

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЖОРНІК АНАСТАСІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувач кафедри загальної
та соціальної психології
к. психол. наук, доцент
_____ Н.Д. Корольова
«_____» 2026 _____ р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:

Матохнюк Л.О., професор кафедри
кризової та клінічної психології,
док. психол. наук, професор

Оцінка: / ____ / ____ /

(бали/за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2026

АНОТАЦІЯ

Жорнік А.О. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітковому віці. Спеціальність 053 «Психологія». Спеціалізація 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітковому віці на матеріалі вибірки учнів закладу загальної середньої освіти. Здійснено теоретичний аналіз поняття інтернет-залежності як форми нехімічної поведінкової адикції, розглянуто механізми її формування та психолого-педагогічні особливості підліткового віку як сензитивного періоду щодо розвитку цифрових адикцій. Емпіричне дослідження проведене із залученням 20 підлітків віком 13–16 років за чотирма стандартизованими методиками. Виявлено, що жоден з опитаних не має низького рівня інтернет-залежності, а високий і дуже високий рівні разом охоплюють понад половину вибірки. Встановлено сильні статистично значущі взаємозв'язки між рівнем інтернет-залежності та показниками емоційного стану підлітків. Розроблено авторську тренінгову програму «Цифрова рівновага» та сформульовано методичні рекомендації щодо зниження ризиків інтернет-залежності у підлітковому середовищі.

Ключові слова: інтернет-залежність, підлітковий вік, емоційне благополуччя, емоційне вигорання, цифрова адикція, психологічна профілактика.

Табл. 6. Рис. 3. Бібліограф.: 50 найм.

ABSTRACT

Zhornik A.O. Psychological Features of Internet Addiction Manifestation in Adolescence. Specialty 053 «Psychology». Specialization 053 «Psychology». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The bachelor's qualification thesis examines psychological features of internet addiction manifestation in adolescence based on a sample of secondary school students. A theoretical analysis of internet addiction as a form of non-chemical behavioural addiction is presented, along with the mechanisms of its formation and the psychological and pedagogical characteristics of adolescence as a sensitive period for the development of digital addictions. The empirical study involved 20 adolescents aged 13–16 years and applied four standardised methods. It was revealed that none of the respondents demonstrated a low level of internet addiction, while high and very high levels together accounted for more than half of the sample. Strong statistically significant correlations were established between the level of internet addiction and indicators of the adolescents' emotional state. An original training programme «Digital Balance» was developed, and methodological recommendations for reducing the risks of internet addiction among adolescents were formulated.

Key words: internet addiction, adolescence, emotional well-being, emotional burnout, digital addiction, psychological prevention, training programme.

Tab. 6. Fig. 3. Bibliogr.: 50 ref.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1.1. Поняття, механізми формування та основні теоретичні підходи до вивчення інтернет-залежності як психологічного феномену	7
1.2. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку.....	13
1.3. Специфіка проявів інтернет-залежності у підлітковому віці	18
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	26
2.1. Організація, етапи та методики дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці.....	30
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	41
3.1. Напрями психологічної профілактики та корекції інтернет-залежної поведінки підлітків.....	41
3.2. Методичні рекомендації щодо зниження ризиків інтернет-залежності у підлітковому середовищі	45
Висновки до розділу 3	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем цифровізації усіх сфер життя – освіти, дозвілля, спілкування, професійної діяльності. Стрімке поширення цифрових технологій та повсюдний доступ до мережі Інтернет істотно трансформують спосіб життя людини, її комунікативні звички, інформаційні потреби та форми соціальної взаємодії. Поряд із незаперечними перевагами цифрового середовища дедалі гострішою стає проблема надмірного користування мережею, яке за певних умов набуває характеру стійкої адиктивної поведінки.

Підлітковий вік є періодом найвищої вразливості до формування інтернет-залежної поведінки, що зумовлено сукупністю вікових психологічних особливостей: інтенсивним пошуком соціальної ідентичності, підвищеною потребою у визнанні з боку однолітків, нестабільністю емоційної регуляції, схильністю до експериментування з новими формами діяльності та обмеженою сформованістю навичок саморегуляції. Сучасний підліток зростає в умовах повсякденного, безперервного контакту з цифровим середовищем – соціальними мережами, відеоплатформами, онлайн-іграми, яке стає для нього не лише засобом розваги, а й простором самовираження, спілкування та емоційного регулювання.

Надмірна залученість підлітка до мережі несе ризик виникнення психологічних труднощів – зниження емоційного благополуччя, розвитку симптомів емоційного вигорання, погіршення міжособистісних стосунків, зниження навчальної успішності та порушень режиму сну. Розробка обґрунтованих програм психологічної профілактики й корекції інтернет-залежної поведінки підлітків, орієнтованих на реальні умови сучасного закладу освіти, є запитом практики та одним з пріоритетних напрямів роботи шкільної психологічної служби.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці українських та іноземних дослідників, присвячені інтернет-залежності як

психологічному феномену. Теоретичні засади вивчення інтернет-залежності як розкрито у працях О. Запорожченка, В. Кротенко, А. Макаренка, О. Міщенко, А. Мудрик, В. Свідовської, Д. Сізова, К. Chemnad та ін.. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку у контексті ризиків адиктивної поведінки висвітлена у працях Н. Берегової, Ю. Бохонкової, О. Волошок, Н. Гончарової, Т. Кирпенко, Н. Левченко, І. Субашкевич, С. Томчук та ін.. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності та її вплив на емоційний стан підлітків досліджено В. Виноградовою, О. Гречановською, Ю. Керебко, Н. Малєєвою, О. Мегем, О. Романенковою, О. Федорців, О. Шевчук, Y. J. Kim, A. Przybylski, J. Xu та ін.. Проблематика психологічної профілактики й корекції інтернет-залежної поведінки розкрита у роботах В. Лютого, О. Петрунько, О. Романенка, О. Мегем та ін..

Попри значну кількість наукових праць, присвячених адиктивній поведінці та цифровим залежностям, проблема психологічних особливостей прояву інтернет-залежності саме у підлітковому віці з урахуванням її системного зв'язку з показниками емоційного благополуччя та емоційного вигорання на сьогодні залишається ще недостатньо вивченою та висвітленою. Зазначеним обумовлений вибір теми цього дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітковому віці й розробити напрями психологічної профілактики та корекції інтернет-залежної поведінки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми інтернет-залежності як психологічного феномену та розкрити основні підходи до її вивчення.
2. Проаналізувати психолого-педагогічні особливості підліткового віку та визначити специфіку прояву інтернет-залежності у цьому віковому періоді.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітків та встановити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності й показниками емоційного стану підлітків.

4. Обґрунтувати напрями психологічної профілактики та корекції інтернет-залежної поведінки у підлітковому віці й розробити відповідну тренінгову програму.

5. Сформулювати методичні рекомендації щодо зниження ризиків інтернет-залежності у підлітковому середовищі для учасників освітнього процесу.

Об'єкт дослідження: інтернет-залежна поведінка у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітковому віці.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, що забезпечили розгляд теоретичних питань і визначення методологічних засад роботи; *емпіричні* – тест «Шкала інтернет-залежності» К. Янг (Internet Addiction Test) (адаптована А. Жичкіною) [.....], методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко (адаптована В. Бойко) [.....], «Шкала емоційного благополуччя» Р. Warr, J. Cook, T. Wall, (адаптована Д. Леонтьєва) [.....] авторська анкета «Особливості використання інтернету підлітками», метод психологічного спостереження та індивідуальної бесіди; *статистичні методи* – кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, обчислення відсоткових розподілів за рівнями досліджуваних показників, кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проведене на базі Леухівського ліцею Дашівської селищної ради. Вибірку дослідження склали 20 підлітків віком 13–16 років (10 хлопців і 10 дівчат), які навчаються у 8–10 класах закладу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування результатів роботи для практичної реалізації у діяльності закладів

загальної середньої освіти щодо ефективного розв'язання проблем інтернет-залежної поведінки підлітків та в роботі практичних психологів, педагогів і соціальних педагогів як засіб удосконалення процесів психологічної діагностики, профілактики й корекції цифрових адикцій у підлітковому середовищі. Розроблена тренінгова програма та методичні рекомендації для учасників освітнього процесу можуть бути використані у роботі шкільної психологічної служби, при підготовці виховних заходів для підлітків і батьків, а також у викладанні навчальних дисциплін з вікової психології, психології адиктивної поведінки та практичної психології у вищій школі.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження обговорювалися під час підготовки кваліфікаційної роботи на засіданнях кафедри та в процесі науково-дослідної діяльності здобувача вищої освіти.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел з 50 найменувань та додатків. Основна частина роботи викладена на 49 сторінках. Загальна кількість сторінок в роботі 68.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення інтернет-залежності як психологічного феномену

Стрімке поширення цифрових технологій, що відбулося протягом останніх двох десятиліть, докорінно змінило умови повсякденного функціонування сучасної людини. Поряд з очевидними перевагами цифрового середовища у психологічній науці дедалі гостріше постає проблема надмірного користування мережею, що за певних умов набуває характеру стійкої адиктивної поведінки. Розкриття психологічної сутності інтернет-залежності, основних теоретичних підходів до її розуміння та механізмів формування становить необхідну теоретичну основу цього дослідження

У сучасній психологічній науці залежність розглядається як стан, за якого людина поступово втрачає контроль над власною поведінкою стосовно певної діяльності або об'єкта, незважаючи на усвідомлення негативних наслідків такої поведінки. Поняття «адиктивна поведінка» (від англ. addiction – пристрасть, згубна звичка) було введене В. Міллером у 1984 році для позначення надмірного вживання речовин, здатних змінювати психічний стан людини, ще до формування стійкої фізичної залежності. У подальшому зміст цього поняття розширився та почав охоплювати різні форми поведінкових залежностей. За умови посилення адиктивних проявів певна діяльність або об'єкт починають займати провідне місце у житті особистості, поступово підпорядковуючи її інтереси, емоційний стан і спосіб життя [4; 30; 39]

На думку У. Михайлишина, адиктивна поведінка пов'язана з прагненням людини уникнути реальності шляхом штучної зміни психічного стану через вживання психоактивних речовин або надмірне захоплення певними видами діяльності, що забезпечують інтенсивні емоційні переживання. Дослідник

підкреслює, що формування залежності визначається поєднанням індивідуально-психологічних особливостей, умов життя та впливу соціального середовища. У зв'язку з цим особливої уваги набуває вивчення чинників, які підвищують ризик розвитку адиктивної поведінки та сприяють її закріпленню [21, с. 144].

В. Свідовська розглядає адиктивну поведінку як початковий етап формування залежності, що може супроводжуватися компульсивним потягом до певної діяльності або стимулу. Такий стан дослідниця визначає як проміжну ланку між ситуативним захопленням і сформованою психологічною чи фізичною залежністю [32, с. 109]. Формування адикції, зауважує автор, відбувається під впливом складної взаємодії різних чинників (генетичних, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних), які у сукупності визначають ступінь схильності людини до залежної поведінки.

О. Запорожченко звертає увагу на те, що окремі прояви адиктивної поведінки певною мірою властиві кожній людині, однак патологічного характеру вони набувають тоді, коли прагнення уникнути реальності починає домінувати у свідомості та визначати поведінку особистості. У такому випадку людина не намагається розв'язати проблему, а прагне швидко досягти психологічного комфорту, відкладаючи подолання труднощів. Початком розвитку залежності дослідник вважає психологічну фіксацію на стимулі, який викликає інтенсивні емоційні переживання та поступово стає провідним засобом регуляції внутрішнього стану [11, с. 38-39].

Узагальнення наведених позицій дозволяє виокремити суттєву ознаку адиктивної поведінки – поступовий характер її формування, від ситуативної фіксації на стимулі до стійкої залежності.

Н. Берегова, Т. Мостова та О. Романенко зазначають, що найбільш поширеною є класифікація залежностей за об'єктом адикції, відповідно до якої виокремлюють дві великі групи – хімічні та нехімічні залежності [2; 23; 30]. Хімічні залежності пов'язані із вживанням психоактивних речовин і супроводжуються формуванням фізичної залежності. Нехімічні або поведінкові

залежності виникають без впливу речовин та реалізуються через певні форми активності. У межах поведінкових адикцій дослідники виокремлюють кілька підгруп: адикції відносин; адикції досягнень; адикції значущості; ідеологічні адикції; віртуальні адикції. До віртуальних адикцій належать залежність від соціальних мереж, інтернет-залежність, ТВ-адикція, кіберсексуальна залежність та інші форми надмірної взаємодії з цифровим середовищем [2, с. 15]

О. Романенко наголошує, що поширення конкретних форм адиктивної поведінки безпосередньо залежить від доступності відповідних стимулів у сучасному соціальному середовищі. Саме тому проблема інтернет-залежності набуває особливої актуальності, оскільки цифрові технології стали невід'ємною складовою повсякденного життя. Попри відсутність прямого фізіологічного впливу, інтернет-адикція здатна спричиняти тривалий негативний вплив на психічне функціонування людини, особливо у підлітковому та юнацькому віці [30, с. 7–8]. У зарубіжній літературі для позначення цього феномену використовується термін Internet Addiction Disorder (IAD) – інтернет-адиктивний розлад [36, с. 121].

Серед поведінкових залежностей інтернет-адикція посідає особливе місце через масштаб її поширення та специфічний механізм формування. На відміну від хімічних залежностей, її розвиток пов'язаний не з фізіологічною потребою у речовині, а з поступовим формуванням стійкої психологічної прив'язаності до віртуального простору та цифрової активності.

Інтернет-залежність визначають як форму нехімічної адикції, що проявляється у нав'язливому прагненні постійно перебувати в онлайн-середовищі, регулярно перевіряти повідомлення, оновлювати стрічку новин і контролювати активність інших користувачів. Немоżliвість доступу до мережі супроводжується негативними змінами емоційного стану та порушеннями у когнітивній, поведінковій і афективній сферах [26, с. 95].

Термін «інтернет-залежність» уперше використав І. Голдберг у 1995 році для опису ситуацій, коли людина нехтує сімейними, професійними або соціальними обов'язками через надмірне перебування в інтернеті. Дослідник

характеризував цей феномен як дезадаптивну модель користування мережею, що призводить до психологічного дистресу та порушення повсякденного функціонування. Однією з перших системних дослідниць проблеми стала К. Янг, яка у 1998 році детально описала інтернет-залежність та вказала на її подібність до інших розладів імпульсного контролю, зокрема патологічного гемблінгу. Вчена підкреслювала, що нездатність контролювати час перебування в інтернеті поступово спричиняє серйозні труднощі у реальному житті та негативно впливає на міжособистісні стосунки, навчання й емоційний стан людей [13, с. 190].

О. Мегем пропонує класифікацію форм інтернет-залежності, до якої відносить онлайн-гемблінг, захоплення азартними іграми у віртуальних казино, кіберкомунікативну залежність, нав'язливий веб-серфінг, потяг до ресурсів агресивного змісту, надмірне захоплення комп'ютерною технікою та гаджетами й інші різновиди мережевої адикції [45, с. 103].

В. Виноградова та Є. Пузирьов визначають основні типи інтернет-залежності: постійний веб-серфінг (безперервний пошук інформації в мережі), надмірна потреба у віртуальному спілкуванні, захоплення комп'ютерними іграми, участь в азартних онлайн-іграх та нав'язлива потреба здійснення покупок через інтернет-магазини [4, с. 72–74]. В. Кротенко та О. Міщенко звертають увагу на те, що залежність формується не стільки від самого доступу до інтернету, скільки від прагнення втекти від реального життя через занурення у цифровий простір. У такому випадку інтернет виступає лише засобом реалізації залежної поведінки, тоді як головним об'єктом потягу стає віртуальна реальність, у межах якої людина може створювати бажаний образ себе без необхідності відповідати йому в реальному житті [15, с. 11].

Розгляд різних форм інтернет-залежності зумовлює необхідність аналізу чинників і механізмів її формування, оскільки перехід від звичайного користування мережею до стійкої адиктивної поведінки відбувається під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціальних умов.

Формування інтернет-залежності тісно пов'язане з роботою системи винагороди мозку, центральною ланкою якої є мезолімбічний дофамінергічний шлях. Позитивні емоції, що виникають під час отримання нової інформації або соціального схвалення в мережі супроводжуються викидом дофаміну та закріплюють бажання повторювати таку поведінку. Постійне перебування онлайн поступово знижує чутливість дофамінових рецепторів, тому для отримання звичного рівня задоволення людині необхідно збільшувати час користування мережею. Зміни у функціонуванні мозкових структур (посилюється активність зон, пов'язаних із відчуттям винагороди, знижується активність префронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль та регуляцію поведінки) пояснюють труднощі обмеження часу перебування в інтернеті навіть за умови усвідомлення негативних наслідків [39, с. 4].

Серед індивідуально-психологічних чинників особливе значення мають особистісні риси та емоційні особливості користувачів. Н. Малєєва зазначає, що для осіб, схильних до інтернет-залежності, характерні невпевненість у собі, труднощі у встановленні соціальних контактів, інтровертованість, підвищена тривожність, низька самооцінка, настороженість та емоційна чутливість. Віртуальний простір у такому випадку сприймається як більш безпечне та контрольоване середовище для взаємодії [20, с. 67].

Н. Левченко, Н. Коляда та О. Кравченко серед типових рис інтернет-залежних осіб виокремлюють емоційну нестійкість, потребу у зовнішньому схваленні, схильність до надмірної поступливості та залежність від оцінки оточення [16, с. 89–91]. А. Мудрик доповнює цей перелік такими характеристиками, як низька стійкість до повсякденних труднощів, приховане відчуття неповноцінності, уникнення глибоких емоційних контактів, ригідність поведінки та тривожність [24].

Важливе значення у розвитку інтернет-залежності мають соціально-психологічні чинники. В. Лютий та Н. Бозовчук підкреслюють, що сучасний інформаційний простір часто замінює живе спілкування стандартизованими моделями взаємодії та віртуальними враженнями, унаслідок чого людина

поступово дистанціюється від реальних міжособистісних контактів [17, с. 37–38]. Особи, які відчують труднощі у спілкуванні або бояться негативної оцінки, нерідко обирають онлайн-комунікацію як більш комфортний спосіб взаємодії. Віртуальне середовище створює ілюзію контролю над спілкуванням, що посилює схильність до втечі від реальних соціальних ситуацій [20, с. 63].

Окрему роль відіграють технологічні чинники, пов'язані зі специфікою сучасних цифрових платформ. Інтернет-ресурси та соціальні мережі створюються таким чином, щоб максимально утримувати увагу користувача й стимулювати його активність. Алгоритми персоналізації аналізують інтереси людини, її реакції, тривалість перегляду контенту та на основі цих даних формують індивідуалізовану інформаційну стрічку, що підтримує постійне залучення до онлайн-середовища [7, с. 44].

Механізми розвитку інтернет-залежності реалізуються через систему позитивного і негативного підкріплення. Позитивне підкріплення проявляється у прагненні повторно отримувати приємні емоції від соціального схвалення, перегляду контенту чи онлайн-взаємодії. Негативне підкріплення пов'язане зі спробами уникнути тривоги, нудьги, емоційного напруження або життєвих труднощів шляхом занурення у віртуальний простір. О. Гречановська, О. Мегем та Л. Потапюк зазначають, що використання інтернету часто виконує функцію психологічного уникнення, дозволяючи тимчасово відволіктися від проблем і неприємних переживань [9, с. 60].

Отже, інтернет-залежність є формою поведінкової нехімічної адикції, для якої характерні втрата контролю над використанням мережі, надмірна залученість до онлайн-простору та поступове порушення повсякденного функціонування особистості. Формування такої залежності зумовлюється взаємодією нейрофізіологічних механізмів, особистісних рис, соціального середовища та особливостей сучасних цифрових технологій. Підґрунтям закріплення залежної поведінки виступають механізми емоційного підкріплення, які підтримують потребу у постійному перебуванні в мережі та ускладнюють контроль власної активності в онлайн-середовищі.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, у межах якого відбуваються інтенсивні зміни у психічному розвитку особистості. Перебудова організму, формування самосвідомості, зміна системи міжособистісних взаємин і розширення когнітивних можливостей визначають специфіку поведінки та емоційного реагування підлітків, зокрема й у цифровому середовищі.

У наукових підходах вікові межі підліткового періоду визначаються по-різному, однак більшість дослідників розглядають його як послідовність кількох етапів [29, с. 14]:

- початковий період (12–14 років), для якого характерні категоричність суджень, підвищена орієнтація на думку однолітків, нестійкість життєвих орієнтирів і суперечливе ставлення до дорослих;
- перехідний етап близько 13 років супроводжується посиленням критичності, зниженням соціальної чутливості, труднощами у розумінні інших;
- середній підлітковий період (14–16 років) характеризується посиленням прагнення до самостійності, зростає значущість дорослих моделей поведінки та формуються перші життєві цілі;
- завершальний етап (15–17 років) характеризується формуванням більш стійкої Я-концепції, розвитком саморефлексії, прагненням до самовизначення.

Специфіка підліткового віку визначається поєднанням біологічного дозрівання та активного особистісного становлення. Інтенсивний розвиток нервової системи поєднується з формуванням самосвідомості, емоційної сфери та способів саморегуляції. Внаслідок цього підвищується чутливість до зовнішніх впливів і зростає ризик формування як адаптивних, так і дезадаптивних моделей поведінки.

Емоційна сфера підлітків вирізняється нестійкістю та високою інтенсивністю переживань. Типовими проявами є різкі зміни настрою, дратівливість, чутливість до оцінювання та схильність до афективних реакцій.

Недостатня сформованість механізмів емоційної саморегуляції ускладнює контроль поведінки та підвищує ризик розвитку залежних форм активності, зокрема пов'язаних із надмірним використанням інтернету.

С. Томчук та М. Томчук звертають увагу на те, що підлітки нерідко приховують власні переживання та уникають звернення по допомогу навіть за умов емоційного перенапруження. Підвищена тривожність у такому віці часто пов'язана з потребою самоствердження та страхом не відповідати очікуванням оточення. У структурі переживань переважають невпевненість, самозвинувачення та відчуття неспроможності [37, с. 47]. Дослідники підкреслюють важливу роль соціального оточення у психологічному стані підлітків. О. Волошок зазначає, що дефіцит підтримки, надмірна критика з боку дорослих або неприйняття ровесниками сприяють формуванню почуття самотності, невпевненості та психологічного дискомфорту [6, с. 69–70].

Важливий вплив на психічний стан підлітків має психосексуальне дозрівання. Н. Артюхіна підкреслює, що фізіологічні зміни цього періоду впливають на систему цінностей, інтереси та поведінкові стратегії особистості [1, с. 10]. Гормональна перебудова організму посилює емоційну нестабільність і може спричиняти підвищену внутрішню напругу, імпульсивність та конфліктність. Т. Кирпенко зазначає, що гормональні коливання здатні посилювати агресивні реакції та внутрішньоособистісні суперечності, що ускладнює підтримання психологічної рівноваги [14, с. 33].

Підлітковий вік також супроводжується внутрішньою суперечливістю особистісного розвитку. За спостереженнями Т. Кирпенко, для цього періоду характерне поєднання протилежних тенденцій у поведінці, нестійкість соціальних установок та формування акцентуйованих рис характеру [14, с. 34]. Зазначені суперечності створюють внутрішню напругу та підвищують вразливість підлітків до зовнішніх впливів, зокрема до втечі у віртуальний простір як способу емоційної компенсації, уникнення труднощів реального життя. Підвищена вразливість підлітків до травматичних впливів пояснюється недостатнім життєвим досвідом, незрілістю механізмів саморегуляції та

обмеженими ресурсами подолання складних ситуацій. За спостереженнями В. Депутатова, у таких умовах зростає ризик формування девіантних і делінквентних форм поведінки, а також знижується здатність до побудови позитивної життєвої перспективи [10, с. 54].

Соціальна ситуація розвитку підлітка характеризується перебудовою системи значущих відносин – поступовим зниженням ролі дорослих як єдиного авторитету та зростанням значущості ровесників. Спілкування з однолітками стає провідною діяльністю підліткового віку та основним простором, у якому реалізуються потреби у самопізнанні, самоствердженні й формуванні власної ідентичності. Цифрове середовище, передусім соціальні мережі, у сучасних умовах стає не тільки засобом, а й самостійним простором такого спілкування, що створює як нові можливості для розвитку, так і додаткові ризики.

Поєднання емоційної нестійкості та недостатньо сформованих механізмів саморегуляції підвищує ризик розвитку дезадаптивних форм поведінки. У підлітків можуть спостерігатися агресивні або аутоагресивні реакції, труднощі у побудові довірливих взаємин, підозрілість та нестійкість емоційних контактів. Такі прояви негативно впливають на формування особистості, ускладнюють розвиток цілісного образу «Я» та процес психологічного відокремлення від значущих інших. Додатковим чинником психологічної вразливості виступає високий рівень поширення посттравматичних реакцій серед дітей і підлітків: у мирний час показники ПТСР становлять приблизно 3–7%, тоді як у групах, що пережили воєнні події, вони можуть зростати до 10–90% [6, с. 23].

Самосвідомість підлітка зазнає істотних трансформацій – формується якісно новий рівень саморефлексії, з'являється стійке уявлення про власне «Я», складається система цінностей і життєвих орієнтирів. Самооцінка у цей період характеризується підвищеною нестабільністю та чутливістю до зовнішніх оцінок, що робить підлітка особливо вразливим до тих середовищ, у яких самооцінка регулярно піддається випробуванню – як це відбувається у соціальних мережах через систему лайків, коментарів та реакцій.

Тривале перебування у цифровому середовищі та постійне споживання інформаційного контенту, особливо пов'язаного з кризовими або травматичними подіями, сприяють накопиченню емоційного виснаження й посиленню чутливості до негативної інформації. Унаслідок цього формується так звана цифрова вразливість підлітків [27, с. 209–211]. Одним із сучасних проявів такої вразливості є цифрове самоушкодження (digital self-harm), яке розглядається як форма аутоагресивної поведінки у віртуальному просторі. Дослідження Е. Рачесо, Н. Мелуїш та Ж. Фіске засвідчують, що підлітковий вік є найбільш чутливим до виникнення подібних проявів через поєднання емоційної нестабільності, потреби у визнанні та залежності від соціальної оцінки. Найвищий рівень поширення цифрового самоушкодження спостерігається саме у ранньому підлітковому віці [46, с. 1].

Переживання воєнних подій у підлітковому віці супроводжується посиленням емоційної напруги, формуванням почуття небезпеки та порушенням базового відчуття стабільності. Травматичний досвід, пов'язаний із воєнним станом, може спричиняти розвиток негативних уявлень про себе й навколишній світ, підвищувати рівень безпорадності, ускладнювати емоційну регуляцію та міжособистісну взаємодію. За спостереженнями Т. Смілянець, в умовах війни додатковими чинниками психологічного виснаження стають постійний інформаційний тиск, страх за власне життя та безпеку близьких, переживання втрати й вимушені зміни способу життя. Сукупність таких обставин підвищує ризик формування дезадаптивних моделей поведінки, зокрема залежних форм активності у цифровому середовищі. Дослідниця також звертає увагу на проблему обмеженого доступу до психологічної допомоги в умовах переміщення та міграції, що ускладнює своєчасне отримання підтримки підлітками, які перебувають у кризовому стані [34, с. 67-68].

Важливу роль у збереженні психологічної стійкості підлітків відіграють внутрішні особистісні ресурси. Серед них дослідники виокремлюють адекватну самооцінку, оптимістичне ставлення до життя, здатність до творчого самовираження, наявність успіхів у навчальній, спортивній чи мистецькій

діяльності, а також сформовані соціальні навички та ефективні копінг-стратегії. Не менш вагомими виступають життєві смисли, система цінностей і духовні орієнтири, які забезпечують внутрішню опору в кризових ситуаціях. Старший підлітковий вік характеризується посиленням рефлексивності та прагненням до самопізнання, що створює умови для переосмислення власного досвіду й активізації процесів саморозвитку. Усвідомлення невідповідності між реальним і бажаним образом «Я» нерідко стає стимулом для особистісних змін та формування більш зрілих способів саморегуляції [8, с. 204].

Важливу роль у профілактиці дезадаптивної поведінки відіграє соціальне середовище підлітка. Сім'я забезпечує емоційну підтримку, почуття прийняття та безпеки, формуючи базові умови психологічної стабільності. Наявність довірливих стосунків із близькими людьми сприяє зниженню інтенсивності тривожних переживань та полегшує подолання стресових ситуацій [25, с. 200]. Водночас важливим ресурсом виступає освітнє середовище, у межах якого відбувається соціалізація, формуються комунікативні навички та розширюється система соціальних контактів. Освітній простір створює умови для самореалізації, розвитку особистісного потенціалу та набуття соціального досвіду, необхідного для адаптації у сучасному суспільстві [12, с. 6].

Недостатність психологічних ресурсів, емоційна нестійкість та дефіцит підтримки підсилюють імовірність звернення підлітків до інтернет-простору як до способу компенсації незадоволених потреб у прийнятті, спілкуванні та емоційному комфорті. Віртуальне середовище у таких випадках починає виконувати не лише комунікативну чи розважальну функцію, а й набуває значення механізму уникнення труднощів реального життя. Саме тому психологічні особливості підліткового віку створюють сприятливі умови для формування інтернет-залежної поведінки.

Отже, підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами у біологічній, емоційній, когнітивній та соціальній сферах функціонування особистості. Поєднання активного дозрівання нервової системи з формуванням самосвідомості, потребою у самоствердженні та зростанням ролі ровесників у

структурі значущих відносин створює особливі умови психічного функціонування підлітка, що визначають його підвищену чутливість до впливу цифрового середовища. Незрілість механізмів саморегуляції, нестабільність самооцінки та емоційна вразливість роблять підлітковий вік сензитивним щодо формування адиктивної поведінки, передусім інтернет-залежності.

1.3. Психологічні особливості інтернет-залежності у підлітковому віці

Інтернет-залежність у підлітковому віці має суттєву специфіку порівняно з іншими віковими періодами – сучасний підліток зростає в умовах повсякденної, інтенсивної взаємодії з цифровим середовищем, для нього мережа є природним простором спілкування, навчання та дозвілля, а не зовнішнім інструментом, як для попередніх поколінь. У зв'язку з цим прояви інтернет-залежної поведінки у підлітків мають свої характерні особливості, що виявляються у когнітивній, емоційній, особистісній, соціальній і поведінковій сферах функціонування.

Проблема інтернет-залежності набуває особливої актуальності саме у підлітковому середовищі, оскільки підлітковий вік належить до найбільш чутливих періодів щодо формування різних форм адиктивної поведінки [39, с. 5]. Аналіз психологічної сутності інтернет-залежності, чинників її розвитку та наслідків для особистості підлітка створює необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого дослідження цього феномену.

Н. Берегова серед чинників, що підвищують ризик формування залежної поведінки у підлітків, виокремлює індивідуально-біологічні особливості: спадкову схильність до психічних порушень, перенесені тяжкі соматичні захворювання, органічні ураження мозку, психологічний інфантилізм, а також низьку стійкість до емоційних навантажень, підвищену тривожність та імпульсивність [2, с. 19].

Суттєве значення у розвитку інтернет-залежності має прагнення підлітка дистанціюватися від проблем реального життя через занурення у віртуальний

простір. О. Запороженко пов'язує це з формами «втечі в контакти чи самотність» через онлайн-комунікацію та «втечі у фантазії» шляхом створення ідеалізованого образу себе у цифровому середовищі [11, с. 36]. Закріпленню залежної поведінки додатково сприяють особливості функціонування сучасних платформ: нескінченна стрічка новин, автоматичне відтворення відео, push-сповіщення та алгоритми безперервного перегляду знижують рівень свідомого контролю користувача і підтримують тривале перебування онлайн [39, с. 130].

Психологічні наслідки інтернет-залежності у підлітків охоплюють когнітивну, емоційну, особистісну та соціальну сфери функціонування.

Одним із найбільш помітних проявів виступають когнітивні порушення. Тривале перебування в онлайн-середовищі супроводжується послабленням концентрації уваги, труднощами тривалого зосередження та формуванням поверхневого способу сприйняття інформації, що негативно впливає на розвиток аналітичного й критичного мислення [39, с. 3–5]. Для підліткового віку такі зміни є особливо значущими, оскільки безпосередньо позначаються на навчальній діяльності, здатності до глибокого опрацювання матеріалу та загальній успішності.

Емоційна сфера зазнає істотних змін під впливом надмірного використання інтернету. Дослідження засвідчують наявність зв'язку між інтенсивністю використання інтернету та підвищенням рівня тривожності [9, с. 63]. За результатами дослідження Y. Kim та співавторів, проведеного за участю 4854 осіб, інтернет- і смартфон-залежність асоціюються зі зростанням ризику депресивних і тривожних проявів: у групах із залежністю показники депресії та тривожності були суттєво вищими порівняно з користувачами без ознак адикції [44, с. 859]. Додатково фіксується феномен «цифрової амнезії», коли користувачі покладаються на інтернет як на зовнішнє джерело пам'яті, зберігаючи інформацію у закладках чи файлах замість її осмисленого запам'ятовування. Наслідком цього стає послаблення пам'яті, зниження здатності до глибокого аналізу інформації та критичного мислення [43, с. 544].

Залежність від соціального схвалення у цифровому середовищі поступово трансформує й особистісну сферу підлітка. Позитивні реакції у вигляді лайків, коментарів і схвалення викликають короточасне емоційне піднесення та підсилюють відчуття значущості, однак водночас формують залежність самооцінки від зовнішнього оцінювання [9, с. 65]. Відсутність реакцій або негативні відгуки можуть спричиняти різке погіршення настрою, невпевненість у собі та сумніви у власній цінності. За таких умов самооцінка набуває нестійкого характеру та дедалі більше визначається зовнішніми факторами, а не внутрішнім самосприйняттям [9, с. 60].

Особистісні наслідки інтернет-залежності проявляються у деформації самосприйняття, нестійкості самооцінки та труднощах формування цілісної ідентичності. Залежна поведінка негативно впливає на розвиток самосвідомості, послаблює здатність до рефлексії та прогнозування наслідків власних дій, знижує рівень самоконтролю й відповідальності за власну поведінку. Для підлітків із вираженими адиктивними проявами характерними є емоційна нестабільність, зовнішній локус контролю, занижена самооцінка та схильність уникати реальних труднощів через занурення у віртуальний простір.

А. Макаренко пов'язує залежну поведінку з недостатньою сформованістю конструктивних способів подолання стресу: складні життєві ситуації сприймаються такими особами як нерозв'язні, а втеча у фантазії чи віртуальне середовище виступає способом психологічного захисту власного «Я» [18, с. 18].

Соціальні наслідки інтернет-залежності насамперед виявляються у послабленні реальних міжособистісних зв'язків. Із розвитком залежної поведінки зменшується кількість безпосередніх контактів, тоді як частка формального або анонімного онлайн-спілкування поступово зростає. Наслідком цього стає втрата навичок живої комунікації, труднощі встановлення емоційно близьких взаємин та погіршення соціальної адаптації [19, с. 16]. Попри значну кількість віртуальних контактів, онлайн-взаємодія не здатна повною мірою компенсувати потребу у психологічній близькості, підтримці та емпатії, тому підлітки нерідко переживають почуття самотності та емоційної ізоляції.

Функціональні наслідки інтернет-залежності пов'язані з порушенням базових режимних і фізіологічних процесів. Тривале користування смартфонами та перебування в онлайн-просторі скорочують тривалість сну й зміщують режим відпочинку, оскільки користувачі часто втрачають контроль над часом використання цифрових пристроїв перед сном [33, с. 166]. За результатами досліджень Almondes K. та співавторів, систематична депривація сну, спричинена нічною онлайн-активністю, негативно впливає на когнітивні функції, емоційну регуляцію та загальний стан здоров'я [41]. Окремим проявом залежності виступає синдром відміни, який супроводжується дратівливістю, внутрішнім дискомфортом, апатією або тривогою за відсутності доступу до інтернету чи мобільного пристрою. За спостереженнями О. Федорців та А. Чорномидз, у підлітків також може формуватися страх втрати телефона або зв'язку, що додатково підсилює психологічну залежність від цифрового середовища [39, с. 5].

Специфіка форм прояву інтернет-залежності у підлітковому середовищі заслуговує окремої уваги. Якщо для дорослих типовими є залежність від онлайн-роботи, інформаційно-новинне споживання чи онлайн-гемблінг, то для підлітків характерні передусім три форми – залежність від соціальних мереж, надмірне захоплення комп'ютерними іграми та компульсивний перегляд відеоконтенту. Дослідниця у галузі клінічної психології О. Романенкова, зосереджує увагу на впливі соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Постійне порівняння себе з іншими, орієнтація на зовнішнє схвалення поступово зумовлюють залежність самоставлення від реакцій онлайн-середовища. Серед чинників такого впливу [31]:

- підвищена чутливість до думки оточення та прагнення соціального схвалення спонукають підлітків співвідносити себе з ідеалізованими образами у мережі. Недостатньо сформоване критичне сприйняття інформації сприяє виникненню відчуття власної «невідповідності», що супроводжується незадоволеністю собою та зниженням самооцінки;

– орієнтація на зовнішню оцінку поступово формує зовнішній локус контролю, уявлення про власну цінність ґрунтується переважно на реакціях інших людей, а не на особистих досягненнях чи внутрішніх переконаннях;

– систематичний контакт із відретушованими фотографіями та ідеалізованими стандартами зовнішності сприяє формуванню незадоволеності власним тілом, підвищує ризик дисморфофобічних переживань і може виступати чинником розвитку розладів харчової поведінки.

За спостереженнями О. Гречановської, О. Мегем та Л. Потапюк, взаємодія із соціальними мережами часто супроводжується відчуттям меншовартості, переконанням у «неповноцінності» власного життя та прагненням наслідувати образи інших користувачів [9, с. 60]. Чим більше часу підліток витрачає на перегляд чужого контенту, тим виразнішим стає невдоволення собою. У результаті формується замкнений механізм: емоційний дискомфорт спонукає до ще глибшого занурення у віртуальний простір, а надмірне перебування онлайн посилює негативне самосприйняття.

Важливим психологічним механізмом інтернет-залежності виступає страх втрачених можливостей (FoMO – Fear of Missing Out), що проявляється у тривозі через уявлення, ніби значущі події відбуваються без участі людини. А. Przybylski, М. Kou, R. Cody та С. Wolniewicz розглядають FoMO як різновид соціальної тривоги, пов'язаний із переконанням, що інші отримують більше позитивного досвіду та міжособистісної взаємодії [47; 49]. Постійний доступ до цифрового середовища підсилює таку тривожність, знижує якість реального спілкування та погіршує самостворення підлітків із нестійкою самооцінкою.

Особливого значення у підлітковому віці набуває феномен віртуальної ідентичності. В. Волинець зазначає, що конструювання онлайн-образу найчастіше пов'язане з незадоволеністю реальною ідентичністю, тоді як цифровий простір значно полегшує створення «ідеального Я» завдяки широким можливостям самопрезентації [5, с. 33–35]. Нестабільність самосприйняття, характерна для підліткового віку, робить підлітка особливо чутливим до зовнішніх цифрових підкріплень і залежним від оцінки онлайн-оточення.

В умовах воєнного стану ризик формування інтернет-залежної поведінки посилюється під впливом емоційного напруження, навчального перевантаження та дефіциту підтримки з боку сім'ї. Л. Пріснякова підкреслює, що у період суспільних криз інтернет-середовище дедалі частіше використовується як спосіб психологічного уникнення реальності, що супроводжується послабленням живих соціальних контактів [6, с. 109].

Результати досліджень J. Xu, L. Shen, C. Yan, а також K. Chemnad і M. Aziz підтверджують наявність прямого зв'язку між характером сімейних взаємин та ризиком розвитку інтернет-залежності у підлітковому віці. Батьківські моделі поведінки відіграють суттєву роль у формуванні адиктивних механізмів: засвоюються біологічні особливості та способи реагування на труднощі у взаємодії з оточенням [50; 42].

Отже, прояви інтернет-залежності у підлітковому віці зумовлені поєднанням вікових психологічних особливостей – нестабільності самооцінки, інтенсивного формування ідентичності, емоційної вразливості, незрілості саморегуляції та підвищеної значущості міжособистісного схвалення. Інтернет-залежна поведінка негативно позначається на когнітивній, емоційній, особистісній і соціальній сферах функціонування підлітка, проявляючись у порушеннях уваги, тривожності, деформації самооцінки, заміщенні реальних контактів віртуальними та погіршенні повсякденного функціонування.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці, що дозволив сформулювати такі узагальнення:

Інтернет-залежність визначається як форма нехімічної поведінкової адикції, що характеризується патологічною прив'язаністю до онлайн-простору, втратою контролю над часом користування мережею та деструктивним впливом на повсякденне функціонування особистості. Виокремлено основні

теоретичні підходи до її розуміння, серед яких найбільш розробленими є концепція К. Янг та підхід І. Голдберга. Формування інтернет-залежної поведінки відбувається під впливом складної взаємодії біологічних, індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і технологічних чинників, що реалізуються через нейрофізіологічні механізми системи винагороди мозку, психологічні механізми позитивного й негативного підкріплення та специфічні особливості сучасних цифрових платформ. Особливу увагу в межах теоретичного аналізу зацентовано на психологічних особливостях прояву інтернет-залежності у підлітковому віці, її взаємозв'язку з емоційним вигоранням, емоційним благополуччям та поведінковими патернами. Встановлено, що надмірне використання інтернету в підлітковому віці може супроводжуватися емоційним виснаженням, підвищенням рівня тривожності, емоційною нестабільністю, зниженням психологічного благополуччя, труднощами емоційної саморегуляції та порушенням міжособистісної взаємодії. Поведінкові патерни інтернет-залежних підлітків виявляються у втраті контролю над тривалістю перебування в мережі, уникненні труднощів реального життя через занурення у віртуальний простір, переважанні онлайн-комунікації над безпосереднім спілкуванням, а також у зміні режиму сну, навчальної активності та дозвілля. Виявлені теоретичні положення зумовили вибір комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня інтернет-залежності, особливостей емоційного вигорання, емоційного благополуччя та поведінкових особливостей підлітків, що забезпечує цілісне дослідження психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці. Підлітковий вік становить критичний період онтогенетичного розвитку особистості, що характеризується інтенсивним біологічним дозріванням, активним формуванням самосвідомості, перебудовою системи значущих соціальних зв'язків, нестабільністю емоційної сфери та незрілістю механізмів поведінкової саморегуляції. Зазначені вікові особливості створюють передумови для підвищеної вразливості підлітків до формування адиктивної поведінки в цифровому середовищі. Особливу роль

відіграє нестабільність підліткової самооцінки та її чутливість до зовнішніх оцінок, що робить підлітка вразливим до механізмів соціального порівняння, які лежать в основі функціонування соціальних мереж.

Специфіка прояву інтернет-залежності у підлітковому віці виявляється у когнітивних порушеннях (зниження концентрації уваги, «цифрова амнезія»), емоційних розладах (тривожність, депресивні стани, синдром відміни), особистісних викривленнях (нестабільність самооцінки, формування екстернального локусу контролю, конструювання віртуальної ідентичності), соціальних труднощах (заміщення живих контактів віртуальними, переживання самотності) та функціональних порушеннях (зниження навчальної успішності, порушення режиму сну). Інтернет-простір стає для підлітка компенсаторним середовищем, у якому він намагається задовольнити потреби в самоствердженні, спілкуванні та емоційній регуляції, що становить психологічну основу формування інтернет-залежної поведінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація, етапи та методики дослідження

Емпіричне дослідження проведене з метою вивчення психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці та виявлення зв'язку між рівнем інтернет-залежності і показниками емоційного стану підлітків.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень сформованості інтернет-залежності у підлітків.
2. Дослідити особливості емоційного вигорання підлітків як можливого наслідку надмірного користування інтернетом.
3. Оцінити рівень емоційного благополуччя у респондентів.
4. Проаналізувати поведінкові особливості користування інтернетом серед підлітків (тривалість, мотиви, основні види онлайн-діяльності).
5. Виявити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та показниками емоційного стану підлітків.

База та вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Леухівського ліцею Дашівської селищної ради. У дослідженні взяли участь 20 учнів 8–10 класів – підлітків віком від 13 до 16 років. Опитування здійснювалося у груповій формі з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності зі згоди адміністрації закладу та батьків дітей.

За статевою ознакою вибірка розподілилася рівномірно: хлопців – 10 осіб (50,0%), дівчат – 10 осіб (50,0%). За віковим складом: 13 років – 4 особи (20,0%), 14 років – 7 осіб (35,0%), 15 років – 5 осіб (25,0%), 16 років – 4 особи (20,0%). Найбільшу частку становлять учні віком 14–15 років, що відповідає періоду середнього підліткового віку – періоду найактивнішого формування поведінкових патернів, зокрема і цифрових звичок.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи.

На підготовчому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми інтернет-залежності у підлітковому віці, визначено діагностичний інструментарій, погоджено умови проведення дослідження з адміністрацією закладу освіти, сформовано вибірку та проведено інструктаж учасників.

На діагностичному етапі проведено опитування 20 підлітків за чотирма стандартизованими методиками, здійснено психологічне спостереження та індивідуальні бесіди з учнями. Зібрані емпіричні дані зведені у формалізовані протоколи.

На аналітичному етапі виконано кількісну та якісну обробку отриманих результатів, узагальнено показники за рівнями вираженості, проаналізовано зв'язок між рівнем інтернет-залежності та психологічними характеристиками респондентів, сформульовано висновки.

Відповідно до аналізу наукової літератури та здійснених висновків, які були зроблені у першому розділі, а саме, того що інтернет – залежність має психологічні особливості прояву, емоційного вигорання, емоційного благополуччя та поведінкові патерни було обрано наступні методики.

Методика №1. Тест «Шкала інтернет-залежності» (Internet Addiction Test, К. Янг) (адаптована А. Жичкіною) [35; 38] (Додаток А) – застосована для визначення рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків.

Тест розроблено американською дослідницею К. Янг і вважається одним із базових інструментів діагностики інтернет-залежної поведінки. Опитувальник містить 20 тверджень, що відображають типові прояви залежності: емоційне залучення до онлайн-діяльності, втрату контролю над часом, зниження продуктивності, уникання реальних контактів. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою: 0 балів – ніколи, 1 – іноді, 2 – регулярно, 3 – часто, 4 – постійно. Загальний показник підраховується як сума балів за всіма твердженнями (діапазон 0–80 балів). Виокремлено чотири рівні вираженості: низький (0–20 балів) – ознаки проблемного користування відсутні; помірний (21–40 балів) – наявні окремі ознаки надмірного захоплення;

високий (41–60 балів) – виражене залучення до інтернету, що позначається на повсякденному функціонуванні; дуже високий (61–80 балів) – високий ризик формування залежності.

Застосування тесту К. Янг у нашому дослідженні дає змогу кількісно оцінити поширеність та глибину прояву інтернет-залежності серед підлітків і використати отримані показники як основу для подальшого аналізу зв'язку залежності з емоційним станом респондентів.

Методика №2. «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко (адаптована В. Бойко для підлітків) [3; 22] (Додаток Б) – застосована для виявлення симптомів та фаз емоційного вигорання у підлітків, що може супроводжувати надмірне занурення у віртуальний простір.

Методика дозволяє діагностувати три послідовні фази формування емоційного вигорання: «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження», кожна з яких розкривається через чотири симптоми (загалом 12 симптомів). Опитувальник містить 84 твердження, на які респондент відповідає «так» або «ні». Тестовий матеріал адаптовано для підліткового віку – змістовою сферою виступає шкільне життя та взаємодія з оточенням у навчальному закладі. Бали підраховуються окремо за кожним симптомом (0–30 балів) та за кожною фазою (0–120 балів). Симптом вважається не сформованим за 0–9 балів, на стадії формування – 10–15 балів, сформованим – 16 і більше балів. Фаза не сформована за 36 і менше балів, на стадії формування – 37–60 балів, сформована – 61 і більше балів.

Застосування методики В. Бойко у нашому дослідженні дозволяє визначити, чи спостерігаються у підлітків ознаки емоційного виснаження, та з'ясувати, на якій фазі вигорання перебувають респонденти з різним рівнем інтернет-залежності.

Методика №3. «Шкала емоційного благополуччя» (Р. Warr, J. Cook, T. Wall) (адаптована Д. Леонтьєвим) [48] (Додаток В) – застосована для оцінки загального рівня емоційного благополуччя та задоволеності підлітків різними сторонами життя.

Шкала спрямована на діагностику суб'єктивного відчуття психологічного комфорту особистості. Опитувальник містить 15 тверджень, що охоплюють побутові умови, дозвілля, навчання, сімейні стосунки, спілкування з іншими, перспективи на майбутнє, стан здоров'я та загальне відчуття щастя. Кожен пункт оцінюється за семибальною шкалою (від 1 – абсолютно незадоволений, до 7 – абсолютно задоволений). Сумарний показник коливається у діапазоні 15–105 балів і розподіляється на три рівні: низький (15–45 балів) – стан емоційного дискомфорту, виражене незадоволення життям; середній (46–75 балів) – помірна задоволеність, баланс позитивних і негативних емоцій; високий (76–105 балів) – високий ступінь задоволеності та психологічного благополуччя.

Застосування шкали Warr–Cook–Wall у нашому дослідженні дає змогу отримати узагальнену характеристику емоційного фону підлітків та зіставити рівень їхнього суб'єктивного благополуччя з виявленими показниками інтернет-залежності.

Методика №4. Анкета «Особливості використання інтернету підлітками» (авторська) (Додаток Г) – застосована для з'ясування поведінкових патернів користування інтернетом: тривалості перебування онлайн, основних видів діяльності, суб'єктивних відчуттів після тривалого користування мережею.

Анкета містить п'ять запитань закритого типу. Перше визначає щоденну тривалість користування інтернетом (менше 1 години / 1–3 години / 3–5 годин / понад 5 годин). Друге з'ясовує основні види онлайн-діяльності (соціальні мережі, ігри, перегляд відео, навчання, інше) – допускається кілька варіантів відповіді. Третє та четверте запитання спрямовані на виявлення суб'єктивних наслідків тривалого перебування онлайн (відчуття втоми, роздратування, вплив на сон і навчання). П'яте запитання діагностує рівень саморегуляції – здатність контролювати час, проведений у мережі.

Застосування авторської анкети у нашому дослідженні дозволяє доповнити кількісні показники інтернет-залежності інформацією про реальні

поведінкові звички підлітків, що є необхідним для змістовної інтерпретації отриманих діагностичних результатів.

Окрім зазначених стандартизованих методик та авторської анкети, у дослідженні застосовано допоміжні якісні методи: психологічне спостереження та індивідуальну бесіду (план бесіди представлено у Додатку Д). Індивідуальна бесіда мала напівструктурований характер і була спрямована на уточнення суб'єктивного ставлення підлітків до власних онлайн-звичок, виявлення мотивів користування інтернетом, визначення труднощів, з якими вони стикаються через тривале перебування в мережі. Якісні методи дозволили глибше зрозуміти кількісні показники, отримані за стандартизованими методиками, та виявити індивідуальні особливості респондентів.

Отже, обраний комплекс діагностичних методик забезпечує всебічне вивчення психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці на кількох рівнях: визначення поширеності та рівня сформованості інтернет-залежності (тест К. Янг), діагностика емоційного вигорання як можливого наслідку надмірної онлайн-активності (методика В. Бойко), оцінка загального емоційного благополуччя (шкала Warr–Cook–Wall) та аналіз поведінкових патернів користування мережею (авторська анкета). Поєднання стандартизованих методик з якісними методами психологічного спостереження та бесіди дозволяє отримати ґрунтовну характеристику досліджуваного явища та виявити особливості інтернет-залежності, характерні для підлітків 13–16 років.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці

Проведена діагностика за чотирма обраними методиками та здійснений кількісний і якісний аналіз отриманих показників. Зведені первинні результати по 20 респондентах представлені у Додатку Е.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №1 Тест «Шкала інтернет-залежності» К. Янг отримані показники, представлені у таблиці 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностування рівня інтернет-залежності підлітків за методикою №1 «Шкала інтернет-залежності» К. Янг (n = 20)

Рівень вираженості	Кількість учасників	(%)
Низький	0	0,0%
Помірний	8	40,0%
Високий	9	45,0%
Дуже високий	3	15,0%



Рис. 2.1. Результати діагностування рівня інтернет-залежності підлітків за методикою №1 «Шкала інтернет-залежності» К. Янг (n = 20, %)

Отримані дані свідчать, що жоден з опитаних підлітків не має низького рівня інтернет-залежності, тобто всі без винятку учасники дослідження

виявляють певні ознаки залученості до онлайн-середовища різного ступеня вираженості. Помірний рівень показали 40,0% респондентів (8 осіб) – у них виявляються окремі ознаки надмірного захоплення мережею, але без істотного впливу на повсякденне функціонування. Високий рівень сформованості інтернет-залежності виявлено у 45,0% підлітків (9 осіб), тобто майже у половини вибірки. Спостерігається виражене залучення до онлайн-діяльності, що вже впливає на навчання, режим дня та живе спілкування з оточенням. Дуже високий рівень продемонстрували 15,0% опитаних (3 особи), що свідчить про виражений ризик формування адиктивної поведінки у цій частині вибірки.

Загалом результати за методикою К. Янг показують, що серед підлітків з вибірки переважають високий і дуже високий рівні інтернет-залежності – загалом 60,0% вибірки (12 осіб). Зазначена тенденція підтверджує актуальність проблеми надмірного користування інтернетом у підлітковому віці та необхідність систематичної профілактичної роботи з цієї проблематики.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №2 «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко отримані показники, представлені у таблиці 2.2 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностування рівня емоційного вигорання підлітків за методикою №2 «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко (n = 20)

Фази вигорання	Не сформована		На стадії формування		Сформована	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Напруження	15	75,0	5	25,0	0	0,0
Резистенція	17	85,0	1	5,0	2	10,0
Виснаження	20	100,0	0	0,0	0	0,0

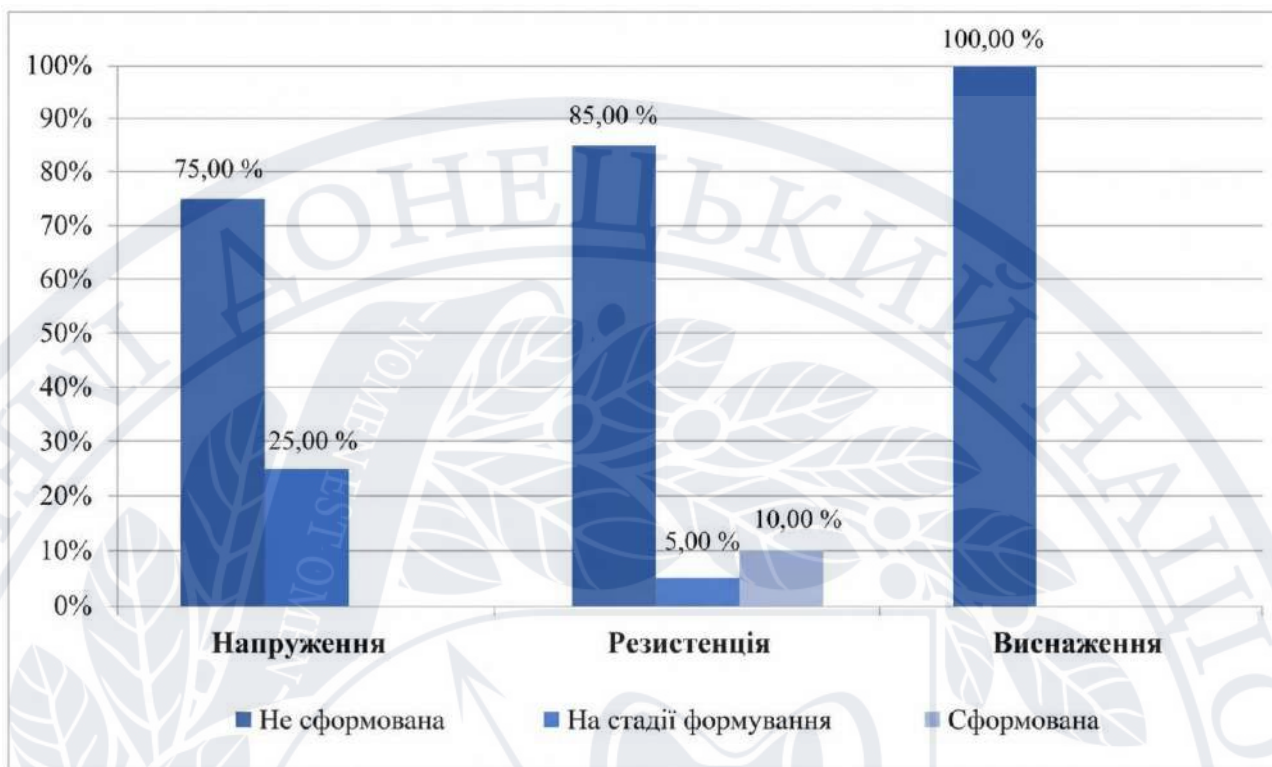


Рис. 2.2. Розподіл підлітків за фазами емоційного вигорання за методикою №2 «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко (n = 20, %)

Аналіз результатів за методикою В. Бойко виявив тенденції емоційного вигорання у підлітків. Фаза Напруження не сформована у 75,0% опитаних (15 осіб) – у цих підлітків відсутні стійкі ознаки психоемоційного перевантаження. На стадії формування фаза Напруження перебуває у 25,0% респондентів (5 осіб), що свідчить про початкові прояви тривоги, незадоволеності собою та переживань, пов'язаних з навчальним середовищем. Сформованої фази Напруження не виявлено в жодного учасника.

Фаза Резистенції не сформована у 85,0% підлітків (17 осіб). На стадії формування ця фаза перебуває у 5,0% (1 особа), а у 10,0% (2 особи) фазу Резистенції діагностовано як сформовану. Тобто двоє підлітків з вибірки виявляють виражені ознаки емоційного вигорання – у них спостерігається

неадекватне вибіркове емоційне реагування, тенденція до економії емоцій та редукція навчальних обов'язків.

Фаза Виснаження не сформована у всіх 20 респондентів (100,0%), оскільки для розвитку фази Виснаження зазвичай потрібен тривалий період хронічного стресу, тоді як підліток ще перебуває у періоді активного формування адаптивних механізмів.

Загалом результати за методикою В. Бойко показують, що у переважній більшості підлітків вибірки емоційне вигорання не сформоване. Водночас у частини респондентів (5 осіб з ознаками формування Напруження та 2 особи зі сформованою Резистенцією) діагностовано прояви вигорання різного ступеня – загалом 35,0% вибірки потребують уваги психолога з огляду на ризик подальшої психоемоційної декомпенсації.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №3 «Шкала емоційного благополуччя» Warr–Cook–Wall отримані показники, представлені у таблиці 2.3 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностування рівня емоційного благополуччя підлітків за методикою №3 «Шкала емоційного благополуччя» Warr–Cook–Wall (n = 20)

Рівень	Кількість учасників	(%)
Низький	7	35,0
Середній	8	40,0
Високий	5	25,0

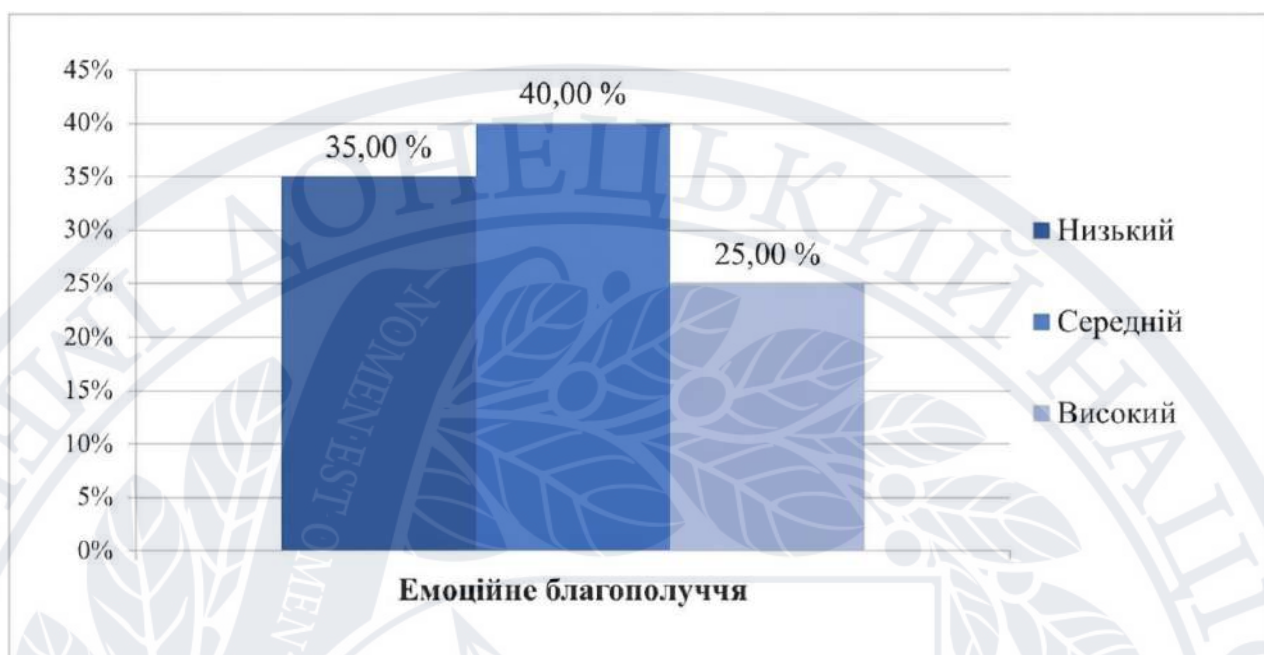


Рис. 2.3. Результати діагностування рівня емоційного благополуччя підлітків за методикою №3 «Шкала емоційного благополуччя» Warr–Cook–Wall (n = 20, %)

Результати за шкалою Warr–Cook–Wall показали неоднорідну картину емоційного стану підлітків. Низький рівень емоційного благополуччя виявлено у 35,0% опитаних (7 осіб) – у цих досліджуваних спостерігається виражене незадоволення різними сторонами життя, емоційний дискомфорт, ознаки апатії або тривожності. Середній рівень виявлено у 40,0% (8 осіб) – для цих підлітків характерний баланс позитивних і негативних емоцій, помірна задоволеність побутом, навчанням і спілкуванням, проте без вираженого відчуття щастя. Високий рівень емоційного благополуччя продемонстрували 25,0% опитаних (5 осіб) – у них спостерігається стабільний позитивний емоційний фон, задоволеність ключовими сторонами життя та впевненість у перспективах майбутнього. Загалом результати за шкалою Warr–Cook–Wall свідчать, що понад третина підлітків вибірки перебуває у стані емоційного неблагополуччя.

За результатами опитування вибірки за методикою №4 Анкета «Особливості використання інтернету підлітками» (авторська) отримані такі дані. За тривалістю щоденного перебування в мережі менше 1 години не

проводить ніхто з опитаних, від 1 до 3 годин – 25,0% (5 осіб), від 3 до 5 годин – 50,0% (10 осіб), понад 5 годин – 25,0% (5 осіб). За даними бесіди, у вихідні дні тривалість перебування онлайн зростає у частини підлітків до 7–8 годин.

Серед основних видів онлайн-діяльності найбільш поширеним є користування соціальними мережами – 80,0% (16 осіб), на другому місці перегляд відео та стрімів – 65,0% (13 осіб), далі – комп'ютерні ігри 40,0% (8 осіб) та використання інтернету для навчання 35,0% (7 осіб). Відчуття втоми чи роздратування після тривалого перебування онлайн фіксують у себе 55,0% опитаних (11 осіб), негативний вплив користування мережею на сон чи навчання визнають 40,0% (8 осіб). Намагаються контролювати час, проведений в інтернеті, лише 25,0% підлітків (5 осіб), частково – 55,0% (11 осіб), не намагаються взагалі – 20,0% (4 особи).

Отримані дані за анкетною показують, що більшість підлітків проводить онлайн значну частину доби – у середньому 3–5 годин, а в окремих випадках і більше. Переважним видом діяльності є соціальні мережі та споживання відеоконтенту, тоді як використання інтернету для навчальних потреб посідає лише четверту позицію. Помітно, що навички саморегуляції щодо часу перебування у мережі у підлітків розвинуті недостатньо: лише чверть опитаних послідовно контролює свій час онлайн.

Психологічне спостереження за поведінкою учнів підтвердило отримані кількісні показники: під час перерв більшість підлітків звертаються до смартфонів, обмежуючи живе спілкування з однолітками; у частини підлітків помічено зосередженість на цифровому пристрої навіть у груповій взаємодії, відсутність ініціативи в комунікації, прояви роздратування при необхідності відкласти телефон. Індивідуальні бесіди дозволили з'ясувати, що для значної частини підлітків інтернет виступає не лише засобом дозвілля, а способом емоційного самозаспокоєння, компенсації нестачі живого спілкування та зняття емоційної напруги – що збігається із спостереженнями студентки-практикантки під час проходження практики.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками інтернет-залежності та параметрами емоційного стану підлітків застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона. Розрахунок проведено на основі первинних даних усіх 20 респондентів (Додаток Е). Результати кореляційного аналізу представлено у таблицях 2.4 та 2.5.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку інтернет-залежності з показниками емоційного стану підлітків (n = 20)

Шкали	Інтернет-залежність (Тест К. Янг)
Емоційне благополуччя (Warr–Cook–Wall)	–0,905**
Фаза Напруження (В. Бойко)	0,978**
Фаза Резистенція (В. Бойко)	0,922**
Фаза Виснаження (В. Бойко)	0,930**
Загальний показник емоційного вигорання	0,958**
Критичне значення $r = 0,444$ при $p \leq 0,05$; $r = 0,561$ при $p \leq 0,01$	

Аналіз кореляційних зв'язків інтернет-залежності з показниками емоційного стану (табл. 2.4) показав наявність статистично значущих зв'язків за всіма досліджуваними шкалами при рівні значущості $p \leq 0,01$. Найсильніший прямий зв'язок виявлено між рівнем інтернет-залежності та фазою Напруження емоційного вигорання ($r = 0,978$), що означає: зростання залученості підлітка до мережі супроводжується посиленням переживання психотравмуючих обставин, відчуття «загнаності у кут» та зростанням тривожності. Сильні позитивні зв'язки виявлено також між інтернет-залежністю та фазами Резистенції ($r = 0,922$) і Виснаження ($r = 0,930$). Зворотний зв'язок між інтернет-залежністю та емоційним благополуччям ($r = -0,905$) свідчить, що підлітки з вищим рівнем залежності переживають нижчий рівень загальної задоволеності життям.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок емоційного благополуччя з фазами емоційного вигорання у підлітків ($n = 20$)

Шкали	Емоційне благополуччя (Warr–Cook–Wall)
Фаза Напруження (В. Бойко)	–0,889**
Фаза Резистенція (В. Бойко)	–0,835**
Фаза Виснаження (В. Бойко)	–0,845**
Загальний показник емоційного вигорання	–0,869**
Критичне значення $r = 0,444$ при $p \leq 0,05$; $r = 0,561$ при $p \leq 0,01$	

Аналіз зв'язків емоційного благополуччя з фазами вигорання (табл. 2.5) виявив сильні зворотні кореляції за всіма шкалами при рівні значущості $p \leq 0,01$. Найсильніший зворотний зв'язок виявлено між емоційним благополуччям та фазою Напруження ($r = -0,889$) – зниження загальної задоволеності життям супроводжується наростанням початкових симптомів вигорання. Подібну тенденцію виявлено для фаз Резистенції ($r = -0,835$) та Виснаження ($r = -0,845$).

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна виокремити такі основні тенденції:

- рівень інтернет-залежності прямо пов'язаний з вираженістю всіх трьох фаз емоційного вигорання. Чим вищий ступінь залученості підлітка до онлайн-середовища, тим помітніші у нього ознаки психоемоційного перевантаження;
- надмірне користування інтернетом супроводжується зниженням загального рівня емоційного благополуччя – задоволеності життям, відчуття щастя та впевненості у майбутньому;
- емоційне благополуччя та симптоми вигорання мають обернений зв'язок у підлітків з вибірки: послаблення суб'єктивного благополуччя стабільно супроводжується зростанням ознак вигорання за всіма фазами.

Отже, проведене емпіричне дослідження виявило системний характер впливу інтернет-залежності на психоемоційний стан підлітків. Надмірне користування мережею не залишається ізольованим поведінковим явищем, а закономірно супроводжується зниженням загального емоційного благополуччя та формуванням симптомів емоційного вигорання. Отримані результати

підтверджують необхідність комплексної психологічної роботи з підлітками – діагностичної, профілактичної та корекційної – спрямованої на формування навичок саморегуляції, розвиток комунікативних умінь та підтримку емоційної стійкості у цифровому середовищі.



Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці проведено на базі Леухівського ліцею Дашівської селищної ради із залученням 20 учнів 8–10 класів віком 13–16 років за чотирма стандартизованими діагностичними методиками та з використанням якісних методів психологічного спостереження та індивідуальної бесіди.

Організація дослідження передбачала послідовне проходження трьох етапів – підготовчого, діагностичного та аналітичного. Діагностичний інструментарій підібрано таким чином, щоб охопити досліджуване явище на кількох рівнях: тест К. Янг забезпечив кількісну оцінку рівня інтернет-залежності, методика В. Бойко дозволила діагностувати фази та симптоми емоційного вигорання, шкала Warr–Cook–Wall – загальне суб'єктивне відчуття емоційного благополуччя, авторська анкета: поведінкові моделі користування мережею. Поєднання стандартизованих методик з якісними методами забезпечило комплексну характеристику досліджуваного явища у підлітковій вибірці.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що жоден з підлітків вибірки не має низького рівня інтернет-залежності, тоді як високий і дуже високий рівні разом охоплюють 60% опитаних. У 35% підлітків виявлено низький рівень емоційного благополуччя, у 35% – ознаки емоційного вигорання різного ступеня сформованості, зокрема у 10% – сформовану фазу Резистенції. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона виявив сильні статистично значущі взаємозв'язки між рівнем інтернет-залежності та усіма досліджуваними показниками емоційного стану – прямі з фазами вигорання та зворотний з рівнем емоційного благополуччя. Отримані результати підтверджують гіпотезу про системний зв'язок інтернет-залежності з психоемоційним станом підлітків та обґрунтовують необхідність розробки комплексної програми психологічної профілактики й корекції, що становить предмет розгляду наступного розділу роботи.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Напрями психологічної профілактики інтернет-залежної поведінки підлітків

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що жоден з опитаних підлітків не має низького рівня інтернет-залежності, а високий і дуже високий рівні разом охоплюють 60% вибірки. У 35% респондентів виявлено низький рівень емоційного благополуччя, у 35% – ознаки емоційного вигорання різного ступеня сформованості. Кореляційний аналіз виявив сильні статистично значущі зв'язки між рівнем інтернет-залежності та показниками емоційного стану підлітків – прямі з фазами вигорання за методикою В. Бойко та зворотний з рівнем суб'єктивного емоційного благополуччя за шкалою Warr–Cook–Wall. Отримані результати обґрунтовують потребу в систематичній психологічній роботі з підлітками, спрямованій на запобігання та зниження ризиків інтернет-залежної поведінки.

Питання профілактики й корекції інтернет-залежності у підлітковому віці розглядається у працях українських та зарубіжних дослідників. Соціально-педагогічні аспекти профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків ґрунтовно опрацьовано В. Виноградовою та Є. Пузирьовим [4]. Психологічні особливості адиктивної поведінки підлітків та шляхи її попередження висвітлені у роботах О. Запорожченко [11], Ю. Керебко [13], В. Свідовської [32]. Вікові особливості інтернет-залежності та її прояви на різних етапах онтогенезу розкрито у дослідженнях І. Субашкевич і М. Гринаш [35]. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді та можливості соціальної роботи з підлітками у цифровому середовищі ґрунтовно проаналізовано О. Шевчук [40]. Концептуальні засади психокорекції адиктивної поведінки неповнолітніх викладено О. Романенком [30]. Зарубіжні дослідники Y. Kim зі співавторами [44] емпірично підтвердили зв'язок інтернет- та смартфон-

залежності з депресивними і тривожними проявами, а О. Mehem [45] обґрунтував педагогічні умови профілактики комп'ютерної залежності у підлітків. Узагальнення наявних підходів дозволяє сформулювати концептуальні засади психологічної роботи з підлітковою цифровою адикцією.

За підсумками отриманих емпіричних даних та теоретичного аналізу літератури психологічна профілактика й корекція інтернет-залежної поведінки у підлітків має бути спрямована на роботу з такими психологічними мішенями:

1. Формування у підлітків психологічно обґрунтованих знань про природу інтернет-залежності, механізми її формування та її вплив на психоемоційний стан, що становить основу для усвідомленого ставлення до власних онлайн-звичок.
2. Розвиток навичок поведінкової саморегуляції щодо часу, проведеного у мережі, опанування технік цифрової гігієни та встановлення особистих меж онлайн-залученості.
3. Формування адаптивних стратегій емоційної саморегуляції як альтернативи компенсаторному зверненню до інтернет-середовища у моменти емоційного дискомфорту.
4. Розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні з однолітками, підтримка офлайн-взаємодій, формування навичок самопрезентації поза цифровим простором.
5. Підтримка загального емоційного благополуччя підлітків через формування внутрішніх психологічних опор, не залежних від онлайн-схвалення.

З урахуванням сформульованих напрямів роботи розроблено авторську тренінгову програму «Цифрова рівновага», призначену для роботи з підлітками віком 13–16 років. Програма передбачає проведення занять у позаурочний час на базі закладу загальної середньої освіти. Тривалість програми – 6 тижнів, форма роботи – групова (10–12 учасників), періодичність – одне заняття на тиждень тривалістю 90 хвилин. Структуру програми побудовано за чотирма функціональними блоками. Тематичний план тренінгової програми

представлено у таблиці 3.1. Деталізований опис кожного заняття програми з покроковим описом вправ представлено у Додатку Ж.

Таблиця 3.1

Тематичний план тренінгової програми «Цифрова рівновага» для
підлітків 13–16 років

№	Назва заняття	Блок програми	Мета заняття	Тривалість
1	«Цифровий портрет нашої групи»	Психодіагностичний	Знайомство учасників, прийняття правил групової роботи, проведення первинної психодіагностики, формування мотивації до участі у програмі	90 хв
2	«Як працює інтернет-залежність: розуміти, щоб контролювати»	Інформаційний	Формування у підлітків системних уявлень про природу інтернет-залежності, механізми утримання уваги в цифровому середовищі, ознаки проблемного користування мережею	90 хв
3	«Час онлайн: я керую чи мене ведуть?»	просвітницький	Розвиток навичок поведінкової саморегуляції, формування технік цифрової гігієни, встановлення особистих меж у користуванні цифровими пристроями	90 хв
4	«Емоції у мережі та поза нею»	Корекційно-розвивальний	Формування емоційної грамотності, розвиток адаптивних стратегій саморегуляції емоцій, опанування альтернатив компенсаторному зверненню до мережі	90 хв
5	«Живе спілкування: повертаємо смак реальної взаємодії»	Корекційно-розвивальний	Розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні, підтримка офлайн-взаємодій, формування навичок самопрезентації поза цифровим простором	90 хв
6	«Моя мапа цифрової рівноваги»	Підсумково-моніторинговий	Повторна психодіагностика, узагальнення набутого досвіду, формування індивідуальних планів цифрової рівноваги, підбиття підсумків програми	90 хв

Психодіагностичний блок охоплює первинну діагностику учасників програми за чотирма методиками, застосованими у нашому емпіричному дослідженні (тест К. Янг, методика В. Бойко, шкала Warr–Cook–Wall, авторська анкета), що дозволяє визначити вихідний рівень інтернет-залежності та психоемоційного стану кожного учасника. Інформаційно-просвітницький блок спрямований на формування у підлітків розуміння природи інтернет-залежності, механізмів утримання уваги в цифровому середовищі та наслідків надмірного користування мережею для психічного здоров'я. Корекційно-розвивальний блок становить основу програми та передбачає роботу з виявленими психологічними мішенями через поєднання групових дискусій, практичних вправ, рольових ігор та технік емоційної саморегуляції. Підсумково-моніторинговий блок передбачає повторну діагностику учасників за тими самими методиками, рефлексію набутого досвіду та формування індивідуальних планів подальшої цифрової рівноваги.

Кожне заняття програми побудоване за єдиною структурою: вступне слово ведучого та налаштування на роботу (5–10 хвилин), обговорення домашнього завдання попереднього тижня (10 хвилин), інформаційний блок з опорою на психоосвіту (15–20 хвилин), основний практичний блок з виконанням 2–3 вправ (40–50 хвилин), рефлексія та обмін враженнями (10 хвилин), домашнє завдання та прощання (5 хвилин). Між заняттями учасники виконують прості рефлексивні завдання – ведення щоденника часу онлайн, фіксація альтернативних видів дозвілля, спостереження за власними емоційними станами після користування мережею.

Очікуваними результатами впровадження програми є зниження загального рівня інтернет-залежності учасників за тестом К. Янг, зменшення вираженості симптомів емоційного вигорання за методикою В. Бойко, підвищення показників суб'єктивного емоційного благополуччя за шкалою Warr–Cook–Wall, формування у підлітків стійких навичок саморегуляції користування цифровими пристроями та розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні з однолітками. Ефективність програми

оцінюється через порівняння показників первинної та повторної психодіагностики, а також якісний аналіз змін у поведінці учасників за результатами рефлексивних обговорень.

Отже, запропонована тренінгова програма становить системний підхід до психологічної роботи з підлітками щодо запобігання та корекції інтернет-залежної поведінки. Поєднання інформаційно-просвітницького, корекційно-розвивального та моніторингового компонентів дозволяє охопити всі виявлені у ході емпіричного дослідження психологічні мішені – від поведінкових патернів користування мережею до емоційного благополуччя підлітків.

3.2. Методичні рекомендації щодо зниження ризиків інтернет-залежності у підлітковому середовищі

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили високу поширеність ознак інтернет-залежної поведінки серед підлітків та її тісний зв'язок зі зниженням емоційного благополуччя і формуванням симптомів емоційного вигорання. Враховуючи комплексний характер досліджуваного явища, психологічна робота щодо зниження ризиків інтернет-залежності у підлітковому середовищі має ґрунтуватися на скоординованих зусиллях усіх учасників освітнього процесу – практичного психолога, педагогічного колективу, родини та адміністрації закладу освіти.

Рекомендації практичним психологам закладів освіти щодо роботи з підлітками з ознаками інтернет-залежної поведінки:

1. Запровадити у роботі шкільної психологічної служби обов'язкову первинну діагностику рівня інтернет-залежності, емоційного благополуччя та симптомів емоційного вигорання у підлітків середньої та старшої школи на початку навчального року. Для діагностики застосовувати валідовані методики – тест К. Янг для діагностики інтернет-залежності, методику діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко в адаптованому для підлітків варіанті, шкалу емоційного благополуччя Warr–Cook–Wall.

2. Здійснювати індивідуальне психологічне супроводження підлітків з високим та дуже високим рівнем інтернет-залежності – у роботі застосовувати елементи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на корекцію неконструктивних установок щодо часу онлайн та формування навичок поведінкової саморегуляції; за наявності виражених симптомів емоційного вигорання – додатково застосовувати техніки емоційної саморегуляції.

3. Проводити групові тренінгові заняття у групах по 10–12 учасників із підвищеним рівнем інтернет-залежності та зниженим рівнем емоційного благополуччя – двох провідних мішеней психокорекційної роботи, виявлених за результатами емпіричного дослідження.

4. Налагодити моніторинг динаміки психоемоційного стану підлітків через повторне діагностування за тими самими методиками наприкінці навчального року, що дає змогу оцінити ефективність застосованих заходів та своєчасно скоригувати програму супроводу окремих учнів. За потреби залучати до роботи фахівців суміжного профілю – соціального педагога, медичного працівника закладу.

Рекомендації педагогам щодо профілактики інтернет-залежності у підлітків в освітньому процесі:

1. Впроваджувати в освітній процес елементи цифрової грамотності та критичного ставлення до контенту мережі – на уроках інформатики, основ здоров'я, виховних годинах обговорювати з учнями механізми утримання уваги в соціальних мережах, феномен надмірного контент-споживання, наслідки тривалого перебування онлайн для психічного та фізичного здоров'я.

2. Організовувати у навчальній взаємодії форми роботи, що підтримують живе спілкування підлітків – групові проекти, дискусії, рольові ігри, дослідницькі завдання у парах і малих групах, що стають реальною альтернативою цифровій залученості та джерелом самореалізації поза мережею.

3. Уникати надмірного використання цифрових засобів навчання у тих ситуаціях, де можлива альтернатива у формі живої взаємодії; під час уроків

встановлювати чіткі правила користування смартфонами та своїм прикладом демонструвати усвідомлене ставлення до цифрових пристроїв.

4. Своєчасно повідомляти практичного психолога про підлітків, у яких спостерігаються зовнішні ознаки можливої інтернет-залежності – постійне користування телефоном на перервах, зниження залученості у спілкування з однолітками, погіршення успішності, ознаки втоми чи роздратованості.

Рекомендації батькам підлітків щодо запобігання формуванню інтернет-залежності:

1. Формувати у родині простір якісної офлайн-комунікації – спільні прийоми їжі без цифрових пристроїв, регулярні бесіди про події дня та переживання дитини, спільне дозвілля та сімейні традиції, що становлять реальну альтернативу мережевій залученості та надійне джерело емоційної підтримки підлітка.

2. Узгоджувати з підлітком чіткі правила користування цифровими пристроями – час, місця, ситуації, у яких користування дозволене або обмежене; уникати авторитарних заборон, натомість пояснювати причини обмежень та залучати дитину до спільного формулювання правил, що підвищує її готовність дотримуватися встановлених домовленостей.

3. Демонструвати власним прикладом збалансоване ставлення до цифрових пристроїв – обмежене користування телефоном у присутності дитини, відсутність гаджетів за столом, плановані відрізки дня без цифрових пристроїв, що формує у підлітка модель усвідомленого користування мережею.

4. Уважно ставитися до емоційного стану підлітка та звертатися по консультацію до шкільного психолога у разі виявлення тривожних ознак – різкої зміни настрою, відстороненості, погіршення сну, відмови від живого спілкування, агресивних реакцій на спроби обмежити час онлайн.

Рекомендації адміністрації закладів освіти щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища:

1. Інтегрувати тематику профілактики інтернет-залежності у річний план виховної роботи закладу – передбачити проведення тематичних виховних

годин, тренінгових занять для учнів, просвітницьких заходів для батьків (батьківські збори, інформаційні бюлетені, тематичні зустрічі), методичних семінарів для педагогів.

2. Забезпечувати ресурсну підтримку діяльності психологічної служби – належні умови для проведення індивідуальних консультацій та групових тренінгових занять, доступ до сучасних діагностичних методик, можливість підвищення кваліфікації практичного психолога з тематики цифрових адикцій.

3. Координувати взаємодію між педагогічним колективом, психологічною службою та батьківською громадськістю щодо проблеми інтернет-залежності у підлітковому середовищі – створити постійну робочу групу для обміну досвідом, обговорення складних випадків та узгодження єдиного підходу до роботи з підлітками з ознаками цифрової адикції.

Отже, запропоновані методичні рекомендації становлять цілісну систему психолого-педагогічної роботи щодо зниження ризиків інтернет-залежності у підлітковому середовищі. Скоординовані зусилля практичного психолога, педагогів, родини та адміністрації закладу освіти створюють підлітку умови для формування навичок усвідомленого користування цифровим простором, підтримки емоційного благополуччя та повноцінного особистісного розвитку поза межами віртуального середовища. Послідовне впровадження запропонованих заходів у практику роботи закладу загальної середньої освіти дозволяє не лише знизити поширеність інтернет-залежної поведінки серед підлітків, а й сприяти збереженню їхнього психічного здоров'я у сучасних умовах інтенсивної цифровізації суспільства.

Висновки до розділу 3

На основі результатів емпіричного дослідження та теоретичного узагальнення наукової літератури обґрунтовано напрями психологічної профілактики й корекції інтернет-залежної поведінки у підлітковому віці, спрямовані на роботу з виявленими психологічними мішенями – поведінковими

патернами користування мережею, симптомами емоційного вигорання та зниження загального емоційного благополуччя.

Розроблено авторську тренінгову програму «Цифрова рівновага» для підлітків 13–16 років, побудовану за чотирма функціональними блоками – психодіагностичним, інформаційно-просвітницьким, корекційно-розвивальним і підсумково-моніторинговим. Програма передбачає шість групових занять тривалістю 90 хвилин кожне з періодичністю один раз на тиждень упродовж шести тижнів. Зміст занять охоплює формування системних уявлень підлітків про природу інтернет-залежності, розвиток навичок поведінкової саморегуляції щодо часу онлайн, формування адаптивних стратегій емоційної саморегуляції, розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні та підтримку загального емоційного благополуччя.

Сформульовано методичні рекомендації щодо зниження ризиків інтернет-залежності у підлітковому середовищі для чотирьох груп учасників освітнього процесу – практичних психологів, педагогів, батьків і адміністрації закладів освіти. Скоординоване впровадження запропонованих заходів у практику роботи закладу загальної середньої освіти створює підлітку умови для формування усвідомленого ставлення до цифрового середовища та збереження психічного здоров'я у сучасних умовах інтенсивної цифровізації суспільства.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці й розроблено напрями психологічної профілактики та корекції інтернет-залежної поведінки підлітків. Отримані результати дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для формулювання таких висновків.

На основі вивчення наукової літератури за темою роботи з'ясовано, що інтернет-залежність становить форму нехімічної поведінкової адикції, яка характеризується патологічною прив'язаністю до онлайн-простору, втратою контролю над часом користування мережею та деструктивним впливом на повсякденне функціонування особистості. У сучасній психологічній науці сформувалися основні теоретичні підходи до розуміння цього феномену – концепції К. Янг, І. Голдберга та інших дослідників. Формування інтернет-залежної поведінки відбувається під впливом складної взаємодії біологічних, індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і технологічних чинників, що реалізуються через нейрофізіологічні механізми системи винагороди мозку та психологічні механізми позитивного й негативного підкріплення.

Аналіз психолого-педагогічних особливостей підліткового віку засвідчив, що цей віковий період є критичним щодо формування адиктивної поведінки у цифровому середовищі. Сукупність вікових характеристик – інтенсивне біологічне дозрівання, активне формування самосвідомості та ідентичності, перебудова системи значущих соціальних зв'язків з підвищенням ролі ровесників, нестабільність емоційної сфери, незрілість механізмів поведінкової саморегуляції та особлива чутливість самооцінки до зовнішніх оцінок – створює передумови для уразливості підлітка до впливу інтернет-середовища. Специфіка прояву інтернет-залежності у підлітковому віці виявляється у когнітивних порушеннях, емоційних розладах, особистісних викривленнях,

соціальних труднощах і функціональних порушеннях, а інтернет-простір виступає для підлітка компенсаторним середовищем для задоволення потреб у самоствердженні, спілкуванні й емоційній регуляції.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Леухівського ліцею Дашівської селищної ради із залученням 20 підлітків віком 13–16 років, виявило, що жоден з опитаних не має низького рівня інтернет-залежності, тоді як високий і дуже високий рівні разом охоплюють 60% вибірки. У 35% підлітків виявлено низький рівень емоційного благополуччя за шкалою Warr–Cook–Wall, у 35% – ознаки емоційного вигорання різного ступеня сформованості за методикою В. Бойко, зокрема у 10% – сформовану фазу Резистенції. Аналіз результатів авторської анкети показав, що половина опитаних проводить онлайн 3–5 годин щодня, чверть – понад 5 годин, при цьому переважними видами онлайн-діяльності є соціальні мережі (80%) та перегляд відео (65%), тоді як використання мережі для навчання посідає лише четверту позицію (35%).

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона виявив сильні статистично значущі взаємозв'язки між рівнем інтернет-залежності й показниками емоційного стану підлітків ($p \leq 0,01$). Виявлено прямі зв'язки між інтернет-залежністю та фазами емоційного вигорання – Напруження ($r = 0,978$), Резистенції ($r = 0,922$) і Виснаження ($r = 0,930$), а також зворотний зв'язок з рівнем суб'єктивного емоційного благополуччя ($r = -0,905$). Емоційне благополуччя, у свою чергу, має сильні зворотні зв'язки з усіма фазами вигорання (r від $-0,835$ до $-0,889$). Отримані дані підтверджують системний характер впливу інтернет-залежності на психоемоційний стан підлітків та обґрунтовують необхідність комплексної психологічної роботи щодо її профілактики й корекції.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження обґрунтовано напрями психологічної профілактики й корекції інтернет-залежної поведінки у підлітків та розроблено авторську тренінгову програму «Цифрова рівновага», розраховану на підлітків віком 13–16 років. Програма

побудована за чотирма функціональними блоками – психодіагностичним, інформаційно-просвітницьким, корекційно-розвивальним і підсумково-моніторинговим – та передбачає шість групових занять тривалістю 90 хвилин кожне з періодичністю один раз на тиждень упродовж шести тижнів. Зміст занять охоплює формування системних уявлень підлітків про природу інтернет-залежності, розвиток навичок поведінкової саморегуляції щодо часу онлайн, формування адаптивних стратегій емоційної саморегуляції, розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні та підтримку загального емоційного благополуччя.

Сформульовано методичні рекомендації щодо зниження ризиків інтернет-залежності у підлітковому середовищі для чотирьох груп учасників освітнього процесу – практичних психологів закладів освіти, педагогів, батьків і адміністрації закладів освіти. Рекомендації для практичних психологів охоплюють організацію первинної діагностики, індивідуальне супроводження підлітків групи ризику, проведення тренінгових занять і моніторинг динаміки психоемоційного стану. Рекомендації педагогам спрямовані на інтеграцію цифрової грамотності в освітній процес і підтримку живого спілкування підлітків. Батькам рекомендується формувати простір якісної офлайн-комунікації у родині, узгоджувати з підлітком правила користування цифровими пристроями та демонструвати власним прикладом збалансоване ставлення до мережі. Адміністрація закладів освіти має забезпечити інтеграцію тематики профілактики у річний план виховної роботи, ресурсну підтримку психологічної служби та координацію взаємодії всіх учасників освітнього процесу.

Перспективою подальших наукових пошуків може стати дослідження ефективності розробленої тренінгової програми через апробацію її у роботі закладів загальної середньої освіти з порівнянням показників первинної та повторної психодіагностики учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артющіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*, 2018. Вип. 3. С. 10-18.
2. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Психологічні травелоги*, 2023, № 2, С. 15–22.
3. Бойко, В. В. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання (ЕВ)». 2018. URL:<https://studfile.net/preview/11194382/page:3/> (дата звернення: 25.04.2026).
4. Виноградова В. Є., Пузирьов Є. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*, 2020, Т. 31, (70), № 3, С. 70–75.
5. Волинець В. О. Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв: наук. журнал*, 2021. № 2. С. 31-36.
6. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології : Зб. наук. пр.*, 2019. № 17. С. 67–77.
7. Гаркуша І.В., Кайко В.І. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*, 2019. № 2 (18). С. 40-47.
8. Гернешій М. В., Михайлишин У. Б. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки : матеріали V міжнародної студентської наукової конференції*. Житомир, 2023. С. 204-206.
9. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних

мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*, 2023. Т. 34(73). №4. С. 60-66.

10. Депутатов В. О. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у формуванні тілесного Я підлітків зі сколіозом : дис.. докт. філос.. 053. Криворізький державний педагогічний університет, 2023. 209 с.

11. Запорожченко О. Психологічні особливості адиктивної поведінки підлітків. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*, 2023, С. 36–40.

12. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / В. Г. Панок, С. Д. Максименко та ін. ; за заг. ред. В. Г. Кременя; Київ, 2024. 188 с.

13. Керебко Ю.І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. №3. С. 190-193.

14. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

15. Кротенко В. І., Міщенко О. Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022. № 43. С. 11-19.

16. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. Ввічливість. *Humanitas*, 2023, № 2, С. 88–92.

17. Лютий В., Бозовчук Н. Чинники ризику адиктивної поведінки студентів закладів вищої освіти. Ввічливість. *Humanitas*, 2022, № 4, С. 37–45.

18. Макаренко А. О., Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 127 с.

19. Малєєва Н. С. Психологічні особливості віртуальної ідентичності особистості користувача соціальних мереж : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 184 с.

20. Малєєва Н.С. Залежність від соціальних мереж як соціально-

психологічний феномен. *Вісник ОНУ. Психологія*, 2015. Т. 20. Вип. 3 (37). Ч. 1. С. 62-70.

21. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Теоретичний аналіз проблеми впливу конформізму на виникнення адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2019, № 1, С. 143-149.

22. Міщенко М.С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. *Молодий вчений*, 2015. № 4(3). С. 103-105.

23. Мостова Т. Д. Психологія адиктивної поведінки: метод. посіб. Одеса: Астропринт, 2022, 67 с.

24. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

25. Перетятко Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті* : зб. наук. матеріалів ІІ Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р.). Полтава, 2024. С. 198-201.

26. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. №4 (68). С. 91-99.

27. Порпуліт О. О. Медійна буттєвість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 1 (5). С. 207–212.

28. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛПРА, 2025. 185 с.

29. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посіб. / Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна та ін.; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

30. Романенко О. В. Концептуальні засади психокорекції адиктивної

поведінки неповнолітніх. *Юридична психологія*, 2021, № 2 (29), С. 7–13.

31. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*, 2025, № 3. С. 82-85.

32. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2020. Вип. 6. С. 108–114.

33. Сізов Д. Ю., Саврасов М. В. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус*, 2023, Вип. 45, С. 166–171.

34. Смілянець Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного часу. *Проблеми трудового права та права соціального забезпечення*, 2023. №4. С. 66-71.

35. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*, 2021. Вип. 22. С. 179-183.

36. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

37. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

38. Уркаєв В. С., Плескач Б. В. Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія та психотерапія* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2020. Вип. 16. С. 190 – 210.

39. Федорців О., Чорномидз А. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 2025. Т. 10. №3. С. 1-11.

40. Шевчук О.В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, 2025. №1. С. 98-101.

41. Almondes K. M., Marín Agudelo H. A., Jiménez-Correa U. Impact of Sleep Deprivation on Emotional Regulation and the Immune System of Healthcare

Workers as a Risk Factor for COVID 19: Practical Recommendations From a Task Force of the Latin American Association of Sleep Psychology. *Front Psychol*, 2021. Vol. 12. 564227.

42. Chemnad K., Aziz M., Abdelmoneium A.O. et al. Adolescents internet addiction: does it all begin with their environment? *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 2023. 17(1). P. 87-95.

43. Kanbay, Y., et al. Digital Amnesia: The Erosion of Memory. Psikiyatride Guncel Yaklasimlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 2024. 17(3). P. 544-553.

44. Kim Y. J., Jang H. M., Lee Y., Lee D., Kim D. J. Effects of internet and smartphone addictions on depression and anxiety based on propensity score matching analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018. Vol. 15. P. 859-862.

45. Mehem O. M. Pedagogical conditions for the prevention of computer addiction in adolescent students in the process of learning the fundamentals of health. *Heritage of European science*, 2023. 2023. C. 103–131.

46. Pacheco E., Melhuish N., Fiske J. Digital self-harm: Prevalence, motivations and outcomes for teens who cyberbully themselves. *Netsafe*, 2019. 12 p.

47. Przybylski A. K., Kou M., Cody R. DeHaan and Valerie Gladwell. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in human behavior*, 2013. P. 1841-1848.

48. Warr, P., Cook, J., & Wall, T. Scales for the Measurement of Some Work Attitudes and Aspects of Psychological Well-being. *Journal of Occupational Psychology*, 2018. 52(2). P. 129–148.

49. Wolniewicz, Claire A., Mojisola F. Tihamiyu, Justin W. Weeks and Jon D. Elhai. Problematic Smartphone Use and Relations With Negative Affect, Fear of Missing Out, and Fear of Negative and Positive Evaluation. *Psychiatry Res*, 2018. P. 618-623.

50. Xu J, Shen L, Yan C, et al. Parent–adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: a population-based study in Shanghai. *BMC Psychiatry*, 2014. P. 104-112.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест «Шкала інтернет-залежності» (Internet Addiction Test, Кімберлі Янг)

Інструкція: Вам пропонується відповісти на запитання, які спрямовані на оцінку ступеня захоплення онлайн-ресурсами. Оберіть один варіант відповіді, який найбільш точно відображає Вашу поведінку, та позначте його у відповідній клітинці. Варіанти відповідей:

- 1 – ніколи
- 2 – іноді
- 3 – регулярно
- 4 – часто
- 5 – постійно

Бланк методики

№	Питання	1	2	3	4	5
1	Ви помічаєте, що проводите за грою, яка вимагає фінансових витрат, більше часу, ніж мали намір?					
2	Чи ви нехтували домашніми справами, щоб подовше пограти?					
3	Ви надаєте перевагу грі, замість необхідного спілкування з близькою людиною?					
4	Чи заводите знайомства з іншими гравцями, перебуваючи в грі?					
5	Роздратовуєтеся через те, що навколишні цікавляться кількістю часу і коштів, витрачених на гру?					
6	Чи відзначаєте ви, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, так як занадто багато часу проводите в грі?					
7	Ви перевіряєте можливість взяти участь у грі раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?					
8	Чи відзначаєте ви, що знижується продуктивність праці (навчання) через захоплення грою?					
9	Ви займаєте оборонну позицію і приховуєте, коли вас питають про часові/фінансові витрати на гру?					
10	Чи блокуєте думки, які вас турбують, про ваше реальне життя, думками про гру?					
11	Чи помічаєте себе у передчутті чергової гри?					
12	Ви відчуваєте, що життя без гри нудне, порожнє і безрадісне?					
13	Чи ви сваритеся, кричите або іншим чином висловлюєте свою прикрість, коли хтось намагається відволікти вас від гри?					
14	Ви нехтуєте сном, залишаючись у грі?					
15	Ви передчуваєте, як будете у грі, перебуваючи поза грою?					
16	Ви кажете собі: «Ще трохи», перебуваючи в грі?					
17	Зазнаєте поразки в спробах скоротити час і фінансові витрати на гру?					
	Чи намагаєтесь приховати кількість часу і фінансових затрат на гру?					
19	Замість того, щоб вибратися куди-небудь з друзями, ви обираєте гру?					
20	Чи відчуваєте депресію, пригніченість або роздратованість, будучи поза грою, і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь в грі?					

Інтерпретація результатів. Інтерпретація була побудована шляхом рівномірного розподілу діапазону балів із урахуванням логіки зростання вираженості ознак залежності

Кожна відповідь оцінюється за шкалою:

0 балів – ніколи

1 бал – іноді

2 бали – регулярно

3 бали – часто

4 бали – постійно

Підраховується загальна сума балів за всіма 20 твердженнями.

Мінімально можливий результат – 0 балів

Максимально можливий результат – 80 балів

Інтерпретація за рівнями ризику залежності

Рівень вираженості	Кількість балів	Характеристика
Низький	0–20	Відсутні ознаки проблемного використання онлайн-ігор
Помірний	21–40	Наявні окремі ознаки надмірного захоплення
Високий	41–60	Виразне захоплення онлайн-іграми, що може впливати на повсякденне функціонування
Дуже високий	61–80	Високий ризик формування залежності від онлайн-ігор

ДОДАТОК Б

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання (ЕВ)» (В. Бойко)

(адаптована для підлітків)

Інструкція. Прочитайте наведені твердження. Якщо вони відповідають Вашому стану та ставленню до навчання, позначте відповідь у колонці «Так», якщо ні – у колонці «Ні». Під «оточення» у тексті маються на увазі люди, з якими Ви щодня контактуєте у школі: вчителі, однокласники та інші учні.

Бланк методики (адаптований перелік усіх тверджень для підліткового віку)

№	Твердження	Так	Ні
1	Організаційні недоліки у школі постійно змушують нервувати та напружуватися.		
2	Сьогодні я задоволений навчанням не менше, ніж на самому початку.		
3	Я помилився у виборі школи або профілю навчання (займаю не своє місце).		
4	Мене турбує те, що я став гірше вчитися (менш продуктивно, повільніше).		
5	Теплота моєї взаємодії з оточенням дуже залежить від мого настрою.		
6	Від мене як від учня мало залежить благополуччя людей з мого оточення.		
7	Коли я приходжу зі школи додому, мені хочеться побути наодинці 2–3 години.		
8	Коли я відчуваю втому, то намагаюся швидше припинити спілкування з оточенням.		
9	Мені здається, що емоційно я не можу дати оточенню того, чого вимагає учнівський обов'язок.		
10	Навчання притупляє мої емоції.		
11	Я відверто втомився від проблем людей, з якими маю справу у школі.		
12	Буває, я погано сплю через переживання, пов'язані з навчанням.		
13	Взаємодія з оточенням у школі вимагає від мене великої напруги.		
14	Спілкування з людьми у школі приносить все менше задоволення.		
15	Я б змінив школу або клас, якби випала така нагода.		
16	Мене засмучує, що я не можу належним чином надати оточенню підтримку чи допомогу.		
17	Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на контакти у школі.		
18	Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з оточенням.		
19	Я настільки втомлююся у школі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.		
20	Через втому я часто приділяю оточенню менше уваги, ніж слід було б.		
21	Іноді звичайні ситуації спілкування у школі викликають у мене роздратування.		
22	Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії з боку мого оточення.		
23	Спілкування з оточенням у школі спонукає мене уникати людей.		
24	При згадці про деяких вчителів чи однокласників у мене псується настрій.		
25	Конфлікти або розбіжності з оточенням забирають багато сил і емоцій.		
26	Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з оточенням.		
27	Обстановка у школі мені здається дуже важкою та складною.		
28	У мене часто виникають тривожні очікування щодо контрольних чи оцінок.		
29	Якщо людина з оточення мені неприємна, я намагаюся обмежити час спілкування.		

30	У школі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра – не отримаєш зла».		
31	Я охоче розповідаю вдома про своє навчання та шкільні справи.		
32	Бувають дні, коли мій настрій погано позначається на результатах навчання.		
33	Часом я відчуваю, що треба виявити до оточення чуйність, але не можу.		
34	Я дуже переживаю за свої успіхи у навчанні.		
35	Оточенню у школі віддаєш уваги більше, ніж отримуєш від них вдячності.		
36	При думці про школу мені стає не по собі: з'являється головний біль або напруга.		
37	У мене хороші відносини з вчителями та адміністрацією школи.		
38	Я часто радію, бачачи, що мої успіхи або допомога приносять користь іншим.		
39	Останнім часом мене переслідують невдачі у школі.		
40	Деякі сторони шкільного життя викликають розчарування та зневіру.		
41	Бувають дні, коли контакти з оточенням складаються гірше, ніж зазвичай.		
42	Останнім часом я часто помиляюся в оцінці людей з мого оточення.		
43	Втома від навчання призводить до того, що я менше спілкуюся з друзями.		
44	Я зазвичай виявляю інтерес до особистості людей з оточення.		
45	Зазвичай я приходжу до школи відпочилим та у гарному настрої.		
46	Іноді я ловлю себе на тому, що спілкуюся з оточенням автоматично, «без душі».		
47	У школі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.		
48	Після спілкування з неприємними людьми у мене погіршується самопочуття.		
49	У школі я відчуваю постійні фізичні та психологічні перевантаження.		
50	Успіхи у навчанні надихають мене.		
51	Ситуація у школі, в якій я опинився, здається мені безвихідною.		
52	Я втратив спокій через проблеми з навчанням.		
53	Протягом останнього року були претензії на мою адресу з боку оточення.		
54	Мені вдається берегти нерви, бо я не сприймаю проблеми оточення близько до серця.		
55	Я часто приношу зі школи додому негативні емоції.		
56	Я часто вчуся через силу.		
57	Раніше я був більш чуйним і уважним до оточення, ніж тепер.		
58	У спілкуванні з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.		
59	Іноді йду до школи з почуттям: як все набридло, нікого б не бачити.		
60	Після напруженого шкільного дня я відчуваю фізичне нездужання.		
61	Люди, з якими я навчаюся та спілкуюся, дуже важкі для мене.		
62	Іноді мені здається, що результати навчання не варті витрачених зусиль.		
63	Якби я вчився в іншому місці, я був би більш щасливим.		
64	Я у розпачі через те, що у школі в мене серйозні проблеми.		
65	Іноді я поведжуся з оточенням так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.		
66	Я засуджую людей з оточення, які вимагають особливої уваги до себе.		
67	Після школи у мене часто немає сил займатися домашніми справами.		
68	Зазвичай я кваплю час: скоріше б навчальний день закінчився.		
69	Проблеми та потреби людей з мого оточення зазвичай мене щиро хвилюють.		
70	У школі я ніби ставлю «екран», що захищає від чужих емоцій.		
71	Навчання та спілкування з оточенням дуже розчарували мене.		
72	Щоб відновити сили після школи, мені доводиться приймати ліки.		
73	Як правило, мій навчальний день проходить спокійно і легко.		
74	Мої вимоги до успіхів у навчанні вищі, ніж те, чого я досягаю.		
75	Моє шкільне життя та успіхи склалися невдало.		

76	Я дуже нервую через все, що пов'язано зі школою.		
77	Декого з мого оточення я не хотів би ні бачити, ні чути.		
78	Я схвалюю тих, хто повністю присвячує себе іншим, забуваючи про свої інтереси.		
79	Моя втома у школі ніяк не позначається на спілкуванні з рідними та друзями.		
80	Якщо є можливість, я приділяю оточенню менше уваги, але так, щоб це не помітили.		
81	Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми у школі.		
82	До всього, що відбувається у школі, я втратив інтерес та живе почуття.		
83	Шкільне оточення погано вплинуло на мене: зробило нервовим, притупило емоції.		
84	Навчання та спілкування з оточенням явно підривають моє здоров'я.		

Інтерпретація результатів: відповідно до «ключа» підраховується сума балів окремо для кожного з 12 симптомів (діапазон 0–30 балів), а потім сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання (діапазон 0–120 балів)
 Бали сумуються за трьома фазами: «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження».

Фаза вигорання	Симптоми (по 7 запитань на кожен)
I. НАПРУЖЕННЯ	1. Переживання психотравмуючих обставин
	2. Незадоволеність собою
	3. «Загнаність у кут»
	4. Тривога і депресія
II. РЕЗИСТЕНЦІЯ	5. Неадекватне вибіркове емоційне реагування
	6. Емоційно-моральна дезорієнтація
	7. Розширення сфери економії емоцій
	8. Редукція професійних (навчальних) обов'язків
III. ВИСНАЖЕННЯ	9. Емоційний дефіцит
	10. Емоційне відчуження
	11. Особистісне відчуження (деперсоналізація)
	12. Психосоматичні та психовегетативні порушення

Рівні сформованості фаз вигорання (0–120 балів)

Кількість балів	Статус фази	Характеристика
36 і менше балів	Не сформована	Психологічний стан у межах норми.
37–60 балів	На стадії формування	Наявність тенденції до емоційного вигорання.
61 і більше балів	Сформована фаза	Виражений синдром емоційного вигорання.

ДОДАТОК В

Методика «Шкала емоційного благополуччя» (Warr, Cook, Wall)

Інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними аспектами Вашого життя за останній час. Для кожної позиції оберіть цифру від 1 до 7, де: 1 – абсолютно незадоволений, а 7 – абсолютно задоволений

Бланк методики оцінки емоційного благополуччя

№	Аспекти життя (Шкала задоволеності)	1	2	3	4	5	6	7
1	Будинок/квартира, де Ви живете.							
2	Район Вашого проживання.							
3	Ваше дозвілля та вільний час.							
4	Ваш теперішній рівень життя.							
5	Те, чого Ви досягаєте у своєму житті.							
6	Ваші перспективи на майбутнє.							
7	Стан Вашого здоров'я.							
8	Навчання та освіта, яку Ви отримуєте.							
9	Ваше сімейне життя.							
10	Ваше спілкування з іншими людьми.							
11	Стан свободи та демократії в суспільстві.							
12	Ваше життя в цілому.							
13	Відчуття щастя останнім часом.							
14	Ваша впевненість у завтрашньому дні.							
15	Ваш загальний психологічний стан.							

Інтерпретація результатів

Алгоритм підрахунку: Загальний показник емоційного благополуччя розраховується як сума балів за всіма 15 твердженнями. Мінімальний бал – 15. Максимальний бал – 105.

Розподіл за рівнями емоційного благополуччя

Рівень	Кількість балів	Опис емоційного стану
Низький	15–45	Стан емоційного дискомфорту, виражене незадоволення життям ¹³ .
Середній	46–75	Помірна задоволеність; баланс позитивних та негативних емоцій ¹³ .
Високий	76–105	Високий ступінь задоволеності та психологічного благополуччя ¹³ .

ДОДАТОК Г

Анкета для учнів «Особливості використання інтернету»

Інструкція: Відповідайте чесно на всі запитання. Усі відповіді конфіденційні.

1. Скільки часу ви проводите в інтернеті щодня?
 - Менше 1 години
 - 1–3 години
 - 3–5 годин
 - Більше 5 годин
2. Основні види діяльності в інтернеті (можна обрати кілька варіантів):
 - Соціальні мережі
 - Ігри
 - Перегляд відео
 - Навчання / пошук інформації
 - Інше (вказіть)
3. Чи виникає у вас відчуття втоми або роздратування після тривалого перебування в інтернеті?
 - Так
 - Ні
4. Чи впливає тривале користування інтернетом на ваш сон або навчання?
 - Так, негативно
 - Ні, не впливає
5. Чи намагаєтесь ви контролювати час, проведений онлайн?
 - Так, завжди
 - Частково
 - Ні

ДОДАТОК Д

План психологічної бесіди з підлітком

Мета бесіди: уточнення суб'єктивного ставлення підлітка до власних онлайн-звичок, виявлення мотивів користування інтернетом, з'ясування труднощів, що супроводжують тривале перебування у мережі.

Форма проведення: індивідуальна, у спокійній обстановці, тривалістю 15–20 хвилин. Бесіда побудована за принципом напівструктурованого інтерв'ю – за основними пунктами зберігається свобода уточнюючих запитань залежно від відповідей підлітка.

Орієнтовні пункти бесіди:

1. Як зазвичай виглядає твій день у плані користування телефоном та комп'ютером – коли ти заходиш в інтернет, скільки часу там проводиш?
2. Чим ти найчастіше займаєшся в мережі – спілкування, ігри, перегляд відео, навчання? Що з переліченого подобається найбільше?
3. Чи трапляється так, що ти плануєш зайти ненадовго, а потім розумієш, що провів онлайн набагато більше, ніж збирався? Як часто?
4. Чи були ситуації, коли через тривале перебування в інтернеті ти не встиг зробити уроки, домашні справи або пропустив зустріч із друзями?
5. Як ти почуваєшся після кількох годин онлайн – бадьоро, втомлено, роздратовано? Що зазвичай помічаєш у себе?
6. Чи є у тебе друзі, з якими ти спілкуєшся переважно через мережу, без живих зустрічей? Як ти ставишся до такого спілкування?
7. Що ти відчуваєш, коли не можеш зайти в інтернет – сів телефон, вимкнули світло, вдома обмежують час? Опиши свої відчуття.
8. Чи виникали через інтернет суперечки з батьками, вчителями або однолітками? З якого приводу?
9. Чи помічаєш ти, що користування мережею впливає на твій сон – час засинання, ранкове самопочуття, тривалість відпочинку?
10. Якби тобі довелося провести цілий день без інтернету, як думаєш – чим би ти займався і як би себе почував?

ДОДАТОК Е

Зведені емпіричні дані за усіма шкалами діагностичних методик

Таблиця Д.1

Зведені результати діагностування за Методиками №1, №2 та №3

№	П.І.Б.	Стать	Вік	Методика №1 Янг (бал)	Методик №2 Бойко			Методика №3 Warr (бал)
					Напр.	Рез.	Висн.	
1	Петренко О.	хл	14	42	26	18	10	70
2	Іваненко А.	дів	15	38	24	18	10	78
3	Коваль С.	хл	13	55	36	30	14	44
4	Мельник Л.	дів	16	70	52	64	30	30
5	Ткаченко Н.	дів	14	30	16	14	8	86
6	Бондар І.	хл	13	45	30	22	14	50
7	Савченко М.	дів	14	60	42	36	20	38
8	Гончар А.	хл	15	35	22	18	12	80
9	Кравець О.	дів	16	50	38	28	16	70
10	Левченко Д.	хл	14	40	28	22	12	56
11	Романенко С.	дів	13	55	36	30	16	40
12	Федоренко А.	хл	15	32	18	14	10	76
13	Козак К.	дів	16	65	42	38	22	42
14	Шевченко О.	хл	14	38	28	22	12	64
15	Литвиненко В.	дів	15	48	30	24	14	72
16	Мороз М.	хл	13	30	14	12	6	82
17	Руденко А.	дів	14	70	50	62	32	26
18	Яковенко Є.	хл	15	42	26	20	12	60
19	Павленко Д.	дів	16	55	36	30	18	38
20	Коваленко Б.	хл	14	38	24	18	12	66

Таблиця Д.2

Результати кореляційного аналізу (SPSS 27.0)

		Correlations				
		Янг	Бойко_Напр	Бойко_Рез	Бойко_Висн	Благопол
Янг	Pearson Correlation	1	,978**	,922**	,930**	-,905**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000
Бойко_Напр	Pearson Correlation	,978**	1	,936**	,941**	-,889**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000
Бойко_Рез	Pearson Correlation	,922**	,936**	1	,981**	-,835**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000
Бойко_Висн	Pearson Correlation	,930**	,941**	,981**	1	-,845**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000
Благопол	Pearson Correlation	-,905**	-,889**	-,835**	-,845**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ДОДАТОК Ж

Програма тренінгових занять «Цифрова рівновага»

(для підлітків 13–16 років)

Тренінгова програма розрахована на роботу з підлітками 13–16 років з підвищеним рівнем інтернет-залежності та зниженим рівнем емоційного благополуччя. Програма передбачає шість групових занять у позаурочний час тривалістю 90 хвилин, з періодичністю одне заняття на тиждень. Чисельність групи – 10–12 учасників. Програма побудована за чотирма функціональними блоками – психодіагностичним, інформаційно-просвітницьким, корекційно-розвивальним і підсумково-моніторинговим.

Заняття 1. «Цифровий портрет нашої групи»

Мета: знайомство учасників, прийняття правил групової роботи, проведення первинної психодіагностики, формування мотивації до участі у програмі.

Мотиваційний блок. Психолог: «Доброго дня! Ми з вами розпочинаємо програму, у якій будемо разом досліджувати наші стосунки з інтернетом – зокрема те, як часто й навіщо ми звертаємося до мережі, як вона впливає на наші настрої, навчання, спілкування з друзями. Завдання нашої групи – не відмовитися від інтернету, а навчитися користуватися ним так, щоб він допомагав, а не керував нашим життям».

Прийняття правил роботи групи: говорити від власного імені; зберігати конфіденційність; поважати право добровільності у виконанні вправ; слухати один одного без перебивань; утримуватися від оцінювань і критики думок інших.

Вправа «Я і мій онлайн-світ». Мета: знайомство, актуалізація теми. Інструкція психолога: «По черзі назвіть своє ім'я та продовжіть три фрази: «У мережі я найчастіше...», «Поза мережею мені подобається...», «Якби я зміг прожити день без інтернету, я би...»». Психолог фіксує спільні теми, заохочує учасників до взаємного запам'ятовування.

Практичний блок – психодіагностика. Учасники в індивідуальному режимі виконують чотири методики первинної діагностики: тест К. Янг, методику діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко, шкалу емоційного благополуччя Warr–Cook–Wall, авторську анкету «Особливості використання інтернету підлітками». Психолог пояснює мету діагностики як інструмент особистого самопізнання учасників, гарантує конфіденційність індивідуальних результатів.

Рефлексивний блок. Обговорення в колі: «Що ви відчували, відповідаючи на запитання? Чи помітили щось нове у власних звичках?». Домашнє завдання: протягом тижня вести щоденник часу онлайн – фіксувати тривалість, час доби, основну діяльність, емоційний стан до і після.

Заняття 2. «Як працює інтернет-залежність: розуміти, щоб контролювати»

Мета: формування у підлітків системних уявлень про природу інтернет-залежності, механізми утримання уваги в цифровому середовищі, ознаки проблемного користування мережею.

Мотиваційний блок. Розминкова вправа «Що змінилося за тиждень». Учасники по колу діляться спостереженнями зі щоденника часу онлайн: що здивувало, що було очікуваним, які моменти дня виявилися найбільш «цифровими». Психолог підкреслює спільні закономірності.

Теоретичний блок. Бесіда «Як влаштована інтернет-залежність». Психолог презентує учасникам інформацію за такими питаннями:

- поняття інтернет-залежності як форми поведінкової адикції, її відмінність від звичайного користування мережею;
- механізм системи винагороди мозку: як отримання нової інформації, лайків і повідомлень підштовхує мозок до повторення;
- технічні механізми утримання уваги: алгоритми персоналізації, нескінченна стрічка, push-сповіщення, автовідтворення відео;
- ознаки проблемного користування: втрата контролю над часом, роздратування при обмеженні, нехтування реальними справами, погіршення сну.

У процесі бесіди психолог ставить запитання учасникам, залучаючи їх ділитися власним досвідом упізнавання таких механізмів у своєму користуванні.

Практичний блок. Вправа «Мої особисті ознаки». Мета: самоаналіз власних патернів користування мережею. Інструкція психолога: «Перед вами список з десяти ознак проблемного користування інтернетом. Позначте навпроти кожної: «постійно», «іноді», «майже ніколи». Чесна відповідь – для вас, не для мене». Після індивідуального заповнення – обговорення в малих групах: які ознаки виявилися несподіваними, які – звичними. Психолог наголошує: помітити ознаку – це вже перший крок до того, щоб з нею працювати.

Вправа «Аналіз цифрового сценарію». Мета: розвиток критичного сприйняття роботи цифрових платформ. Учасники у малих групах розбирають типові сценарії: «Я заходжу на хвилину перевірити повідомлення, а виходжу через годину», «Я не можу заснути, бо хочу ще трошки погортати стрічку», «Я переживаю, якщо мій допис не отримує реакцій». До кожного сценарію група відповідає: який механізм цифрової платформи тут спрацював? Що відчуває користувач у момент початку і в момент усвідомлення «застрягання»?

Рефлексивний блок. Підсумкове коло: «Одна нова думка про інтернет, з якою я виходжу із сьогоднішньої зустрічі». Домашнє завдання: протягом тижня помічати у своєму користуванні принаймні один з обговорених технічних механізмів і фіксувати у щоденнику.

Заняття 3. «Час онлайн: я керую чи мене ведуть?»

Мета: розвиток навичок поведінкової саморегуляції, формування технік цифрової гігієни, встановлення особистих меж у користуванні цифровими пристроями.

Мотиваційний блок. Розминкова вправа «Скільки годин мого життя». Психолог пропонує підрахувати: якщо я проводжу в мережі N годин на день, скільки годин на тиждень, місяць, рік? Що ще можна було б зробити за цей час? Учасники у парах обговорюють отримані цифри.

Практичний блок. Вправа «Хронологія мого типового дня». Мета: усвідомлення власних патернів користування мережею. Інструкція психолога: «Намалюйте на аркуші лінію свого дня – від пробудження до сну. Позначте на ній моменти, коли ви беретеся за телефон чи комп'ютер. Поряд із кожним моментом коротко напишіть: що ви відчували перед цим (нудьга, тривога,

очікування) та після (полегшення, розчарування, втома)». Обговорення: які моменти дня є найбільш ризикованими для безконтрольного користування?

Вправа «Мої цифрові межі». Мета: формування навичок встановлення особистих правил користування мережею. Учасники заповнюють бланк, відповідаючи на запитання: у який час доби я не користуюся мережею (перша година після пробудження, остання година перед сном)? У які періоди дня я повністю відкладаю телефон (під час навчання, прийому їжі, спілкування з родиною)? Скільки часу на день я хотів би проводити у мережі (реалістична межа для мене)? Які push-сповіщення можна вимкнути? Після індивідуальної роботи – обговорення у малих групах. Психолог наголошує: йдеться не про відмову від мережі, а про усвідомлене встановлення особистих правил.

Профілактичний блок. Міні-практикум «Техніки цифрової гігієни». Психолог презентує учасникам прості, але дієві техніки: правило «20 хвилин фокусу» (одне завдання – без перевірки телефону), технологія «нічного режиму» (телефон поза спальнею), вправа «свідома пауза» (зупинитися перед тим, як взяти телефон, і запитати себе: «Навіщо я це роблю зараз?»). Учасники обирають собі по дві техніки для випробування протягом тижня.

Рефлексивний блок. Підсумкове коло. Домашнє завдання: запровадити обрані техніки у щоденну практику, фіксувати у щоденнику успіхи та труднощі.

Заняття 4. «Емоції у мережі та поза нею»

Мета: формування емоційної грамотності, розвиток адаптивних стратегій саморегуляції емоцій, опанування альтернатив компенсаторному зверненню до мережі.

Мотиваційний блок. Розминкова вправа «Емоційна температура». Учасники по колу одним словом називають свій теперішній емоційний стан і свою «температуру» за шкалою від 1 до 10. Психолог підкреслює, що вміння розпізнавати власні емоції – основа саморегуляції.

Теоретичний блок. Бесіда «Емоції та цифрові звички». Психолог обговорює з учасниками:

- які емоції ми найчастіше переживаємо до і після користування мережею;
- чому в моменти нудьги, тривоги, самотності рука сама тягнеться до телефону;
- що насправді відбувається з емоцією, коли ми «заїдаємо» її стрічкою – вона зникає чи лише відкладається;
- чим конструктивна саморегуляція відрізняється від компенсаторного занурення у мережу.

Практичний блок. Вправа «Карта моїх емоцій онлайн». Мета: усвідомлення зв'язку між емоційним станом і користуванням мережею. Інструкція психолога: «Розділіть аркуш на дві колонки. Ліворуч напишіть емоції, які найчастіше передують зверненню до мережі: нудьга, тривога, самотність, напруга, бажання уникнути домашнього завдання. Праворуч – як змінюється стан після перегляду стрічки чи відео: справді легше? Чи відчуття залишається, але «приглушується»?». Обговорення в малих групах.

Вправа «Альтернативний кошик емоційної саморегуляції». Мета: формування набору альтернативних способів роботи з емоціями. Інструкція: «Намалюйте кошик і складайте в нього способи реагування на конкретні емоції без звернення до мережі». Учасники разом з психологом формують перелік:

- для тривоги: дихальні техніки (4–7–8, квадратне дихання), коротка прогулянка, тілесні вправи, розмова з близькою людиною;
- для нудьги: коротке захоплююче заняття (малювання, гра на інструменті, кулінарія), фізична активність, читання;
- для самотності: дзвінок другу, вихід надвір, час із домашнім улюбленцем, спільна справа з родиною;
- для напруги після навчання: 15-хвилинна прогулянка, тепла ванна, релаксація, фізичне розминання.

Рефлексивний блок. Кожен учасник обирає для себе три альтернативи, які буде випробовувати наступного тижня. Домашнє завдання: у моменти типового звернення до мережі – спробувати спочатку обрану альтернативу, фіксувати результат у щоденнику.

Заняття 5. «Живе спілкування: повертаємо смак реальної взаємодії»

Мета: розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні, підтримка офлайн-взаємодій, формування навичок самопрезентації поза цифровим простором.

Мотиваційний блок. Розминкова вправа «Цифрове проти живого». Психолог пропонує учасникам згадати останню розмову, що відбулася у месенджері, та останню розмову обличчям до обличчя. Учасники у парах обговорюють: чим вони відрізнялися за відчуттями, глибиною, повнотою?

Теоретичний блок. Коротка бесіда «Що ми втрачаємо у листуванні». Психолог обговорює з учасниками: які складники спілкування передаються у живій розмові, але втрачаються у текстовому листуванні (інтонація, міміка, погляд, паузи); чому віртуальне спілкування, попри легкість і доступність, не задовольняє потребу у глибоких емоційних зв'язках; як формується відчуття самотності навіть у людини з великою кількістю онлайн-знайомих.

Практичний блок. Вправа «Розмова без екрана». Мета: відновлення навичок безпосереднього спілкування. Учасники у парах отримують картки з темами для розмови (наприклад: розкажи про подію цього тижня, що тебе порадувала; розкажи про мрію, яку ти мав у дитинстві; опиши людину, з якою тобі легко). Завдання – вести розмову 5 хвилин без жодного звернення до телефону, без запинок «зараз я тобі покажу...». Після кожного раунду – зміна пари. Обговорення: що було легко, що складно? Чим жива розмова відрізнялася від листування у месенджері?

Рольова гра «Запросити друга». Мета: розвиток навичок ініціативи у живому спілкуванні. Учасники в парах розігрують типові ситуації – запросити однокласника на прогулянку, домовитися з друзями про спільний похід, запросити батьків на сімейну вечерю без телефонів. Психолог пропонує проаналізувати внутрішні бар'єри, що зазвичай заважають таким крокам у реальному житті: страх відмови, незручність, незвичність, очікування критики.

Профілактичний блок. Вправа «Карта реальних опор». Мета: формування актуального ресурсу живих контактів учасника. Учасники складають список 5–7 людей у власному оточенні, з якими можливе живе спілкування протягом найближчого тижня (родичі, друзі, однокласники), та обирають з них 2–3 для конкретних дій – пропозиції зустрітися, зателефонувати, провести час разом.

Рефлексивний блок. Підсумкове коло: «Що нового я відкрив для себе про живе спілкування?». Домашнє завдання: протягом тижня здійснити принаймні дві живі офлайн-взаємодії з обраних учасників «карти реальних опор», коротко описати у щоденнику свої враження.

Заняття 6. «Моя мапа цифрової рівноваги»

Мета: повторна психодіагностика, узагальнення набутого досвіду, формування індивідуальних планів цифрової рівноваги, підбиття підсумків програми.

Мотиваційний блок. Розминкова вправа «Шість тижнів тому і сьогодні». Учасники по колу коротко відповідають: яким був мій типовий вечір шість тижнів тому, перед початком програми? Що я роблю по-іншому зараз? Психолог фіксує спільні зміни у групі, відзначає індивідуальні досягнення учасників.

Діагностичний блок. Учасники виконують ті самі чотири методики, що й на першому занятті – тест К. Янг, методику В. Бойко, шкалу Warr–Cook–Wall, авторську анкету. Психолог пояснює, що повторне діагностування дозволить кожному побачити власні зміни, а психологу – оцінити загальну ефективність програми.

Практичний блок. Вправа «Моя карта цифрової рівноваги». Мета: формування індивідуального плану підтримки досягнутих змін після завершення програми. Інструкція психолога: «На великому аркуші намалюйте свою особисту карту цифрової рівноваги. Позначте на ній: мої правила користування мережею (з заняття 3), мої альтернативи роботи з емоціями (з заняття 4), мої реальні опори у живому спілкуванні (з заняття 5), три речі, від яких я більше не залежу. Карта залишається у вас як орієнтир на майбутнє». Учасники за бажанням презентують свої карти у групі.

Вправа «Лист собі через три місяці». Мета: закріплення мотивації до підтримки досягнутих змін. Інструкція: «Напишіть лист собі-через-три-місяці. Що ви хотіли б побажати собі у майбутньому стосовно користування мережею, спілкування з людьми, емоційного самопочуття?». Листи запечатуються у конверти, психолог пропонує учасникам відкрити їх через три місяці.

Рефлексивний блок. Підсумкова рефлексія програми. Учасники по колу діляться: що було найкориснішим за шість тижнів? Що виявилось несподіваним? Яку одну фразу-висновок ви заберете з нашої програми? Психолог підсумовує спільну роботу, висловлює подяку за відкритість і працю.

Завершальна вправа «Коло побажань». Учасники по колу одним словом передають одне одному побажання на майбутнє. Психолог завершує програму такими словами: «Ваша цифрова рівновага – це не одноразова дія, а постійна практика, яку кожен з вас тепер продовжуватиме самостійно. Уважно ставтеся до себе – і нехай ваші особисті карти завжди допомагають знаходити шлях у цифровому світі»

