

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

КАХНО Ігор Валентинович
Особливості впливу інтернет-середовища на поведінку підлітка /
Characteristics of the Influence of the Internet Environment on Adolescent
Behavior

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи
ПСЗМ-22
І. В. Кахно

ТЕРНОПІЛЬ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ	5
1.1 Психологічна сутність та структура інтернет-середовища як соціокультурного феномену	5
1.2 Теоретичні підходи до вивчення поведінки підлітка в умовах цифрового простору	12
РОЗДІЛ 2 ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ»	18
2.1 Фактори та форми впливу інтернет-середовища на підліткову поведінку	18
2.2 Психологічні чинники формування інтернет-залежності у підлітків	25
РОЗДІЛ 3 ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	30
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку суспільства позначений тотальною цифровізацією всіх сфер життя, що докорінно змінює характер соціалізації, комунікації та пізнавальної активності молоді. Для підлітків, які перебувають на етапі формування ідентичності, інтернет стає провідним середовищем соціальних контактів, самовираження та пошуку визнання. З одного боку, цифровий простір відкриває безмежні можливості для навчання, творчості та міжособистісного спілкування; з іншого – створює ризики надмірного занурення у віртуальну взаємодію, що може зумовити появу поведінкової залежності. Інтернет-залежність у підлітковому віці виступає серйозною психологічною та соціальною проблемою, адже супроводжується підвищеною тривожністю, порушенням емоційної регуляції, зниженням навчальної мотивації та деформацією міжособистісних відносин. Вона формується як механізм психологічної компенсації дефіциту реальної підтримки, самоприйняття й соціального схвалення. Тому розроблення ефективних підходів до профілактики і корекції інтернет-залежності у підлітків є одним із пріоритетних напрямів сучасної практичної психології.

Проблематику психологічних аспектів впливу інтернет-середовища на особистість вивчали українські науковці З. Борисенко, О. Коломієць, Т. Демиденко, О. Гречановська, А. Свириденко, І. Федорченко, С. Матяш, Л. Кузнецова, Т. Шаган та інші. Їхні праці розкривають механізми формування інтернет-залежної поведінки, взаємозв'язок тривожності, самооцінки та віртуальної активності підлітків, роль сім'ї та школи у профілактиці девіацій.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність як форма поведінкової девіації у підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні механізми, умови, чинники та засоби профілактики і корекції інтернет-залежної поведінки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити психологічну модель профілактики й корекції інтернет-залежності у підлітковому віці, що

забезпечує розвиток усвідомленої, етично орієнтованої та збалансованої цифрової поведінки.

Завдання дослідження:

- розкрити психологічну сутність та структуру інтернет-середовища як соціокультурного феномену, визначивши теоретичні підходи до вивчення поведінки підлітків у цифровому просторі;
- проаналізувати фактори, форми та ризики впливу інтернет-середовища на підліткову поведінку, виявивши психологічні чинники формування інтернет-залежності у підлітків;
- обґрунтувати напрями профілактичної та корекційної роботи з підлітками, схильними до залежної поведінки, розробивши модель психологічного супроводу підлітків із ознаками інтернет-залежності у межах шкільного та сімейного середовища.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію наукових джерел; контент-аналіз публікацій.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у подальшому розвитку уявлень про інтернет-залежність як багаторівневий феномен, у якому поєднуються когнітивні, емоційні та соціокультурні компоненти.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження для розроблення програм профілактики інтернет-залежності.

Апробація результатів дослідження. дослідження було апробоване на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновленні» (м. Вінниця, 16-17 жовтня 2025 р.), з доповіддю «Соціально-психологічні особливості підліткового віку та вплив Інтернету на їх формування».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та пропозицій, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел містить 35 найменувань. Наведено 4 рисунки, 5 таблиць, 2 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ

1.1 Психологічна сутність та структура інтернет-середовища як соціокультурного феномену

Стрімкий розвиток цифрових технологій і глобальна цифровізація сформували новий соціокультурний простір, у межах якого відбувається трансформація взаємодії людини зі світом, іншими людьми та власним «Я». Вважаємо, що інтернет-середовище сьогодні виступає не лише технічним каналом комунікації, а й унікальним простором соціалізації, самореалізації, формування ціннісних орієнтацій і поведінкових практик, що стає особливо значущим у підлітковому віці.

Актуальність вивчення інтернет-простору як соціокультурного феномену зумовлюється тим, що цифрові комунікації радикально змінюють засоби пізнання та сприйняття реальності, структуру соціальних зв'язків і психологічні механізми взаємодії. У сучасних умовах онлайн-середовище дедалі частіше заміщує традиційні канали соціальної взаємодії, впливаючи на емоційний стан особистості, самооцінку, способи конструювання ідентичності та моделі соціальної поведінки молоді.

Науковий дискурс засвідчує, що проблеми впливу інтернет-середовища на психіку та соціальну поведінку людини стали предметом дослідження широкого кола українських учених. Так, Л. Березовська аналізує взаємозв'язок між тривалістю перебування у соціальних мережах і психологічним благополуччям особистості, відзначаючи зміни у самооцінці, емоційному стані та комунікативних здібностях користувачів [2].

В свою чергу, З. Борисенко у своїй праці «Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету» акцентує увагу на ризиках формування Інтернет-залежності серед підлітків та необхідності психологічної профілактики деструктивних ефектів цифрового середовища [3].

Дослідження О. Гречановської, О. Мегем і Л. Потапюк висвітлюють вплив соціальних мереж на емоційний стан і самооцінку молоді, акцентуючи на феноменах постійного порівняння себе з іншими, залежності від схвалення та можливості переживання кібербулінгу [5].

Актуальним є дослідження «Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми» авторів І. Гоян та Т. Данилової, які розглядають інтернет-простір у контексті становлення кіберпсихології, підкреслюючи його роль у формуванні психологічних процесів, емоційних станів і моделей комунікації сучасної особистості [4].

Соціально-профілактичні аспекти вивчення цифрової комунікації представлені у роботах О. Коломієць і Т. Демиденко, які визначають мережеві ігри як середовище формування специфічних моделей соціалізації і ризику залежної поведінки у підлітковому віці [9].

З іншого боку, А. Свириденко та О. Зубарєв в статті «Залученість українських підлітків до інтернету у сприйнятті батьків.» досліджують інтернет-залученість підлітків крізь призму батьківських стратегій контролю та розуміння цифрової поведінки дітей, підкреслюючи суперечливість батьківських підходів і відсутність системних механізмів регулювання взаємодії дітей із цифровим середовищем [11].

У свою чергу, Л. Чорна та І. Танасійчук розкривають проблематику агресії й кібербулінгу у віртуальному просторі, указуючи на роль анонімності та особливостей онлайн-взаємодії у формуванні deviant-modality поведінки користувачів [15].

На нашу думку, ширший культурно-інформаційний контекст формування цифрової комунікації представлений у монографії «Трансформації соціокультурного простору: мережевий світ та інформаційні практики» С. Матяша та Л. Кузнецової, які аналізують трансформацію соціокультурного простору, роль блогосфери та мережевих комунікацій у зміні культурних практик і способів соціальної взаємодії людини [13].

Отож, узагальнення поглядів зазначених дослідників дає підстави нам розглядати інтернет-середовище як багатовимірний простір взаємодії, який

водночас є інструментом соціальної інтеграції та фактором ризику для особистісного розвитку. Відтак, вивчення психологічної сутності та структури інтернет-простору є необхідною умовою для подальшого аналізу моделей поведінки підлітків у цифрову епоху.

Для з'ясування змісту поняття «інтернет-середовище» проведено контент-аналіз наукових праць українських дослідників, у яких простежується різноаспектне трактування цього феномену – від техніко-комунікативного до соціокультурного та психологічного.

Л. Березовська розглядає інтернет-середовище насамперед крізь призму соціальних мереж, які вона визначає як інтерактивні багатокористувацькі веб-платформи, зміст яких створюється самими користувачами [2]. Дослідниця підкреслює, що соціальні мережі є простором міжособистісної комунікації, що формується на основі спільних інтересів і вподобань, і водночас виступає середовищем самопрезентації та емоційного обміну [2].

З. Борисенко у статті «Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету» пропонує інше акцентування: інтернет-середовище вона розглядає як інформаційно-комунікативний простір, у якому взаємодія підлітків часто має компенсаторний характер – слугує способом уникнення реальності або отримання емоційного задоволення [3]. Авторка наголошує, що саме ця особливість робить інтернет-простір фактором ризику формування адитивної поведінки [3].

У дослідженні О. Гречановської, О. Мегем і Л. Потапюк «Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді» інтернет-середовище описується як віртуальний світ, який надає молодим людям додаткову свободу вираження емоцій і поглядів, але водночас створює загрозу викривлення самооцінки через постійне порівняння себе з іншими користувачами [5].

Т. Данилова та І. Гоян у праці «Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості» пов'язують поняття інтернет-середовища з категорією кіберпростору. Автори визначають його як нову форму буття людини у цифровому вимірі, у межах якої відбувається формування нових психологічних

процесів і моделей поведінки. Вони наголошують, що кіберпростір виступає «середовищем психологічної взаємодії, у якому реальність і віртуальність утворюють єдину комунікативну систему» [4].

У статті «Соціальна профілактика залежності підлітків від мережевих ігор» О. Коломієць і Т. Демиденко уточнюють, що інтернет-середовище – це динамічний простір дозвілля, самовираження та соціалізації, у якому підлітки формують і відтворюють соціальні ролі, відпрацьовуючи моделі взаємодії в умовах гри [9]. Водночас дослідниці наголошують, що така форма діяльності має подвійний ефект – розвиток комунікативності з одного боку та ризик втрати реальної соціальної активності з іншого.

В свою чергу, А. Свиріденко та О. Зубарев описують інтернет-середовище як новий вимір соціалізації, який інтегрує функції навчання, дозвілля, комунікації та самовираження. Автори вказують, що інтернет стає «віртуальною сценою» для підлітка, де він експериментує зі своєю ідентичністю, шукає визнання і переживає соціальний досвід, який колись належав виключно офлайн-сфері [11].

Л. Чорна та І. Танасійчук у статті «Віртуальне спілкування та кібербулінг: філософський аналіз» пропонують визначення інтернет-середовища як простору міжособистісних взаємодій, що характеризується анонімністю, відкритістю і відсутністю традиційних соціальних бар'єрів [15]. Саме ця специфіка, за їхнім твердженням, детермінує появу феноменів кіберагресії й кібербулінгу, які змінюють норми спілкування та морально-етичні орієнтири підлітків

Вважаємо, що найбільш узагальнений підхід до трактування інтернет-середовища подано у монографії С. Матяша та Л. Кузнецової «Трансформації соціокультурного простору: мережевий світ та інформаційні практики», де автори визначають його як комплексну інформаційно-культурну систему, що формує нову модель соціальної взаємодії і комунікативних практик у мережевому суспільстві [13]. Вони підкреслюють, що інтернет-простір трансформує межі особистісного досвіду, змінює способи пізнання, впливає на структуру соціального капіталу і створює нову форму культурної присутності людини у світі

Підсумовуючи результати контент-аналізу, можна виділити кілька ключових підходів до розуміння сутності інтернет-середовища (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Узагальнення підходів до визначення поняття «інтернет-середовище»

Автор(и)	Основне визначення / акцент	Характеристика підходу
Березовська Л. І.	Інтерактивний веб-простір, наповнюваний користувачами	Комунікативно-психологічний
Борисенко З.	Інформаційно-комунікативне середовище з компенсаторною функцією	Психологічно-профілактичний
Гречановська О.В. та ін.	Віртуальний світ емоційного самовираження	Соціально-емоційний
Данилова Т. В., Гоян І. М.	Кіберпростір як нова форма буття	Філософсько-психологічний
Коломієць О. Г., Демиденко Т. М.	Простір соціалізації та самореалізації через гру	Соціально-ігровий
Свириденко А. О., Зубарєв О. С.	Новий вимір соціалізації та експерименту з ідентичністю	Соціокультурний
Чорна Л. В., Танасійчук І. М.	Простір анонімної взаємодії, де виникає кіберагресія	Соціально-етичний
Матяш С. В., Кузнецова Л. А.	Інформаційно-культурна система мережевої взаємодії	Соціокультурний інтегративний

Узагальнення результатів контент-аналізу свідчить, що інтернет-середовище – це багатовимірна соціокультурна система, що поєднує технічні, інформаційні, психологічні та культурні компоненти, і не лише слугує засобом комунікації, а й формує нові способи самопрезентації, пізнання та соціальної взаємодії. У цьому сенсі інтернет-середовище стає ключовим контекстом розвитку особистості, передусім підлітка, який перебуває у процесі активного становлення ціннісних орієнтацій і поведінкових стратегій (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Структура та психологічні виміри інтернет-середовища як соціокультурного феномену

Отже, узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що інтернет-середовище сьогодні виступає не лише інструментом комунікації чи джерелом інформації, а цілісним соціокультурним феноменом, який формує нову систему міжособистісних відносин, норм і цінностей. Воно поєднує в собі технічні, психологічні та культурні виміри, що забезпечують людині можливість пізнання, самовираження і соціальної взаємодії у цифровій площині. Сучасні дослідники розглядають інтернет-простір як динамічне середовище соціалізації,

у якому відбуваються глибинні зміни способів мислення, комунікації та поведінки особистості.

Отже, узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що інтернет-середовище сьогодні виступає не лише інструментом комунікації чи джерелом інформації, а цілісним соціокультурним феноменом, який формує нову систему міжособистісних відносин, норм і цінностей. Воно поєднує в собі технічні, психологічні та культурні виміри, що забезпечують людині можливість пізнання, самовираження і соціальної взаємодії у цифровій площині. Сучасні дослідники розглядають інтернет-простір як динамічне середовище соціалізації, у якому відбуваються глибинні зміни способів мислення, комунікації та поведінки особистості.

Водночас інтернет-середовище має амбівалентну природу: воно сприяє розвитку критичного мислення, творчої активності й комунікативної компетентності, але водночас створює ризики емоційної дестабілізації, зниження самоконтролю, виникнення залежнісних форм поведінки та деформації соціальних ролей. Ця подвійність особливо помітна у підлітковому віці, коли відбувається становлення самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій і засвоєння соціальних норм. Для підлітків інтернет є одночасно середовищем розвитку, експериментування та ризику.

Таким чином, інтернет-середовище визначається як багатовимірна соціокультурна система, у межах якої формується нова якість взаємодії людини із суспільством і собою. Для підлітків воно є одночасно середовищем розвитку, експериментування та ризику.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення поведінки підлітка в умовах цифрового простору

Активне залучення молодого покоління до цифрових технологій трансформує традиційні моделі соціалізації та формує нові поведінкові стратегії у віртуальному середовищі. Підлітковий вік характеризується пошуком ідентичності, підвищеною емоційною чутливістю, потребою у самовираженні та прагненням соціального визнання; відповідно, онлайн-поведінка постає як складний психосоціальний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та ціннісні компоненти.

Дослідимо сутність категорії «підлітковий вік» через опис психологічних рис, соціальної динаміки й емоційного розвитку.

У статті О. Коломієць і Т. Демиденко зазначено, що підлітковий вік (11–17 років) вирізняється інтенсивними фізичними, психічними та соціальними змінами, формуванням цінностей, життєвих принципів і моделей побудови стосунків [9]. Дослідники наголошують, що цей період характеризується підвищеною емоційністю, самопізнанням і пошуком соціального визнання .

В свою чергу, З. Борисенко наголошує, що в підлітковому віці поведінка особистості стає особливо вразливою до зовнішніх впливів, оскільки підлітки схильні до самоствердження, експериментів із власною ідентичністю та часто не усвідомлюють наслідків власних дій у реальному чи віртуальному світі [3].

Описують підлітковий період, О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк, визначають його як етап активного самопізнання, формування самооцінки та залежності від оцінки з боку соціального оточення, що нерідко викликає емоційну нестабільність і тривожність у процесі соціалізації [5].

Важливим, на нашу думку, є акцент, зроблений у роботі А. Свириденка та О. Зубарева, що цей вік супроводжується становленням самостійності, ініціативності та відповідальності. Однак надмірний контроль дорослих може перешкоджати розвиткові цих якостей, знижуючи здатність підлітка до саморегуляції й самоконтролю [11].

Л. Чорна та І. Танасійчук у своїх працях описують підлітків як вікову групу з підвищеною емоційною реактивністю й чутливістю до соціального впливу, для якої характерне прагнення до самоствердження, але одночасно – схильність до конформності та ризикованої поведінки в онлайн-середовищі [14, 15].

Отож, узагальнюючи вище згадані напрацювання, можна зазначити, що підлітковий період (орієнтовно 11–17 років) – це фаза інтенсивного розвитку самосвідомості, соціальної активності та емоційної чутливості, упродовж якої формуються цінності, ідентичність і здатність до саморегуляції. Цей етап є критичним для становлення особистості та визначає подальший характер її поведінки, у тому числі в інтернет-середовищі.

В таблиці 1.2 представлено результати аналізу щодо психологічних особливостей підліткового віку за даними сучасних дослідників.

Психологічні дослідження, присвячені підлітковому віку, свідчать, що цей період є критичним етапом формування самосвідомості, розвитку емоційної сфери та становлення соціальної зрілості особистості. У працях сучасних українських науковців наголошується, що саме підлітковий вік (приблизно від 11 до 17 років) є часом активного пошуку власної ідентичності, утвердження автономії та засвоєння соціальних норм у поєднанні з потребою у підтримці й прийнятті з боку значущого оточення.

Зокрема, З. Борисенко вказує, що підлітки прагнуть самоствердитися через експерименти з поведінкою, у тому числі в цифровому просторі, що нерідко супроводжується зниженням рівня самоконтролю та підвищеною вразливістю до зовнішніх впливів [3].

У свою чергу, О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк наголошують, що у цей період формується особлива емоційна чутливість до оцінок з боку соціального оточення, яка визначає самооцінку, рівень упевненості й готовність до самопрезентації [5].

Поряд із цим, за спостереженнями А. Свириденка та О. Зубарева, розвиток самосвідомості підлітка тісно залежить від стилю батьківського виховання та наявності у сімейному середовищі довіри й підтримки. Автори підкреслюють,

що надмірна опіка або, навпаки, байдужість дорослих сприяють формуванню емоційної нестійкості та залежності від зовнішнього схвалення [11].

Таблиця 1.2

Психологічні особливості підліткового віку за даними сучасних дослідників

Автор(и), рік	Ключові характеристики підліткового віку	Психологічний акцент дослідження
О. Коломієць, Т. Демиденко (2023)	Вік 11–17 років; інтенсивні фізичні, психічні та соціальні зміни; формування цінностей, життєвих принципів і моделей стосунків.	Самопізнання, соціалізація, становлення ідентичності.
З. Борисенко (2021)	Схильність до експериментів із поведінкою, прагнення самоствердитись, недостатній рівень самоконтролю.	Підвищена вразливість до зовнішніх впливів і залежнісних форм поведінки.
О. Гречановська, О. Мегем, Л. Потапук (2023)	Формування самооцінки та ідентичності; орієнтація на зовнішнє схвалення; емоційна нестабільність.	Соціальна оцінка як чинник емоційної чутливості.
А. Свириденко, О. Зубарєв (2025)	Розвиток самостійності, ініціативності, відповідальності; вплив стилів виховання на формування поведінкової зрілості.	Соціальна відповідальність і роль сім'ї у формуванні саморегуляції.
Л. Чорна, І. Танасійчук (2025)	Підвищена емоційна реактивність; прагнення до самоствердження й водночас конформність; схильність до ризикованої поведінки.	Емоційна чутливість і девіантні ризики цифрової взаємодії.
С. Матяш, Л. Кузнецова (2025)	Цифрова епоха як нове середовище соціалізації підлітків; розширення меж особистісного досвіду.	Соціокультурна трансформація підліткової ідентичності.

Монографія С. Матяша та Л. Кузнецової розкриває культурно-інформаційний аспект становлення самосвідомості, акцентуючи на тому, що сучасний підліток живе у «мережевому світі», де онлайн-реальність стає рівнозначною офлайн-життю. Цифрове середовище розширює можливості самовираження, але водночас створює передумови для формування гібридної ідентичності та появи суперечностей між реальним і віртуальним образом «Я» [13].

Таким чином, процес становлення самосвідомості підлітка має багатофакторний характер, охоплює емоційні, когнітивні, соціальні, сімейні та культурно-інформаційні аспекти. Узагальнення цих підходів подано в таблиці 1.3.

Одним із центральних феноменів сучасного інформаційного суспільства є інтернет-залежність, яку науковці визначають як поведінковий розлад, що виникає внаслідок надмірного використання мережі з метою отримання емоційного задоволення, зняття напруги або уникнення реальності.

З. Борисенко підкреслює, що підлітки, схильні до тривалого перебування онлайн, виявляють зниження самоконтролю, проблеми з концентрацією уваги, підвищену тривожність та емоційне виснаження. За її спостереженнями, інтернет може виконувати компенсаторну функцію – слугувати заміником реальної взаємодії або способом подолання самотності, що створює ризик формування залежнісної поведінки [3].

Дослідження О. Гречановської, О. Мегем і Л. Потапюк підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем віртуальної активності, тривожністю та самооцінкою підлітків. Авторки зазначають, що соціальні мережі створюють середовище постійного соціального порівняння, у якому підлітки оцінюють власну значущість через реакцію інших користувачів – кількість “лайків”, коментарів або підписників [5]. Такий механізм підсилює потребу в зовнішньому схваленні, що зумовлює нестійкість самооцінки й підвищує ризик емоційних коливань.

Водночас підлітки з нижчим рівнем самоповаги частіше демонструють компенсаторну активність у мережі, намагаючись отримати позитивну увагу від онлайн-спільноти.

Таблиця 1.3

Психологічні чинники становлення самосвідомості підлітка

Група чинників	Зміст та прояви у підлітковому віці	Вплив на поведінку та самосвідомість
----------------	-------------------------------------	--------------------------------------

Емоційні чинники	Підвищена емоційна чутливість, схильність до тривожності, емоційних коливань, переживання порівняння себе з іншими у соціальних мережах.	Формують підвищену потребу у схваленні, знижують рівень стресостійкості, провокують емоційну нестабільність і залежність від зовнішньої оцінки.
Когнітивні чинники	Активізація рефлексії, критичного мислення, спроби осмислення власних цінностей і меж між реальним і віртуальним “Я”.	Підліток формує власну думку, але залишається вразливим до маніпуляцій і соціальних стереотипів у цифровому середовищі.
Соціальні чинники	Розвиток комунікативних навичок, прагнення до прийняття однолітками, вплив онлайн-спільнот, соціальних мереж та ігрових платформ.	Підсилюють потребу у соціальному визнанні, стимулюють самопрезентацію, але можуть спричиняти конформізм і залежну поведінку.
Сімейні чинники	Рівень батьківського контролю, стиль виховання, готовність дорослих підтримувати самостійність і відповідальність дитини.	Оптимальний баланс контролю і довіри сприяє розвитку ініціативності, тоді як надмірна опіка знижує самостійність.
Культурно-інформаційні чинники	Вплив цифрового середовища як нового простору соціалізації; формування “гібридної ідентичності” між офлайн- і онлайн-реальністю.	Змінюють традиційні механізми засвоєння норм і цінностей, формують нові типи самоідентифікації та поведінкові моделі.

Питання девіантних проявів поведінки у цифровому просторі розкрито у праці Л. Чорної та І. Танасійчук, які описують інтернет як середовище, де через анонімність і відсутність безпосередньої відповідальності виникають нові форми соціальної агресії. Дослідниці відзначають, що підлітки схильні до кібербулінгу, вербальної агресії та маніпуляцій у спілкуванні, оскільки відчувають ілюзію безкарності. Така поведінка, за їхніми спостереженнями, є результатом недостатнього морального самоконтролю й спотвореного розуміння соціальних норм у віртуальному середовищі [15].

У дослідженні О. Коломієць і Т. Демиденко наголошується, що віртуальна взаємодія для підлітків є формою соціального навчання, у межах якої вони відпрацьовують рольові моделі, експериментують із власною поведінкою, але не завжди усвідомлюють наслідки своїх дій. Авторки вказують, що цифрові

платформи стають полем апробації соціальних ролей, у тому числі ризикованих або девіантних, що посилює суперечність між бажанням самовираження та потребою у соціальному схваленні [9].

З позицій психології розвитку, така поведінка є закономірною частиною процесу становлення особистості: підлітки шукають автономію, експериментують із межами дозволеного, формують власні критерії оцінки. Проте, за результатами спостережень А. Свириденка та О. Зубарева, брак батьківського супроводу або надмірна опіка можуть посилювати девіантні прояви, оскільки не забезпечують формування навичок саморегуляції й усвідомлення відповідальності за власні дії [11].

На нашу думку, соціальні мережі, попри наявність ризиків, залишаються важливим чинником формування ціннісних орієнтацій і самосприйняття підлітків. Вони слугують середовищем для обміну досвідом, самопрезентації, соціального порівняння та розширення кола спілкування.

На думку О. Гречановської, саме через онлайн-комунікацію відбувається переосмислення понять дружби, популярності та успіху, що безпосередньо впливає на систему життєвих пріоритетів молоді особистості [5]

Отже, поведінка підлітків у цифровому просторі формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів – індивідуально-психологічних, емоційних, соціальних і ціннісних. Вона відображає як прагнення до самореалізації та визнання, так і потребу у безпеці, підтримці й стабільності. Розуміння цих взаємозв'язків є передумовою формування ефективних психологічних і педагогічних стратегій профілактики інтернет-залежності та розвитку здорової цифрової культури серед підлітків.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКІВ

2.1 Фактори та форми впливу інтернет-середовища на підліткову поведінку

У ХХІ столітті інтернет став не лише технологічним інструментом комунікації, а й провідним соціокультурним чинником, який визначає стиль мислення, поведінкові моделі та ціннісні орієнтації підлітків. Сучасне покоління виростає у світі, де межі між реальністю та віртуальністю дедалі більше розмиваються, а інформаційні потоки формують нову психологічну екологію розвитку особистості. Як зазначають С. Матяш і Л. Кузнецова, цифрове середовище перетворилося на простір «мережових комунікацій та символічного обміну», у якому формуються нові типи соціальних зв'язків, норм і культурних практик [13].

У підлітковому віці, який характеризується пошуком ідентичності, емоційною вразливістю та потребою у визнанні, інтернет відіграє роль як середовища самовираження, так і джерела психологічних ризиків. На думку З. Борисенко, цифровий простір може виконувати компенсаторну функцію, замінюючи реальне спілкування та створюючи передумови для формування адиктивної поведінки [3]. Водночас, за спостереженнями О. Гречановської, О. Мегем і Л. Потапук, участь у соціальних мережах сприяє розвитку комунікативних навичок, але часто супроводжується залежністю від зовнішніх оцінок та зниженням емоційної стійкості [5].

Згідно з позицією О. Коломієць і Т. Демиденко, мережеві спільноти виступають новими агентами соціалізації, які задають норми взаємодії, стиль комунікації та систему статусних ролей [9]. Проте в умовах анонімності, зазначають Л. Чорна та І. Танасійчук, відбувається деформація етичних орієнтирів і поява девіантних форм онлайн-поведінки – кібербулінгу, агресії, тролінгу [15]. Таким чином, інтернет-середовище є амбівалентним простором, у

якому співіснують можливості особистісного розвитку й ризику психологічної дестабілізації.

Аналіз праць українських дослідників дозволяє виокремити декілька основних груп чинників, що визначають характер впливу інтернету на поведінку підлітків (рис. 2.1).

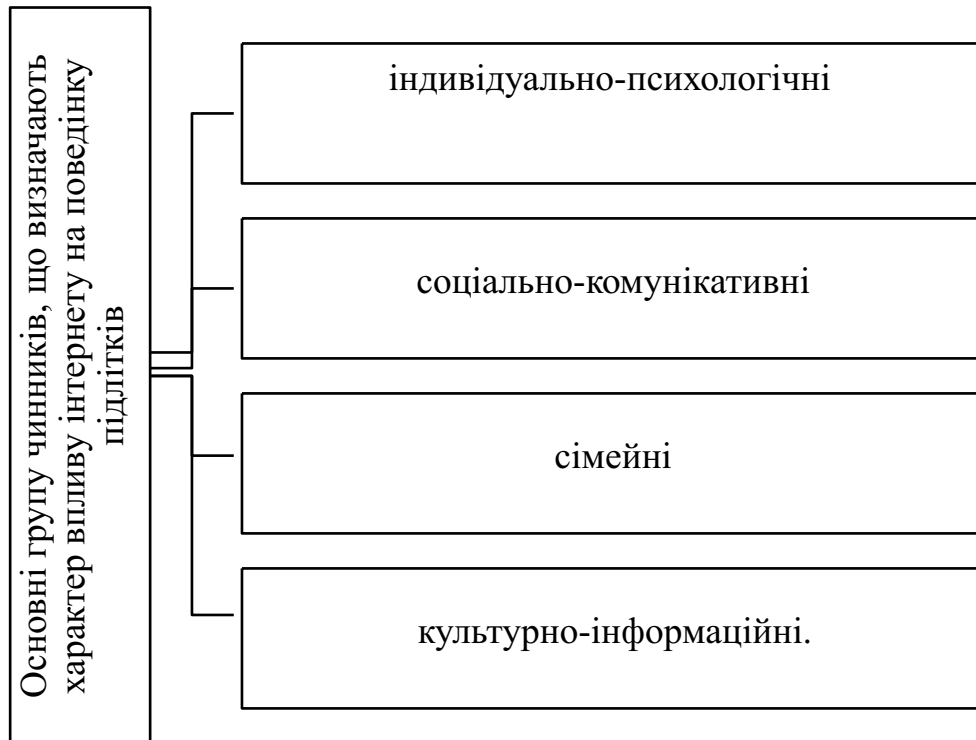


Рис. 2.1. Основні групи чинників, що визначають характер впливу інтернету на поведінку підлітків

Вони диференціюються в залежності від наслідків впливу:

- індивідуально-психологічні – пов’язані з емоційними станами, самооцінкою, рівнем саморегуляції;
- соціально-комунікативні – відображають специфіку онлайн-взаємодії, групових норм і рольового експериментування;
- сімейні – охоплюють особливості виховання, контроль і підтримку з боку дорослих;
- культурно-інформаційні – зумовлені змінами у способах соціалізації та системі цінностей цифрової доби.

Отже, на основі підходів, викладених у працях Л. Березовської, З. Борисенко, Т. Данилової, О. Гречановської, О. Коломієць, А. Свириденка, Л. Чорної та інших науковців, можна зробити висновок, що підліткова поведінка

у цифровому середовищі формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників – як особистісних, так і соціокультурних, – що визначають напрями використання інтернету, способи реагування на інформаційні стимули та рівень психологічної адаптації [2, 3, 4, 5, 9, 11, 13, 15].

Відповідно, аналіз цих факторів і форм впливу інтернет-середовища є необхідним для розуміння поведінкових особливостей підлітків у цифрову епоху та розроблення ефективних підходів до профілактики деструктивних проявів у мережі.

По-перше, проаналізуємо індивідуально-психологічні чинники через характер впливу на поведінку підлітків. Підлітковий вік супроводжується підвищеною емоційною реактивністю та пошуком ідентичності; у цифровому середовищі це часто посилюється механізмами соціального порівняння та залежністю від зовнішнього схвалення (реакцій аудиторії) [5]. Зниження самоконтролю та використання онлайн-активності як емоційної компенсації підвищують ризик адитивних патернів [3]. Одночасно інтернет створює умови для рефлексії, самопрезентації й апробації ролей, що може підтримувати розвиток автономії за умови збалансованої регуляції [13].

По-друге, проаналізуємо соціально-комунікативні чинники через характер впливу на поведінку підлітків. Цифрові платформи розширюють коло взаємодії, але можуть сприяти конформізму та чутливості до оцінки значущої групи (онлайн-публіки), впливаючи на самоцінність і поведінкові вибори [2, 5]. Ігрові та мережеві спільноти виконують функції соціалізації «через гру», формуючи відтворені моделі співпраці/змагання й нормуючи поведінку в групі [9].

По-третє, проаналізуємо сімейні чинники через характер впливу на поведінку підлітків. Стратегії батьківського супроводу – від гіперконтролю до байдужості – модулюють рівень саморегуляції підлітка в онлайні; дефіцит зрозумілих правил та підтримки пов'язаний з імпульсивністю та уразливістю до ризикованих форм взаємодії [11].

По-четверте, проаналізуємо культурно-інформаційні чинники через характер впливу на поведінку підлітків чинники. Мережеве суспільство трансформує способи набуття досвіду, комунікативні практики й культурні

коди; формується гібридна ідентичність та зміщення меж приватного/публічного «Я» [13]. Алгоритмічні стрічки, візуальні стандарти, логіка «видимості» задають нові критерії успіху, що впливають на ціннісні орієнтації [5, 13].

Систематизація наукових підходів дозволила виокремити чотири основні групи чинників, що безпосередньо впливають на поведінку підлітків у цифровому середовищі: індивідуально-психологічні, соціально-комунікативні, сімейні та культурно-інформаційні. Кожна з них має власну логіку проявів і механізмів впливу, що взаємодіють між собою, утворюючи цілісну модель поведінкових змін (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Ключові чинники впливу інтернет-середовища на підліткову поведінку

Група чинників	Типові поведінкові прояви	Ризики / можливості
Індивідуально-психологічні	Часте оновлення стрічки, потреба у швидкому схваленні, зниження самоконтролю	Ризик адиктивних патернів / можливість розвитку рефлексії
Соціально-комунікативні	Конформізм/змагання, рольова експериментальність	Ризик маргінальних норм / прокачування співпраці
Сімейні	Імпульсивність або відповідальна цифрова поведінка	Ризик неконтрольованих практик / розвиток саморегуляції
Культурно-інформаційні	Орієнтація на «метрики» (лайки, підписники)	Ризик зсуву цінностей / розширення культурного досвіду

Як видно з таблиці 2.1, цифрове середовище впливає на підліткову поведінку багаторівнево. На індивідуально-психологічному рівні воно активізує процеси самоідентифікації, стимулює пошук схвалення, але водночас підсилює емоційну нестійкість і схильність до залежності від реакцій онлайн-аудиторії [3]. Соціально-комунікативний вимір розкривається через участь у мережевих спільнотах, де підлітки засвоюють моделі взаємодії, експериментують із соціальними ролями, формуючи нові поведінкові сценарії [9].

Сімейний контекст визначає рівень цифрової автономії дитини: за відсутності довіри або за надмірного контролю формується неусвідомлене прагнення до свободи, що може реалізовуватись через ризиковану поведінку в

онлайн [10]. Культурно-інформаційні чинники, проаналізовані С. Матяшем і Л. Кузнєцовою, вказують на те, що цифрове середовище змінює традиційні механізми соціалізації, розширюючи межі особистісного досвіду та створюючи нові етичні виклики для підліткової аудиторії [13].

Отже, структура впливу інтернет-середовища на поведінку підлітків демонструє складну взаємодію зовнішніх і внутрішніх факторів, де технологічні можливості тісно переплітаються з емоційними та соціальними потребами. Це створює передумови для появи різних форм прояву впливу, що реалізуються через конкретні цифрові платформи.

Розглядаючи інтернет-середовище як поліфункціональний простір соціальної взаємодії, доцільно проаналізувати форми його впливу на поведінку підлітків у розрізі найпоширеніших типів цифрових платформ. Кожен різновид – соціальні мережі, месенджери, відеохостинги, онлайн-ігри та форуми – має власні механізми комунікації, інформаційного обміну та соціального контролю, що визначають характер і глибину психологічного впливу.

За спостереженнями О. Гречановської, О. Мегем і Л. Потапюк, соціальні мережі формують специфічний комунікативний простір, у якому підлітки прагнуть визнання через цифрову активність і реакції інших користувачів [5]. Такі платформи як Instagram, TikTok чи Facebook створюють ілюзію соціальної значущості, засновану на кількості підписників чи лайків, що впливає на самооцінку та емоційний стан.

Месенджери (Telegram, Viber, Discord) забезпечують інтенсивну комунікацію в межах групових чатів і спільнот. Водночас, як підкреслює Л. Чорна, їхня закритість і анонімність сприяють зниженню рівня соціальної відповідальності, провокуючи грубість або агресію у спілкуванні [15].

Онлайн-ігри, за висновками О. Коломієць і Т. Демиденко, відіграють двоїсту роль – із одного боку, розвивають навички командної роботи, увагу й швидкість реакцій, а з іншого – можуть формувати залежнісні патерни поведінки та заміщати реальну соціалізацію [9].

Відеоплатформи, такі як YouTube чи TikTok, впливають через механізм наслідування: підлітки переймають поведінкові моделі, стиль спілкування або

цінності від блогерів, що стають для них референтними особами [5]. Така форма впливу має як виховний потенціал, так і небезпеку нав'язування поверхових чи нереалістичних уявлень про успіх.

Нарешті, форуми й коментарні простори створюють умови для відвертого висловлення думок, але часто слугують середовищем виникнення кібербулінгу та девіантної комунікації. Як зазначають Чорна та Танасійчук, саме анонімність і відсутність безпосередніх соціальних санкцій стимулюють появу агресивної поведінки та зниження емпатії серед підлітків [15].

Розглянуті вище чинники впливу інтернет-середовища на поведінку підлітків мають різні форми прояву залежно від характеру цифрових платформ, через які відбувається взаємодія. Саме тип платформи визначає домінування певних психологічних механізмів – соціального порівняння, ідентифікації, підкріплення або анонімності – що, у свою чергу, формують специфічні моделі поведінки.

У сучасному інформаційному просторі підлітки щоденно контактують із кількома платформами одночасно: соціальними мережами, месенджерами, відеохостингами, онлайн-іграми та форумами. Кожна з них створює власну логіку комунікації, набір ролей і рівень соціального контролю. Тому доцільно систематизувати форми впливу інтернет-середовища за типами цифрових платформ, виокремивши як їхні позитивні ефекти, так і пов'язані поведінкові ризики (табл. 2.2).

Таким чином, різні типи цифрових платформ формують неоднакові поведінкові стратегії підлітків. Якщо соціальні мережі стимулюють самопрезентацію та емоційну відкритість, то онлайн-ігри й форуми здатні підсилювати змагальність і толерантність до агресії.

Таблиця 2.2

Форми впливу інтернет-середовища на поведінку підлітків (за типами платформ)

Тип платформи	Позитивні ефекти	Поведінкові ризики
Соціальні мережі	Самопрезентація, соціальне визнання, підтримка зв'язків	Залежність від оцінок, емоційна нестабільність, викривлення самооцінки

Месенджери та групові чати	Оперативна комунікація, обмін інформацією, взаємопідтримка	Груповий тиск, агресивне спілкування
Онлайн-ігри	Розвиток стратегічного мислення, командності	Ігрова адикція, зниження мотивації до офлайн-активності
Відеоплатформи	Самонавчання, креативність, розширення кругозору	Наслідування сумнівних моделей, спотворення уявлень про успіх
Форуми коментарні простори й	Публічний діалог, самовираження	Кібербулінг, вербальна агресія, тролінг

Месенджери, своєю чергою, створюють ілюзію близькості, але водночас сприяють поверхневості спілкування. Сукупність цих форм утворює складну систему впливу, що визначає характер соціальної поведінки сучасного підлітка у цифрову добу.

2.2 Психологічні чинники формування інтернет-залежності у підлітків

Розвиток цифрових технологій змінив структуру щоденного життя сучасних підлітків, зробивши інтернет не лише інструментом комунікації, а й простором самореалізації, соціального визнання та емоційної компенсації. Проте поряд із новими можливостями зростає кількість випадків інтернет-залежності – поведінкового феномену, що проявляється у втраті контролю над часом перебування в мережі, переважанні онлайн-активності над офлайн-обов'язками, погіршенні соціальних контактів та емоційній виснаженості.

Як зазначає З. Борисенко, однією з головних передумов розвитку залежності є прагнення компенсувати дефіцит офлайн-досвіду – емоційної підтримки, уваги, відчуття успіху [3]. Для підлітків, чия самосвідомість лише формується, цифровий простір стає заміником реальних соціальних зв'язків, що водночас задовольняє потребу в самоствердженні та створює ризик надмірного занурення в онлайн-взаємодію.

У цифрову епоху інтернет-залежність формується на перетині емоційної вразливості й культури коротких винагород, притаманної платформам Web 2.0. За спостереженнями Т. Шаган, короткі відеоформати (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) створюють динаміку миттєвих реакцій, заснованих на постійному зворотному зв'язку, що відповідає підлітковій потребі у визнанні й позитивному підкріпленні [16, 17].

Поведінковими маркерами інтернет-залежності є втрата контролю над часом перебування онлайн, ігнорування навчальних і побутових обов'язків, зниження концентрації уваги, дратівливість при обмеженні доступу до мережі, емоційне виснаження [3; 9]. Як зазначають О. Коломієць і Т. Демиденко, підлітки часто переживають синдром «занурення в мережу», коли інформаційне перевантаження замінює реальні форми спілкування, а система лайків, повідомлень і ігрових досягнень формує допаміновий механізм миттєвого підкріплення [9].

Психологічна природа цього процесу пов'язана з компенсаторними мотивами – прагненням уникнути тривоги, самотності чи невдач. За спостереженням Борисенко, підліток використовує мережу як спосіб емоційного самозаспокоєння та підтвердження власної значущості [3].

Тривале перебування у соціальних мережах спричиняє емоційну вразливість, зниження самооцінки й формування викривленого самосприйняття. О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк вказують, що підлітки, порівнюючи себе з ідеалізованими образами блогерів чи однолітків, часто відчують фрустрацію, невпевненість і зниження емоційної стабільності [5].

Як підкреслює Т. Шаган, короткі відео у соціальних медіа підсилюють домінуючі культурні моделі поведінки, створюючи «візуальні сценарії успіху», що не завжди відповідають реальним життєвим орієнтирам [16].

У результаті формується так званий ефект «емоційного маятника»: підйом настрою після схвалення (лайків, коментарів) змінюється падінням при його відсутності. Це перетворює цифрову активність на емоційний наркотик, який забезпечує короткочасне задоволення без реального вирішення психологічних проблем.

У контексті культури Web 2.0, емоційні реакції набувають «швидких циклів»: короткі відео провокують миттєве збудження, але не стимулюють глибоке осмислення, що призводить до поверхневого сприйняття дійсності та залежності від зовнішніх стимулів [16, 17].

Підлітки у віртуальному просторі виступають не лише споживачами, а й активними виробниками контенту, що підвищує їхній соціальний статус, але розмиває межі етичної відповідальності. Як зазначає Т. Шаган, інтерактивність і відсутність соціальних санкцій породжують ефект анонімної вседозволеності, який сприяє кібербулінгу та мовній агресії [16].

Л. Чорна та І. Танасійчук підкреслюють, що анонімність і дистанційність онлайн-комунікації створюють умови для девіантної поведінки – приниження, переслідування, тролінгу [15]. Унаслідок цього відбувається нормалізація агресії та зниження емпатії, що спотворює морально-етичні орієнтири підлітків. С. Матяш і Л. Кузнєцова вважають, що такі процеси є проявом ширшої

інформаційної соціалізації, у межах якої цифрова культура змінює межі моралі та суспільної відповідальності [13].

Інтернет-залежність не формується ізольовано від соціального контексту. Значну роль відіграють сімейні стосунки та рівень цифрової обізнаності батьків. За спостереженнями А. Свириденка й О. Зубарева, батьки часто не володіють достатньою компетентністю для адекватного контролю онлайн-активності дітей [11]. Надмірний контроль породжує протест і приховану поведінку, тоді як надмірна ліберальність веде до втрати виховного впливу.

Найефективнішим виявляється збалансований підхід, що поєднує контроль із довірою, сприяючи розвитку критичного мислення й саморегуляції [11]. Підлітки, які мають емоційну підтримку в сім'ї, демонструють вищу самооцінку, меншу схильність до залежності та здатність критично оцінювати контент.

Згідно з працями Т. Шаган, соціальні медіа є механізмом інкультурації, через який підлітки засвоюють цінності й норми сучасного суспільства шляхом емоційного наслідування [16, 17]. Цей процес має амбівалентний характер: з одного боку – сприяє розвитку креативності та цифрової компетентності, з іншого – формує залежність від зовнішнього схвалення й ризик інформаційних маніпуляцій.

Така форма соціалізації впливає на ідентичність підлітка, зміщуючи орієнтири від реальних до віртуальних моделей успіху. У цьому полягає культурно-психологічний аспект інтернет-залежності, коли медіапростір стає провідним середовищем формування цінностей і поведінкових норм.

Профілактика інтернет-залежності потребує розвитку саморефлексії, емоційної грамотності та цифрової етики. Дослідники наголошують на доцільності впровадження освітніх програм з медіаграмотності [5; 13], сімейного діалогу, що ґрунтується на довірі й взаємній відповідальності [11], а також створення альтернативних форм самореалізації – спорту, творчості, волонтерства.

Ми погоджуємося з Т. Шаган, що позитивний потенціал цифрового середовища реалізується лише за умови усвідомленого користування

платформами, коли підліток виступає суб'єктом, а не об'єктом технологічного впливу [16]

Систематизовані результати аналізу механізмів формування інтернет-залежності у підлітків наведено на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Механізм формування інтернет-залежності у підлітків

Отже, інтернет-залежність підлітків – це багаторівневий феномен, зумовлений поєднанням індивідуально-психологічних (емоційна вразливість, потреба у схваленні), соціально-комунікативних (тиск групи, культура Web 2.0) та сімейно-виховних чинників (нестача підтримки, низька цифрова грамотність).

Її динаміка охоплює послідовність: емоційне залучення → когнітивне занурення → поведінкову залежність, що зрештою призводить до емоційного виснаження, соціальної ізоляції та зниження самооцінки.

Водночас наявність захисних факторів – підтримуючих стосунків, освітніх програм і розвинених навичок саморегуляції – значно знижує ризики формування патологічної залежності та сприяє розвитку психологічно стійкої, етично орієнтованої особистості у цифрову добу.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність проблеми профілактики інтернет-залежності у підлітків безпосередньо пов'язана з високим рівнем тривожності, який виступає детермінуючим чинником формування залежної поведінки, оскільки віртуальне середовище часто перетворюється для підлітків на своєрідний «психологічний притулок» від реальних труднощів і соціальних викликів.

Соціальні мережі в цьому контексті виконують функцію компенсаційного механізму, що тимчасово знімає емоційне напруження, відчуття самотності чи соціальної неуспішності. Однак таке полегшення має короткотривалий характер, адже, як зазначає дослідниця, підлітки з високим рівнем тривожності потрапляють у замкнене коло: вони шукають у мережі схвалення, отримують короточасне емоційне підкріплення, але втрачають здатність до самозаспокоєння поза цифровим простором.

Психологічний механізм цього явища пов'язаний із дисбалансом між емоційними потребами та реальними соціальними ресурсами підлітка. У разі недостатньої підтримки з боку родини або ровесників, соціальні мережі надають ілюзію безпечного середовища, де можна контролювати самопрезентацію, приховувати невпевненість і отримувати позитивне підкріплення у вигляді лайків, коментарів чи швидких реакцій.

Дослідники даної проблематики, зазначають, що підлітки з високим рівнем тривожності виявляли більшу схильність до тривалого перебування в мережі, прагнучи уникнути внутрішнього напруження, невпевненості або почуття ізоляваності від однолітків [3, 4, 11]. Це, у свою чергу, сприяє закріпленню поведінкових патернів, властивих залежній особистості, – зниженню самоконтролю, звуженню інтересів, витісненню офлайн-активностей та посиленню соціальної замкненості.

Таким чином, інтернет-залежність у підлітковому віці виступає не лише наслідком цифровізації життя, а передусім психологічною реакцією на емоційний дистрес і тривожність, що підтверджує необхідність цілеспрямованої профілактики, орієнтованої на розвиток емоційної стійкості, самоприйняття й навичок усвідомленого використання інформаційних технологій.

З. Борисенко підкреслює, що профілактика інтернет-залежності має бути не заборонною, а розвивальною – вона повинна створювати умови для формування навичок саморегуляції, внутрішньої стійкості, критичного мислення та усвідомленої цифрової поведінки [3]. Науковиця наголошує, що заборони й санкції нерідко мають зворотний ефект, викликаючи протест або приховану активність у мережі, тоді як розвиток внутрішніх психологічних механізмів самоконтролю сприяє стабільнішій поведінковій адаптації.

У цьому контексті І. Федорченко розробила концептуальну модель трикомпонентної профілактичної системи, яка інтегрує психоедукаційний, соціально-емоційний і поведінково-регуляційний напрями роботи з підлітками [18].

Психоедукаційний напрям передбачає підвищення психологічної обізнаності учнів і батьків щодо ризиків надмірного користування мережею, формування базових знань про ознаки інтернет-залежності та її вплив на когнітивну й емоційну сферу. До цього блоку належать лекційно-практичні заняття, дискусії, перегляд навчальних відео з подальшим аналізом [18].

Соціально-емоційний напрям спрямований на розвиток емпатії, толерантності, уміння будувати гармонійні стосунки з ровесниками, розпізнавати й вербалізувати власні почуття. Під час групових тренінгів підлітки вчаться конструктивно долати конфлікти, обговорювати ситуації кібербулінгу та надавати підтримку іншим [18].

Поведінково-регуляційний напрям реалізується через навчання тайм-менеджменту, планування дозвілля, розвиток вольової саморегуляції. Його метою є формування звички до раціонального використання гаджетів і поєднання цифрової активності з реальними соціальними та фізичними практиками [18].

Ми погоджуємося, що оптимальна профілактична програма має поєднувати елементи всіх трьох напрямів і реалізовуватися в інтерактивних формах – тренінгах, групових проєктах, рольових іграх, дискусійних клубах.

Водночас профілактика не може бути ефективною без міжінституційної взаємодії. Психопрофілактичний підхід має спиратися на партнерство школи, сім'ї та психологічної служби. Як зазначають А. Свириденко й О. Зубарев, баланс між контролем і довірою у родинних стосунках є ключовим фактором запобігання формуванню адиктивних патернів поведінки [11]. Поєднання структурованості правил користування Інтернетом із теплими емоційними взаєминами створює у дитини відчуття безпеки й підтримки, що зменшує потребу у втечі до віртуального простору.

Таким чином, профілактична діяльність має виходити з педагогіки партнерства, коли психолог, педагог і батьки об'єднані спільною метою – не обмежити підлітка, а допомогти йому навчитися бути відповідальним користувачем цифрових технологій, здатним до критичного мислення, емоційної саморегуляції й морального вибору у віртуальному середовищі.

Важливою складовою ефективної психокорекційної роботи є сімейне консультування, у процесі якого психолог допомагає батькам усвідомити власну роль у підтриманні або послабленні залежної поведінки дитини. Зокрема, під час індивідуальних або групових зустрічей з родинами акцент робиться на аналізі стилю сімейної взаємодії, рівня емоційної підтримки та особливостей контролю за використанням цифрових пристроїв. Як підкреслюють А. Свириденко й О. Зубарев, гармонізація комунікації між батьками та дітьми, заснована на довірі й емоційній відкритості, є необхідною передумовою для подолання інтернет-залежності [11]. Саме поєднання структурованості правил і теплих стосунків формує у підлітка відчуття безпеки, що зменшує потребу в емоційному «втечі» до віртуального простору.

У роботі з батьками психологічне консультування може включати психоедукаційні компоненти – інформування про психологічні механізми формування залежності, навчання методів конструктивної комунікації, роз'яснення значення особистого прикладу дорослих у сфері цифрової культури.

Під час таких занять фахівець стимулює рефлексію батьківських установок, обговорює прояви надмірного контролю або, навпаки, байдужості, що провокують у підлітків відчуття відчуженості й підвищують ризик компенсаторного занурення у мережу.

Ефективним напрямом роботи є також арттерапевтичні методики, що дозволяють підлітку у символічній, творчій формі виразити свої емоції та внутрішні конфлікти. Зокрема, вправи «Моє мережеве обличчя» або «Я в онлайні – Я в реальності» сприяють усвідомленню розбіжностей між віртуальним образом і реальним «Я». Створення колажів, малювання емоційних станів чи символічних «цифрових пасток» допомагає знизити емоційне напруження, актуалізувати приховані переживання й перевести внутрішні конфлікти у площину усвідомленої рефлексії.

Доцільним є також використання вправ когнітивної реструктуризації, спрямованих на виявлення і заміну неадаптивних переконань («у мережі мене приймають краще, ніж у реальності», «без інтернету я нічого не вартую») на конструктивні – «я маю цінність незалежно від кількості підписників», «справжнє спілкування відбувається офлайн». Такі вправи реалізуються в індивідуальному та груповому форматах і ґрунтуються на принципах когнітивно-поведінкової терапії.

Особливу роль у процесі корекції відіграють рольові ігри, які моделюють типові ситуації з онлайн-комунікації: спокусу залишитися в мережі замість виконання домашніх завдань, конфлікт у чаті, переживання критики чи кібербулінгу. Завдяки моделюванню підліток має змогу безпечним чином відреагувати емоції, розвинути навички асертивної поведінки, критичного мислення та саморегуляції. Психолог виступає фасилітатором цього процесу, допомагаючи учасникам усвідомити причинно-наслідкові зв'язки між думками, емоціями та діями, а також знайти ефективні стратегії реагування.

Таким чином, психологічна корекція інтернет-залежності має інтегрований характер: вона поєднує когнітивно-поведінкові, емоційно-рефлексивні та сімейно-консультативні підходи, забезпечуючи гармонійне

відновлення емоційної рівноваги, підвищення самоконтролю й формування усвідомленої цифрової поведінки у підлітків.

Комплексна модель профілактично-корекційної роботи з підлітками, які проявляють ознаки інтернет-залежності, має спиратися на принцип системності та враховувати взаємодію особистісного, сімейного й соціально-освітнього рівнів. Такий підхід узгоджується з ідеями С. Матяша та Л. Кузнецової, які розглядають сучасну цифрову культуру як простір інкультурації – сферу, у межах якої підлітки засвоюють соціальні норми, етичні орієнтири й моделі поведінки не через пряме виховання, а шляхом візуального наслідування та емоційного занурення у цифрові образи [13]. Відтак завдання психолога полягає не у відмежуванні молоді від цифрового простору, а у створенні умов для розвитку критичної рефлексії, моральної автономії та емоційної грамотності у межах цього середовища.

Модель психологічного супроводу має інтегрований характер і передбачає три взаємопов'язані рівні дії: індивідуальний, груповий і соціально-середовищний.

Індивідуальний рівень орієнтований на діагностику, консультування та формування саморефлексії. На цьому етапі психолог допомагає підлітку усвідомити власні емоційні потреби, визначити причини надмірного перебування в мережі, навчитися планувати час і розподіляти активності. Важливо розвивати навички самоприйняття, зменшення тривожності та внутрішньої напруги. Для цього застосовуються індивідуальні консультації, методи когнітивної реструктуризації, арттерапевтичні практики та вправи з усвідомлення власних меж цифрової активності.

Груповий рівень передбачає проведення тренінгів із розвитку цифрової культури, етичної поведінки в мережі, емоційної регуляції та медіаграмотності. Групові заняття створюють умови для обміну досвідом, формування підтримувального соціального середовища, відпрацювання навичок відповідальної взаємодії у віртуальному просторі. Заняття можуть включати дискусії, рольові ігри, вправи «цифровий детокс» та спільні рефлексивні

завдання («Мій день без гаджета»). У такий спосіб підлітки навчаються критично сприймати інформаційний контент і знижують емоційну залежність від зовнішніх цифрових стимулів.

Соціально-середовищний рівень орієнтований на включення школи, батьків і громади у створення безпечного й підтримувального інформаційного простору. Це може бути реалізовано через програми цифрової освіти для педагогів і батьків, просвітницькі заходи, дні цифрової культури, тематичні виставки або кампанії, спрямовані на популяризацію відповідальної поведінки в мережі. Спільні ініціативи школи та громади забезпечують формування середовища, у якому цифрова активність сприймається як інструмент саморозвитку, а не самоізоляції.

Як зазначає Т. Шаган, у цифрову добу ефективною профілактикою передбачає не заборону, а розвиток критичного й естетичного сприйняття цифрової культури, що сприяє формуванню усвідомленого ставлення до контенту та здатності протистояти маніпуляціям [16]. Згідно з її позицією, сучасна молодь потребує не обмеження цифрового досвіду, а педагогіки критичного осмислення, коли психолог і педагог допомагають підлітку бачити приховані ціннісні смисли цифрових образів, відрізнити реальність від віртуальної постановки, розуміти наслідки інформаційного впливу.

Таким чином, роль психолога у сучасному цифровому суспільстві полягає не у відриві підлітка від інтернет-культури, а у супроводі процесу його дорослішання у віртуальному просторі, сприянні інтеграції онлайн- і офлайн-досвіду.

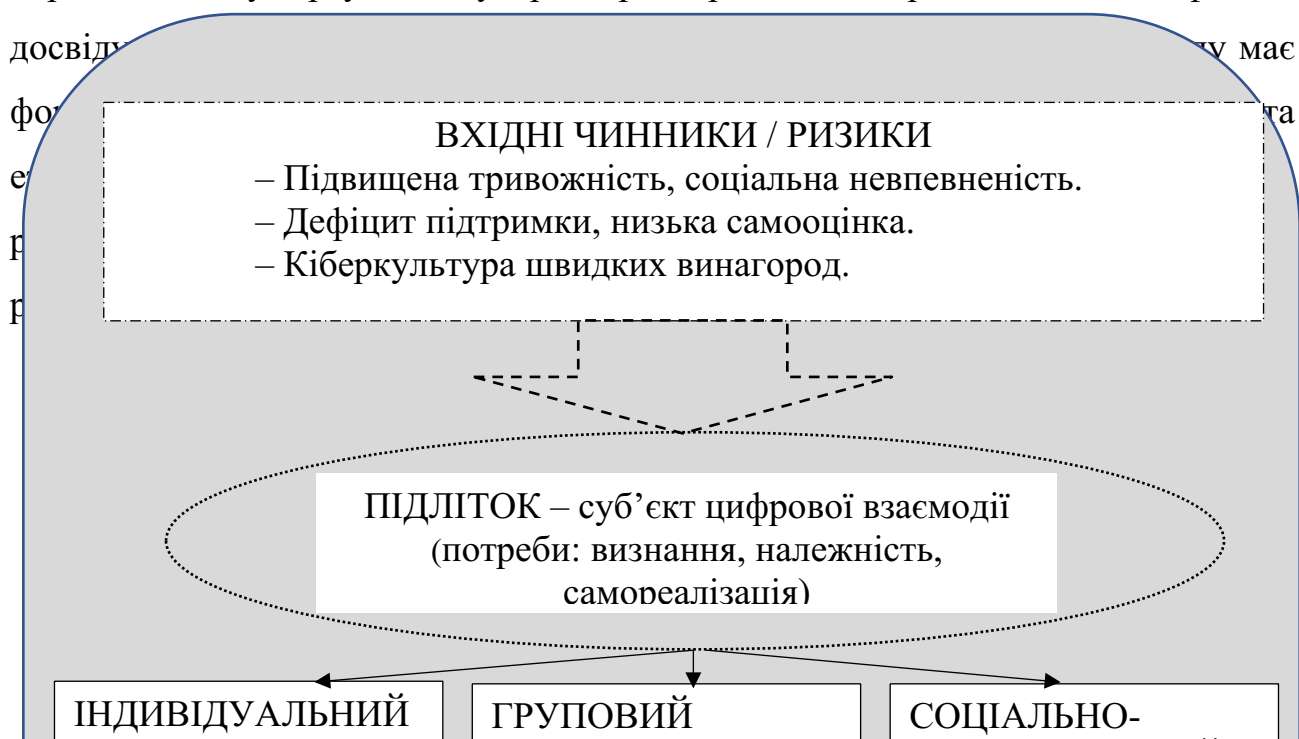


Рис. 3.1. Структура моделі психологічного супроводу підлітків з ознаками інтернет-залежності

Профілактика і корекція інтернет-залежності у підлітковому віці є багаторівневим, динамічним і комплексним процесом, що охоплює психологічний, соціальний та педагогічний виміри взаємодії. Її ефективність визначається узгодженими діями школи, сім'ї, громади та психологічної служби, які мають спільну мету – формування у підлітка здатності до усвідомленого й відповідального користування цифровими технологіями.

Практична реалізація цього процесу повинна поєднувати психоедукацію, розвиток емоційного інтелекту, групову підтримку, сімейне консультування та

тренінги саморегуляції, що забезпечує одночасну роботу з когнітивною, емоційною та поведінковою сферами особистості.

Як свідчить аналіз наукових праць З. Борисенко, О. Коломієць, Т. Демиденко, А. Свириденка, І. Федорченко, С. Матяша, Л. Кузнецової та Т. Шаган, спільною для всіх дослідників є теза про те, що профілактика інтернет-залежності повинна мати розвивальний, а не заборонний характер. Вона має бути спрямована на формування у підлітків усвідомленої цифрової поведінки, моральної автономії, етичної відповідальності та стійких навичок саморегуляції.

У цьому контексті психолог виступає не як контролюючий орган, а як фасилітатор процесу цифрової соціалізації, який допомагає підлітку інтегрувати онлайн-досвід у власну систему цінностей і формувати реалістичне сприйняття віртуального простору.

Отже, профілактика інтернет-залежності – це не відмова від технологій, а виховання культури їх усвідомленого використання. Вона має базуватися на принципах гуманізму, суб'єктності, партнерства та критичного мислення, передбачаючи розвиток емпатії, емоційної грамотності та здатності до етичного вибору у цифровому світі. Саме така модель профілактично-корекційної діяльності створює передумови для гармонійного поєднання онлайн- і офлайн-реальностей, сприяє становленню психологічно стійкої, соціально відповідальної та морально зрілої особистості в умовах цифрової епохи.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи було розв'язано комплекс теоретичних і практичних завдань, спрямованих на поглиблене вивчення психологічних чинників інтернет-залежності у підлітковому віці, а також на розроблення дієвих підходів до профілактики й корекції цього явища в умовах цифрової соціалізації. Проведене дослідження дозволило всебічно проаналізувати вплив інтернет-середовища на поведінку підлітків, виявити основні ризики та захисні чинники, визначити напрями психологічного супроводу і запропонувати практичну модель його реалізації.

У першому розділі узагальнено теоретико-методологічні засади дослідження інтернет-залежності як соціально-психологічного феномену. На основі аналізу наукових праць З. Борисенко, О. Коломієць, Т. Демиденко, А. Свириденка, І. Федорченко, С. Матяша, Л. Кузнецової, Т. Шаган визначено, що інтернет-залежність має багатовимірну структуру, поєднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Підлітковий вік розглянуто як сенситивний період становлення самосвідомості, у межах якого цифрова взаємодія виступає одночасно інструментом розвитку і джерелом психологічних ризиків.

Доведено, що надмірна онлайн-активність спричиняє емоційне виснаження, підвищує тривожність, деформує систему цінностей і впливає на соціальні навички. Встановлено, що ключовими чинниками розвитку залежності є дефіцит реальної емоційної підтримки, низька самооцінка та потреба у визнанні, а також відсутність сформованих механізмів саморегуляції.

У другому розділі досліджено особливості впливу інтернет-середовища на поведінку підлітків. Виокремлено основні фактори та форми цього впливу за типами цифрових платформ – соціальні мережі, відеоплатформи, ігрові сервіси, онлайн-месенджери. Встановлено, що саме соціальні мережі створюють ілюзію емоційної підтримки й успіху, підкріплюючи залежні патерни поведінки через механізм миттєвих винагород.

З'ясовано, що розвиток цього явища тісно пов'язаний із культурно-психологічними особливостями цифрового середовища Web 2.0, у якому домінують швидкі інформаційні потоки, короткі відеоформи, емоційна

поверховість і постійна потреба в зовнішньому схваленні. Згідно з Т. Шаган, саме візуально-динамічна культура коротких контент-циклів підтримує допаміновий механізм миттєвої винагороди, що формує підґрунтя залежних реакцій.

У третьому розділі обґрунтовано напрями профілактики й корекції інтернет-залежності у підлітковому віці. Визначено, що профілактична діяльність має бути не заборонною, а розвивальною, спрямованою на формування саморегуляції, емоційної стійкості та відповідальної цифрової поведінки. З. Борисенко наголошує, що ефективна профілактика повинна поєднувати психоедукацію, розвиток емоційної грамотності, тренінги емпатії та групову підтримку.

Доведено ефективність поетапної психокорекційної роботи, що включає діагностичний (дод. А), когнітивно-перебудовний, поведінковий і рефлексивний етапи. У практиці виправдано застосування когнітивно-поведінкових технік, арттерапії («Я в реальності – Я в онлайн»), групових тренінгів саморегуляції та сімейного консультування. Гармонізація сімейної взаємодії, за А. Свириденком і О. Зубарєвим, є ключовим чинником профілактики залежної поведінки.

Узагальнено інтегровану модель психологічного супроводу підлітків із ознаками інтернет-залежності, що охоплює три рівні: індивідуальний (розвиток усвідомлення та саморефлексії), груповий (емоційна підтримка, етика цифрової поведінки) і соціально-середовищний (формування безпечного інформаційного середовища школи та громади).

На підставі узагальнення результатів дослідження сформульовано такі висновки та пропозиції:

Інтернет-залежність є складним соціально-психологічним феноменом, що поєднує риси поведінкової адикції та механізми емоційної компенсації. Вона формується під впливом особистісних (тривожність, низька самооцінка), соціальних (дефіцит підтримки) та культурних (допамінова культура коротких винагород) чинників.

Ефективна профілактика має ґрунтуватися на розвитку цифрової грамотності, критичного мислення, емоційної стійкості та навичок саморегуляції.

Необхідно запровадити в освітніх закладах тренінгові програми цифрової гігієни, інтерактивні заняття «Моя мережа – моя зона відповідальності» (дод. Б).

Доцільно впровадити сімейні консультативні програми для батьків, спрямовані на підвищення цифрової компетентності, розвиток довірливої комунікації й баланс між контролем і автономією дитини.

Рекомендується створити шкільні психологічні хаби цифрової безпеки, де фахівці зможуть проводити профілактичні зустрічі, групові заняття та діагностику інтернет-залежності.

У державному масштабі варто розробити комплексну програму профілактики інтернет-залежності серед підлітків, що об'єднає освітній, медійний і соціально-психологічний компоненти, а також сприятиме розвитку цифрової культури в Україні.

На нашу думку, реалізація запропонованих заходів сприятиме формуванню у підлітків психологічної стійкості до інформаційного перевантаження, розвитку емоційного інтелекту, усвідомленого використання цифрових технологій і відповідальної онлайн-поведінки. Комплексна взаємодія школи, сім'ї та психологічної служби створить передумови для зниження ризиків інтернет-залежності та забезпечення гармонійного розвитку особистості в умовах цифрової епохи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросюк В.Г., Галустьян О.А., Малоголова О.А., Мотлях О.І., Юрченко-Шеховцова Т.І. Здоровий спосіб життя та профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх. Київ: Освіта України, 2019. 98 с.
2. Асеева Ю.О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.24> (дата звернення: 08.06.2025).
3. Березовська Л.І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55 (2). С. 28–36. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36> (дата звернення: 08.06.2025).
4. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 22–34. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255847> (дата звернення: 08.06.2025).
5. Ванда М.А., Бондаренко Н.Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37–42. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.37-42> (дата звернення: 02.05.2025).
6. Вашека Т.В., Цвєрава Н.В. Рольові комп'ютерні on-line ігри як ознака сучасного інформаційного суспільства. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія колективна / За ред. Л.Помиткіної, О.Хохліної. Київ: АльфаПК, 2019. С.238–248.
7. 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. №3. Т.31 (70). С.70–75.
8. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.

9. Гоян І.М., Данилова Т.В. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 9. № 4. С. 118–125. <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117> (дата звернення: 08.06.2025).
10. 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. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11> (дата звернення: 08.06.2025).
11. Гудим І. Проблема кібербулінгу і його типи. 2024. URL: <https://familytimes.com.ua/harakter/kiberbuling> (дата звернення: 02.05.2025).
12. Журба К. Розвиток смисложиттєвої сфери особистості підліткового віку. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. 2021. № 9. С. 49–54.
13. Загрози під час онлайн-ігор – поліція попереджає про кібербулінг та шахрайство. *Pervomaisk.Info*. 2024. URL: <https://www.pervomaisk.info/?p=33275> (дата звернення: 02.05.2025).
14. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія «Психологія»*. 2021. № 52. С. 56–62. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.8>
15. Кахно І. Соціально-психологічні особливості підліткового віку та вплив Інтернету на їх формування. *Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 16-17 жовтня 2025 року: у 2-х т. Т.2.Ч.2. / За заг. ред. В.І. Мельник. Тернопіль: Крок, 2025. С.*
16. Ключко О.О. Освітньо-профілактичний потенціал мережевих ігор. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66) лютий. С.546–549.
17. Колодій А.І., Браніцька Т.Р. Психологічні фактори виникнення інтернет-залежності у підлітковому віці: теоретичний аналіз. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали*

Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця, 8–9 жовтня 2024 р.). Вінниця, 2024. С. 259–267. (дата звернення: 08.06.2025).

18. Коломієць О.Г., Демиденко Т.М. Соціальна профілактика залежності підлітків від мережевих ігор. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2023. № 1 (52). С. 72–77. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.72-77> (дата звернення: 08.06.2025).

19. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття». Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>

20. Матвієнко О.В., Цивін М.Н., Новальська Т.В., Бачинська Н.А. Дозвіллієві практики особистості у медіапросторі: проблеми інформаційно-психологічної безпеки. *Питання культурології.* (38). Київ, 2021. С. 314–333.

21. Матяш С. В., Кузнєцова Л. А. Віртуальне та його соціокультурні чинники. *Актуальні проблеми філософії та соціології.* 2023. № 43. С. 59–64.

22. Матяш С. В., Кузнєцова Л. А. Віртуальний світ: вади та переваги. *Перспективи: соціально-політичний журнал.* 2023. № 4. С. 97–103.

23. Омельчук О.В., Левицька Л.М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова.* 2020. Випуск 3 (123). С.296–299.

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

25. Сахно І.П., Данілова Д.Е., Лутцева М.Д. Дослідження ігрової інтернет-залежності в осіб підліткового віку в умовах транзитивного суспільства. *Габітус.* 2024. № 59. С. 107–112. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.17> (дата звернення: 08.06.2025).

26. Свириденко А.О., Зубарев О.С., Залученість українських підлітків до інтернету у сприйнятті батьків. *Український соціум.* 2025. № 1 (92). С. 27-51. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2025/06/27_51-No-1-92_2025_ukr.pdf. (дата звернення: 08.06.2025).

27. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 108–114. DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-16>.
28. Тернопільська В.І., Житник В.В. Залежність молоді від веб-серфінгу як наукова проблема. *Інноваційна педагогіка*. 2024. № 68. Т. 2. С. 174–177. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/68.2.35> (дата звернення: 08.06.2025).
29. Трансформації соціокультурного простору: мережевий світ та інформаційні практики: моногр. / С. В. Матяш, Л. А. Кузнецова, Київ: КНУТД, 2025. 160 с. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/29064/3/Monografi_Matajsch.pdf (дата звернення: 08.06.2025).
30. Федорченко І. С. Вплив тривожності у підлітків на формування інтернет-залежності. Кваліф.роб.маг.зі спеціальності 053– Психологія. 2025. 83 с.
31. Чорна Л. В., Танасійчук І. М. Особливості прояву агресії в соціальних мережах: філософський аналіз. *Культурологічний альманах*. 2023. № 4. С. 176–185. DOI: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.4.24> (дата звернення: 02.10.2025).
32. Чорна Л., Танасійчук І. Віртуальне спілкування та кібербулінг: філософський аналіз. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2025. Т. 3. №66. С. 87-108. DOI: <https://doi.org/10.21564/2663-5704.66.337893> (дата звернення: 02.05.2025).
33. Шаган Т. М. «Ефект спойлера» в контексті специфіки розвитку сучасної екранної культури. *Fine Art and Culture Studies*. 2024. № 4. С. 187–192. DOI:10.32782/facs-2024-4-26 (дата звернення: 02.05.2025).
34. Шаган Т. М. Екранна культура епохи Web 2.0: особливості малих форм. *Культурологічний альманах*. 2024. № 3. С. 356–362. DOI: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2024.3.42> (дата звернення: 02.05.2025).
35. Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. №1 (54). С. 91–99.

36. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників*. Суми : Сумський державний університет. 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

(за методикою Кімберлі Янг у модифікованій авторській адаптації)

Мета:

Оцінити ступінь залученості підлітків до користування Інтернетом, виявити емоційно-поведінкові ознаки залежності та визначити рівень ризику формування деструктивних форм цифрової поведінки.

Інструкція:

Перед вами наведено твердження, що описують різні ситуації, пов'язані з користуванням Інтернетом. Оберіть один варіант відповіді, який найточніше характеризує ваші дії та відчуття протягом останніх шести місяців. Поставте оцінку за шкалою:

Бал	Варіант відповіді	Тлумачення
1	Ніколи	Ця ситуація мені не властива
2	Рідко	Трапляється зрідка
3	Іноді	Інколи буває
4	Часто	Спостерігається регулярно
5	Постійно	Це типово для моєї поведінки

Опитувальник

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Ви користуєтесь Інтернетом довше, ніж планували спочатку.					

2	Через перебування онлайн ви відкладаєте виконання навчальних або домашніх обов'язків.					
3	Ви прагнете проводити в Інтернеті дедалі більше часу.					
4	Ви приховуєте від батьків або друзів реальний час, проведений у мережі.					
5	Ви дратуєтесь або нервуєте, коли не маєте доступу до Інтернету.					
6	Онлайн-спілкування здається вам цікавішим за живе спілкування.					
7	Ви відчуваєте, що в Інтернеті вас краще розуміють, ніж у реальному житті.					
8	Ви часто залишаєтесь у мережі, навіть коли відчуваєте втому чи сонливість.					
9	Ваш настрій помітно поліпшується під час онлайн-активності.					
10	Ви надаєте перевагу віртуальному спілкуванню перед особистими контактами.					
11	Ви використовуєте Інтернет, щоб відволіктись від проблем або неприємних емоцій.					
12	Ви часто перевіряєте повідомлення чи соціальні мережі, навіть без реальної потреби.					
13	Ви відчуваєте спустошення або нудьгу після виходу з мережі.					
14	Ви витрачаєте кошти або ресурси на онлайн-ігри чи інші цифрові сервіси.					
15	Спроби зменшити час користування Інтернетом виявилися безуспішними.					
16	Ваші близькі зауважують, що ви надто багато часу проводите онлайн.					
17	Ви часто жертвуєте сном заради користування мережею.					
18	Ви відчуваєте тривогу або неспокій, коли довго не користуєтесь Інтернетом.					
19	Ви вважаєте, що без Інтернету життя втратило б сенс або стало б менш цікавим.					

20	Ви створюєте в Інтернеті образ, відмінний від вашого реального «Я».					
----	---	--	--	--	--	--

Підрахунок результатів

Підсумуйте всі обрані бали за 20 тверджень. Отриману суму співвіднесіть із рівнями залученості:

Сума балів	Рівень інтернет-залежності	Психологічна інтерпретація
20–39	Низький	Інтернет використовується з користю; контроль часу стабільний.
40–69	Помірний	Схильність до надмірного користування, можливі труднощі з концентрацією.
70–100	Високий	Ознаки залежної поведінки, потребує профілактики чи психологічної підтримки.

Рекомендації щодо застосування

Опитувальник доцільно використовувати у роботі практичних психологів, соціальних педагогів і класних керівників. Його результати допомагають виявити тенденції до інтернет-залежної поведінки, але не мають статусу клінічної діагностики.

СЦЕНАРІЙ ПРОФІЛАКТИЧНОГО ТРЕНІНГУ «МОЯ МЕРЕЖА – МОЯ ЗОНА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ»

Мета:

Профілактика інтернет-залежної поведінки серед підлітків, розвиток усвідомленості, критичного мислення та навичок саморегуляції у цифровому середовищі.

Завдання:

- Формувати відповідальне ставлення до онлайн-активності;
- Підвищити рівень самопізнання через усвідомлення різниці між реальним і віртуальним «Я»;
- Розвивати здатність до емоційної регуляції та самоорганізації;
- Сприяти формуванню навичок безпечного користування Інтернетом.

Цільова аудиторія:

Учні 8–10 класів (13–16 років). Тривалість заняття – 45–60 хвилин. Кількість учасників – 10–15 осіб. Форма проведення – інтерактивний тренінг із груповими та індивідуальними вправами.

Структура тренінгу:

Етап	Зміст і хід роботи	Тривалість	Матеріали та ресурси	Очікуваний психологічний ефект
Вступна частина	Психолог знайомить учасників із темою та метою тренінгу. Обговорюється питання: «Що для мене означає “бути онлайн”?». Формується атмосфера довіри.	10 хв.	Плакат або презентація.	Актуалізація теми, створення безпечного середовища.

Вправа «Мережеве дзеркало»	Учасники записують три фрази, якими представляють себе в Інтернеті, та три, що характеризують їх у реальному житті. Обговорення подібностей і відмінностей.	10–12 хв.	Стікери, маркери, фліпчарт.	Усвідомлення різниці між реальним і віртуальним образом.
Міні-дискусія «Я – онлайн і офлайн»	Обговорення емоційних реакцій під час користування мережею. Формування особистих правил відповідальної поведінки в Інтернеті.	10 хв.	Ватман із надписом «Мої правила безпечної мережі».	Розвиток критичного мислення та усвідомленості.
Вправа «Позитивний день без гаджетів»	Учасники у групах створюють сценарій ідеального дня без Інтернету, презентують результати.	15 хв.	Ватман, фломастери, аркуші.	Формування альтернативних способів задоволення емоційних потреб.
Вправа «Моє інформаційне коло»	Кожен малює коло, у центрі якого – «Я», навколо – джерела інформації. Аналіз впливу кожного на настрій.	10 хв.	Аркуші А4, кольорові олівці.	Розвиток самоспостереження, усвідомлення інформаційного впливу.
Підсумкове обговорення «Моя зона	Група формулює спільні	10 хв.	Плакат, маркери.	Закріплення нових установок,

відповідальності»	правила здорової взаємодії з Інтернетом. Створюється плакат або груповий «договір».			розвиток групової підтримки.
Рефлексія і завершення	Кожен завершує речення: «Після тренінгу я зрозумів(ла)...». Обговорення вражень.	5 хв.	Картки або QR-код на анкету.	Емоційне підбиття підсумків, мотивація до змін.

Психологічне підґрунтя тренінгу:

Тренінг базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, де зміна усвідомлення сприяє зміні дій. У центрі уваги – розвиток цифрової емпатії та здатності до саморефлексії. Використано інтерактивні методи (рольові ігри, арт-елементи, групова рефлексія), що підвищують емоційну залученість учасників.

Очікувані результати:

- зменшення рівня тривожності, пов’язаної з онлайн-комунікацією;
- підвищення рівня саморегуляції;
- розвиток відповідальної позиції у цифровому середовищі;
- формування установки «Інтернет – інструмент, а не втеча від реальності».