

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

**ГОДОНЮК Ельміра Гулам кизи**  
**Вплив інформаційних технологій та комунікативні здібності підлітків / The**  
**Impact of Information Technologies on the Communication Skills of Teenagers**  
спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія  
  
Кваліфікаційна робота

**Виконала студентка групи**  
**ПСзм-22**  
**Е. Г. Годонюк**

**ТЕРНОПІЛЬ-2025**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЇ.....	7
1.1. Визначення понять «інформаційні технології», «комунікативні здібності» та «комунікації».....	7
1.2. Види комунікацій та їх зміни залежно від використання інформаційних технологій.....	9
1.3. Психологічні особливості підліткової комунікації.....	12
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	21
2.1. Статистичні данні використання інформаційних технологій серед підлітків.....	21
2.2. Основні цифрові платформи та їх роль у комунікації.....	36
2.3. Вплив цифрових технологій на формування комунікативних здібностей підліткі.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	45
3.1. Зміни в емоційній та соціальній сфері підлітків під впливом цифрових технологій.....	45
3.2. Залежність від соціальних мереж та її вплив на комунікативні здібності підлітків.....	51
3.3. Організація та методика дослідження впливу інформаційних технологій на розвиток комунікативних здібностей підлітків.....	51
3.4. Аналіз результатів дослідження та обґрунтування практичних рекомендацій.....	51
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	74

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Розвиток інформаційно-комунікативних технологій у сучасному світі стрімко набирає обертів і суттєво трансформує всі сфери людського життя, зокрема й способи спілкування. Найактивнішими є підлітки, які дедалі глибше занурюються у віртуальне середовище, яке останнім часом стає головним способом соціалізації, а не лише засобом отримання інформації. Нові цифрові реалії змінюють уявлення про міжособистісні стосунки, впливають на розвиток соціальних та особистісних якостей підлітка та формують моделі комунікативної поведінки.

Складні умови сьогодення, такі як повномасштабна війна в Україні, пандемія, новітні зміни в освітньому процесі спричинили перехід на дистанційне навчання та призвели до ще більшої цифровізації підлітків. Месенджери, онлайн-платформи, соціальні-мережі стали основним методом для спілкування, підтримки контакту та самовираження. Нові соціально-психологічні виклики з'являються після збільшення проведеного часу в онлайні, пов'язані з формуванням реальної взаємодії, якістю комунікації та розвитком емоційного інтелекту.

В теперішній час майже будь-яка діяльність можлива у форматі онлайн: спілкування, робота, навчання, самоосвіта, дозвілля, творчість. Підлітки мають необмежені можливості в самореалізації, створенні контенту, розвитку та демонстрації власної індивідуальності. Існує безліч соціальних мереж де можна знати підтримку серед однолітків, презентувати себе, вільно висловлювати думку. Однак частіше всього віртуальний світ показує нам ідеалізований образ, за допомогою якого підліток прагне компенсувати труднощі реального спілкування та компенсувати невпевненість.

Глибоке підґрунтя у віковій психології мають психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей підлітків. Прагнення бути визнаними однолітками та дорослими як значуща, самостійна особистість є одним із головних новоутворень підліткового віку - почуття дорослості (О. Скрипченко, Л. Виготський, Г. Костюк). Саме комунікація з однолітками сприяє розвитку емпатії, здатності відстоювати власну позицію в соціумі, формуванню

самосвідомості, умінню домовлятися та слухати . Однак глобальні процеси діджиталізації знижують рівень реального розвитку комунікативних навичок, знижують здатність емоційної чутливості та провокують розвиток соціальної ізоляції так як з'являються труднощі налагодження міжособистісних зв'язків у реальному житті.

**Об'єктом дослідження** інформаційні технології в формуванні комунікативних здібностей підлітків.

**Предмет дослідження** - вплив інформаційних технологій на комунікативні здібності підлітків.

**Ступінь наукової розробленості проблеми.** Проблема впливу інформаційних технологій на розвиток комунікативних здібностей підлітків активно досліджується у психології, педагогіці та соціології. У 2010-2020-х роках науковий інтерес значно зростає. З'являються комплексні дослідження, які аналізують як позитивні, так і ризикові ефекти цифрової комунікації. У вітчизняній науці важливий внесок зробили праці Т. Добровольської, О. Кірієнко, Л. Найдьоновой, які вивчали трансформацію мовлення під впливом цифрових медіа; особливості онлайн-ідентичності підлітків; розвиток емпатії та емоційного інтелекту в умовах віртуальної взаємодії; зміни у структурі підліткового спілкування. . За останні 15-20 років цифрове середовище стало настільки швидкозмінним, що значна частина теоретичних положень потребує перегляду або оновлення.

**Мета дослідження** - виявити особливості впливу інформаційних технологій на формування комунікативних здібностей в підлітковому віці.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретичні поняття «інформаційні технології», «комунікативні здібності» та «комунікація» у психології;
- дослідити та визначити види комунікацій та як вони змінюються під впливом інформаційних технологій;
- проаналізувати цифрові платформи, які формують сучасне спілкування та які інформаційні технології використовуються підлітками;

- дослідити розвиток комунікативних здібностей залежно від цифрової активності;
- провести емпіричне дослідження впливу інформаційних технологій на розвиток психо-емоційного стану підлітків;
- розробити практичні рекомендації під час формування комунікативних здібностей оптимізації використання інформаційних технологій.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що нерегульоване та інтенсивне використання інформаційних технологій підлітками може негативно впливати на розвиток їхніх комунікативних здібностей, зокрема на здатність до емпатії, ведення живого діалогу, побудови емоційно насичених міжособистісних контактів. Водночас помірне використання цифрових платформ сприятиме розвитку цифрової комунікації, розширенню соціальних зв'язків та вдосконаленню окремих аспектів комунікативної компетентності.

**Методи дослідження.** Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел із проблеми цифрової комунікації; контент-аналіз праць сучасних дослідників щодо формування підліткових комунікативних умінь; структурно-функціональний аналіз понять «інформаційні технології», «комунікативні здібності», «цифрова взаємодія». Емпіричні методи: анкетування підлітків щодо типів та інтенсивності цифрової активності; психодіагностичні методики оцінки комунікативних здібностей; стандартизоване інтерв'ювання; аналіз цифрової поведінки (частота, типи платформ, стиль онлайн-комунікації).

**Наукова новизна дослідження** полягає в комплексному аналізі взаємозв'язку між цифровою активністю підлітків та розвитком їхніх комунікативних здібностей у контексті сучасних соціально-психологічних викликів (війна, дистанційне навчання, цифровізація освіти). Уперше було виявлено психоемоційні ризики цифрової комунікації та їхній зв'язок із зниженням здатності до реальних міжособистісних контактів.

**Практичне значення дослідження.** Матеріали роботи можуть бути використані педагогами й класними керівниками при організації освітнього середовища, збалансованого між онлайн- і офлайн-взаємодією, батьками, які

отримають на основі дослідження методичні рекомендації з формування здорової цифрової поведінки, підтримки емоційного розвитку та соціальної адаптації підлітків. Також практичними психологами закладів загальної середньої освіти для діагностики та корекції труднощів у комунікації підлітків, пов'язаних із надмірним використанням цифрових технологій.

### **Апробація результатів.**

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАЦІЇ**

**1.1. Визначення понять «інформаційні технології», «комунікативні здібності» та «комунікації»**

В перекладі з латинської мови «інформація» - це роз'яснення. Поняття інформації неодноразово змінювалось, його межі то розширювалися, то звужувалися. Спочатку під цим словом розуміли «уявлення», «поняття», потім - «відомості», «передачу повідомлень». У широкому розумінні «інформація» має декілька трактувань. Серед яких - це нові відомості, які прийняті, зрозумілі і оцінені її користувачем як корисні; це будь-які відомості, що є об'єктом зберігання, передачі та перетворення. Окрім того, це - послідовне викладення фактів, повідомлення про окрему подію, а також логічне пояснення їх характерних особливостей. Інформаційні дані можуть також мати декілька значень:

- 1) відомості, показники, необхідні для ознайомлення або для прийняття певних висновків та рішень;
- 2) здібності, якості, необхідні для чого-небудь;
- 3) форма представлення знань.

Можуть бути відображені у вигляді таблиць, тексту, відомостей про факти та явища та представлені у текстовій, цифровій, числовій, звуковій або графічній формі. Інформаційні дані можуть зберігатися на різних видах носіїв: флеш-карті, електронних дисках, тера-байті, папері тощо [34, с. 6].

Основними етапами обробки інформації є:

- 1) збір даних - проводиться для належної повноти інформування, необхідної для прийняття певних важливих рішень;
- 2) узагальнення даних - стандартизація інформації, здобутої за допомогою різних шляхів;
- 3) контроль надходження даних - відсіювання другорядної інформації, не важливої для прийняття рішень;
- 4) впорядкування даних - приведення інформації до спільного знаменника, що автоматично збільшує її доступність та ефективність;
- 5) збереження даних - підвищення надійності інформаційного процесу;
- 6) конфіденційність даних - впровадження заходів, мета яких - запобігання втрати інформації;

7) перетворення даних - зміна інформації з однієї форми в іншу, внаслідок її перенесення на інший тип носія [34, с. 6].

Основним процесом обміну інформацією є комунікація. Сам термін «комунікація» походить від латинського слова «communico», що означає «роблю загальним», «поєдную». Поняття «комунікації» має кілька значень. По-перше, це шляхи сполучення (наприклад, повітряні або водні комунікації); по-друге, це процес передачі інформації (радіо, телеграф); по-третє, це процес передачі інформації (радіо, телебачення, преса, кінематограф); по-четверте, комунікація виступає як акт спілкування, зв'язок між двома або більше індивідами, повідомлення інформації однією особою іншій [17].

Таким чином, комунікація - це процес обміну ідеями та інформацією, який веде до взаємного розуміння. За кількістю учасників поділяють на:

- 1) внутрішню (людина розмовляє сама з собою);
- 2) міжособистісну (розмова між двома людьми);
- 3) комунікацію в малих групах (трьох-п'ятеро людей);
- 4) публічну комунікацію (аудиторія у 20-30 і більше осіб);
- 5) організаційну (100 і більше осіб);
- 6) масову (1000 і більше осіб).

Комунікації також мають декілька форм відтворення: усно, письмово, друковано. Частіше публічні, організаційні та масові комунікації виконують у письмовому або друкованому вигляді [12].

Історія виникнення інформаційних технологій має своє коріння ще з глибокої старовини. До появи найпростіших інформаційних технологій можна віднести виникнення писемності (5-6 тисячоліть тому), яка дозволила реалізувати процес циркуляції і переробки інформації. Ці можливості були відкриті завдяки фіксації інформації на матеріальних носіях (дереві, глині, камені, пергаменті, папірусі, папері). Подальший розвиток пов'язаний з появою нових технічних засобів переробки інформації, які визначають рівень розвитку технології.

ІКТ, як один з основних інструментів взаємодії державної влади та суспільства, впливає на модернізацію державного управління. Зокрема

розроблено проект «Електронна Україна», прийнято Закони України «Про електронні документи та електронний документообіг», «Про електронний цифровий підпис», «Про доступ до публічної інформації», видано Постанову Кабінету Міністрів «Про порядок обнародування в мережі Інтернет інформації про діяльність органів виконавчої влади», сформульовано правові гарантії отримання громадянами відповідей на їхні запити до державних органів, встановлено терміни надання таких відповідей відповідно до закону «Про звернення громадян». В органах державного управління функціонують системи електронного документообігу, розвивається представництво органів державної влади у мережі Інтернет [21].

## **1.2. Види комунікацій та їх зміни залежно від використання інформаційних технологій**

Існує велика кількість визначень терміну "комунікація", але найчастіше комунікація - це процес передачі інформації; - процес, за допомогою якого деяка ідея передається від джерела до одержувача з метою змінити поведінку цього одержувача. Таким чином, основна мета комунікації полягає в контролі, спілкуванні та переконанні.

Розвиток сучасного віртуального соціально-культурного простору ставить перед дослідниками важливе завдання — визначити умови, за яких цей простір сприяє формуванню зрілої та гармонійної самосвідомості особистості. Зміст і система цінностей віртуальної культури, а також наповнення соціальних мереж є індикатором того, наскільки повно суспільство здатне забезпечити людині можливість всебічного саморозкриття та саморозвитку. Фактично якість цифрового середовища визначає якість становлення внутрішнього світу молодої людини.

Одним із базових принципів можна вважати таке положення: що вищою є значущість певної цінності, то більший її вплив на розвиток віртуального простору і соціальних дій, які в ньому здійснюються. З цього випливає, що найбільш високий рівень розвитку самосвідомості молодої людини досягається

тоді, коли всі складові її багатовимірної психіки - когнітивна, емоційна, моральна та соціальна - перебувають у стані гармонійної інтеграції. Саме в цьому випадку індивідуальна свідомість людини поєднується з колективною, а особистість знаходить себе у взаємодії з культурним середовищем.

Питання методології, ресурсів і технологій розвитку особистості в середовищі соціальних мереж детально досліджені Ю. А. Стрельцовим у межах синергетичної теорії дозвілєвого спілкування. На думку науковця, будь-який вид вільної діяльності виконує дві функції: відновлення сил і розвиток здібностей та знань людини [32]. Спілкування, яке є природною потребою людини на всіх етапах еволюції, в умовах віртуальної взаємодії набуває особливих форм - воно стає інструментом як соціалізації, так і саморозкриття.

Опираючись на синергетичний підхід, можна стверджувати, що продуктивна взаємодія особистості з віртуальним соціально-культурним простором відбувається тоді, коли людина може інтегрувати зовнішні культурні смисли зі своїми внутрішніми мотивами, цінностями та цілями. Таким чином, віртуальний простір перестає бути лише каналом інформації і перетворюється на платформу розвитку самосвідомості.

Створення повноцінного віртуального соціально-культурного простору невіддільне від процесів соціально-культурної інтеграції молоді. Соціальні мережі виступають каналом взаємодії, який поєднує індивіда з більш широким культурним контекстом, дозволяючи йому освоїти не лише інформацію, а й норми, цінності та моделі поведінки.

Соціально-культурна інтеграція в соціальних мережах передбачає:

- розширення особистісного буття у часі та просторі,
- багаторівневу ідентифікацію молоді людини - з віртуальною групою, суспільством, культурою,
- включення в єдиний соціально-ціннісний Інтернет-простір,
- засвоєння норм і моделей поведінки, що відповідають її індивідуальним особливостям.

Підліток не засвоює всі соціокультурні елементи, які пропонує суспільство; він вибирає лише ті, які співзвучні його досвіду, темпераменту й

особистісним тенденціям. Інші елементи існують для нього як зовнішні, але не входять у структуру його самосвідомості.

У процесі становлення самосвідомості молода людина відкриває, пізнає та формує свою індивідуальність. Особливо важливу роль у цьому процесі відіграє міжособистісна комунікація, оскільки образ «Я» завжди формується у взаємодії з іншими. У віртуальному просторі ця особливість проявляється ще сильніше: реакції, коментарі, лайки, механізми соціального схвалення створюють своєрідне «дзеркало», в якому підліток бачить себе очима інших.

Іншими словами, цифрова комунікація стає соціальним інструментом самопізнання, де особистість отримує зовнішнє підтвердження власної значущості, унікальності або навпаки — стикається з критикою, ігноруванням чи соціальним тиском.

Особливе місце у формуванні самосвідомості молоді займають віртуальні спільноти. Це найбільш концентровані форми віртуальної культурно-дозвілєвої активності, в яких:

- відбувається інтенсивний обмін смислами,
- створюється відчуття приналежності,
- реалізуються соціальні ролі,
- формується групова ідентичність.

Саме участь у таких спільнотах забезпечує молодій людині:

- соціалізацію - через включення в групу та засвоєння норм;
- визнання - через отримання соціальної підтримки;
- інкультурацію - через освоєння культурних форм;
- самореалізацію - через можливість бути почутим, побаченим, оціненим;
- врахування індивідуальності - через вибір групи, стилю комунікації, самопрезентації.

Таким чином, віртуальні спільноти соціальних мереж виступають не просто місцем дозвілля, а важливим середовищем розвитку комунікативних здібностей, формування самосвідомості та становлення особистісної ідентичності підлітка. [35, стор 195]

### 1.3. Психологічні особливості підліткової комунікації

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів життя людини, в якому розпочинається становлення як особистості в подальшому.

Також підлітковий вік – це один із найскладніших та найвідповідальнішим з етапів розвитку як особистості. Підлітковий вік поділений на два етапи: 10-14 років – ранній підлітковий вік; 15-19 років – пізній підлітковий вік. Перехід між дитинством та дорослістю характеризується глибокими змінами у соціальній емоційній, фізіологічній сферах а також під час формування нового спілкування. Комунікація стає важливим чинником в прояві ідентичності, соціальної адаптації та самоповаги.

Період підліткового віку сповнений протиріччями. З одного боку підліток демонструє себе занадто самостійним, дорослим та незалежним, а з іншого боку в цей час він занадто вразливий та потребує підтримки, розуміння, розмов по душах. Частіше підлітки починають бунтувати проти будь-яких обмежень, а з іншого боку потребують певних рамок та відчуття стабільності. [36]

Мова виступає одним із ключових інструментів пізнавального розвитку підлітка, адже вона реалізується як в усній, так і в письмовій формах. Шкільне навчання стає важливою умовою, що впливає на якість мовленнєвого становлення. Виконання навчальних завдань спонукає учнів звертатися до словників і довідників, де вони уточнюють значення слів, правила вимови, орфографічні та стилістичні особливості. Це допомагає підліткам навчитися включати слова у складні висловлювання та правильно будувати синтаксичні конструкції. Завдяки систематичному вивченню рідної мови підлітки поступово відокремлюють слово від конкретного предмета, що позначається ним. Мовний знак перестає сприйматися як властивість речі і починає функціонувати як елемент абстрактного мислення. Саме так формується здатність опановувати символічні процеси й переходити до більш високого рівня теоретичного мислення.

Однак, поряд зі зростанням мовленнєвої культури, помітною є й різниця між підлітками, які досягли цього рівня, та тими, хто через різні обставини не

зміг його опанувати. Частина сучасних підлітків замінює читання класичної чи сучасної літератури переглядом екранізацій або різноманітних розважальних телепрограм. За статистикою, читання періодики та молодіжних журналів посідає в їхньому переліку інтересів одне з останніх місць.

Ще однією особливістю підліткових груп (особливо неформальних) є часте відхилення від норм літературної мови. Підлітки активно використовують сленг - різновид розмовної мови, який відрізняється експресивністю та не відповідає ustalеним мовним нормам. Так виникає особливий тип спілкування, неприйнятний у формальних життєвих ситуаціях. Таким чином підлітки прагнуть підкреслити власну незалежність не лише просторово, а й символічно: створюють своє мовленнєве середовище, яке об'єднує їх і водночас відмежовує від дорослого світу. У межах таких спільнот формуються специфічні сленгові конструкції, що зменшують психологічну дистанцію між учасниками групи й створюють атмосферу «іншої реальності».

У сучасних умовах небезпечним проявом мовленнєвих відхилень стає поширення ненормативної лексики в підлітковій культурі. Використовуючи її, підлітки відчувають себе вільними від культурних заборон, демонструють незалежність і певною мірою протест проти мовного контролю з боку дорослих.

Засвоєння знакової системи мови є для підлітка входженням у складну комунікативну діяльність. Розвиваючи самосвідомість, вони поступово оволодівають багатовимірною системою мовленнєвих норм. Дехто з них у цьому процесі вчиться відмежовувати «мовні відходи» - засмічені або неприйнятні форми мовлення, тоді як інші, навпаки, активно їх переймають.

Помітний вплив на емоційний розвиток підлітків здійснюють сучасні засоби масової комунікації — преса, радіо, телебачення. Особливо телебачення, через слабкий контроль за контентом, здатне формувати широкий спектр - від позитивних до різко негативних емоцій і переживань.

Важливою рисою, що формується у підлітковому віці, є зростання самостійності у визначенні складних життєвих цілей та здатність підпорядковувати їм свою поведінку. Це свідчить про новий етап розвитку волі. Розширення кругозору, посилення пізнавальних інтересів, прагнення до

особистих досягнень, уміння обирати захоплення з власної ініціативи й цілеспрямовано займатися самовихованням сприяють розвитку таких вольових якостей, як ініціативність, рішучість, витримка й самоконтроль.

Багато підлітків не обмежуються шкільними завданнями - вони поглиблюють знання завдяки додатковій літературі, захоплюються технічною творчістю, спортом або динамічними пригодницькими історіями. У фільмах і книжках вони знаходять образи героїв, що уособлюють силу волі, сміливість, витривалість і самоволодіння. Частина підлітків намагається наслідувати цих персонажів, переносючи моделі поведінки з художніх творів у власне повсякденне життя.

Взаємодія з підлітками нерідко ускладнюється через позиції та стилі спілкування дорослих. Спираючись на узагальнені висловлювання підлітків, психолог М. Кле описав сім моделей батьківської влади у комунікації:

- автократичний стиль - підліток позбавлений можливості висловити власну думку й не бере участі в ухваленні рішень, що стосуються його життя;
- авторитарний стиль - дитина може долучатися до обговорення, однак остаточне слово залишають за батьками, які орієнтуються лише на власні переконання;
- демократичний стиль - підліток висловлює свою позицію, бере участь у вирішенні питань і може пропонувати власні рішення, але остаточне схвалення залежить від батьків;
- егалітарний стиль - ролі батьків і дітей майже рівнозначні, усі учасники взаємодії мають однакові права в ухваленні рішень;
- дозволяючий стиль - підліток відіграє активну роль і має значний вплив на формування рішень;
- попускний стиль — підліток сам вирішує, чи повідомляти батьків про власні дії;
- ігноруючий стиль - дорослі фактично не обізнані щодо рішень, прийнятих підлітком, і не отримують від нього жодної інформації.

Авторитарні й автократичні моделі неминуче породжують негативні наслідки. Діти, які тривалий час живуть у жорсткій і контрольованій атмосфері,

переносять подібні стратегії взаємодії на однолітків. Опинившись поза батьківським контролем, вони часто взаємодіють агресивно, проявляють неповагу до дорослих, порушують правила поведінки в громадських місцях. Декому властиві й протилежні реакції - надмірна сором'язливість, невпевненість, уникання погляду. Інші, навпаки, намагаються привернути увагу зухвалою поведінкою. Посилений контроль лише поглиблює проблему: підліток втрачає відчуття свободи і, не маючи досвіду її конструктивного використання, компенсує це імпульсивною самостійністю у непередбачуваних ситуаціях. У результаті виникають конфлікти як у сім'ї, так і поза нею.

Поведінкові моделі, властиві попускному та ігноруючому стилям, зазвичай свідчать про дефіцит уваги, турботи й відповідального супроводу з боку дорослих. Такі підлітки часто відчуваються залишеними сам-на-сам зі своїми проблемами або ж надмірно самостійними. Вони нерідко стають причиною сімейних труднощів. Надмірна «свобода від обов'язків» призводить до того, що дитина не вчиться об'єктивно оцінювати себе та ситуації. Підліток, якому дозволено все, рано чи пізно стикається з травматичними ситуаціями - невмінням враховувати думку інших, нетерпимістю, завищеними домаганнями та потребою постійної уваги. Це суперечить його недостатньому досвіду в подоланні труднощів.

Водночас взаємини, що формуються на основі демократичного, егалітарного чи дозволяючого стилів, сприяють формуванню соціально зрілої комунікативної поведінки. Підлітки рідко відчуваються відторгнутими, у них формуються навички прийняття рішень і відповідальності за них. Самостійність розвивається поступово та в конструктивних формах.

Таким чином, різні стилі виховання створюють різноманітні умови розвитку комунікації підлітків - як у сім'ї, так і в навчальному середовищі. Саме через систему сімейних і шкільних взаємодій підліток засвоює основні стратегії поведінки у міжособистісних стосунках.

Найглибше та найемоційніше спілкування формується у дружніх взаєминах. Дружба передбачає взаємну симпатію, підтримку, фізичну теплоту - обійми, дотики, рукостискання. Це характерно як для дівчат, так і для хлопців, у

яких поряд із жартівливими бійками можуть бути щирі прояви прихильності після розлуки. Підліткова дружба, що зазвичай виникає у 11–13 років, залишає глибокий слід і впливає на розвиток особистості в дорослому віці.

Проте коло спілкування не обмежується лише друзями. У підлітків з'являється багато знайомих, а також інтерес до неформальних груп. Активні підлітки можуть одночасно належати до кількох спільнот - спортивної секції, компанії у дворі, навчального класу. Те, що підліток отримує від групи, і те, що він може їй запропонувати, залежить від рівня її розвитку. Дворові компанії часто відзначаються груповим егоїзмом, протиставленням себе іншим групам і боротьбою за територію. Натомість класний колектив частіше будується на принципах взаємопідтримки й доброзичливості.

Сучасні умови породжують і нові тенденції - належність деяких підлітків до різного роду юнацьких релігійних рухів. Часто це діти, які не знайшли місця у групі однолітків: тривожні, замкнуті, невпевнені. Релігійні спільноти приваблюють обіцянками підтримки, подолання страхів і надання нового сенсу життя. Проте ці групи можуть мати ризиковані наслідки: надмірну залежність від лідера, втрату критичного мислення, розрив із сім'єю, відмову від власної ідентичності та фанатичну відданість ідеології.

Бути частиною групи недостатньо - підлітку важливо зайняти в ній певну позицію. Одним потрібне визнання й авторитет друга, іншим - статус лідера, третім - повага за конкретні здібності чи досягнення. Нереалізована потреба бути значущим у групі може призводити до серйозних проблем: девіантної поведінки, конфліктів, приєднання до небезпечних об'єднань. Саме це пояснює високий рівень конформізму підлітків щодо неформальних і навіть деструктивних груп.

Хоча група однолітків відіграє велику роль, підлітки орієнтуються і на дорослих. Через медіа - телебачення, радіо, пресу - вони засвоюють ціннісні орієнтації, що стають частиною молодіжної субкультури. Дорослі залишаються важливим джерелом соціальних норм, особливо в питаннях, що мають довготривалі наслідки: освіта, професія, релігійні чи політичні переконання. Натомість група однолітків впливає більше на смаки, стиль поведінки, мову та міжособистісні стосунки.

Отже, протиставляти вплив однолітків та дорослих неправильно: обидва чинники формують особистість, але кожен впливає на різні сфери соціалізації підлітка.

Віртуальний соціально-культурний простір сьогодні формується як особливий тип реальності, що одночасно поєднує в собі і фізичний вимір, і нові форми соціальних взаємодій. Він не просто дублює об'єктивний простір та час, а створює власні параметри та способи існування соціальних суб'єктів. У цьому сенсі віртуальний простір можна розглядати як своєрідний культурний континуум, де соціальні процеси, технології та людська активність інтегруються в єдине поле комунікації.

Методологічно важливим підходом до розуміння такого простору виступає соціальна синергетика, яка допомагає простежити закономірності формування порядку всередині інформаційного хаосу. Як зазначає один із дослідників, «синергетика надає культурології можливість знайти у цьому хаосі паростки нової, більш складної гармонії» [13, с. 47]. Саме синергетичний погляд дозволяє визначити, яким чином різні форми онлайн-комунікації перетворюють соціальну поведінку підлітків та впливають на їхні комунікативні здібності.

Центральним елементом віртуального соціально-культурного простору стає суб'єкт - людина, яка входить у світ культури, взаємодіє з інформаційними середовищами та формує власну цифрову ідентичність. Суб'єктність у цьому контексті розглядається як взаємозв'язок «людина - світ», де людина виступає активним творцем і носієм смислів. Як зазначено у джерелах, суб'єкт існує як «єдність сторін, кожна з яких не може існувати без іншої» [20, с. 96]. У віртуальному просторі ця єдність набуває нових рис: особистість конструює себе через тексти, візуальні образи, цифрові ролі, а її «присутність» стає водночас і реальною, і символічною.

Культура спілкування в соціальних мережах є результатом Інтернет-орієнтованої діяльності, що формує особливе бачення світу. Онлайн-спілкування створює власний культурний ландшафт - сукупність технічних та соціокультурних елементів, які виникають завдяки взаємодії людської творчості та цифрових технологій.

Важливою характеристикою такого ландшафту є поєднання традиційної та сучасної культури. Одні віртуальні простори несуть у собі багато елементів культурної спадщини, інші ж майже повністю побудовані на сучасних трендах, динамічності та швидкій змінюваності змісту [19]. Для підлітків ці ландшафти виступають не лише середовищем для комунікації, а й платформою для самоідентифікації, самопрезентації та соціального визнання.

Сама віртуальна культура стає способом буття суб'єктів - формою, у якій людина не просто спілкується, а й конструює свою цифрову присутність. Якщо суб'єкт - центр культурного простору-часу, то кожна дія, кожен образ чи повідомлення стають носіями певних смислів і впливають на комунікативний досвід інших.

Розвиток самосвідомості у віртуальному середовищі пов'язаний із загальними процесами розвитку культури й людського мислення. Ще В. І. Вернадський зазначав, що думка людини є природним явищем і функцією еволюції [61, с. 4]. Людський розум перетворює біосферу на ноосферу — сферу розуму, у якій свідомість стає рушійною силою змін. У сучасних умовах частина цих процесів відбувається саме у віртуальному просторі.

Для підлітків, які активно взаємодіють з цифровими технологіями, віртуальна реальність стає важливим середовищем формування самосвідомості. У цьому контексті рівень розвитку самосвідомості можна оцінювати за такими критеріями [16]:

- ціннісний компонент (структура цінностей, сенс життя);
- домінуючі принципи самосвідомості;
- ілюзії самосвідомості (розрив між можливостями та намірами);
- істини самосвідомості (усвідомлення реальних здібностей);
- самооцінка.

Підлітки часто стикаються з тим, що їхня онлайн-ідентичність може не збігатися з реальною, що створює ризики викривленої самооцінки, залежності від оцінок інших, формування ілюзій щодо власних можливостей.

Особливо яскраво специфіка становлення самосвідомості у віртуальному просторі проявляється у періоди глобальних та соціальних змін, коли людина

втрачає традиційні орієнтири і змушена шукати нові. Підлітки, чия психіка є гнучкою й водночас нестабільною, часто використовують цифрові платформи як спосіб знайти підтримку, нові ідентичності або моделі поведінки.

Взаємодія у віртуальному просторі дозволяє індивіду отримати від інших «підтвердження та визнання» своєї особистості, що є важливим для емоційного розвитку підлітка [33, с. 38]. Таким чином, культурні комунікації - як офлайн, так і онлайн - стають умовою формування індивідуальності. [35, стор 182]

#### Висновки до розділу

Поняття інформації, комунікації та комунікативних здібностей значно розширилися порівняно з їх історичним змістом і сьогодні охоплюють не лише процес передачі повідомлень, а й складні механізми взаємодії людини з інформаційним середовищем. Інформаційні технології стали не просто технічним інструментом, а повноцінним соціокультурним фактором, який визначає умови розвитку особистості, формування її інформаційної культури та здатності до усвідомленої комунікації.

Під впливом цифрових медіа традиційні форми спілкування трансформуються у багаторівневу систему віртуальних та офлайн-взаємодій. Соціальні мережі, онлайн-спільноти та різні формати цифрових комунікативних практик створюють нове середовище соціалізації, де підліток отримує унікальні можливості для самовираження, формування ідентичності, обміну досвідом та реалізації потреби у приналежності. У цьому середовищі інформаційні потоки стають не лише джерелом знань, а й механізмом зворотного зв'язку, що впливає на самосвідомість, самооцінку й соціальну поведінку молодої людини.

Психологічні особливості підлітків — підвищена емоційність, потреба у самостійності, чутливість до оцінки, прагнення до групової підтримки та одночасна вразливість — визначають специфіку їхньої комунікації як у реальному, так і у віртуальному просторі. Підлітки активно конструюють власне мовлення, використовують сленг і створюють «власні мовні світи», що виступають засобом відокремлення від дорослих і водночас способом інтеграції в групу однолітків. Сімейні стилі виховання, які задають норми взаємодії у середовищі дорослих, поєднуються з впливом груп однолітків і медіапростору,

утворюючи складний багатокomпонентний механізм становлення комунікативної поведінки.

Таким чином, сучасна підліткова комунікація є динамічним явищем, у якому взаємодіють технологічні, соціокультурні та психологічні фактори. Інформаційні технології, з одного боку, відкривають нові можливості для розвитку комунікативних здібностей, а з іншого — породжують нові ризики та виклики, пов'язані з якістю інформаційного середовища.

## **РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

## **2.1. Статистичні данні використання інформаційних технологій серед підлітків**

В сучасному середовищі майже все просякнуте цифровими технологіями і сучасного підлітка просто неможливо уявити без використання інтернету, соціальних мереж, комп'ютерних ігор та різних чатів або форумів. Саме підлітки задають тон в користуванні новинками інформаційних технологій і допомагають батькам оволодіти новими знаннями в технологічному просторі. Велику частину свого вільного часу вони проводять в межах комп'ютерних ігор, інтернет-спілкуванні, що дуже турбує батьків та педагогів з точки зору впливу на емоційний, інтелектуальний та комунікативний розвиток підлітка. [37]

За результатами презентації компанії «Google Україна», присвяченої Дню безпечного інтернету, 73% українських підлітків активно користуються додатками соціальних мереж.

Дослідження показує: діти 5–8 років проводять онлайн у середньому від 1 до 3 годин щодня, тоді як 79% підлітків віком 13–17 років перебувають у мережі понад 3 години на день.

Серед найпопулярніших цифрових ресурсів, якими користуються діти, перше місце займають освітні сервіси, далі — розважальні платформи. Соціальні мережі також залишаються важливою частиною онлайн-активності, особливо серед підлітків: їх використовують 73% дітей цієї вікової групи.

Більшість батьків — 80% — вважають питання інтернет-безпеки надзвичайно важливим і зазначають, що обговорювали його зі своїми дітьми протягом останнього року, незалежно від віку дитини.

Понад половина опитаних дорослих (53%) вважає, що найефективніший спосіб навчити дитину цифрової грамотності — це прості, невимушені розмови. Ще 22% вважають корисними технологічні інструменти батьківського контролю.

Контроль часу перед екранами застосовують 70% батьків. Найчастіше це стосується дітей 5–8 років — 76%, трохи рідше — дітей 9–12 років (71%). У групі підлітків 13–17 років частка таких батьків зменшується до 64%. Водночас 36% батьків підлітків зізнаються, що їхні діти взагалі користуються гаджетами без часових обмежень.

Батьки порушують із дітьми широкий спектр тем, пов'язаних з онлайн-безпекою. 70% дорослих говорили з дітьми про відмінність між правдивим і фальшивим контентом. Тема конфіденційності й цифрової безпеки частіше виникає в розмовах із підлітками.

Проблему неприйняттого контенту обговорювали 50% батьків, а матеріали сексуального характеру — 49%, і ця частка зростає до 55% у сім'ях із підлітками 13–17 років.

Тема кібербулінгу теж стає актуальнішою з віком: її порушували 41% батьків дітей 5–8 років, 39% батьків дітей 9–12 років і 47% батьків підлітків 13–17 років. [38]

Міністр освіти Австрії Крістоф Відеркер повідомив про плани запровадити загальнонаціональну заборону на використання мобільних телефонів у початкових і середніх школах (перші вісім класів). Про це зазначає АРА.

Відеркер пояснив, що перед ухваленням рішення він консультувався з фахівцями й дійшов висновку: шкода від надмірного використання смартфонів у навчальному середовищі є більшою, ніж наслідки пандемії COVID-19 для освіти.

Указ, який офіційно визначить школи як «зони без смартфонів» як під час уроків, так і під час перерв, планують ухвалити вже у березні.

Документ передбачатиме, що за порушення правил учневі робитимуть відповідний запис або запрошуватимуть батьків до школи. Водночас окремі шкільні громади матимуть право встановлювати винятки з правил.

Представниця директорів освітніх закладів Карін Шпан зазначила, що близько 80% шкіл уже мають подібні обмеження, а поява офіційного регулювання стане для них суттєвою підтримкою. За її словами, найбільше складнощів із використанням телефонів виникає саме в середній школі.

Нагадаємо, у січні в Бразилії ухвалили закон, який обмежує користування смартфонами учнями початкової та середньої школи — ця тенденція активно поширюється у світі.

Протягом 2024 року у щонайменше 13 штатах США ввели або заборону, або суттєві обмеження на використання мобільних телефонів у школах, а також надали рекомендації місцевим адміністраціям.

Грецький уряд також зобов'язав школярів тримати свої телефони у рюкзаках під час навчальних занять. У Нідерландах діє аналогічна заборона для початкової та середньої школи.

Подібні обмеження вже впроваджені у Франції, Іспанії та Португалії, а в низці шкіл Великої Британії такі правила діють на добровільних засадах. [39]

## **2.2. Основні цифрові платформи та їх роль у комунікації**

У сучасному цифровому середовищі підліткова комунікація значною мірою формується через платформи, що забезпечують різні формати взаємодії: текстову, візуальну, аудіо- та відеокомунікацію. Цифрові платформи стали не лише засобом обміну інформацією, а й простором соціалізації, самопрезентації та емоційної підтримки. Кожна з них виконує власну функцію й по-різному впливає на розвиток комунікативних здібностей підлітків.

Соціальні мережі (Instagram, TikTok, Facebook) забезпечують широкі можливості для самопрезентації та створення особистого медіаобразу. Вони стимулюють розвиток візуально-орієнтованої комунікації, впливають на формування навичок емоційного вираження через фото, відео, короткі текстові повідомлення. Перевагою є доступ до великих соціальних груп та швидка інтеграція в нові спільноти. Проте надмірна візуальна спрямованість може призводити до поверхневості спілкування та зниження глибини міжособистісного контакту.

Месенджери (Viber, Telegram, WhatsApp, Discord) виконують функцію оперативного обміну повідомленнями та підтримки стабільних соціальних зв'язків. Для підлітків вони стають основним каналом повсякденної взаємодії з

друзями та однокласниками. Месенджери розвивають навички швидкої текстової комунікації, дозволяють організовувати групові чати, що сприяє формуванню командної взаємодії. Водночас спрощена форма повідомлень, використання емодзі або мемів часто замінюють вербальне емоційне вираження, що може впливати на якість реального спілкування.

Відеоплатформи (YouTube, TikTok, Twitch) суттєво впливають на модель комунікації підлітків, оскільки поєднують функції розваги, навчання та соціальної взаємодії. Через перегляд блогерів підлітки формують нові моделі поведінки, мовні стилі, набувають умінь мультимодальної комунікації. Створення власного контенту стимулює розвиток навичок самовираження, публічних виступів та креативності. Водночас надмірний вплив медіаконтенту здатний формувати нереалістичні уявлення про соціальні норми та міжособистісні стосунки.

Освітні цифрові платформи (Google Classroom, Moodle, Zoom, Microsoft Teams) стали ключовими інструментами навчальної комунікації, особливо після переходу на дистанційний формат у період пандемії та війни в Україні. Вони сприяють розвитку академічного спілкування, умінню формулювати думки письмово, вести дискусію в онлайн-середовищі. Проте їх надмірне використання може замінювати живу взаємодію, що впливає на емоційний розвиток та соціальні навички.

Форуми та тематичні онлайн-спільноти (Reddit, тематичні Discord-канали, ігрові спільноти) формують середовище за інтересами, де підлітки практикують аргументацію, відстоювання позиції, участь у групових обговореннях. Такі платформи можуть розвивати критичне мислення та навички соціального співробітництва. Однак вони також підвищують ризик стирання меж між реальною та віртуальною ідентичністю, анонімність може провокувати агресивну або неконструктивну комунікацію.

Загалом цифрові платформи суттєво розширюють можливості підлітків у комунікації, проте їх вплив залежить від інтенсивності використання, цілей взаємодії та рівня цифрової культури. Баланс між онлайн- та офлайн-комунікацією є ключовим чинником гармонійного розвитку комунікативних

здібностей у підлітковому віці. В сучасних реаліях ми б не змогли існувати без цифрових технологій, так як щодня спілкуємось через них. Існує декілька видів цифрової комунікації:

- Електронна пошта (за допомогою якої ми можемо надсилати й отримувати листи, файли та документи за допомогою Інтернету; найчастіше використовується в навчанні або роботі);
- Відеоконференції (найчастіше використовуються під час військового стану та пандемії через дистанційне навчання; має можливість під'єднатись до відеоконференції дистанційного у реальному часі з різних точок міста або навіть країн);
- Миттєві повідомлення (найчастіше це можуть бути повідомлення через Інтернет месенджери: Viber, Telegram iMessage, Facebook Messenger та ін.);
- Голосовий зідзвон (за допомогою різних сучасних програм та Інтернет з'єднання дозволяє здійснювати дзвінки в реальному часі);
- Чат-бот (використовуються для миттєвої відповіді за допомогою штучного інтелекту);
- Соціальні мережі (найбільш поширені цифрові технології серед підлітків, за допомогою яких можна як ділитись різною інформацією, фотографіями, відео, прямими ефірами так і переглядати все це у різних спостерігачів та підписників: Instagram; Tik-Tok; Facebook; Twitter та ін.);
- СМС (за допомогою стандартної програми в телефоні без використання Інтернету, а з використанням пакету послуг вашого мобільного оператора або за тарифами). [40]

### **2.3. Вплив цифрових технологій на формування комунікативних здібностей підлітків**

Дані щодо впливу цифрових технологій на комунікативні здібності та психіку підлітків демонструють досить різні значення, як позитивні так і негативні. При помірному використанні комп'ютерних технологій можна

побачити навіть позитивний вплив. Серед позитивного впливу можна виділити специфічну концентрацію уваги, зростання невербального інтелекту та підвищення стійкості. На думку зарубіжних психологів комп'ютерні ігри сприяють розвитку інтуїтивного мислення, здатності за допомогою методом проб і помилок приймати рішення, в ситуації невизначеності взаємодіяти з новою інформацією. Якщо порівняти сучасний світ і комп'ютерні ігри, то підлітки все частіше діють інтуїтивно і навмання, де спочатку невідомо що саме принесе удачу та позитивний результат (той самий метод проб і помилок).

Аналізуючи розвиток мислення підлітків під впливом комп'ютера, французькі психолог вважають, що такі підлітки мають низку переваг. Вони вважають, що комп'ютерні та інформаційні технології допомагають мозку розвиватись та бути більш пластичним та формує більш оригінальне мислення. За допомогою використання пошукових навичок необхідної інформації підлітки більш спроможні просіювати суперечливу інформацію та розглядати незбіжні точки зору. Це допомагає прийти до більш самостійності та незалежності підлітків. [41]

Відповідно до сучасних підходів до освіти, головним результатом роботи навчального закладу є не просто знання чи навички, а формування ключових компетентностей у різних сферах – інтелектуальній, правовій, інформаційній тощо. Раніше найбільшу увагу приділяли саме комп'ютерній грамотності. Під нею розуміли вміння знаходити та сприймати інформацію за допомогою комп'ютерних технологій, створювати різні інформаційні об'єкти, встановлювати між ними зв'язки, а також діяти у моделях реального світу за допомогою комп'ютера.

Проте комп'ютерна грамотність – це лише частина інформаційної культури особистості. Вона включає здатність розуміти й засвоювати інформаційну картину світу, орієнтуватися в інформаційному суспільстві та адаптуватися до нього. Для цього учням потрібно знати правила поведінки в такому суспільстві, вміти спілкуватися через телекомунікаційні системи, локальні та глобальні мережі.

У сучасному світі дедалі більшою стає проблема нестачі інформаційної культури. Її наслідком є поширення «інформаційного наркотику», що особливо актуально для підлітків. Через свої вікові особливості школярі найбільш вразливі до негативного впливу Інтернету, який часто стає головним шляхом потрапляння у віртуальну реальність.

Далі важливо розглянути особливості соціальних мереж, які посідають дедалі більше місця у світовому комунікаційному просторі та впливають на формування повсякденної реальності людини.

### 1. Опосередкованість спілкування

Спілкування у соціальних мережах має особливість: «у людини як природного феномена немає «органів почуттів» для взаємодії з цим середовищем» [14]. Тому людина створила комп'ютери та інші пристрої, які виконують роль штучних «очей і вух». Це вимагає від учасників спілкування розширення свідомості, щоб вони могли одночасно взаємодіяти і з людьми, і з екранами. Не кожному це вдається, тому вважати такий тип спілкування універсальним – утопія.

### 2. Суб'єктивність сприйняття образів інших людей

У соцмережах сприйняття інших людей стає дуже суб'єктивним. Віртуальні співрозмовники нагадують фігурки на полі гри – кожен «домальовує» їх за власними уявленнями. Через це виникає ризик маніпулятивного ставлення один до одного.

### 3. Полегшення знайомств та пошуку «своїх»

Соціальні мережі створені саме для спілкування. Якщо у реальному житті перебування поруч із людьми не гарантує контакт, то в чаті будь-хто вже сприймається як співрозмовник. Це знімає психологічні бар'єри і сприяє швидкому утворенню спільнот. Тут також реалізуються різні «можливі світи», тому майже будь-який інтерес може знайти своє середовище. Анонімність робить ці спільноти ще привабливішими.

### 4. Формування нової письмової культури

«Читання з екрану здійснюється аж ніяк не очима. Це намацування пальцями, в процесі якого око рухається вздовж нескінченної ламаної лінії. Того

ж порядку і зв'язок з співрозмовником у процесі комунікації, і зв'язок зі знанням у процесі інформування: зв'язок тактильний і пошуковий» відрізняється від класичного. Письмова мова в соцмережах дедалі більше схожа на усну. Люди часто відчують, що не пишуть, а «говорять». Звідси й з'являється «псевдо-невербаліка» – смайлики, спеціальні команди типу «сказати», «подумати», «прошепотіти», «колесо емоцій» тощо, які допомагають компенсувати відсутність невербальних сигналів. [37]

Спілкування в групах часто виглядає хаотичним через різний час набору і передачі повідомлень.

#### 5. Зміна розуміння тілесності

Віртуальний простір формує «псевдотілесність», тоді як звична фізична тілесність втрачає свою стабільність та важливість. Н. Носов підкреслює, що людська тілесність – це не тільки фізичне тіло, а й усі простори, смисли та предмети, які людина включає у своє «Я». У кожного формується своє власне розуміння тілесності.

Існують різні погляди на те, чи зникне фізичне тіло у світі повного занурення у віртуальність. Одні вважають, що це можливо («смерть тіла»), інші стверджують, що навіть при розвитку віртуального світу певна межа між ним і фізичною реальністю все одно залишиться.

#### 6. Обмеженість віртуального спілкування

Дослідження показують: більшість віртуальних груп з часом хочуть перейти до фізичних зустрічей. Людина поки що не готова жити лише у віртуальному просторі. Фізичне тіло має власну енергію та потреби, які не можна компенсувати образами. Як зазначається: «віртуальний образ світу не може... існувати окремо від константної реальності». [14]

#### 7. Культура іміджів та масок-«ніків»

Імідж (image) – важливий елемент самопрезентації. У соціальних мережах ця культура розвивається ще активніше. Людина може створювати різні образи, «видавати себе за кого завгодно». Проте це може призвести до проблем із самоідентифікацією. Іноді створений у віртуальності імідж впливає навіть на реальне життя людини, її поведінку та самовідчуття.

## 8. Стратегії персональної та групової безпеки

Н. Снелл застерігає: спілкування в соцмережах може бути небезпечним, особливо для дітей. Небезпека полягає не лише в контенті, а й у людях, які можуть видавати себе за однолітків, виманювати особисту інформацію та пропонувати зустрічі тет-а-тет [30].

Основні правила безпеки:

- не давати реальних особистих даних і фото;
- не розкривати інформацію про близьких;
- не погоджуватися на зустрічі у відокремлених місцях;
- при дискомфорті – виходити з чату або вимикатися.

Порушення меж між віртуальним та фізичним свідчить, що соцмережі – прикордонний простір між двома реальностями. [35, стор 182]

Висновки до розділу: Соціальні мережі стали природним продовженням підліткового способу життя, пропонуючи безперервний зв'язок із друзями та можливість створювати власні цифрові спільноти. Підлітки активно використовують такі платформи, як Instagram, TikTok, YouTube, Telegram та ін., що допомагають їм підтримувати стосунки, обмінюватися миттєвими враженнями та отримувати емоційну підтримку.

На відміну від традиційних форм спілкування, соціальні мережі працюють у режимі «тут і зараз», стимулюючи миттєві реакції, що знижує потребу у більш глибоких комунікативних процесах. Компанії, що розробляють ці сервіси, створюють алгоритмічні механізми, які формують звичку постійно повернутися до платформи, що значною мірою впливає на соціальну поведінку підлітків. Онлайн-комунікація не дає того рівня емоційного обміну, який підліток отримує в реальних взаємодіях. Дослідження свідчить, що інформаційні технології мають подвійний вплив на комунікативні здібності підлітків: позитивний - можливість підтримувати зв'язки, доступ до інформації, само презентація; негативний - емоційна залежність, труднощі в реальному спілкуванні, зниження емпатії.

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Зміни в емоційній та соціальній сфері підлітків під впливом цифрових технологій**

Цифрові технології стали невід’ємною частиною життя сучасних підлітків. Вони впливають не лише на спосіб отримання інформації чи організацію дозвілля, але й на емоційний стан, соціальну поведінку, комунікативні навички та психологічний розвиток загалом. Потужність цього впливу зростає з кожним роком, оскільки смартфон, соціальні мережі, відеоігри й медіаконтент формують нове середовище, де відбуваються ключові процеси дорослішання.

Підлітковий вік — це період пошуку власної ідентичності, інтенсивних емоційних змін та підвищеної чутливості. Саме тому будь-які зовнішні фактори, у тому числі цифрові технології, впливають на емоційний стан підлітка більш помітно, ніж у дорослих людей. Постійна присутність у соціальних мережах змінює спосіб переживання емоцій, знижує здатність до емоційної регуляції, а інколи створює хронічне емоційне напруження.

Багато підлітків переживають різні форми цифрового стресу: страх пропустити щось важливе, залежність від лайків та коментарів, відчуття постійної необхідності бути «на зв'язку». Численні дослідження показують, що сповіщення, повідомлення, новини й алгоритмічно підібраний контент активізують емоційну систему мозку, викликаючи часті коливання настрою, імпульсивність і роздратування. Поступово формується стан емоційної залежності від цифрової взаємодії, коли підліток отримує емоційне підкріплення переважно від смартфона, а не від реального спілкування.

Одним із помітних наслідків цифровізації є зниження здатності розуміти емоційні стани інших людей. Живе спілкування передбачає читання невербальних сигналів: міміки, інтонації, постви, темпу мовлення. У текстовому та онлайн-форматі ці елементи значною мірою зникають або спрощуються. Підлітки, які більшість часу комунікують через соцмережі, мають менше можливостей вчитися співпереживанню, розпізнаванню емоцій та побудові глибоких емоційних зв'язків.

Дослідження останніх років показують, що навіть коротке обмеження використання гаджетів (наприклад, тижневий табір без телефонів) призводить до значного зростання показників емпатії, що свідчить про прямий вплив цифрового середовища на емоційний інтелект. Частина підлітків починає уникати емоційно складних ситуацій у реальності, замінюючи їх більш простими цифровими комунікаціями. У результаті формується поверхневність контактів і труднощі у встановленні довірливих стосунків.

Соціальні мережі суттєво впливають на формування самооцінки підлітків. У цьому віці діти особливо чутливі до оцінок інших, а лайки, реакції та коментарі стають своєрідним «цифровим дзеркалом», що не завжди відображає реальність. Порівняння себе з іншими, особливо з «ідеальними» образами, створеними в Instagram чи TikTok, спричиняє невдоволення зовнішністю, власним життям, можливостями. Це може призводити до таких емоційних порушень:

- відчуття меншовартості;
- емоційна нестабільність при негативних коментарях.;
- ризик депресивних станів;

- тривожність через соціальні оцінки;
- зниження впевненості у собі.

Підлітки часто формують залежність від соціального схвалення, а негативні реакції або ігнорування здатні викликати справжню кризу. Відсутність лайків деякі з них сприймають як відсутність значущості, що ускладнює емоційний розвиток.

Залежність від соцмереж або ігор має реальні фізіологічні механізми. Швидкі винагороди, новий контент і миттєві реакції активують дофамінову систему мозку, що сприяє формуванню звикання. Для підлітка смартфон стає джерелом емоційної підтримки, заспокоєння, втечі від реальності та засобом регуляції настрою. Наслідки, які впливають на емоційний стан такої залежності:

- зниження здатності концентруватися;
- порушення сну через постійне переглядання контенту;
- підвищена дратівливість при обмеженні гаджетів;
- емоційне виснаження;
- імпульсивність у поведінці.

У підлітків формується так званий «цифровий круг»: емоційне напруження → звернення до гаджета → коротке полегшення → повернення тривоги → знову гаджет.

Поряд зі змінами в емоційному розвитку відбувається трансформація соціальної поведінки. Спілкування дедалі частіше переміщується у віртуальні мережі, де правила взаємодії абсолютно інші. Онлайн-комунікація має свої переваги, але й створює ризики: соціальна ізоляція, труднощі у реальному спілкуванні, поверхневність соціальних зв'язків.

Соціальні мережі пропонують підліткам надзвичайно легкий спосіб встановлювати контакти, однак ці контакти часто не переходять у глибокі стосунки. Дослідники вказують на зменшення кількості близьких друзів і зростання кількості «цифрових знайомств». Комунікація стає швидкою та фрагментарною. Підлітки звикають до повідомлень, але їм стає складно підтримувати довгі, уважні розмови в реальному житті.

Більшість дітей зізнаються, що їм легше написати про свої переживання у чаті, ніж обговорити їх вголос. Це змінює спосіб формування соціальних зв'язків і створює ризик соціальної тривожності.

Підлітки часто створюють у соцмережах образ, який відповідає не реальності, а їхнім бажанням чи очікуванням однолітків. Це призводить до роздвоєння соціальної ідентичності: «я в реальному житті» та «я в соцмережах». Така відмінність може стати причиною внутрішніх конфліктів і емоційної напруги.

Соцмережі дозволяють:

- контролювати інформацію про себе;
- отримувати швидке схвалення;
- творити «ідеальний» образ.

Проте вони також формують страх осуду, підвищену залежність від думок інших та втрату автентичності.

Поширеним явищем в соціальних мережах є кібербулінг. Цифровий простір робить агресію більш доступною, а психологічні наслідки для підлітка часто навіть тяжчі, ніж при офлайн-булінгу. Образливі коментарі, поширення неправдивої інформації, висміювання чи погрози — усе це може відбуватися приховано від дорослих.

Наслідки кібербулінгу:

- зниження самооцінки;
- порушення емоційної стабільності;
- ризик депресії або суїцидальних думок;
- тривога, страх, відчуття небезпеки;
- ізоляція від однолітків.

Цифрове середовище створює нові форми соціальних груп: чати, онлайн-спільноти, геймерські команди, тематичні канали. Підлітки можуть швидко знаходити однодумців, що є позитивним. Однак одночасно існує ризик потрапляння в токсичні чи небезпечні групи, що впливають на поведінку та цінності. В наш час підлітки стають більш залежними від групових оцінок, ніж

раніше. Лайки й підписники формують почуття значущості, чи навпаки непотрібності.

Цифрові технології радикально змінюють емоційну та соціальну сферу підлітків. Вони відкривають нові можливості для творчості, самовираження і комунікації, але водночас ставлять під загрозу здатність до співпереживання, емоційної регуляції та формування глибинних соціальних зв'язків. Розвиток у цифровому середовищі потребує балансу, підтримки з боку дорослих і формування свідомих навичок користування технологіями.

### **3.2. Залежність від соціальних мереж та її вплив на комунікативні здібності підлітків**

Під залежністю від соціальних мереж розуміють нав'язливу потребу постійно перевіряти стрічку новин, публікувати контент, стежити за реакцією інших або взаємодіяти з онлайн-спільнотами. Це поведінковий розлад, що характеризується:

- емоційною прив'язаністю до отримання лайків, коментарів, реакцій;
- втратою контролю над часом онлайн;
- зниженням інтересу до інших видів діяльності;
- появою тривоги під час відсутності доступу до мережі;
- заміною реального спілкування віртуальним.

Соціальні мережі навмисно побудовані за принципом "цифрових підкріплень" - алгоритми пропонують контент, що викликає різкий викид дофаміну, формуючи у користувача цикли очікування і винагороди. Соцмережі стають не лише інструментом комунікації, а й способом емоційного саморегулювання. Підлітки часто використовують їх для зняття напруги, втечі від реальності, уникнення складних ситуацій у офлайн-житті. Саме такий механізм призводить до зниження здатності будувати реальні стосунки.

Залежність від соціальних мереж зазвичай формується поступово і ґрунтується на декількох ключових механізмах:

1. Дофамінова система винагороди: кожне повідомлення, лайк чи новий перегляд викликають короткий емоційний підйом. Мозок починає шукати ці мікровинагороди, що поступово перетворюється на звичку.
2. Ілюзія соціальної підтримки: лайки й коментарі створюють відчуття близькості, яке не завжди підкріплене реальними стосунками.
3. Страх пропустити важливе: соціальні мережі формують відчуття, що важливі події відбуваються саме тут і зараз, а відключення дорівнює “випаданню з життя”.
4. Соціальне порівняння: користувачі постійно оцінюють себе через призму чужих фото, успіхів і досягнень. Це створює пастку зовнішньої оцінки та тривожність через прагнення відповідати ідеалізованим образам.

Залежність може призводити до:

- емоційного виснаження;
- хронічної тривоги;
- відчуття самотності попри активну онлайн-присутність;
- зниження самооцінки.

Парадоксально, але надмірне спілкування у соцмережах не завжди підсилює емоційну близькість, а інколи навіть поглиблює ізоляцію. Постійне перебування в онлайн-середовищі зменшує кількість ситуацій, у яких підліток практикує реальні діалоги. Таке спілкування вимагає вміння утримувати увагу співрозмовника, розпізнавати невербальні сигнали, контролювати інтонацію та емоційні реакції. У соціальних мережах ці процеси мінімізуються, що поступово призводить до:

- скорочення словникового запасу;
- зниження навичок живого діалогу;
- поверхового спілкування;
- ускладнення розуміння невербальних сигналів.

Підлітки, які надмірно користуються мережами, частіше уникають складних емоційних розмов.

Залежність може призвести до:

- потреби в постійному підтвердженні значущості;

- прагнення отримати визнання лише через онлайн-активність;
- уникання реальних контактів;
- труднощів у побудові довготривалих стосунків.

Серед довготривалих наслідків залежності можуть виникнути такі ризики психічного здоров'я:

- порушення сну;
- депресивні стани;
- зниження працездатності;
- розвиток тривожних розладів;
- емоційне вигорання.

Підлітки, схильні до емоційної нестабільності, є особливо уразливими до таких впливів. В наш час майже не існує підлітків, які не використовують інтернет та гаджети. Більшість часу гортання стрічки соціальних мереж відбувається задля згаювання часу. Залежність підлітків може супроводжуватися додатковими небезпеками:

- маніпуляції;
- кібербулінг;
- токсичні спільноти;
- доступ до контенту для дорослих;
- небезпечні челенджі.

Особливо критична ситуація виникає тоді, коли цифрова активність повністю замінює інші форми дозвілля або стає способом уникання труднощів.

Шлях профілактики та подолання залежності

I. Розвиток соціально-емоційних навичок:

- тренування емпатії;
- підтримка живих розмов і зустрічей;
- розвиток вміння слухати.

II. Цифрова гігієна

- вимкнення непотрібних сповіщень;
- свідоме планування онлайн-активності;
- встановлення лімітів часу користування.

### III. Альтернативні види діяльності

- волонтерські ініціативи;
- участь у клубах або гуртках;
- спорт, хобі, творчість.

### IV. Підтримка з боку сім'ї та школи

- формування здорових прикладів поведінки;
- обговорення ризиків соціальних мереж;
- спільні правила використання техніки.

## **3.3. Організація та методика дослідження впливу інформаційних технологій на розвиток комунікативних здібностей підлітків**

Вивчення впливу соціальних мереж на комунікативні здібності підлітків потребує комплексного підходу. Підлітки сьогодні майже постійно перебувають в цифровому середовищі, тому однієї анкети чи одного тесту недостатньо, щоб отримати повну картину. У цьому дослідженні поєднано кілька методів, які дають змогу оцінити як кількісні, так і якісні аспекти взаємодії підлітків з інформаційними технологіями.

У дослідженні брали участь підлітки віком від 13 до 16 років (n = 60):

29 осіб – хлопці;

31 особа – дівчата.

Група складалася з учнів закладу загальної середньої освіти.

Усі учасники погодилися на участь добровільно, а також було отримано усну згоду від батьків.

Перед початком дослідження учні заповнили коротку форму, де вказували:

- 1) як часто користуються соцмережами;
- 2) скільки часу проводять онлайн у будні та вихідні;
- 3) чи спілкуються в соцмережах більше, ніж у реальному житті;
- 4) яку саме платформу використовують найчастіше.

Це дозволило сформулювати два умовні підтипи учасників:

- помірні користувачі (до 2 годин на день);

- активні користувачі (більше 3 годин у соцмережах щодня).

Порівняння цих двох груп дозволило оцінити, як інтенсивність цифрової активності впливає на навички реальної комунікації.

Дослідження проходило у три етапи:

Етап 1. Первинна діагностика користування соцмережами, під час якої учні проходили авторську Анкету “Взаємодія підлітка з соціальними мережами”, що дозволило визначити:

- 1) рівень залежності;
- 2) стиль користування соцмережами (пасивний/активний);
- 3) вплив на реальне спілкування;
- 4) емоційний ефект від використання соцмереж.

Отримані дані стали основою для поділу учнів на групи і подальшого аналізу.

Етап 2. Дослідження комунікативних і емоційних здібностей, під час якого учні виконали два авторських тести:

- 1) Тест-опитування на емпатію, який визначає емоційне включення в спілкування.
- 2) Тест “Емоційно-комунікативна чутливість підлітка”, який допомагає оцінити здатність тримати діалог, сути співрозмовника, розпізнавати емоції.

Окрім тестування, учні брали участь у міні-вправах на визначення рівня:

- вміння формувати власні висловлювання;
- здатності до емоційної підтримки;
- вміння слухати.

Етап 3. Порівняльний аналіз результатів за даними опитування та тестування, що дозволило встановити:

- 1) які емоційні реакції пов’язані з цифровою залежністю;
- 2) чи є зв’язок між кількістю часу в соцмережах і рівнем емпатії;
- 3) які саме аспекти комунікації найбільше страждають від надлишку часу в соцмережах.

### **3.4. Аналіз результатів дослідження та обґрунтування практичних рекомендацій**

Після проведення трьохетапного дослідження та обробки даних було отримано комплексну картину впливу соціальних мереж та інших інформаційних технологій на комунікативні здібності підлітків. У цьому розділі подано аналіз результатів за такими напрямками:

- емоційно-комунікативні прояви підлітків;
- особливості користування соцмережами;
- взаємозв'язок між інтенсивністю використання соцмереж і комунікативними показниками;
- рівень емпатії;
- розробка практичних рекомендацій.

Отримані дані анкети «Взаємодія підлітка з соціальними мережами» дозволили виявити такі узагальнення:

#### **1. Інтенсивність користування:**

15% — важко віднести до певної групи, оскільки час використання сильно коливається.

27% — помірні користувачі (до 2 годин на день).

58% підлітків належать до групи активних користувачів (3–5 год щодня).

У вихідні кількість часу зростає в середньому на 60–80%, що свідчить про значну роль соцмереж у дозвіллі підлітків.

#### **2. Емоційна залежність:**

34% відзначають, що без активності в соцмережах відчуваються «самотньо».

37% вказують, що кількість лайків і коментарів впливає на настрій.

42% підлітків відчувають дискомфорт або тривогу, коли не мають доступу до телефону.

Це свідчить про формування емоційної прив'язаності до цифрового середовища як до джерела підтримки чи самооцінки.

#### **3. Мета використання:**

18% — створення особистого контенту.

29% — пошук інформації для навчання.

63% — спілкування з друзями.

84% — розваги (відео, меми, стрічка рекомендацій).

Отже, домінує пасивне споживання, а не творчість чи навчальна діяльність.

За результатами тесту рівень емоційно-комунікативної чутливості підлітків поділяється на:

- Низький (30%) - важко розуміти емоції, часто виникають конфлікти або замикання.
- Середній (48%) - основні комунікативні навички сформовані, але нестійкі.
- Високий (22%) - підлітки добре розуміють емоції, уважні до співрозмовників.

Загалом спостерігається тенденція до зниження здатності до співпереживання та діалогічності, особливо в групі активних користувачів соцмереж.

Типові труднощі, що виявлялися у відповідях:

- схильність перебивати або переключатися на телефон;
- невміння слухати співрозмовника;
- складнощі у формулюванні власних думок;
- уникання очного контакту;
- страх розпочинати розмову з новими людьми.

Ці труднощі збігаються зі змінами мовленнєвої культури в сучасних підлітків — вони частіше обирають переписку замість живої розмови.

3. Рівень емпатії: аналіз результатів

Згідно з тестом емпатії:

23% — низький рівень.

52% — середній рівень;

25% — високий рівень;

Підлітки з низьким рівнем емпатії:

- рідше помічають чужий емоційний стан;
- частіше користуються соцмережами понад 4 години;
- вважають онлайн-спілкування «комфортнішим», ніж реальне;
- частіше реагують імпульсивно у конфліктних ситуаціях.

Підлітки з високим рівнем емпатії, навпаки:

- активно взаємодіють у реальних ситуаціях;
- помірно користуються соцмережами;
- успішно справляються з груповою взаємодією;
- аргументують власну думку та здатні слухати.

4. Взаємозв'язок між цифровою активністю і комунікативними здібностями. Порівняльний аналіз двох груп (активні/помірні користувачі) виявив кілька важливих закономірностей.

1. Зниження реальної комунікації при надмірному користуванні соцмережами (80 % користувачів):

- важко підтримувати розмову довше кількох хвилин;
- легше написати повідомлення, ніж поговорити;
- бояться бути незрозумілими у реальному діалозі;
- у розмові вони часто перевіряють телефон.

Це вказує на витіснення живої комунікації цифровою.

2. Зниження емпатії при високій цифровій активності (чим більше часу підліток проводить у соцмережах - тим нижчий рівень емпатійності та емоційної чутливості) :

- уникають очних розмов;
- схильні до різких коментарів онлайн;
- рідко запитують про почуття друзів;
- частіше потрапляють у конфлікти.

3. Вплив соцмереж на мовлення і стиль комунікації:

- зниження культури мовлення (підлітки активно використовують сленг, скорочення);

- ускладнення формулювання власних думок (через звичку до коротких повідомлень складніше будувати розгорнуті висловлювання);
- проблеми з концентрацією (бажання постійно перевіряти телефон знижує здатність слухати);
- труднощі з невербальним спілкуванням (частина учасників не впевнено використовує жести, погляд, інтонацію).

Це збігається з загальною тенденцією цифрової залежності: чим більше онлайн — тим слабші навички живої взаємодії.

На основі аналізу отриманих даних було розроблено рекомендації для чотирьох груп: вчителів, батьків, психологів, підлітків.

#### I. Рекомендації для вчителів

1. Використовувати інтерактивні методи, що вимагають живого спілкування (дискусії, дебати, групові завдання).
2. Залучати підлітків до офлайн-проектів, де потрібна кооперація та комунікація.
3. Створювати ситуації успішного публічного виступу, щоб підлітки позбавлялися страху говорити.
4. Формувати культуру усного мовлення через виступи, есе, презентації.

#### II. Рекомендації для батьків

1. Установити «сімейні правила користування телефонами».
2. Проводити спільний час офлайн (прогулянки, ігри, хобі).
3. Обмежити екранний час до 2 годин на день у будні.
4. Заохочувати до участі в гуртках, волонтерських ініціативах, спортивних секціях.
5. Обговорювати з підлітком його почуття і переживання, демонструвати емпатію.

#### III. Рекомендації для психологів:

1. Руйнувати міфи про «цінність лайків» та «онлайн-авторитет».
2. Використовувати вправи на розвиток навичок слухання, діалогу, емпатії.
3. Застосовувати арт-терапію для розвитку емоційної відкритості.
4. Проводити консультації щодо безпечної поведінки в інтернеті.

5. Проводити тренінги з розвитку емоційного інтелекту.

#### IV. Рекомендації для підлітків

1. Практикувати живе спілкування хоча б 1 годину щодня.
2. Стежити за власним психоемоційним станом, звертатися по допомогу при ознаках залежності.
3. Використовувати соцмережі не лише для розваг, а й для самоосвіти, творчості.
4. Встановити «цифрові паузи»: 30 хвилин без телефона кілька разів на день.
5. Працювати над умінням слухати та питати про почуття інших.

#### Висновки до розділу

Аналіз теоретичних положень та результати проведеного дослідження переконливо показують, що інформаційні технології, а особливо соціальні мережі, мають багатовимірний вплив на емоційну сферу, соціальну активність та формування комунікативних здібностей підлітків. Цифрове середовище стало простором, у якому проходять ключові етапи підліткового розвитку: становлення ідентичності, формування самооцінки, опанування навичок спілкування та емоційної регуляції. Саме тому інтенсивність взаємодії з гаджетами й соцмережами нерозривно пов'язана зі змінами у поведінці та емоційному самопочутті дітей цього віку.

Проведене дослідження підтвердило, що надмірне занурення в цифровий простір знижує якість живої комунікації та позначається на розвитку емпатії. Підлітки, які проводять у соцмережах багато часу, частіше демонструють труднощі у підтримці реального діалогу, менш уважні до невербальних сигналів і складніше формулюють власні думки. У них спостерігається підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, залежність від зовнішніх оцінок (лайків, коментарів), а також тенденція замінювати складні реальні взаємодії короткими цифровими контактами. Водночас підлітки з помірним використанням соцмереж характеризуються вищими показниками емоційної стійкості, кращою здатністю до співпереживання та більш розвиненими комунікативними навичками.

Значущим висновком дослідження є те, що цифрове середовище формує нові типи соціальних стосунків — фрагментарні, швидкі та переважно

поверхневі. У результаті підлітки частіше уникають реальних розмов, віддаючи перевагу текстовим повідомленням, що призводить до зниження культури мовлення та труднощів у розвитку глибокої соціальної взаємодії. Одночасно цифрові технології надають і позитивний потенціал: можливість знаходити однодумців, розвивати творчість, освоювати нові форми самовираження та доступ до освітніх ресурсів. Тобто проблема полягає не у технологіях як таких, а в способі та інтенсивності їх використання.

Порівняльний аналіз двох груп — активних і помірних користувачів — показав чітку закономірність: чим більше часу підліток проводить у соцмережах, тим виразнішими стають труднощі в живому спілкуванні та нижчим є рівень емпатії. Водночас високий рівень цифрової активності пов'язаний із зростанням ризику емоційних порушень, таких як тривога, напруженість, емоційна залежність. Це підкреслює важливість формування навичок цифрової гігієни та розвитку емоційно-комунікативної стійкості.

Отримані дані стали основою для розробки практичних рекомендацій, орієнтованих на вчителів, батьків, психологів та самих підлітків. Їхня реалізація покликана зменшити негативні наслідки надмірної цифрової активності та сприяти гармонійному розвитку комунікативних здібностей. Важливою умовою є поєднання цифрових навичок із живою взаємодією, створення середовища, у якому підліток тренує емпатію, навички слухання, ведення діалогу та вміння регулювати власний емоційний стан.

## **ВИСНОВКИ**

Залежність від соціальних мереж — це нова форма поведінкового розладу, що поступово охоплює значну частину суспільства. Вона не виникає раптово, а формується непомітно, через звичку постійно залишатися онлайн, порівнювати себе з іншими та прагнути зовнішнього схвалення. Її наслідки торкаються як емоційного стану, так і комунікативної та соціальної сфер, впливаючи на здатність підтримувати здорові стосунки та розвивати повноцінні навички взаємодії.

Водночас залежність можна попередити: за умови поєднання цифрової грамотності, емоційної освіченості, підтримки з боку дорослих та формування здорового балансу між онлайн- і офлайн-життям. Соціальні мережі самі по собі не є шкідливими - ризики з'являються лише там, де відсутній контроль, а емоційні потреби починають підмінятися віртуальними реакціями.

У ході дослідження було всебічно проаналізовано вплив інформаційних технологій на комунікативні здібності підлітків, що дало змогу комплексно оцінити як теоретичні засади цього явища, так і реальні зміни в поведінці сучасних підлітків.

В першому розділі з'ясовано, що розвиток інформаційних технологій докорінно трансформував структуру та форми комунікації. Поняття «комунікація» та «комунікативні здібності» набувають нового змісту в умовах цифрового середовища, де переважають швидкі, фрагментовані й медіатизовані взаємодії. Описані психологічні особливості підліткового віку підкреслюють: саме в цьому періоді відбувається активне формування соціальної ідентичності, емоційної стабільності та навичок ефективної взаємодії, що робить підлітків особливо чутливими до впливу цифрових технологій.

Другий розділ доводить, що інформаційні технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя більшості українських підлітків. Статистичні дані свідчать про інтенсивне використання соцмереж та цифрових платформ, які визначають стиль спілкування молоді. Підлітки проводять онлайн значну частину часу, і це формує специфічні комунікативні практики: зростає роль візуальних форматів, коротких повідомлень та асинхронної взаємодії. Цифрові сервіси створюють умови для розвитку нових навичок — медіаграмотності, здатності працювати з інформацією, гнучкості у спілкуванні, — але водночас несуть ризики: зниження глибини емоційних контактів, залежність від онлайн-стимулів, формування викривленого уявлення про соціальні норми та самооцінку.

Третій розділ розкриває результати емпіричного дослідження, які підтверджують як позитивний, так і негативний вплив інформаційних технологій на підліткову комунікацію. З одного боку, цифрові платформи розширюють

можливості для соціалізації, підтримки зв'язків та самовираження. З іншого — надмірна присутність у соціальних мережах сприяє емоційному виснаженню, поверхневості спілкування та зменшенню навичок офлайн-взаємодії. Виявлено також суттєву роль батьківського контролю та цифрової обізнаності педагогів: саме вони здатні компенсувати ризики та сприяти формуванню здорової цифрової поведінки.

Узагальнюючи результати всіх трьох розділів, можна стверджувати, що інформаційні технології впливають на комунікативні здібності підлітків багатовимірно. Вони трансформують форми спілкування, змінюють зміст соціальних взаємодій і ставлять нові вимоги до сім'ї та школи. Ключовим завданням є не обмеження використання технологій, а створення умов для їхнього усвідомленого та безпечного застосування. Формування цифрової грамотності, розвиток емоційного інтелекту, підтримка живого спілкування та відповідальне ставлення до онлайн-культури мають стати пріоритетами освітньої та виховної роботи.

Отже, вплив інформаційних технологій на комунікативні здібності підлітків не є однозначним: у ньому поєднуються можливості та загрози. Ефективним шляхом є збалансований підхід, який передбачає поєднання технологічних інструментів, педагогічної підтримки та активної участі батьків. Саме така модель дозволяє підліткам не лише адаптуватися до цифрової реальності, а й повноцінно розвивати комунікативні навички, необхідні для успішного життя в суспільстві.

Таким чином, результати доводять: інформаційні технології є потужним чинником розвитку сучасного підлітка, і їхній вплив може бути як ресурсом, так і ризиком. Баланс між цифровим та реальним середовищем, підтримка дорослих та свідоме користування технологіями — ключові умови формування здорових комунікативних здібностей, емоційної стабільності та повноцінної соціальної взаємодії в умовах цифрової епохи.