

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

**ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

ІВАНОВОЇ КАТЕРИНИ СЕРГІЇВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри: _____
« ____ » _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Олійник В.В.,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Рецензент:

Хмельницький 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано**до захисту**підпис
наукового керівникаініціали, прізвище наукового
керівника**Результат захисту**

11.06.2026 р.

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

Л. М. Мотозюк

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

В.В. Олійник

підпис

ініціали, прізвище

О.В. Данько

підпис

ініціали, прізвище

М.І. Чорна

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

С.В. Лівшун

підпис

ініціали, прізвище

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

спеціальність 053 «Психологія»
курс 2 (магістратура)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра
Іванової Катерини Сергіївни

1. Тема роботи: **«Вплив технологічної залежності на психологічний стан підлітків»**
2. Цільова установка: вихідні дані: матеріали переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 9 табл., 10 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання	Завдання
Розділ 1	Олійник В.В.		
Розділ 2	Олійник В.В.		
Розділ 3	Олійник В.В.		

5. Зміст роботи:

Вступ.

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків.

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків.

Розділ 3. Психологічні заходи щодо профілактики впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків.

Висновки.

Список використаних джерел.

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання

Науковий керівник _____ (Олійник В.В.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____ (Іванова К.С.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 116 сторінок, 9 таблиць, 10 рисунків, 46 джерел.

Об'єкт дослідження – технологічна залежність як феномен.

Предмет дослідження – особливості впливу технологічної залежності на емоційний та психічний стан підлітків.

Мета дослідження: полягає у встановленні взаємозв'язку між рівнем технологічної залежності та показниками психологічного стану підлітків, а також у розробці практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції залежної поведінки в умовах цифрового середовища.

Теоретичний етап передбачав використання таких методів, як аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми технологічної залежності та психологічного стану підлітків. Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням психодіагностичних методик, зокрема тесту інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test) , шкали тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкали самооцінки М. Розенберга. Авторська анкета, спрямована на виявлення особливостей використання цифрових технологій підлітками. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, зокрема описової статистики та кореляційного аналізу.

ТЕХНОЛОГІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, ІГРОМАНІЯ, РЕКОМЕНДАЦІЇ

TECHNOLOGICAL DEPENDENCE, DIGITAL TECHNOLOGIES, ADOLESCENCE, EMOTIONAL STATE, PSYCHOLOGICAL STATE, GAMING ADDICTION, RECOMMENDATIONS

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Поняття технологічної залежності у психології	7
1.2. Основні види технологічної залежності	16
1.3. Психологічні особливості підліткового віку	30
1.4. Вплив технологічної залежності на емоційний та психологічний стан підлітків.....	42
Висновки до першого розділу	50
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ	53
2.1. Організація та методи дослідження	53
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	63
Висновки до другого розділу	74
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	79
3.1. Психологічні умови профілактики технологічної залежності у підлітків	79
3.2. Практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків	87
Висновки до третього розділу	97
ВИСНОВКИ	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	107
ДОДАТКИ.....	112

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрімкий розвиток інформаційних технологій та їх глибоке проникнення у всі сфери життєдіяльності сучасного суспільства суттєво трансформують спосіб життя підлітків, особливості їх соціалізації, комунікації та психічного розвитку. Використання смартфонів, соціальних мереж, онлайн-ігор та інших цифрових платформ стає невід’ємною частиною повсякденної активності підростаючого покоління. Водночас поряд із позитивними можливостями технологізації зростає ризик формування різних форм технологічної залежності, що може негативно впливати на психологічний стан підлітків.

Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення особистості, формування самооцінки, емоційної стабільності, системи цінностей та соціальних навичок. Надмірне та неконтрольоване використання цифрових технологій у цей період може спричиняти підвищення рівня тривожності, емоційного напруження, соціальної ізоляції, порушення сну, зниження навчальної мотивації та формування залежної поведінки. Особливої уваги потребує проблема зниження рівня реальної міжособистісної взаємодії та зміщення комунікації у віртуальний простір, що впливає на процеси соціальної адаптації підлітків [24, с.10].

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемам інтернет-залежності та цифрової поведінки молоді, питання комплексного дослідження впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків залишається недостатньо розробленим. Зокрема, потребують уточнення особливості взаємозв’язку між рівнем технологічної залежності та такими психологічними показниками, як тривожність, самооцінка, емоційне благополуччя та соціальна адаптованість.

Теоретико-методологічне підґрунтя для вивчення феномену технологічної залежності та її впливу на ментальне благополуччя підростаючого покоління формується навколо міждисциплінарних досліджень

провідних міжнародних інституцій та окремих науковців у галузі клінічної, вікової та соціокультурної психології. Моніторинг поширення та загальних тенденцій цифровізації молодіжного середовища здійснюється у межах масштабних емпіричних проектів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), експерти якої офіційно зафіксували стрімке зростання показників проблематичного використання соціальних мереж та комп'ютерного геймінгу серед підлітків у всьому світі. Нозологічні параметри, діагностичні критерії та диференціацію нормального залучення від істинної психічної патології у формі розладу інтернет-ігор було детально розроблено та кодифіковано фахівцями. Попри значну кількість напрацювань, питання розробки цілісного, диференційованого психокорекційного інструментарію, який би враховував складну поведінкову архітектуру технологічної залежності в сукупності з емоційною лабільністю сучасного українського підлітка, залишається відкритим і потребує подальшого глибокого дослідження.

Мета дослідження полягає у встановленні взаємозв'язку між рівнем технологічної залежності та показниками психологічного стану підлітків, а також у розробці практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції залежної поведінки в умовах цифрового середовища.

Об'єкт дослідження: технологічна залежність як феномен.

Предмет дослідження: особливості впливу технологічної залежності на емоційний та психічний стан підлітків.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння технологічної залежності у сучасній психологічній науці; охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку та чинники, що сприяють формуванню залежної поведінки; емпірично дослідити рівень технологічної залежності у підлітків; розробити практичні рекомендації щодо профілактики технологічної залежності та підтримки психологічного здоров'я підлітків.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що високий рівень технологічної залежності у підлітків пов'язаний із підвищенням рівня

тривожності, зниженням самооцінки та погіршенням емоційного благополуччя.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. Теоретичний етап передбачав використання таких методів, як аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми технологічної залежності та психологічного стану підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням психодіагностичних методик, зокрема тесту інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test) , шкали тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкали самооцінки М. Розенберга [43, 44, 45]. Авторська анкета, спрямована на виявлення особливостей використання цифрових технологій підлітками. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, зокрема описової статистики та кореляційного аналізу.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових знань із досліджуваної теми, узагальненні наукових підходів, понять і теоретичних положень. Отримані результати можуть бути використані для подальших наукових досліджень, підготовки навчально-методичних матеріалів і вдосконалення теоретичної бази з відповідної проблематики.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів, висновків і рекомендацій у практичній діяльності. Проведене дослідження дозволило визначити ефективні способи вирішення поставлених завдань та сформулювати пропозиції щодо вдосконалення відповідних процесів чи механізмів. Матеріали роботи можуть бути використані у професійній діяльності фахівців, у навчальному процесі, а також під час розробки практичних рекомендацій, проєктів, програм або управлінських рішень.

Структура роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття технологічної залежності у психології

Інформатизація та комп'ютеризація потребують від людини нових знань, умінь та навичок, які мають бути адаптованими до нових умов. Далеко не останнє місце в даному процесі відіграє всесвітня мережа Інтернет. Особливо гостро ця проблема постала в умовах війни, коли діти та підлітки постійно перебувають під впливом потоку тривожної інформації – Інтернет став невід'ємною частиною життя підлітків, особливо через активне використання смартфонів і доступність Інтернету у будь-який час. Сучасні підлітки є "цифровими аборигенами", які вирости в середовищі, де Інтернет є доступним завжди і всюди, що робить їх більш схильними до надмірного його використання. Інтернет-залежність у підлітковому віці є особливо важливою темою для дослідження через специфіку вікового розвитку, коли підлітки проходять через складні психологічні зміни та соціалізацію [17, с 45]. В цьому віці відбувається формування ідентичності, світогляду та соціальних навичок, що робить підлітків більш вразливими до зовнішніх впливів, зокрема технологій. Інтернет-залежність у підлітків може мати глибокі наслідки, як на їхнє психологічне здоров'я, так і на соціальне функціонування. новин, повідомлень у телеграм-каналах, фотографій руйнувань і насильства. У такій реальності цифрові технології стають для багатьох підлітків не лише джерелом розваг, а й способом психологічного захисту та уникнення стресу а іноді й просто способом отримання інформації. Це робить питання розпізнавання залежності ще більш актуальним і потребує від дорослих уважності, знань і своєчасного втручання. Із розвитком нових технологій починають з'являтися нові види залежностей, серед яких актуальними є

залежності, що пов'язані з комунікаційними мережевими технологіями. Люди почали не тільки використовувати Інтернет для благих намірів, а й марнувати свій час та псувати здоров'я навіть не задумуючись над цим.

Значний внесок у вивчення даної адикції зробили такі зарубіжні вчені, як К. Янг, Р. Девіс, А. Войскунський, Д. Грінфілд, А. Єгорова, та інші. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен інтернетзалежної поведінки, відзначилися Н. Бугайова, Г. Пілягина, О. Чабан, Л. Юр'єва та ін [1, с. 9]. У процесі здійснення всебічного та глибокого теоретико-методологічного аналізу наукового визначення та базових характеристик технологічної залежності в межах сучасної психологічної науки, особливого концептуального та фундаментального значення набувають теоретичні положення та роз'яснення, сформульовані експертами Американської психіатричної асоціації. У сучасних психологічних та клінічних дискурсах зазначений феномен розглядається не просто як наслідок надмірної тривалості взаємодії з портативними пристроями, а як складний, багатоаспектний поведінковий розлад. Фахівці Американської психіатричної асоціації наголошують, що технологічна залежність за своєю внутрішньою природою є поведінковою адикцією, яка маніфестується через надмірне, компульсивне або неконтрольоване використання різноманітних видів цифрових технологій, що неминуче призводить до виражених деструктивних наслідків у багатьох сферах соціокультурного та повсякденного функціонування індивіда. Психологічний конструкт цього поняття передбачає, що ключовим індикатором патології є не сам по собі хронометраж екранного часу, а ступінь втрати вольового контролю над власною поведінкою та виражене порушення реальних соціальних зв'язків і обов'язків особистості. Узагальнюючи підходи провідних клініцистів, можна стверджувати, що в сучасній психології поняття технологічної залежності виступає як інтегральний термін, який охоплює цілу плеяду специфічних субформ цифрової адиктивної поведінки. До таких підвидів науковці відносять залежність від соціальних мереж, яка характеризується нав'язливою потребою

постійно оновлювати персональні профілі, розлади, пов'язані з інтернет-геймінгом, неконтрольований онлайн-шопінг, а також компульсивне захоплення онлайн-казино чи іншими формами віртуальних азартних ігор, доступність яких критично зросла через повсюдне поширення смартфонів. Наукова специфіка трактування даного поняття Американською психіатричною асоціацією полягає в тому, що технологічна адикція має глибинну психологічну подібність до розладів, викликаних вживанням психоактивних речовин. Психологічний аналіз адиктивної структури доводить, що особи з технологічною залежністю демонструють нав'язливе, obsesивне мислення, сфокусоване на об'єкті адикції, а також стикаються з вираженим ефектом толерантності, коли для досягнення бажаного психоемоційного ефекту або задоволення їм з кожним разом вимагається дедалі більша тривалість перебування в мережі або вища інтенсивність віртуальних стимулів [9, с 35].

З теоретичної точки зору надзвичайно важливим аспектом дефініції технологічної залежності є диференціація її симптомів від проявів інших психічних станів. Зокрема, у психологічній практиці гостро постає питання про те, чи є компульсивна мережева активність первинним самостійним розладом, чи вона виступає як вторинний, неадаптивний механізм психологічного захисту та самолікування індивіда, спрямований на купірування симптомів латентної депресії, соціальної фобії чи підвищеної особистісної тривожності. Провідні дослідники акцентують увагу на тому, що раптове примусове обмеження доступу до технологічних ресурсів викликає у залежних пацієнтів класичний синдром відміни, який на психологічному рівні супроводжується внутрішнім дискомфортом, емоційною лабільністю, а на соматичному рівні може провокувати розлади сну, головний біль та зорове виснаження.

У процесі подальшого розгортання теоретичного аналізу наукового визначення та базових характеристик технологічної залежності в межах сучасної психологічної науки виникає необхідність звернення до

вузькоспецифічних нормативних документів, розроблених провідними світовими організаціями у сфері охорони ментального здоров'я. Зокрема, особливу теоретико-методологічну вагу має той факт, що Американська психіатрична асоціація у своєму фундаментальному Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів останнього перегляду (DSM-5-TR) офіційно виокремлює розлад інтернет-ігор як специфічну, клінічно значущу форму поведінкової адикції, яка потребує подальшого посиленого вивчення. Інтеграція даного конструкту в площину психологічного знання свідчить про те, що академічна спільнота поступово переходить від розмитих соціологічних описів «захоплення комп'ютером» до чіткого структурування нозологічних параметрів нехімічних залежностей, де віртуальна ігрова активність за своїм руйнівним потенціалом прирівнюється до розладів, викликаних вживанням психоактивних речовин, та до азартних ігор (гемблінгу) [8, с. 56].

Ігрова залежність у підлітків є серйозною проблемою. Вона потребує уваги та втручання на ранньому етапі. Батьки та опікуни можуть грати ключову роль у запобіганні та подоланні. По-перше, важливо створити підтримуюче середовище вдома. Підлітки потребують відчуття безпеки та довіри. Це сприятиме відкритій комунікації про їхні емоції та звички. Встановлення чітких правил використання електронних пристроїв допомагає запобігти надмірному геймінгу. Погодження правил разом з підлітком може бути ефективнішим. Це дозволяє йому відчути відповідальність [18, с. 80]. Регулярні бесіди про важливість балансу у житті можуть допомогти. Обговорення потенційних наслідків ігрової залежності підвищує усвідомленість. Також важливо заохочувати різноманітність дозвілля. Пошук альтернативних занять, які викликають інтерес, дуже важливий. Спорт, хобі або мистецтво можуть стати здоровою заміною грі. Це дозволяє підліткам розвивати нові навички і самовираз. Слід звертати увагу на зміни в настрої підлітка. Раптові зміни поведінки можуть бути сигналами ігрової залежності. Важливо бути готовими до обговорення будь-яких тривог з підлітком.

При підозрі на ігрову залежність, звернення до фахівця може допомогти. Професійна допомога і підтримка сприятимуть кращому розумінню проблеми. Консультанти можуть запропонувати ефективні стратегії та плани лікування. Родині важливо працювати над поліпшенням динаміки та комунікації. Це вимагає зусиль, але є важливим компонентом у подоланні залежності. Участь усіх членів родини може покращити результати. Підтримка і розуміння з боку батьків критично важливі для підлітка. Воно допомагає мотивувати його до змін і одужання. Це також зменшує стрес та сприяє позитивним результатам. Приділення часу на власний відпочинок і підтримку може бути корисним. Це дозволяє зберігати спокій і об'єктивність у складних ситуаціях. Вчасна допомога і підтримка можуть запобігти серйозним наслідкам. Діяти зараз означає забезпечити здорове майбутнє для підлітка [33, с. 45].

У контексті понятійного апарату нашого дослідження ця наукова позиція є надзвичайно цінною, оскільки вона зміщує фокус аналізу з суто індивідуальних психопатологічних проявів окремої особистості на ширший соціально-психологічний та екологічний контекст. Дослідники та урядові експерти наголошують, що сучасні цифрові платформи та соціальні мережі за своєю архітектурою та алгоритмами функціонування не є апіорі безпечними для незавершеного процесу формування психіки дитини, а їхнє майже універсальне поширення серед підлітків актуалізує необхідність перегляду критеріїв норми та патології у використанні екранного часу [16, с. 330].

Психологічний конструкт технологічної залежності в межах даного підходу розкривається через поняття суттєвого ризику заподіяння шкоди емоційній стабільності індивіда. Емпіричні дані, наведені у звіті, свідчать, що підлітки, які проводять у просторі соціальних мереж понад три години на добу, стикаються із подвійним ризиком розвитку серйозних порушень ментального здоров'я, що безпосередньо маніфестуються у формі стійких симптомів депресії та генералізованої тривожності. Психологічний аналіз цієї закономірності дозволяє стверджувати, що при досягненні зазначеного часового порогу взаємодія з гаджетами втрачає характер адаптивного

інструменту комунікації чи пізнання і трансформується у хронічний адиктивний паттерн. Така поведінкова модель повністю підпорядковує собі повсякденну активність підлітка, витісняючи життєво необхідні форми реальної взаємодії, руйнуючи процеси формування здорового образу власного тіла та деформуючи механізми психологічного захисту. Особливо гостро це проявляється у сфері самосприйняття, де майже половина підлітків зазначає, що перебування у віртуальному просторі значно погіршує їхнє ставлення до власної особистості та зовнішнього вигляду.

З огляду на зазначене, поняття технологічної залежності в сучасній психологічній науці має трактуватися як багатofакторна деструктивна модель поведінки, яка підтримується специфічним дизайном самих технологічних продуктів, спрямованих на максимізацію екранного часу користувача. Оскільки дозрівання мозкових структур, відповідальних за саморегуляцію та імпульс-контроль, у підлітковому віці ще не завершене, компульсивне використання соціальних платформ швидко набуває ознак адикції, за якої дитина стає нездатною самостійно протистояти психологічному тиску віртуального середовища. [11, с. 50].

У контексті подальшого розширення та поглиблення теоретико-методологічних засад дослідження наукового визначення та базових характеристик технологічної залежності в межах сучасної психологічної науки особливого концептуального значення набувають матеріали масштабного експертного проекту Національних академій наук, інженерії та медицини США, присвяченого комплексному аналізу впливу соціальних медіа на здоров'я та благополуччя підростаючого покоління. У межах даного міждисциплінарного підходу поняття технологічної залежності зазнає суттєвої теоретичної трансформації, оскільки фокус дослідницької уваги переміщується з суто індивідуальних психопатологічних схильностей конкретного підлітка на складну архітектуру взаємодії між несформованою психікою індивіда та специфічними властивостями сучасного цифрового середовища. Провідні закордонні вчені наполегливо закликають розглядати

компульсивну мережеву активність не як випадкову девіацію поведінки, а як закономірний результат деструктивного впливу інструментів продуктового дизайну сучасних цифрових платформ. Психологічний конструкт цього явища передбачає, що формування залежної поведінки штучно стимулюється комерційними стратегіями утримання споживачів, алгоритмами профілювання даних та механізмами перманентного залучення уваги користувача, які розробляються з урахуванням нейробіологічних вразливостей підліткового віку [12, с. 117].

Аналіз сутнісного змісту поняття технологічної адикції крізь призму висновків експертного комітету дозволяє стверджувати, що патологічна фіксація на віртуальному просторі деформує базові психологічні потреби особистості у самовираженні, автономії та соціальній афіліації. Комерційно орієнтований дизайн соціальних мереж, що використовує системи безкінечного скролінгу стрічки новин, інтерактивні сповіщення та механізми миттєвого соціального схвалення через лайки, безпосередньо експлуатує недозрілість систем волевого контролю та імпульсивності підлітка. Психологічна небезпека такого дизайну полягає в тому, що він створює ілюзію задоволення соціальних потреб, одночасно заганняючи індивіда у замкнене коло компульсивної перевірки гаджетів, що за своїми поведінковими та нейрохімічними паттернами повністю відповідає критеріям класичної поведінкової залежності. Таким чином, у понятійному полі сучасної психології технологічна залежність має дефінуватися як екологічно зумовлений розлад саморегуляції, за якого індивідуальні механізми когнітивного контролю особистості виявляються неспроможними протистояти агресивному та таргетованому тиску штучно створеного віртуального середовища, спрямованого на тотальну монетизацію людської уваги [42, с. 193].

Психологічний аналіз цифрових залежностей сьогодні не може обмежуватися лише констатацією симптомів. Він вимагає глибокого розуміння того, як технологічні тригери деформують емоційну сферу,

провокують тривожність і соціальну ізоляцію, руйнують дитячо-батьківські стосунки та знижують рівень загальної життєвої задоволеності підлітка. Таке комплексне та всебічне трактування поняття закладає надійне методологічне підґрунтя для розробки не лише індивідуальних психокорекційних програм, а й для формування запиту на створення психологічно безпечного цифрового простору та впровадження ефективних державних стратегій захисту ментального благополуччя молоді.

Існують певні поведінкові симптоми, на які батьки повинні звертати увагу. Варто відзначити, що комп'ютерна залежність підлітків в кожному конкретному випадку має свої нюанси, однак визначається деякими загальними симптомами. Дитина проводить перед монітором більше трьох годин день, граючи або займаючись інтернет-серфінгом. Якщо ж батьки намагаються якось обмежити час, то все закінчується скандалами, сварками, абсолютним нерозумінням, часто неконтрольованою агресією.

У підлітків прояв комп'ютерної залежності дуже помітний в тому, що вони перестають спілкуватися з однолітками особисто. Якщо спілкування і відбувається, то тільки через соцмережах. При цьому дитина в основному говорить тільки про ігри та комп'ютерну техніку. А оскільки вона більше ні про що не може поговорити, більшості дітей з нею нудно.

У психологічній науці технологічна залежність розглядається як різновид поведінкової адикції, що проявляється у надмірному, неконтрольованому використанні цифрових пристроїв або інтернет-ресурсів. Вона супроводжується зниженням здатності до саморегуляції, домінуванням онлайн-активності над іншими видами діяльності та виникненням негативних наслідків у когнітивній, емоційній і соціальній сферах особистості [23, с. 70].

Сутність технологічної залежності полягає у формуванні стійкої психологічної потреби у взаємодії з цифровим середовищем. Використання соціальних мереж, онлайн-ігор або мультимедійних платформ часто забезпечує швидке отримання позитивних емоційних підкріплень, що сприяє закріпленню відповідної поведінки. З часом це може призводити до втрати

контролю над тривалістю використання технологій та поступового витіснення інших значущих сфер життєдіяльності (рис1.1).

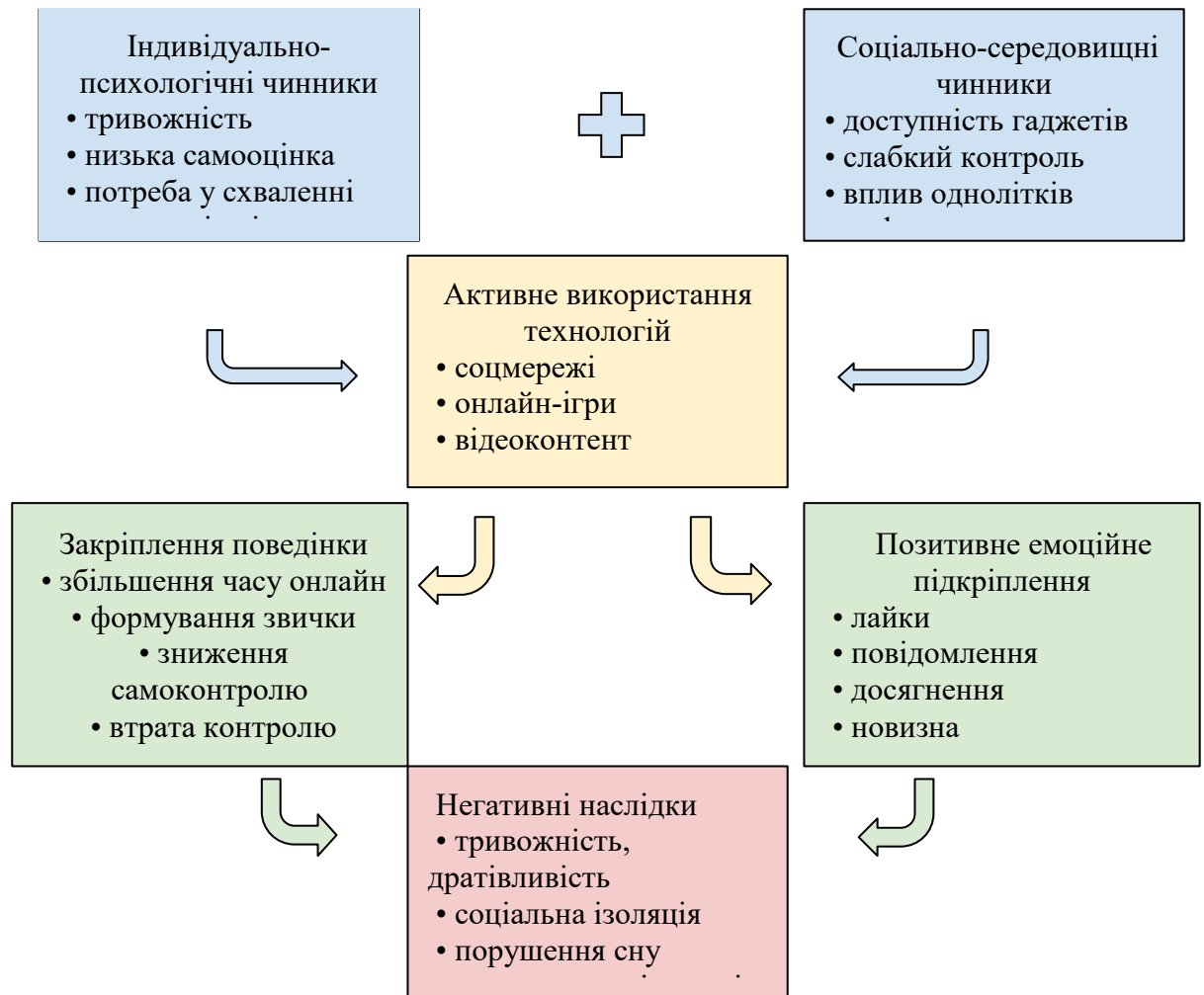


Рис. 1.1. Модель формування технологічної залежності у підлітків

Однією з характерних ознак технологічної залежності є виникнення психологічного дискомфорту у ситуації обмеження доступу до гаджетів або інтернету. Це може проявлятися у дратівливості, тривожності, зниженні настрою, відчутті внутрішньої напруженості або нудьги. Також надмірне використання цифрових технологій може супроводжуватися порушенням режиму сну, зниженням концентрації уваги, погіршенням навчальної мотивації та обмеженням реального міжособистісного спілкування.

Сучасні дослідження підкреслюють багатофакторний характер технологічної залежності. Її формування зумовлюється взаємодією індивідуально-психологічних характеристик підлітка (самооцінка, рівень тривожності, потреба у соціальному схваленні), соціального середовища (взаємини у сім'ї, особливості шкільної адаптації) та доступності цифрових ресурсів.

Для кращого розуміння структури цього феномену доцільно виділити основні психологічні компоненти технологічної залежності табл. 1.1

Таблиця 1.1

Психологічні компоненти технологічної залежності

Компонент	Характеристика проявів
Когнітивний	Нав'язливі думки про використання гаджетів
Емоційний	Тривожність, дратівливість, зниження настрою при відсутності доступу
Поведінковий	Збільшення часу онлайн, втрата контролю над використанням
Соціальний	Зменшення реального спілкування, соціальна ізоляція
Фізіологічний	Порушення сну, перевтома, зниження фізичної активності

1.2. Основні види технологічної залежності

У процесі детального розгортання теоретичного аналізу структурних компонентів досліджуваного явища особливого значення набуває диференціація технологічної адикції на її провідні феноменологічні субформи. Спираючись на сучасні аналітичні та практичні матеріали Національного альянсу з психічних захворювань, опубліковані у спеціалізованому методичному посібнику, в межах сучасної психології виокремлюють кілька базових, клінічно значущих видів технологічної залежності, кожен з яких

характеризується специфічним об'єктом фіксації та особливим механізмом руйнування емоційної саморегуляції індивіда. Провідне місце у цій класифікаційній структурі посідає залежність від соціальних мереж, яка розглядається науковцями як нав'язлива, компульсивна потреба у перманентному перебуванні на інтерактивних комунікаційних платформах. Психологічна специфіка цього виду залежності полягає в тому, що він підтримується прагненням до безперервного отримання соціального схвалення та страхом соціального виключення, коли підліток стає тотально залежним від реакцій віртуального соціуму, що призводить до деформації його реальних інтерперсональних зв'язків, викривлення самооцінки та глибокої емоційної нестабільності під впливом штучно сконструйованих образів інших користувачів.

Досліджуючи трансформації особистісної сфери учнівської молоді, неможливо оминати увагою зміни в їхніх пізнавальних процесах. У цьому контексті ґрунтовний психологічний аналіз впливу комп'ютерних ігор на когнітивний розвиток підлітків здійснює Г. Гуменюк. Дослідниця доводить, що надмірне та безсистемне занурення у віртуальний ігровий простір деформує структуру пізнавальної діяльності особистості, зокрема призводить до фрагментарності мислення, зниження концентрації уваги та погіршення показників довготривалої пам'яті, що безпосередньо позначається на загальному рівні адаптації школярів [12, с. 113].

Через обмежену кількість проведених досліджень, існує відсутність єдиного визначення розладу Інтернет-залежності. Протягом тривалого часу, для опису одного й того ж явища надмірного використання Інтернету, вчені використовують різні терміни. Концепція Інтернет-залежності часто використовується як синонім до проблемного використання Інтернету, 8 патологічного використання Інтернету та розладу Інтернет-залежності. Деякі випадки такої поведінки також можуть називатись надмірним використанням Інтернету, проблемним використанням комп'ютера, компульсивним використанням Інтернету, зловживанням використанням Інтернету або

Інтернет-залежністю. Інтернетом, шкідливим У психологічному визначенні залежності відзначається, що це явище виникає через фрустрацію важливих потреб особистості, що змушує її шукати альтернативні шляхи задоволення через зміну об'єкта впливу. Людина, яка стикається з нездійсненими бажаннями чи почуттями, може шукати втіху та задоволення в інших джерелах, таких як наркотики, алкоголь, гральні автомати та інші. Це може привести до швидкого звикання та залежності від цих речей, які стають невід'ємною частиною життя особистості. Поняття "адикція" використовується для опису нав'язливої потреби людини в певній діяльності. З медичного погляду, залежність передбачає невідворотну потребу у використанні певних стимулів, яка збільшується з часом та є супроводжена зростанням толерантності та появою фізіологічних та психологічних симптомів. З психологічної точки зору, адикція може відображати прагнення до уникнення реальності через штучну зміну свого психологічного стану.

З огляду на комерціалізацію віртуального простору, окремої уваги в межах підрозділу заслуговують такі специфічні види технологічної адикції, як залежність від онлайн-шопінгу та онлайн-гемблінгу, що маніфестуються через компульсивне здійснення покупок у мережі або неконтрольовану участь у віртуальних азартних іграх і ставках. Психологічна природа цих розладів пов'язана з деструкцією системи винагороди головного мозку, коли легкість доступу до фінансових операцій через смартфон провокує імпульсивну поведінку та швидку втрату самоконтролю. Наостанок, дослідники виокремлюють залежність від онлайн-порнографії та кіберсексуальних стимулів, яка деформує психосексуальний розвиток підростаючого покоління та руйнує здатність до формування здорових емоційних і партнерських стосунків у реальному житті. Узагальнюючи наведену класифікацію Національного альянсу з психічних захворювань, важливо підкреслити, що всі зазначені види технологічної залежності мають спільне психологічне ядро – вони виступають як неадаптивні копінг-стратегії, що призводять до хронічного нехтування навчанням, депривації сну та виникнення симптомів

тривоги й депресії. Це доводить необхідність глибокого вивчення кожної з цих форм для розробки диференційованих психокорекційних програм у підлітковому віці [17, с. 45].

Аналізуючи емпіричні матеріали та прикладні медіадослідження, представлені британською освітньою платформою BBC Bitesize у межах вивчення цифрових звичок сучасної молоді, можна виокремити прикладну класифікацію провідних видів технологічної залежності, що заснована на реальному поведінковому досвіді підлітків. Провідною субформою у даному контексті виступає так звана залежність від соціального схвалення та віртуального визнання, яка у молодіжному середовищі образно дефінується як прагнення жити заради лайків. Психологічний механізм цього виду технологічної адикції базується на безперервному, компульсивному моніторингу персональних профілів у соціальних мережах, де кожен отриманий знак уваги у вигляді віртуальної реакції запускає короткочасний дофаміновий сплеск у системі винагороди головного мозку підлітка. Це формує стійку поведінкову фіксацію, за якої підліток починає вимірювати власну особистісну цінність, соціальний статус та рівень самоповаги виключно кількістю інтерактивних реакцій з боку мережевої аудиторії, що за відсутності очікуваного фідбеку миттєво провокує гостру внутрішню тривогу, відчуття соціального відчуження та симптоми депресивності.

Наступним самотійним та масштабно поширеним видом у межах цієї практичної класифікації є ігрова залежність, яка розглядається крізь призму нав'язливого бажання безперервно підвищувати свій ігровий рівень, що унеможлиблює самотійне регулювання ігрових звичок підлітком.

Ігроманія, або геймінгова залежність, — це розлад, пов'язаний із нездатністю контролювати час, проведений за відеоіграми. Всесвітня організація охорони здоров'я визнала ігровий розлад реальною проблемою. Це підкреслює серйозність цього стану. Ігроманію класифікують як тип поведінкового розладу. Вона схожа до інших залежностей, наприклад, від азартних ігор — лудоманії. Однак, є важлива відмінність. Ігроманія пов'язана

із цифровим контентом, тоді як лудоманія — з фінансовими ризиками [25, с. 7].

Існують різні критерії для діагностики ігроманії. Один з них — постійне занепокоєння іграми, які заважають іншим аспектам життя. Цей розлад може виникати у будь-якому віці, але найбільш вразливими є підлітки. Їхнє захоплення грами часто перевищує інші соціальні активності.

Сигнали ігроманії можуть варіюватися. Але коли підліток постійно повертається до гри, незважаючи на негативні наслідки, це — тривожний знак. Багато факторів можуть сприяти розвитку ігроманії. Гра може стати способом втечі від стресу, соціального тиску або інших труднощів. Окрім часу, проведеного за грою, важливо враховувати поведінку гравця. Надто емоційні реакції на гру — ще один показник.

Класифікація цього розладу дає розуміння, як виявляти його на ранніх стадіях. Це важливо для запобігання серйозних наслідків. Вчасна діагностика грає ключову роль. Вона допомагає вжити необхідних заходів для лікування ігроманії та зберегти гармонію в житті підлітка. Розуміння ігроманії та її клінічних ознак допомагає зменшити стигму навколо цього питання. Це важливо для підтримки відкритого діалогу між батьками та дітьми.

Також важливо зосередитися на позитивних змінах у поведінці підлітка. Це може підштовхнути до здорових рішень. Дуже важливо підходити до класифікації ігроманії обережно. Кожен випадок індивідуальний і потребує персоналізованого підходу. Чітке розуміння критеріїв ігроманії допомагає ефективніше боротися з цією проблемою. Однак, лікування повинно проводитись професіоналами.

Залежності важко позбутися самотійно. Спеціалісти використовують кращі методи для досягнення стійких результатів. Ігроманія — складна і багатогранна проблема. Але із знанням і правильною підтримкою шанси подолати її значно зростають. Таке розуміння ситуації дозволяє уникнути непорозумінь і стереотипів. Це відкриває шлях до зцілення та збереження сімейних стосунків [26, с. 150].

Технологічна залежність є багатограним психологічним феноменом, що проявляється у різних формах залежної поведінки, пов'язаних із використанням цифрових технологій. У сучасній психологічній літературі найчастіше виділяють такі основні види технологічної залежності: інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та ігрову залежність. Кожен із цих видів має власні особливості формування, проявів і психологічних наслідків. Структуру технологічної залежності та її основні різновиди можна подати у вигляді ієрархічної моделі (рис. 1.2). Такий підхід дозволяє систематизувати різні форми залежної поведінки, що виникають у процесі взаємодії підлітків із цифровим середовищем, та відобразити їх взаємозв'язок у межах єдиного психологічного феномену. Представлення технологічної залежності у вигляді ієрархічної структури сприяє більш чіткому розумінню специфіки кожного її виду, а також полегшує подальший аналіз чинників формування та можливих наслідків для психологічного розвитку підлітків.

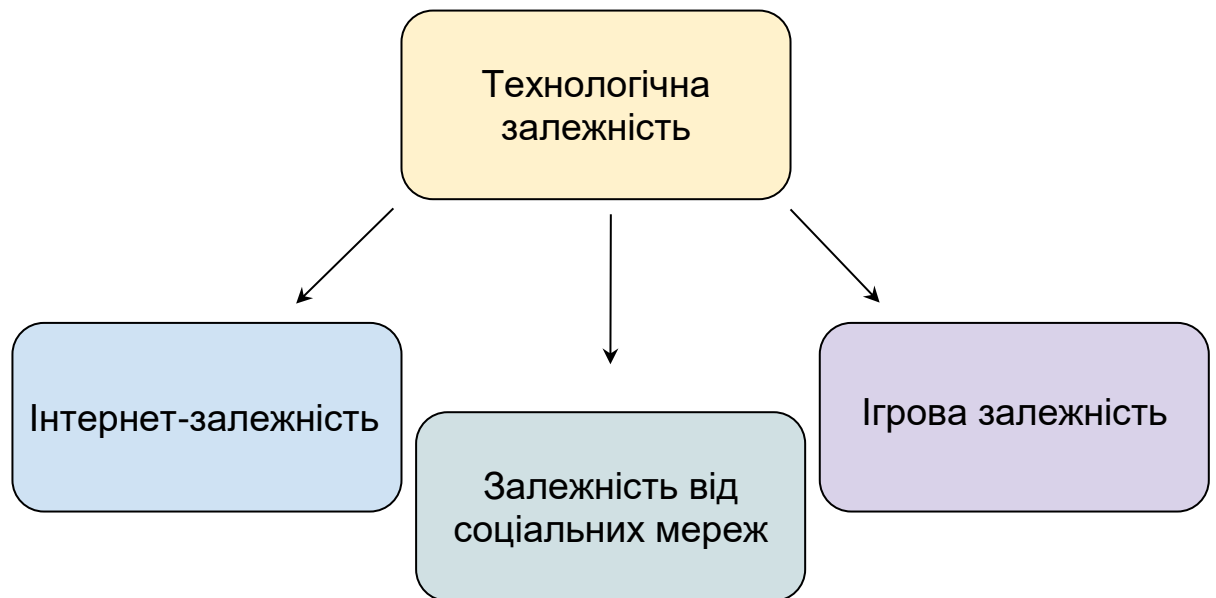


Рис. 1.2. Види технологічної залежності (схема-дерево)

Інтернет-залежність розглядається як один із найбільш поширених різновидів поведінкових адикцій серед підлітків. Вона характеризується

надмірним і неконтрольованим перебуванням у мережі Інтернет, що супроводжується зниженням інтересу до реальної діяльності та труднощами у виконанні навчальних або соціальних обов'язків.

Інтернет-залежність — психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. Людина в такому стані може ігнорувати потребу в їжі, туалеті, сні, живому спілкуванні, фізичній активності тощо. У міжнародній класифікації психічних розладів англ. Internet Addiction Disorder (IAD). Айвен Голдберг (Ivan Goldberg) в 1995 році запропонував термін IAD, а пізніше розробив набір діагностичних критеріїв інтернет-залежності. Проблему інтернет-залежності досліджували: В. Бурова, А. Голдберг, К. Янг, проте вони зосереджували свою увагу більше на характеристиках віртуального середовища або ж на психологічних особливостях самих аддиктів. Функціонує ряд дослідницьких і консультативно-психотерапевтичних Web-служб з проблематики IAD. Для користувачів Інтернету, що проживають в Україні, жодна з цих служб не представлена українською чи російською мовою [30, с. 48].

У 2008 році інтернет-залежність китайські лікарі запропонували визнати хворобою. Визначення і його діагностичні критерії розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів інтернету. Проте у західній медицині визнають проблему як нав'язливу потребу і звикання до інтернету, одну з численних форм психологічної залежності людини. Багато людей почали використовувати інтернет не тільки для роботи чи пошуку інформації, а як засіб соціального життя. Згодом з'явилися чати, сайти знайомств, соціальні мережі, тощо [29, с. 112].

Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі не менше шістьох годин на день і

у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом попередніх трьох місяців.

За статистикою, 54 % користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в онлайні щоденно до 3 годин, ще 31 % сидить — 4-6 годин. Існує категорія людей, яка живе віртуальним життям, тобто користується інтернетом 10 годин на добу і більше. Більше 45 % всіх опитаних заявили, що не уявляють життя без комп'ютера та інтернету. Це значно більша частка, ніж для будь-якого іншого медіа-пристрою (наприклад, 28 % молодих людей не можуть жити без мобільного телефону, 11 % — без телевізора) [21, с. 52].

За світовою статистикою, серед загального числа дорослих користувачів Інтернету — від 3 до 5 %. Для них характерні самоізоляція, втрата орієнтирів, неврівноваженість, розгубленість, неохайність, байдуже ставлення до близьких. Людям, залежним від Інтернету, кортить заходити в Інтернет, перевіряти електронну пошту та оновлення в соціальних мережах. Окремим видом технологічної залежності є залежність від соціальних мереж, яка пов'язана з потребою у постійній онлайн-комунікації, отриманні соціального схвалення та підтриманні цифрової ідентичності. Соціальні мережі створюють умови для швидкого отримання емоційного підкріплення у вигляді лайків, коментарів або повідомлень, що підвищує ризик формування залежної поведінки [31, с. 150].

Залежність від соціальних мереж є захворюванням, спричиненим надмірним використанням соціальних мереж. Фахівці в усьому світі і, зокрема, професор Димитрій Крістакіс, редактор журналу «JAMA Pediatrics», вважають, що «хоча це захворювання ще не було класифіковане як психопатологічне, воно поширюється в суспільній свідомості як потенційно проблематичний стан, знаходячи відображення в численних паралельних, визнаних розладах» і може стати «епідемією 21-го століття». Він також стверджує, що «зараз ми всі беремо участь у неконтрольованому експерименті над наступним поколінням дітей». Такий діагноз, як залежність від соціальних мереж, не визнається в Діагностичному і статистичному посібнику з психічних

розладів. Проте, фахівці в галузі Синдрому гіперактивності з дефіцитом уваги одноставно стверджують, що для деяких людей порушення нервово-психічного розвитку в дитинстві та підлітковому віці стали непередбачуваними наслідками залежності від соціальних мереж. Це особливо помітно в дітей, які схильні до СГДУ (синдром гіперактивності і дефіциту уваги) на генетичному рівні [37, с. 90].

Соціальні мережі в сучасному розумінні з'явилися в 1997 році. Однією з перших була SixDegrees.com, що ґрунтувалася на теорії шести рукошляхів. До 2000 року 100 мільйонів людей отримали доступ до мережі Інтернет, а MySpace стала першим справжнім сплеском використання соціальних мереж. Facebook була винайдена у 2004 році й на сьогодні налічує 2,27 мільярдів активних користувачів. Facebook Inc також є власником соціальних медіа-платформ Instagram і WhatsApp [42, с. 90].

Залежність від Інтернету вже декілька років визнана хворобою, особливо в таких країнах як Китай і Південна Корея. Більшість досліджень цього розладу присвячені ігровій залежності, а не залежності від соціальних мереж. Деякі вчені-медики довели, що дівчата та жінки більш схильні до залежності від соціальних мереж, аніж хлопці та чоловіки. СГДУ в дівчат та жінок важче піддається лікуванню аніж у чоловіків загалом.

Синдром гіперактивності з дефіцитом уваги або СГДУ — це порушення нервово-психічного розвитку, яке медики лікують індивідуально в кожному окремому випадку. Детально, на науковому рівні вивчається зв'язок між ігровою залежністю, СГДУ та залежністю від соціальних мереж [28, с. 55].

Фахівці в усьому світі працюють над цією проблемою з наукової точки зору. Зокрема, Національний інститут здоров'я в грудні 2018 р. набрав 11 834 молодих людей для участі в масштабному дослідженні з нейровізуалізації, яке має намір вивчити багато аспектів розвитку дітей, включно з часом, який вони проводять перед екраном монітору. Соціальні мережі часто ненавмисно докорінно змінюють способи мислення дітей, їхньої взаємодії й розвитку. Іноді такі зміни є позитивними, іноді — вкрай негативними. Незважаючи на

те, що проблеми з психічним здоров'ям виникали впродовж усієї історії існування людини, на даний час учені не мають чіткого уявлення про прямі зв'язки між соціальними мережами та психічним здоров'ям. Є припущення, що вони залежать від того, яка платформа соціальної мережі використовується. Доведено, що є взаємозв'язок між хронічною залежністю від інтернету та Синдромом гіперактивності з дефіцитом уваги.

Якщо людей, схильних до СГДУ, не лікувати, у них можуть розвинутися й інші психоневрологічні захворювання, особливо в умовах хронічного недосипання.

Суттєвим психологічним чинником залежності від соціальних мереж є страх пропустити важливу інформацію або соціальні події. Синдром втрачених можливостей або FOMO (від англ. «Fear of missing out») — нав'язлива боязнь пропустити цікаву подію або гарну можливість, що провокується в тому числі і переглядом соціальних мереж. Чотири людини з десяти відчували СВМ хоча б іноді, причому чоловіки частіше, ніж жінки. За іншими даними, страх пропустити щось важливе відчують 56% людей. Це явище характеризується непереборним бажанням постійно залишатися в курсі справ друзів і знайомих. СВМ також часто називають почуттям жалю, яке може призвести до страху пропустити цікаву подію, можливість поспілкуватися з друзями або знайомими, отримати новий досвід або матеріальну вигоду [18, с. 65].

Згідно теорії самодетермінації, почуття зв'язаності, спорідненості з іншими людьми – це базова психологічна потреба, задоволення якої є однією з умов психічного здоров'я людини. В рамках цієї теорії, СВМ є захисним станом психіки, викликаним довгостроковими почуттям незадоволеності соціальним життям.

Соціальні мережі та стримінгові платформи відрізняються від звичних «живих» розмов миттєвим передаванням великої кількості інформації. Професор Аріелі наводить такий приклад: якщо людина запізнюється на літак на дві хвилини, вона зазвичай засмучується набагато більше, ніж якщо

запізнюється на дві години. Припускається, що в першому випадку пропустити літак для більшості прикріше, тому що люди схильні уявляти собі, що все могло б бути інакше. «Гортати стрічку новин в соціальних мережах — зовсім не те ж саме, що розмовляти з друзями за обідом і слухати, як вони провели свої минулі вихідні. Коли ти відкриваєш Facebook і бачиш, що твої друзі сидять в барі без тебе — в цей конкретний момент — ти можеш уявити, що ти міг би провести час зовсім по-іншому», — пояснює професор.

Коли людина намагається компенсувати це негативне почуття, наприклад, виклавши свої вдалі фотографії або написавши пост про те, як він провів вихідні, щоб показати своє життя в кращому світлі, він втягується в замкнене коло. Велика частина людей вибудовує ідеалізований образ них самих. Патерн відтворюється, і поширюється на інших учасників комунікації, які також можуть почати відчувати СВМ. Таким чином, соціальні медіа стають джерелом СВМ. Засновниця Flickr, Катерина Фейк, заявила, що використовувала цю особливість СВМ для залучення і утримання користувачів [11, с. 48].

Отже, кожен із розглянутих видів технологічної залежності має власні психологічні механізми формування та специфічні наслідки, що доцільно представити у порівняльному вигляді (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Порівняльна характеристика основних видів технологічної залежності

Вид залежності	Основний мотив	Типові наслідки
Інтернет	Уникнення реальності	Втома, зниження успішності
Соцмережі	Соціальне схвалення	Тривожність, зниження самооцінки
Ігрова	Досягнення азарту	Ізоляція, порушення режиму

Психологічний механізм цієї залежності базується на потребі у самопрезентації. Підліток створює «ідеальне цифрове Я», яке часто суттєво

відрізняється від реального образу. Необхідність підтримувати цей ідеалізований образ веде до виникнення «цифрового нарцисизму» з одного боку, та глибокої невпевненості у собі – з іншого. Особливим аспектом є страх соціальної ізоляції, відомий як синдром FoMO (*Fear of Missing Out*). Підліток відчуває нав'язливе бажання постійно перевіряти оновлення, щоб не пропустити важливу подію або обговорення, що тримає його психіку в стані постійної напруги, що ми чітко побачили в результатах нашої діагностики тривожності.

Ігрова залежність (кібераддикція). Геймінг-залежність розглядається як втеча від реальності у структурований віртуальний світ, де правила є зрозумілими, а успіх – легкодосяжним. Для підлітка гра стає компенсаторним механізмом: якщо в реальному житті він має проблеми з навчанням або конфлікти з однолітками, то у грі він може бути «героєм» або «лідером».

Особливу небезпеку становлять багатокористувацькі рольові онлайн-ігри, де соціальна взаємодія всередині ігрового співтовариства замінює реальні зв'язки. В ігровій залежності спостерігається найсильніший абстинентний синдром: при спробі обмежити доступ до гри підлітки демонструють вербальну та фізичну агресію, що свідчить про глибоку деформацію вольової сфери.

Когнітивний інтернет-серфінг та інформаційне перевантаження. Цей вид залежності пов'язаний із нескінченним переходом від одного посилання до іншого, споживанням розрізненої, часто несуттєвої інформації. У сучасних умовах це трансформувалося у явище «думскролінгу» – поглинання негативних новин, що особливо актуально в умовах соціальної нестабільності [33, с. 89].

Психологічно цей процес виснажує когнітивні ресурси. Підліток втрачає здатність до «глибокого читання» та критичного аналізу, формується так зване «кліпове мислення». Мозок звикає до швидкої зміни візуальних стимулів, через що реальне життя та навчання здаються занадто повільними, нудними та

складними. Це безпосередньо впливає на зниження академічної успішності та посилює відчуття внутрішньої порожнечі.

Номофобія (англ. Nomophobia) – почуття страху і занепокоєння у людини через відсутність її пристрою мобільного зв'язку. Термін є аббревіатурою від англ. no-mobile-phone phobia і буквально означає «страх без мобільного». Номофобія вважається симптомом або синдромом проблемного використання цифрових медіа в психічному здоров'ї, визначення якого не стандартизовано з технічних і генетичних причин [1, с. 8].

Дослідження, проведене у Великій Британії у 2008 році показало, що близько половини всіх британських користувачів мобільних відчують номофобію. У 2012 році кількість таких користувачів серед британців зросла до 66% [27, с. 95].

Кіберкомунікативна залежність та віртуальний романтизм. Окремим підвидом є залежність від віртуальних знайомств та романтичних стосунків у мережі. Підлітки, що мають труднощі з ідентифікацією власної сексуальності або мають комплекси щодо зовнішності, занурюються у віртуальні романи. Небезпека полягає в дереалізації почуттів: підліток закохується в образ, який сам собі сконструював, що робить реальні стосунки з реальними людьми неможливими або розчаровуючими. Це веде до соціальної дезадаптації та формування стійкого почуття самотності, попри сотні «друзів» у списках контактів.

Отже, технологічна залежність проявляється у різних формах залежної поведінки, серед яких найбільш поширеними серед підлітків є інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та ігрова залежність. Кожен із цих видів має власні психологічні механізми формування, специфічні мотиви використання цифрових технологій та характерні негативні наслідки для емоційного стану, соціальної адаптації та навчальної діяльності підлітків.

Описуючи внутрішню структуру нехімічних форм адиктивної поведінки учнівської молоді, варто звернутися до сучасних досліджень Ю. В. Гетьман. Аналізуючи психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-

залежності, дослідниця доводить, що провідними чинниками уразливості виступають емоційна нестабільність, дефіцит вольового самоконтролю та труднощі у сфері реальної міжособистісної взаємодії, які компенсуються за допомогою занурення у цифровий простір [10, с. 98].

Дослідження внутрішньоособистісних чинників формування нехімічних адикцій свідчить про наявність специфічного комплексу індивідуально-психологічних властивостей, що детермінують тяжіння до віртуального простору. Як зазначає А. Бойко, психологічні особливості підлітків, схильних до комп'ютерної залежності, найчастіше виражаються через підвищену емоційну лабільність, труднощі у сфері реальної міжособистісної комунікації, явища соціальної відчуженості та виражену схильність до ескейпінгу як захисного механізму психіки. Науковець наголошує, що комп'ютерне середовище приваблює підлітка можливістю анонімного моделювання власної ідентичності та легким досягненням сурогатного успіху, що компенсує дефіцит самореалізації та нівелює почуття незахищеності в об'єктивній реальності [3, с. 45].

Спираючись на наукову роботу О. Кіріяк (2020) щодо психологічних чинників формування самооцінки в підлітковому віці, можна стверджувати, що деструкція або нестабільність цих чинників руйнує цілісність образу «Я». Якщо реальне мікросередовище підлітка (сім'я, школа) не забезпечує йому почуття визнання, виникає гостра незадоволеність собою, що, як свідчать результати нашого дослідження, стимулює підлітка шукати штучні джерела підвищення самооцінки у віртуальному просторі [18, с. 77].

Встановлено, що інтернет-залежність часто пов'язана з прагненням уникнути реальних труднощів та переживань, залежність від соціальних мереж – з потребою у соціальному схваленні та підтриманні цифрової ідентичності, тоді як ігрова залежність формується під впливом мотивації досягнення, змагальності та емоційного залучення у віртуальне середовище. Разом з тим зазначені види залежності можуть поєднуватися, утворюючи змішані моделі залежної поведінки.

Таким чином, аналіз основних видів технологічної залежності дозволяє глибше зрозуміти особливості її прояву у підлітковому віці та створює теоретичне підґрунтя для дослідження психологічних чинників формування залежної поведінки, що розглядатимуться у наступному підрозділі.

1.3. Психологічні особливості підліткового віку

У межах ґрунтовного та всебічного вивчення передумов формування деструктивних поведінкових патернів у сучасної молоді особливого теоретико-методологічного значення набуває детальний аналіз внутрішньоособистісних чинників, що розкриваються через психологічні особливості підліткового віку. Спираючись на сучасні закордонні дослідження, представлені у наукових фондах бази Neliti, підлітковий період, що хронологічно охоплює віковий діапазон від одинадцяти до п'ятнадцяти років, дефінується вченими як перехідний та глибоко кризовий етап онтогенезу. Рушійною силою психічного розвитку на цьому етапі виступає виникнення та загострення глибоких діалектичних суперечностей між новими потребами підлітка, зумовленими розширенням його соціальної активності, та реальними можливостями їхнього самостійного задоволення в реальному світі. Перехід дитини з початкової школи до середньої ланки навчання виступає корінним поворотним моментом, який кардинально змінює соціальну ситуацію розвитку та вимагає від особистості якісної перебудови всієї системи міжособистісних взаємин, способів когнітивної обробки інформації та механізмів емоційного реагування. Розглядаючи психологічні особливості учнівської молоді, особливу увагу слід приділити механізмам, за допомогою яких вони долають внутрішнє напруження. У цьому контексті вагоме значення мають праці Н. Родіної (2015), яка досліджувала копінг-стратегії підлітків із високим рівнем особистісної тривожності. Авторка

обґрунтовує, що для тривожних підлітків характерне домінування пасивних та неадаптивних копінгів, зокрема стратегії «уникнення». Нездатність до конструктивного подолання стресу в реальному житті, за умов високої афективної напруженості, стає базовою передумовою для формування залежної поведінки [30, с. 44].

Аналізуючи характер впливу сучасних технологій на емоційну сферу учнівської молоді, варто звернутися до праці С. Миронця (2016), присвяченої проблемі психологічної безпеки підлітків в Інтернет-середовищі. Автор обґрунтовує, що деструктивний віртуальний контент, кібербулінг та дефіцит медіаграмотності виступають прямими загрозами для ментального благополуччя особистості. Порушення психологічної безпеки у мережі провокує хронічний стрес, що, як свідчать результати нашого дослідження, стає першопричиною стрімкого зростання особистісної тривожності та деформації самооцінки підлітка [26, с. 144].

Розгляд деструктивного впливу гаджетів на емоційну сферу особистості потребує врахування концептуальних положень М. Слюсаревського (2014) щодо психологічних ефектів медіа-простору. Досліджуючи взаємодію дитини з екраном смартфона, науковець наголошує на ефекті «растворення» особистості у віртуальному контенті. Смартфон, виступаючи постійним джерелом швидких емоційних вражень, знижує здатність підлітка до реальної емпатії та саморегуляції. Цей ефект створює тло для хронічного психоемоційного напруження, яке безпосередньо стимулює ескалацію рівнів ситуативної тривожності у підлітковому віці [35, с. 12].

У контексті вивчення деструктивного впливу гаджетів на учнівську молодь важливо спиратися на висновки Л. Кліманської (2016) щодо соціально-психологічних чинників виникнення інтернет-залежності у сучасної молоді. Авторка обґрунтовує, що віртуальне середовище стає привабливим тоді, коли реальне соціальне оточення викликає у підлітка тривогу, фрустрацію або неприйняття. Нездатність протистояти тиску реальних життєвих обставин та

хронічний емоційний дискомфорт виступають потужними психологічними тригерами запуску механізмів інтернет-адикції [19, с. 122].

Розглядаючи психологічні чинники ескалації тривожності та формування гаджет-адикцій у підлітковому віці, доцільно спиратися на концептуальні положення Н. Чепелевої (2015). Науковиця наголошує, що в умовах віртуального дискурсу процеси інтерпретації власного досвіду часто деформуються через відірваність від реальних соціальних контекстів. Якщо підліток стикається із труднощами самопрезентації в реальному соціумі, він починає шукати компенсаторні смисли у мережі. Нездатність адекватно інтегрувати віртуальний досвід у реальну життєтворчість породжує внутрішній когнітивний дисонанс, який маніфестується у формі високої особистісної тривожності та компульсивного потягу до перебування в онлайні [39, с. 5].

Проектування системи психолого-педагогічної превенції інтернет-адикцій у сучасних реаліях вимагає зміщення акцентів із тотальних заборон гаджетів на формування внутрішніх захисних механізмів психіки. У цьому контексті вагоме значення мають дослідження Д. Романовської (2024), присвячені розвитку стресостійкості підлітків за умов перманентного перебування в цифровому просторі. Авторка обґрунтовує, що в умовах безперервного інформаційного потоку саме високий рівень стресостійкості виступає базовим інтегральним ресурсом особистості, який мінімізує негативний вплив кіберсередовища, стабілізує емоційне тло та запобігає трансформації звичайної цифрової активності у хронічну залежність [31, с. 148].

Науковий аналіз структури підліткового онтогенезу доводить, що суттєву роль у дестабілізації психоемоційної сфери відіграють потужні біологічні чинники, пов'язані з процесами інтенсивного статевого дозрівання організму. Поява абсолютно нових фізичних відчуттів, потягів та емоційних переживань провокує серйозну внутрішню кризу та стан перманентного збудження нервової системи, що починає домінувати над свідомістю підлітка.

Це маніфестується у таких класичних індивідуально-психологічних проявах, як хронічне невдоволення собою та оточенням, спалахи грубості, впертість, емоційна лабільність та схильність до мікросоціальних конфліктів із дорослими. Паралельно з цим відбувається бурхливий розвиток інтелектуальної сфери, де провідне місце починає посідати теоретичне, абстрактне та логічне мислення. Починаючи з одинадцяти-двохнадцяти років, підліток набуває здатності до комплексного всебічного аналізу, висування гіпотез, умоглядних міркувань та порівняння альтернативних варіантів розв'язання складних життєвих завдань, що супроводжується екстремальним рівнем когнітивної допитливості.

Досліджуючи передумови формування цифрових аддикцій у пубертатному періоді, особливу увагу слід приділити трансформації комунікативної сфери молоді. У цьому контексті вагоме значення мають праці О. Чуйко та Р. Федоренка (2021), які вивчали особливості міжособистісного спілкування підлітків із високим рівнем залученості в соціальні мережі. Автори обґрунтовують, що надмірне перебування у віртуальному просторі часто виступає компенсацією труднощів реальної взаємодії. Проте така заміна лише поглиблює дезадаптацію: підлітки втрачають навички безпосереднього живого контакту, що призводить до руйнації їхньої впевненості у собі та фіксації заниженої самооцінки [40, с. 56].

Психологічна специфіка даного віку полягає в тому, що високий рівень інтелектуальної активності підлітка підпорядкований його гострій потребі продемонструвати власні унікальні здібності оточенню, заслужити високу оцінку з боку референтної групи та утвердити почуття власної дорослості. Особистість починає приділяти колосальне значення своєму суб'єктивному, внутрішньому світу, що запускає процеси глибокого самоаналізу, який за несприятливих умов легко трансформується у хворобливу рефлексію. Незважаючи на те, що у підлітків помітно зростає рівень усвідомлення власного обов'язку та здатності до свідомого вибору, їхня префронтальна кора ще не забезпечує повноцінного вольового контролю над імпульсивними

потягами. Інтеграція цих наукових даних у теоретичне поле нашого дослідження дозволяє чітко простежити місток до проблеми технологічної залежності: саме поєднання емоційної нестабільності, зумовленої статевим дозріванням, високої потреби в самопрезентації та інтелектуальному визнанні, разом із дефіцитом саморегуляції, робить підлітка максимально вразливим до деструктивних впливів цифрового середовища, де складні діалектичні суперечності реального життя легко замінюються ілюзорним та швидким задоволенням у віртуальному просторі.

У контексті дослідження психологічних передумов технологічних адикцій особливу увагу привертає феномен втечі від реальності. Як зазначають Н. Онищенко та О. Ткаченко (2025), аналізуючи ситуативну тривожність та медіа-ескейпінг у підлітковому віці через когнітивно-поведінковий вимір, високий рівень емоційного напруження виступає первинним тригером деструктивної поведінки. Автори доводять, що підліток, стикаючись із суб'єктивно важкими життєвими ситуаціями, когнітивно оцінює реальність як загрозливу, що запускає поведінковий паттерн медіа-ескейпінгу – використання цифрового контенту як дезадаптивного копінг-механізму для швидкого зниження актуальної тривоги [27, с. 89].

У процесі подальшого поглиблення та всебічного розгортання теоретичного аналізу внутрішньоособистісних чинників, що детермінують поведінку індивіда, особливу увагу необхідно приділити специфіці проходження підліткової кризи, яка детально описується в сучасних психологічних концепціях, представлених експертами наукового видання *Psychology Today*. У межах сучасного академічного дискурсу підлітковий вік розглядається не як однорідний етап, а як тривала, динамічна і трифазна стадія життєвого шляху особистості, яка охоплює ранній підлітковий період (від десяти до чотирнадцяти років), середній етап (від п'ятнадцяти до сімнадцяти років) та пізній підлітковий вік (від вісімнадцяти до двадцяти чотирьох років). Головне призначення та фундаментальний психологічний сенс цього складного перехідного періоду полягають у здійсненні кардинальної

психологічної та соціальної трансформації, в процесі якої дитина має повністю відокремитися від колишніх дитячих уподобань, вийти із зони абсолютної батьківської безпеки, набутти особистісної автономії та сформувати власну унікальну, інтегральну ідентичність. Цей процес супроводжується глибоким почуттям дезорієнтації, оскільки старі паттерни поведінки вже не забезпечують ефективної взаємодії із соціумом, а нові механізми адаптації та саморегуляції перебувають лише на стадії активного формування та апробації[22, с. 14].

Однією з найбільш яскравих та визначальних індивідуально-психологічних особливостей даного вікового періоду є феномен підліткового егоцентризму. Психологічний аналіз цього стану доводить, що більшість підлітків перебувають у специфічному стані свідомості, коли вони надмірно фіксуються на власній особистості, внутрішніх переживаннях та зовнішньому вигляді, при цьому щиро і глибоко вірячи, що всі оточуючі люди – від найближчих друзів до випадкових знайомих – так само сфокусовані виключно на них. Подібна егоцентрична позиція неминуче породжує хронічну внутрішню незахищеність, хворобливу сором'язливість, страх перед потенційним засудженням з боку референтної групи та постійну тривогу щодо невідповідності висунутим соціальним стандартам. На цьому тлі традиційні дитячо-батьківські стосунки та родинні зв'язки природно відходять на другий план, поступаючись місцем тотальному домінуванню мікросоціуму однолітків, прагненню до романтичних взаємин та гіпертрофованій турботі про власну привабливість і соціальний статус у групі.

Науковці наголошують, що саме ця екстремальна мотивація до отримання схвалення з боку однолітків є головною рушійною силою підліткової поведінки, що часто штовхає дитину до невиправданого ризику та імпульсивних вчинків. Прагнення здобути визнання у своєму оточенні виявляється значно сильнішим за будь-які раціональні аргументи чи застереження дорослих, оскільки страх соціального відчуження сприймається підлітковою психікою як найвища емоційна катастрофа. Окрім того, у цей

період відбувається біологічний зсув циркадних ритмів, через що підлітки відчують фізіологічну потребу лягати спати значно пізніше, що за умов жорсткого навчального графіку призводить до хронічної депривації сну та виснаження нервової системи. Інтеграція зазначених психологічних характеристик з бази Psychology Today у контекст магістерської роботи дозволяє побудувати міцний причинно-наслідковий зв'язок: підлітковий егоцентризм, помножений на біологічний дефіцит сну та гостру, майже хворобливу потребу в миттєвому соціальному схваленні з боку однолітків, створює ідеальні умови для формування технологічної залежності. Віртуальний простір соціальних мереж та онлайн-платформ виступає для підлітка унікальним ерзац-середовищем, де його егоцентрична потреба в увазі задовольняється миттєво за допомогою лайків та переглядів, а нічна активність у гаджетах дозволяє компенсувати дефіцит спілкування, остаточно руйнуючи психічне здоров'я та провокуючи розвиток стійких афективних розладів.

Розглядаючи механізми виникнення емоційної напруги у підростаючого покоління, доцільно спиратися на методологічні підходи В. Семиченко (2017). Описуючи психологічну структуру емоційних станів людини, дослідниця доводить, що хронічна тривожність функціонує як стійкий фільтр сприйняття дійсності, через який підліток схильний інтерпретувати нейтральні стимули як потенційно небезпечні. За умов такої внутрішньої диспозиції, незадоволеність власною самооцінкою та очікування неуспіху стають перманентними, що змушує особистість шукати компенсаторні механізми психологічного захисту, зокрема у віртуальному середовищі [32, с. 8].

У межах даного підходу підлітковий вік, що триває протягом десяти-дванадцяти років, дефінується як глобальний процес фізіологічної, соціальної та психологічної трансформації дитини у молодого дорослого, котрий базується на досягненні двох взаємопов'язаних фундаментальних цілей розвитку. Першою такою метою виступає функціональне відсторонення або сепарація від первинних фігур прив'язаності, що дозволяє підлітку набути

достатнього рівня автономії у самоменеджменті для побудови незалежного життя. Другою, не менш важливою метою, є глибока особистісна диференціація від батьківських зразків поведінки, спрямована на експериментування з різними формами індивідуального самовираження задля формування та декларування унікальної его-ідентичності, що дозволяє індивіду з упевненістю відповісти на питання про власну сутність та життєві орієнтири.

Реалізація зазначених цілей розгортається крізь призму чотирьох послідовних стадій розвитку, кожна з яких супроводжується специфічними кризовими викликами та дестабілізацією психічних структур особистості. На першому етапі, що охоплює ранній підлітковий вік від дев'яти до тринадцяти років, головним завданням виступає корінне руйнування колишньої дитячої упорядкованості, що маніфестується у вигляді тотальної особистісної дезорганізації. Колишня система саморегуляції, яка була цілком ефективною у захищеному та передбачуваному світі дитинства, виявляється абсолютно неспроможною впоратися з ускладненням внутрішнього світу підлітка. Це призводить до стрімкого зростання імпульсивності, неуважності, забудькуватості, формування стійкого негативного ставлення до вимог дорослих та активного опору родинним правилам через перші спроби тестування встановлених соціальних меж. Саме у цей період психофізіологічної вразливості та внутрішнього хаосу дитина вперше відкриває для себе простір цифрових технологій як легкий інструмент компенсації та компенсаторної саморегуляції [34, с. 76].

Наступна стадія, яка охоплює середній підлітковий вік від тринадцяти до п'ятнадцяти років, характеризується переорієнтацією індивіда на побудову так званої «родини друзів», коли мікросоціум однолітків набуває статусу вищої референтної цінності. Цей період супроводжується загостренням конфліктів із батьками за право на особисту свободу, маніпулятивною поведінкою та вираженою самосвідомістю щодо тілесних змін. Особливу психологічну небезпеку тут становить жорсткий тиск однолітків, який змушує

підлітка конформувати з груповими стандартами через страх соціальної ізоляції чи булінгу. На зміну цьому етапу приходить пізній підлітковий вік від п'ятнадцяти до вісімнадцяти років, де на перший план висувається потреба діяти за дорослими паттернами, що виражається у романтичних взаєминах та тривозі перед майбутнім самостійним життям. Стадія спроби незалежності у віці від вісімнадцяти до двадцяти трьох років супроводжується ризиком падіння самооцінки через неспроможність самостійно впоратися з дорослими вимогами, високим рівнем стресу та схильністю до втечі від відповідальності у віртуальне інтернет-середовище.

Підлітковий вік є одним із найскладніших та найбільш динамічних періодів розвитку особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. У сучасній психологічній науці цей етап онтогенезу розглядається як сенситивний період становлення особистості, формування самооцінки, емоційної стабільності та системи цінностей. Центральним психологічним новоутворенням віку є виникнення «почуття дорослості» та активний пошук ідентичності, що, згідно з концепцією Е. Еріксона, часто супроводжується «рольовою плутаниною» та переоцінкою життєвих орієнтирів. Когнітивний розвиток підлітків характеризується переходом до формально-логічного мислення, що дозволяє їм оперувати абстрактними поняттями та прогнозувати наслідки власних дій. Однак, згідно з сучасними нейропсихологічними дослідженнями (зокрема моделлю подвійних систем Л. Стейнберга), у цьому віці спостерігається дисбаланс між швидким розвитком лімбічної системи, відповідальної за емоції та пошук винагороди, і поступовим дозріванням префронтальної кори, що відповідає за когнітивний контроль. Це зумовлює такі специфічні риси, як підвищена імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки та труднощі концентрації уваги. Саме цей нейробіологічний розрив пояснює, чому підліткам важко самостійно обмежувати час перебування в мережі, навіть усвідомлюючи шкоду від надмірного використання гаджетів [10, с. 103].

Емоційна сфера підлітків вирізняється лабільністю, реактивністю та підвищеною чутливістю до стресових чинників. Процес самопізнання у цьому віці нерозривно пов'язаний з постійним порівнянням себе з іншими, що за наявності ідеалізованих образів у соціальних мережах часто призводить до незадоволеності власним тілом та низького рівня самоповаги. Недостатність навичок саморегуляції та висока потреба у схваленні створюють передумови для розвитку тривожних станів та емоційного напруження. Суттєвим чинником дестабілізації емоційного стану в сучасних умовах є страх соціальної ізоляції або ефект FoMO (fear of missing out), що спонукає до компульсивного використання технологій для підтримання ілюзії безперервного зв'язку з референтною групою.

Важливою характеристикою є також феномен «уявної аудиторії» (за Д. Елкіндом), коли підлітку здається, що всі оточуючі постійно спостерігають за ним та оцінюють його. У цифровому середовищі цей феномен посилюється, оскільки аудиторія стає цілком реальною, а кожен крок підлітка фіксується у цифровому сліді. Таким чином, сукупність когнітивної незрілості, емоційної вразливості, нестійкої самооцінки та домінуючої потреби у соціальній взаємодії робить підлітковий вік найбільш ризикованим періодом для формування технологічної залежності [29, с. 60].

Вивчення технологічної залежності як багатоаспектного психологічного феномену потребує глибокого аналізу її біологічного підґрунтя. Сучасна нейропсихологія розглядає адиктивну поведінку не лише як наслідок соціального впливу, а як результат специфічних змін у функціонуванні головного мозку. Центральним механізмом, що забезпечує формування та закріплення технологічної залежності, є так звана «система винагороди» (reward system), яка еволюційно призначена для закріплення життєво важливих форм поведінки через відчуття задоволення.

Ключову роль у цьому процесі відіграє дофамінергічна передача в мезолімбічному шляху. Дослідження показують, що кожна успішна цифрова взаємодія – будь-то отримання позитивного коментаря, «лайка» в соціальних

мережах або досягнення нового рівня у комп'ютерній грі – супроводжується мікрОВикидом дофаміну в прилеглому ядрі (*nucleus accumbens*). Цей нейромедіатор виконує роль сигналу «прогнозованої винагороди», змушуючи підлітка повторювати дію знову і знову. Проте особливістю цифрового середовища є його непередбачуваність (варіативне підкріплення), що, згідно з теорією Б. Скіннера, є найпотужнішим способом формування залежної поведінки. Оскільки користувач не знає точно, в який момент він отримає нове повідомлення або схвалення, він змушений постійно перевіряти гаджет, що призводить до формування компульсивної звички.

Для підліткового віку характерна специфічна нейробіологічна вразливість, зумовлена асинхронністю розвитку різних структур мозку. Згідно з моделлю «подвійних систем», розвиток лімбічної системи, що відповідає за емоції, потяги та пошук задоволення, випереджає дозрівання префронтальної кори, яка здійснює когнітивний контроль, планування та гальмування імпульсів. Мієлінізація нервових волокон у фронтальних частках мозку завершується лише до 21–25 років. Таким чином, підліток володіє потужним «двигуном» емоційних потреб при слабких «гальмах» вольового контролю. Саме цей нейрофізіологічний розрив пояснює результати нашого емпіричного дослідження, де більшість респондентів підтвердили нездатність контролювати час перебування онлайн, навіть усвідомлюючи негативні наслідки.

Тривала і надмірна стимуляція системи винагороди призводить до нейроадаптації. Мозок, захищаючись від надмірного рівня дофаміну, знижує чутливість рецепторів. Як наслідок, підліток перестає отримувати задоволення від звичних занять у реальному житті (хобі, спілкування, навчання), оскільки вони не здатні забезпечити таку інтенсивність стимуляції, як цифрове середовище. Це веде до стану ангедонії та хронічної нудьги, єдиним ліком від яких стає збільшення «доз» перебування в мережі. Так замикається порочне коло залежності: зростання толерантності потребує більше часу онлайн, що, в свою чергу, ще сильніше виснажує дофамінову систему.

Окрім дофамінової системи, вагоме значення мають зміни в архітектурі сірої та білої речовини головного мозку. Сучасні нейровізуалізаційні дослідження (ФМРТ, ПЕТ) підтверджують, що у осіб із вираженою інтернет-адикцією спостерігається зниження щільності сірої речовини в ділянках, відповідальних за емоційну регуляцію, зокрема в передній поясній корі та дорсолатеральній префронтальній корі. Ці зони мозку відповідають за здатність до емпатії та оцінку ризиків. Порушення в їх роботі пояснює дратівливість підлітків при спробі відібрати гаджет, а також їхню схильність до соціальної самоізоляції та зниження академічної успішності.

Психофізіологічний аспект технологічної залежності також тісно пов'язаний із порушенням циркадних ритмів. Синє світло (*blue light*) екранів мобільних пристроїв з довжиною хвилі близько 450–480 нм пригнічує секрецію мелатоніну епіфізом. Це не просто викликає безсоння, а тримає організм у стані постійного фізіологічного стресу. Хронічний дефіцит сну підвищує рівень кортизолу (гормону стресу), що прямо корелює з високими показниками тривожності, які ми виявили під час діагностики за шкалою Спілбергера-Ханіна. Таким чином, технологічна залежність формує стійкий психосоматичний вузол: порушення сну посилює тривожність, а тривожність змушує підлітка шукати заспокоєння в нічному серфінгу соціальними мережами.

Розглядаючи деструктивний вплив цифрового простору на особистість, С. Дворянчиков (2021) зазначає, що високий рівень комп'ютерної залежності викривлює емоційне реагування підлітків. Дослідник обґрунтовує, що хронічна тривожність у підлітковому віці виступає базовим афективним тлом, яке за умов надмірної залученості до комп'ютерної діяльності трансформується у високу агресивність та конфліктність під час спроб обмеження екранного часу з боку батьків чи педагогів [13, с. 135].

Отже, нейропсихологічні чинники технологічної залежності в підлітковому віці є детермінованими біологічною незрілістю структур мозку та специфікою функціонування медіаторних систем. Розуміння цих механізмів

дозволяє стверджувати, що профілактична робота повинна бути спрямована не на моралізаторство або заборони, а на поступове відновлення природної системи винагороди через розвиток емоційної саморегуляції та стимуляцію активностей, що забезпечують здоровий нейрохімічний баланс в організмі підлітка.

1.4. Вплив технологічної залежності на емоційний та психологічний стан підлітків

У контексті комплексного та всебічного дослідження деструктивного впливу технологічної залежності на емоційний та психологічний стан особистості підлітка особливої науково-практичної актуальності набувають найновіші емпіричні дані, які були представлені у масштабному аналітичному звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я, опублікованому наприкінці 2024 року. Дане фундаментальне дослідження, що здійснювалося в межах авторитетної міжнародної програми вивчення поведінки дітей шкільного віку щодо здоров'я, охопило репрезентативну вибірку підлітків із багатьох країн світу та дозволило науково зафіксувати вкрай загрозливі тенденції у сфері сучасної цифровізації побуту молоді, а також виявити безпосередні деструктивні наслідки цього процесу для загального ментального благополуччя підростаючого покоління. Сьогодні провідні експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я з глибокою стурбованістю констатують, що за останні роки у глобальному вимірі відбулося стрімке та прогресуюче зростання показників так званого проблематичного використання соціальних мереж та інших інтерактивних цифрових платформ. Якщо у попередніх моніторингових дослідженнях минулих років цей показник залишався відносно стабільним і не викликав гострих дискусій, то станом на сьогоднішній день уже кожен десятий підліток, що становить близько одинадцяти відсотків від загальної кількості опитаних респондентів, демонструє чітко виражені клінічні та психологічні симптоми сформованої технологічної адикції [30, с. 50].

Згідно з оновленими діагностичними критеріями, особа вважається Інтернет-залежною, якщо вона проводить у мережі не менше шести годин на добу та має принаймні один симптом залежності протягом останніх трьох місяців. За статистикою, 54% користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в Інтернеті до 3 годин на день, а ще 31% проводять від 4 до 6 годин. Також є група людей, які практично живуть віртуальним життям, витрачаючи в Інтернеті 10 годин і більше на день. Понад 45% опитаних заявили, що не уявляють свого життя без комп'ютера та Інтернету. Це значно вища частка, ніж для будь-якого іншого медіа-пристрою (наприклад, 28% молоді не можуть уявити свого життя без мобільного телефону, 11% - без телевізора). На основі досліджень проведених серед китайських старшокласників можна зробити висновок, що люди з помірним або важким ризиком Інтернет Залежності мають значно більше шансів на появу симптомів депресії в порівнянні з тими, хто не має проблем із Інтернет-залежністю [39]. Інше дослідження серед старшокласників з міста Гельсінкі показало, що проблемне використання Інтернету та депресивні симптоми можуть взаємодіяти та посилювати одне одного. Встановлено зв'язок між проблемним використанням Інтернету та психоактивними речовинами.

Особливу наукову цінність та методологічну значущість для нашого дослідження становлять детально зафіксовані у звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я гендерні відмінності у проявах і формах перебігу технологічної залежності, які безпосередньо та дуже глибоко корелюють із загальним емоційним станом і психічним здоров'ям підлітків. Згідно з детальними аналітичними матеріалами європейського офісу організації, дівчата-підлітки виявляються значно більш вразливими до формування вираженої залежності саме від соціальних мереж, месенджерів та різних форм віртуального інтерактивного спілкування. Зокрема, високий та критичний рівень проблематичного використання соціальних платформ був виявлений у тринадцяти відсотків дівчат, порівняно з дев'ятьма відсотками серед хлопців аналогічного віку. З суто психологічної точки зору така закономірність цілком

логічно пояснюється специфікою підліткового онтогенезу дівчат, у яких гостро актуалізується потреба в соціальному схваленні, емоційній афіліації, побудові мікросоціальних зв'язків та конструюванні власного інтегрального образу Я через призму оцінок, лайків та коментарів у віртуальному соціумі. Як безпосередній наслідок, надмірне та нав'язливе занурення у простір сучасних соціальних мереж провокує у дівчат стрімке зниження рівня самооцінки, викривлення сприйняття власного тіла, виникнення так званого синдрому упущеної вигоди та розвиток стійких депресивних станів через постійне підсвідоме порівняння свого реального буття з ідеалізованими, штучно створеними та відфільтрованими образами інших користувачів у мережі [40, с. 62].

Натомість у хлопців-підлітків у структурі цифрової поведінки домінує кардинально інша форма технологічної адикції, а саме ігрова залежність, яка у міжнародній практиці класифікується як комп'ютерний геймінг. За офіційними даними міжнародних експертів, близько дванадцяти відсотків підлітків загалом перебувають у зоні високого ризику через неконтрольовану ігрову активність, при цьому хлопці демонструють у рази вищу схильність до проблематичного геймінгу, що становить шістнадцять відсотків, тоді як серед дівчат цей показник зафіксовано лише на рівні семи відсотків. Психологічний деструктив і небезпека даного явища полягають у тому, що хронічний комп'ютерний геймінг у хлопців дуже часто виступає як неадаптивний, деструктивний механізм копінг-поведінки, спрямований на свідому чи підсвідому втечу від реальних життєвих труднощів, внутрішніх конфліктів, академічного пресингу та повсякденного стресу. Це неминуче призводить до повної соціальної ізоляції особистості, прогресуючого емоційного сплюснення, втрати здатності до емпатії та частих спалахів гострої ситуативної агресії, яка провокується ігровими невдачами або спробами дорослих перервати ігровий сеанс.

Узагальнюючи та систематизуючи цей величезний емпіричний матеріал, зібраний Всесвітньою організацією охорони здоров'я, можна чітко та

впевнено простежити прямий причинно-наслідковий зв'язок між наявністю технологічної залежності та виникненням серйозних соматичних і психічних розладів у підлітковому віці. Надмірний екранний час, який за підрахунками дослідників у понад третини сучасних підлітків сумарно перевищує чотири години на добу, призводить до хронічної депривації нічного сну, грубого зміщення природних циркадних ритмів організму та загального психофізіологічного виснаження нервової системи. На емоційному рівні цей руйнівний процес маніфестується у вигляді стабільно високого рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності, регулярних і непередбачуваних перепадів настрою, вираженої емоційної лабільності, помітного зниження показників академічної успішності, погіршення когнітивних функцій особистості, таких як концентрація уваги та довготривала пам'ять, а також у виникненні глибокого почуття хронічної самотності, екзистенційної порожнечі та відчуженості від реального соціуму. Таким чином, результати цього репрезентативного міжнародного дослідження повністю підтверджують ключову гіпотезу нашої магістерської роботи про те, що технологічна залежність у всіх її проявах виступає як потужний деструктивний чинник, який системно руйнує емоційну стабільність підлітка, деформує його самооцінку та потребує негайного, невідкладного впровадження комплексних психопрофілактичних і корекційних заходів на рівні родини, школи та суспільства загалом [32, с. 10].

Підтвердженням деструктивного впливу цифрової активності на ментальну сферу підростаючого покоління є результати клініко-психологічних досліджень, опубліковані в міжнародній науковій базі. Особливу увагу вчених привертає детермінація емоційних розладів через призму супутніх психофізіологічних порушень, зокрема депривації сну, яка виникає внаслідок надмірного та неконтрольованого екранного часу. Сучасні емпіричні дані переконливо доводять наявність складного опосередкованого зв'язку, де тривалість та якість нічного відпочинку виступають ключовим медіатором між хронічним перебуванням у віртуальному просторі та

маніфестацією виражених симптомів депресії, депресивних станів та генералізованої або ситуативної тривожності у підлітковому віці. Науковці акцентують увагу на тому, що підлітки, які демонструють ознаки технологічної залежності, систематично нехтують гігієною сну, використовуючи цифрові пристрої безпосередньо перед засинанням або навіть у нічний час, що призводить до стійкого зсуву фаз сну та хронічного недосипання.

Психологічний та біологічний механізм даного деструктивного явища полягає в тому, що випромінювання екранів сучасних гаджетів у синьому спектрі блокує природний синтез гормону мелатоніну, який відповідає за регуляцію циркадних ритмів організму підлітка. Водночас емоційне збудження та когнітивна стимуляція, які дитина отримує під час перегляду динамічного контенту, комп'ютерних ігор або інтенсивного спілкування в соціальних мережах, вводять нервову систему в стан тривалого напруження та гіперактивації. Як наслідок, замість фізіологічного розслаблення та переходу до фази відпочинку, організм перебуває у стані хронічного стресу. Скорочення тривалості якісного сну менше критичної вікової норми запускає каскад нейроендокринних змін, які безпосередньо впливають на лімбічну систему головного мозку, котра відповідає за емоційну регуляцію, самоконтроль та формування настрою.

Згідно з висновками дослідників, тривале перебування в умовах депривації сну через надмірний екранний час суттєво знижує когнітивний та емоційний ресурс підлітка, роблячи його вразливим до найменших зовнішніх стресорів. Емпірично доведено, що кожна година втраченого сну через нічну цифрову активність пропорційно підвищує ризик виникнення афективних порушень, посилює почуття безпорадності, провокує лабільність емоційної сфери та загострює прояви підліткового нігілізму. Ба більше, у підлітків, які мають високі показники інтернет-залежності, фіксується стійкий взаємозв'язок між тривалістю перебування онлайн та суб'єктивним рівнем переживання тривоги. Ця тривожність нерідко набуває хронічного характеру,

оскільки підліток потрапляє у замкнене психологічне коло: відчуючи внутрішній дискомфорт, стрес та незадоволеність реальним життям, він знову намагається знайти розраду та емоційну підтримку у віртуальному світі, що лише посилює залежність, поглиблює дефіцит сну та неминуче веде до подальшого погіршення психічного здоров'я. Таким чином, інтеграція даних клінічних досліджень із бази PubMed у структуру нашої роботи дозволяє глибше обґрунтувати психопрофілактичний вектор дослідження, підкреслюючи необхідність першочергової нормалізації життєвого ритму та обмеження нічного екранного часу як базової умови збереження психологічного благополуччя сучасної молоді [33, с. 50] .

Вагомим внеском у розуміння довготривалих психологічних наслідків надмірної цифровізації є масштабні лонгітюдні дослідження, опубліковані в науковому виданні *Journal of Adolescent Health*. Наукова цінність зазначеного напряму досліджень полягає в можливості відстежити причинно-наслідкові зв'язки між тривалістю екранного часу, депривацією сну та подальшим розвитком інтерналізуючих симптомів, таких як депресивні прояви, соціальна замкнутість та соматичні скарги, на етапі переходу особистості від пізнього дитинства до підліткового віку. Спираючись на аналіз репрезентативної вибірки, що охопила близько одинадцяти тисяч респондентів, дослідники виявили чітку спрямованість патологічного впливу, де деструктивні поведінкові паттерни, пов'язані з гаджетами, безпосередньо передують виникненню емоційного дистресу, що спростовує гіпотезу про виключно зворотний зв'язок, коли підлітки йдуть у мережу лише як у засіб копінгу за наявної депресії [12, с. 110] .

Значний інтерес викликають зафіксовані закономірності щодо специфіки використання екранного часу у вихідні дні та його диференційований вплив залежно від гендерної належності підлітків. Емпірично встановлено, що саме у жіночій вибірці підвищений рівень використання екранних пристроїв під час вікендів виступає потужним і статистично значущим предиктором виникнення симптомів депресії та

хронічної відстороненості вже через рік після первинного моніторингу. З психологічної точки зору, такий довготривалий ефект пояснюється тим, що неконтрольоване перебування перед екраном у вихідні дні призводить до більш глибокої деструкції звичного життєвого ритму особистості та провокує феномен соціального десинхронозу, що підриває адаптаційні можливості підліткової психіки.

Водночас у зазначеному лонгітюдному дослідженні було детально вивчено протективну, тобто захисну роль тривалості сну як базового психофізіологічного чинника збереження ментального здоров'я. Науковці довели, що достатня тривалість сну на етапі препубертату та раннього підліткового віку виступає надійним буфером, який суттєво знижує ризики розвитку депресивних розладів та пов'язаних із ними соматичних порушень, проте ця закономірність знову ж таки виявилася найбільш вираженою саме у дівчат. У хлопців подібних жорстких довготривалих взаємозв'язків між вихідним екранним часом і подальшою маніфестацією афективних порушень у межах цього дослідження зафіксовано не було, що вказує на більш складну, багатофакторну структуру формування технологічної адикції у чоловічої частини підліткової популяції, яка може бути опосередкована іншими типами цифрової активності, наприклад, геймінгом, або мати інші часові рамки прояву. Таким чином, дані лонгітюдного аналізу з *Journal of Adolescent Health* дозволяють нам стверджувати, що динаміка зниження тривалості сну та одночасного збільшення екранного часу, яка природно супроводжує процес дорослішання сучасної дитини, є критичним чинником ризику, що вимагає диференційованого гендерного підходу при розробці профілактичних програм та психологічних інтервенцій для підлітків.

Варто окремо наголосити, що зазначені вище закономірності та емпіричні висновки міжнародних дослідників безпосередньо стосуються саме підліткового періоду онтогенезу, оскільки хронологічні межі аналізованих вибірок чітко охоплюють етап раннього та середнього пубертату, тобто віковий діапазон від десяти до чотирнадцяти років. У сучасній психологічній

науці цей період визнано найбільш сенситивним та водночас кризовим етапом розвитку особистості, коли відбувається корінна перебудова як фізіологічних систем організму, так і трансформація вищих психічних функцій, структури самосвідомості та механізмів соціальної взаємодії. Саме в підлітковому віці потреба в емансипації від батьківського контролю та пошук власної ідентичності збігаються за часом із масовим отриманням персональних цифрових пристроїв та повною автономізацією мережевої поведінки дитини. Як наслідок, підлітки стають найбільш вразливою цільовою групою для розробників цифрового контенту та соціальних платформ, алгоритми яких штучно утримують увагу недосвідченого користувача, стимулюючи формування стійкої технологічної залежності [32, с. 8] .

Психологічна специфіка підлітків цього віку полягає в тому, що їхні структури головного мозку, зокрема префронтальна кора, яка відповідає за вольовий контроль, прогнозування наслідків своїх дій та саморегуляцію, ще перебувають у процесі активного дозрівання і не здатні повноцінно протистояти компульсивному бажанню постійно перевіряти оновлення в мережі. Водночас лімбічна система, що генерує емоційні реакції та потребу в негайному задоволенні, функціонує на піку своєї активності. Така нейробиологічна дисоціація призводить до того, що підліток легко потрапляє під вплив віртуальних подразників, жертвуючи базовими фізіологічними потребами, передусім часом нічного відпочинку. Зважаючи на те, що саме у віці від десяти до чотирнадцяти років закладаються фундаментальні паттерни емоційного реагування та формується базова самооцінка особистості, будь-яке хронічне деструктивне втручання у цей процес, спричинене надмірним екранним часом та депривацією сну, має пролонгований негативний ефект, що й доводять масштабні закордонні лонгітуди. Таким чином, фокусування нашої роботи саме на підлітковій вибірці є глибоко обґрунтованим, адже руйнівні наслідки технологічної адикції у цьому віці мають найбільш виражений і системний характер, що безпосередньо загрожує подальшому психічному здоров'ю та успішній соціалізації особистості.

Висновки до першого розділу

Узагальнення теоретико-методологічних засад, представлених у межах першого розділу нашого дипломного дослідження, дозволяє сформулювати низку фундаментальних наукових висновків щодо природи, структури та деструктивного потенціалу технологічної залежності в контексті психологічних особливостей підліткового віку. Систематизація наукових підходів дозволила детально диференціювати основні види технологічної залежності, кожна субформа якої має власну архітектуру та специфічне психологічне ядро. У структурі цифрових адикцій виокремлено проблематичне використання соціальних мереж, орієнтоване на компульсивний пошук віртуального схвалення, розлад інтернет-ігор (геймінг), номофобію, безцільний веб-серфінг, а також комерціалізовані форми у вигляді онлайн-гемблінгу та онлайн-шопінгу. Комерційні стратегії утримання уваги користувачів, алгоритми нескінченного скролінгу та механізми миттєвої інтерактивної винагороди цілеспрямовано експлуатують психологічні та нейробіологічні вразливості людської психіки, трансформуючи звичайну залученість у стійку поведінкову залежність.

У ході дослідження було ґрунтовно доведено, що найбільш вразливою цільовою групою для розвитку зазначених деструктивних паттернів є підлітки у віковому діапазоні від десяти до чотирнадцяти років. Психологічна специфіка пубертатного періоду онтогенезу характеризується глибокою внутрішньою кризою, зумовленою процесами статевого дозрівання, виникненням діалектичних суперечностей розвитку, феноменом підліткового егоцентризму та гострою потребою у сепарації від батьківського контролю при одночасному прагненні до максимальної афіліації та визнання у мікросоціумі однолітків. Нейробіологічна дисоціація між високою активністю лімбічної системи та недозрілістю префронтальної кори, яка відповідає за імпульс-контроль, позбавляє підлітка внутрішніх ресурсів для ефективної протидії цифровим тригерам. На основі теоретичних концепцій етапності

пубертату було обґрунтовано, що технологічна адикція паразитує на вікових дефіцитах особистості, виступаючи як неадаптивна копінг-стратегія та ілюзорне ерзац-середовище, де складні виклики реального життя замінюються легким віртуальним успіхом, конформізмом у соціальних мережах або втечею від емоційного дистресу.

Встановлено, що тривала та неконтрольована взаємодія з алгоритмами безкінечного скролінгу новинних стрічок та коротких візуальних стимулів провокує формування так званого кліпового мислення, яке характеризується фрагментарністю, поверхневістю сприйняття інформації та стрімким зниженням здатності до тривалої концентрації уваги на монотонних навчальних завданнях. Психологічний аналіз цього процесу доводить, що підлітки, які перебувають у стані перманентної цифрової стимуляції, втрачають навичку глибокого аналітичного та критичного мислення, оскільки їхня когнітивна система адаптується до швидкого, пасивного та отримання готових інформаційних блоків. Це, у свою чергу, породжує стійкі труднощі в процесі засвоєння складних абстрактних концепцій у середній та старшій школі, знижує загальну академічну успішність та формує специфічну інтелектуальну пасивність особистості, за якої будь-яка інтелектуальна діяльність, що вимагає тривалих вольових зусиль, викликає у дитини почуття відторгнення, нудьги та емоційного роздратування.

Теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що технологічна залежність виступає не лише як індивідуально-психологічна патологія, а й як дзеркальне відображення дисфункції сімейної системи, де гаджет часто виконує роль сурогатного емоційного регулятора або інструменту штучного заповнення дефіциту батьківського тепла та автентичного спілкування. У ситуації, коли реальне сімейне оточення характеризується високим рівнем тривожності, емоційним відчуженням або гіперопікою, підліток використовує віртуальний простір як безпечне сховище для реалізації своєї потреби в автономії та визнанні, що призводить до прогресуючої відчуженості між поколіннями. Батьківські спроби директивного, примусового вилучення технічних засобів

без пропозиції адекватної психологічної альтернативи у реальному житті не лише не розв'язують проблему адикції, а й радикально загострюють кризу довіри, провокуючи спалахи агресії, протестну поведінку та глибоку депресію підлітка, що замикає деструктивне коло ескейпінгу.

Обґрунтовано, що подолання технологічної залежності в підлітковому віці не може базуватися на стратегії повної ізоляції від досягнень науково-технічного прогресу, оскільки цифрові компетенції є невід'ємною частиною успішної майбутньої професіоналізації та соціалізації особистості. Відтак, ключовим завданням психологічного супроводу має стати не заборона технологій, а цілеспрямоване відновлення та розвиток внутрішніх ресурсів саморегуляції, підвищення емоційного інтелекту підлітка, навчання його адаптивним копінг-стратегіям подолання стресу та формування усвідомленого, партнерського ставлення до використання віртуального інструментарію. Тільки через гармонізацію реального соціального простору дитини, оптимізацію сімейної взаємодії та розвиток рефлексії можливо трансформувати деструктивний потяг до екранного часу в конструктивну діяльність, спрямовану на саморозвиток і творчість, що й визначає вектор нашого подальшого практичного дослідження у наступних розділах магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Практичний етап наукової роботи вибудовувався як логічне продовження та емпірична верифікація теоретичних положень, обґрунтованих у першому розділі. Для забезпечення наукової строгості, внутрішньої валідності та надійності кінцевих результатів нами було детально розроблено й описано цілісний методологічний апарат дослідження.

Мета емпіричного дослідження: виявити, кількісно виміряти та якісно схарактеризувати особливості взаємозв'язку між рівнем сформованості технологічної залежності (інтернет-адикції) та показниками психологічного стану (рівнем ситуативної тривожності й характером самооцінки) у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова та особистісна сфера індивіда на етапі підліткового онтогенезу.

Предмет дослідження: особливості прояву ситуативної тривожності та рівнів самооцінки у підлітків із різним ступенем вираженості технологічної залежності.

Для досягнення поставленої емпіричної мети було визначено та послідовно вирішено такі завдання:

1. Сформулювати репрезентативну вибірку респондентів підліткового та юнацького віку й здійснити первинний скринінг їхньої щоденної цифрової активності (часових витрат).

2. Визначити індивідуальні рівні схильності підлітків до інтернет-залежності за допомогою стандартизованого діагностичного інструментарію та диференціювати вибірку на відповідні підгрупи.

3. Оцінити актуальні психоемоційні стани респондентів (зокрема, рівень ситуативної тривожності) та діагностувати рівень їхньої самоповаги (загальної самооцінки).

4. Провести комплексний кількісний (табличний) та якісний (інтерпретаційний) аналіз отриманих даних для виявлення латентних взаємозв'язків між ступенем зануреності у цифровий простір та деформаціями психологічного стану особистості.

Гіпотеза дослідження: в основі емпіричної частини роботи лежить припущення про те, що високий рівень технологічної залежності у підлітків виступає деструктивним чинником, який прямо пов'язаний із хронічним зростанням ситуативної тривожності (емоційного напруження) та дестабілізацією або суттєвим зниженням рівня самооцінки особистості, що вимагає розробки цілеспрямованих заходів психологічної профілактики.

Процедура та етапи емпіричного збору даних. Емпіричне дослідження містило кілька послідовних етапів:

1. Підготовчо-методологічний етап: на основі теоретичного аналізу літератури було підібрано валідні психодіагностичні методики, які відповідають віковим особливостям вибірки та критеріям надійності. Було сформовано комплексну Google-форму [46], що об'єднувала всі опитувальники.

2. Емпіричний етап: збір первинного матеріалу здійснювався дистанційно. Використання онлайн-середовища як платформи для діагностики було зумовлене специфікою самого об'єкта та необхідністю забезпечення абсолютної анонімності й конфіденційності. Це дозволило нівелювати дію чинника соціальної бажаності та отримати максимально щирі відповіді підлітків щодо їхніх емоційних станів та екранного часу. Участь в опитуванні була виключно добровільною.

3. Аналітико-статистичний етап: отримані відповіді респондентів було експортовано, систематизовано, підраховано за ключами відповідних

методик, згруповано у логічні блоки й візуалізовано за допомогою таблиць та графічних діаграм для подальшої інтерпретації.

Характеристика вибірки дослідження. Загальний обсяг сформованої емпіричної вибірки становив 21 особу. Досліджувану групу склали підлітки та представники раннього юнацького віку в діапазоні від 13 до 19 років (середній вік респондентів відображає період інтенсивної соціалізації та психофізіологічної перебудови).

Демографічний розподіл за статевю ознакою виявився відносно збалансованим: дівчата – 57,1% (12 осіб); хлопці – 42,9% (9 осіб).

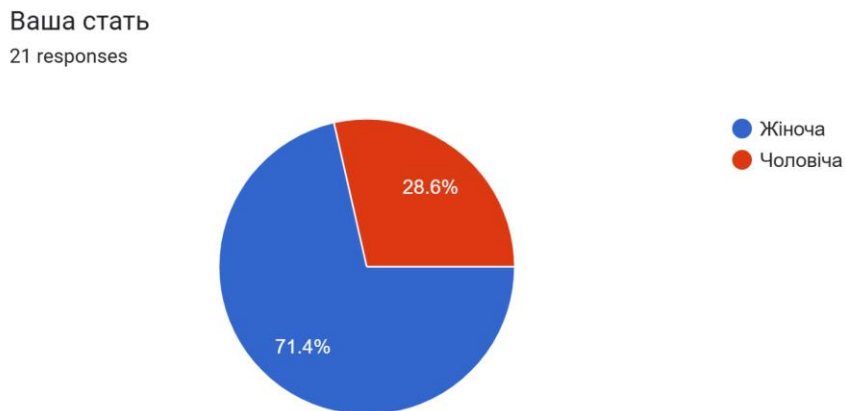


Рис. 2.1 Ваша стать (кругова діаграма)

Такий обсяг та статево-вікова структура вибірки дозволяють зафіксувати чіткі психологічні тенденції та закономірності, притаманні сучасному поколінню підлітків в умовах інтенсивної цифровізації суспільства.

Опис психодіагностичного інструментарію. Для всебічного та об'єктивного вивчення заявлених змінних було сформовано комплексний психодіагностичний пакет, який складався з чотирьох взаємодоповнюючих інструментів:

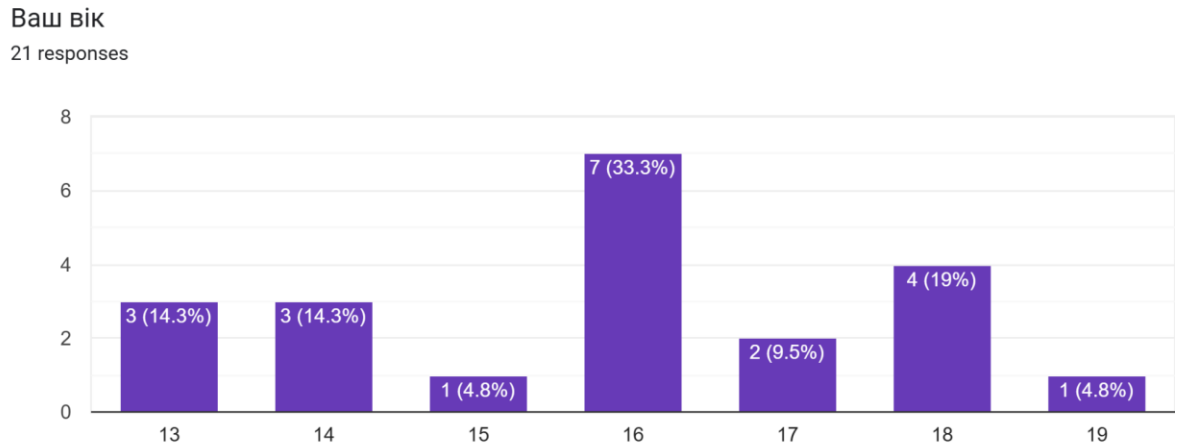


Рис. 2.2 «Ваш вік» (стовпчикова діаграма)

1. Авторська соціо-демографічна анкета часових параметрів. Даний експрес-опитувальник був розроблений для фіксації базових характеристик респондентів та суб'єктивного вимірювання середньої тривалості щоденного перебування підлітка в інтернет-просторі. Кількісний показник екранного часу виступав у дослідженні первинним об'єктивним маркером цифрового навантаження (додаток А) .

2. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test – IAT) [43] (додаток Б). У контексті розробки діагностичного інструментарію та емпіричного обґрунтування критеріїв оцінювання цифрових адикцій у сучасній психологічній науці фундаментальне значення має Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test – IAT), розроблений доктором Кімберлі Янг. Згідно з офіційними методичними матеріалами видавництва Stoelting, даний тест виступає першим у світі валідованим та клінічно визнаним інструментом, створеним для вимірювання наявності та ступеня вираженості залежності від інтернету й технологій як серед дорослих, так і серед підлітків. В основі теоретичного конструкту IAT лежить розгляд інтернет-залежності як розладу контролю над імпульсами, який за своєю поведінковою архітектурою та

діагностичними маркерами є найбільш спорідненим із патологічним гемблінгом (азартними іграми), описаним у класифікаційних системах психічних розладів DSM. Зазначений інструментарій дозволяє диференціювати звичайне, адаптивне використання всесвітньої мережі від компульсивних та руйнівних патернів взаємодії, причому під терміном «інтернет» у посібнику розуміються абсолютно всі види активності користувача у веб-середовищі, включаючи соціальні мережі, онлайн-ігри, веб-сайти та розважальні платформи, доступні з будь-яких портативних чи стаціонарних пристроїв

Історична еволюція даного діагностичного методу розпочалася з розробки Кімберлі Янг базового опитувальника на основі восьми бінарних критеріїв, відомого як Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ). Практичне застосування та подальша модифікація цієї шкали іншими дослідниками, зокрема Бердом та Вульфом, продемонстрували необхідність розділення критеріїв на симптоми внутрішнього стану (нав'язливі думки, толерантність, ескейпінг) та симптоми реального порушення життєдіяльності індивіда. Це призвело до розширення інструменту та створення повноцінної шкали ІАТ, що складається з 20 тестових завдань. Кожне запитання опитувальника оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою Лікерта, що відображає континуум від мінімального до максимального ступеня прояву патологічної поведінки. Структурний зміст питань шкали спрямований на глибоке оцінювання трьох ключових вимірів адикції, до яких належать компульсивність, прагнення до ескейпінгу (втечі від реальності) та психологічна депенденція, а також на фіксацію конкретних деструктивних наслідків у сфері особистісного, сімейного, професійного та академічного функціонування особистості.

Особливістю клінічного застосування ІАТ є те, що діагностика інтернет-залежності не пов'язана напряму виключно з кількісним показником проведеного за екраном часу, оскільки сучасні соціокультурні норми можуть маскувати та раціоналізувати надмірне перебування в мережі професійною чи

навчальною необхідністю. Натомість тест фокусується саме на якісному вимірі негативного впливу технологій на життя індивіда, виявляючи такі приховані симптоми, як викривлення сприйняття часу, хронічна депривація сну через нічну активність, використання стимуляторів для продовження сесій, втрата інтересу до реального соціуму та схильність приховувати або обманювати оточуючих щодо масштабів своєї залученості у віртуальний простір. Методичні роз'яснення наголошують на високій крос-культурній валідності та надійності тесту, який наразі перекладений багатьма мовами світу та активно застосовується у клінічній практиці, приватних центрах, лікарнях та освітніх установах для класифікації ступеня порушень саморегуляції пацієнта на легкий, помірний або важкий рівні.

Водночас розробники посібника застерігають фахівців від спрощеної інтерпретації результатів ІАТ без урахування коморбідних психічних станів особистості. Дуже часто клієнти не звертаються безпосередньо зі скаргами на технологічну адикцію, а первинно демонструють ознаки генералізованої тривожності, депресивних розладів, біполярного або обсесивно-компульсивного синдрому, тоді як зловживання інтернетом виявляється вторинним симптомом або деструктивним механізмом самолікування. Клінічне оцінювання результатів тесту вимагає високої кваліфікації провідного спеціаліста, здатного розрізнити первинну поведінкову адикцію від інших афективних порушень та суїцидальних тенденцій користувача. Таким чином, інтеграція офіційного керівництва ІАТ Кімберлі Янг у теоретичний простір нашої роботи дозволяє розглядати цей тест як найнадійніший, класичний та всебічно перевірений світовою практикою інструмент для емпіричного вимірювання деформацій психологічного стану підлітків, що забезпечує методологічну точність та об'єктивність проведення нашого подальшого дослідження.

3. Шкала самооцінки Морріса Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES) [44] (додаток В). Психологічний конструкт, покладений в основу RSES, визначає самооцінку як цілісне, загальне позитивне або негативне ставлення

індивіда до власної особистості, що відображає ступінь його самоприйняття, почуття внутрішньої гідності та задоволеності собою. Методика орієнтована на фіксацію двох ключових вимірів самосприйняття індивіда, до яких фахівці відносять самокомпетентність, що виражається у відчутті власної спроможності та ефективності, а також самоповагу, яка базується на загальному позитивному емоційному оцінюванні себе як особистості, незалежно від конкретних досягнень чи зовнішніх обставин.

Конструктивна лаконічність та висока діагностична точність шкали Розенберга зумовлені її структурою, яка складається всього з 10 тестових завдань, представлених у формі коротких тверджень, що відображають різні аспекти самооцінювання. Респонденту пропонується визначити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним пунктом за чотирибальною шкалою Лікерта, яка варіюється від позиції абсолютно згоден до варіанта абсолютно не згоден. Психометрична специфіка оцінювання результатів методики полягає в тому, що п'ять тверджень мають пряму спрямованість, тоді як інші п'ять пунктів (а саме завдання під номерами 3, 5, 8, 9 та 10) є інвертованими, тобто відображають негативні паттерни самосприйняття і вимагають застосування процедури зворотного підрахунку балів. Загальний підсумковий показник за методикою розраховується шляхом сумування балів за всіма десяти критеріями і теоретично може варіюватися в діапазоні від 0 до 30 балів, де вищі значення безпосередньо вказують на вищий рівень розвитку емоційного самоприйняття особистості. Клінічна інтерпретація отриманих даних передбачає, що показники в межах від 0 до 14 балів свідчать про наявність виражено низької самооцінки, тоді як результати від 15 до 25 балів маркують нормативний, адаптивний діапазон функціонування особистості.

Важливою перевагою застосування RSES у підлітковому віці є її підтверджена валідність для осіб, починаючи з тринадцяти років, а також висока крос-культурна надійність, що доведена тисячами лонгітюдних досліджень у різних країнах світу та наявністю адаптованих версій багатьма мовами, включаючи іспанську, арабську та мандаринську. У терапевтичному

та діагностичному просторі дана шкала виконує роль базового інструменту для моніторингу динаміки стану пацієнта, оскільки низький рівень самооцінки виступає стійким супутником та коморбідним предиктором розвитку таких деструктивних станів, як депресивні розлади, підвищена особистісна тривожність, соціальні фобії, а також вторинні емоційні ускладнення при синдромі дефіциту уваги та гіперактивності. Повторне періодичне адміністрування методики (з частотою від щотижневого використання до зрізів кожні кілька місяців) дозволяє практичному психологу відстежувати ефективність когнітивно-поведінкових інтервенцій, фіксувати патерни реагування підлітка на специфічні мікросоціальні стресори чи життєві події, а також оцінювати рівень стабілізації його емоційної сфери на етапі завершення психокорекційної програми.

Попри очевидні переваги, пов'язані із простотою експлуатації та солідною науковою базою, експерти закликають враховувати й певні методологічні обмеження шкали Розенберга, зумовлені її приналежністю до методів самозвіту. Результати тестування можуть піддаватися викривленню під впливом чинника соціальної бажаності, коли підліток свідомо чи підсвідомо намагається продемонструвати більш успішний образ власного «Я», або ж виявляється когнітивно нездатним адекватно рефлексувати свої внутрішні стани. Окрім того, шкала дає виключно інтегральну, глобальну оцінку ставлення до себе, не дозволяючи диференціювати специфічні, ситуативні нюанси самооцінювання, пов'язані, наприклад, суто з оцінкою власної зовнішності чи навчальної успішності. Таким чином, залучення Шкали самооцінки Морріса Розенберга до нашого дослідження, з урахуванням її сильних сторін та обмежень, дозволяє забезпечити високу об'єктивність, точність та наукову валідність первинного психодіагностичного зрізу, створюючи надійне підґрунтя для виявлення взаємозв'язку між рівнем самоприйняття підлітка та ступенем його вразливості до формування деструктивної технологічної залежності.

Аналізуючи рівень самооцінки досліджуваних нами підлітків, варто звернутися до висновків С. Доукіної (2018), яка детально вивчала особливості Я-концепції підлітків з ознаками інтернет-адикції. Дослідниця доводить, що за умов формування мережевої залежності відбувається суттєва деформація когнітивного та оціночного компонентів образу «Я», що проявляється у різкому дисонансі між реальним та віртуальним «Я» особистості, а також у загальному зниженні рівня самоповаги підлітка у реальному житті [14].

4. Шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна) [45] (додаток Г). У межах побудови комплексного, методологічно вивіреного психодіагностичного інструментарію нашого магістерського дослідження фундаментальне концептуальне значення має інтеграція Шкали ситуативної та особистісної тривожності Чарльза Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI), яка у вітчизняному науковому просторі здобула загальне визнання та широке практичне поширення завдяки ґрунтовній психометричній адаптації та модифікації, здійсненій відомим психологом Юрієм Ханіним. Дана методика на сьогодні виступає світовим еталоном та одним із найбільш надійних, валідованих і диференційованих засобів вимірювання тривожних станів у клінічній, віковій, педагогічній та експериментальній психології. Теоретична унікальність та наукова цінність опрацьованого інструменту STAI полягають у чіткому концептуальному розмежуванні двох самостійних, хоч і взаємопов'язаних вимірів тривожності як складного багатоаспектного феномену людської психіки, а саме реактивної або ситуативної тривожності, що фіксує поточний емоційний стан, та особистісної тривожності, яка відображає стійку індивідуально-психологічну властивість індивіда.

Перший діагностичний вимір, який дефінується як ситуативна або реактивна тривожність (state anxiety), розглядається в межах концепції Спілбергера як відносно мінливий, транзиторний емоційний стан індивіда, що виникає у відповідь на специфічні зовнішні чи внутрішні стресогенні чинники і характеризується суб'єктивним почуттям напруги, занепокоєння,

нервозності, побоювання та супроводжується вираженою активацією вегетативної нервової системи в конкретний теперішній момент часу. Рівень ситуативної тривожності підлітка безпосередньо залежить від його суб'єктивного сприйняття поточної мікросоціальної чи навчальної ситуації як такої, що містить у собі потенційну загрозу його самооцінці, безпеці або соціальному статусу у групі однолітків. На противагу цьому, другий вимір – особистісна тривожність (*trait anxiety*) – трактується як стабільна, хронічна та інваріантна конституційну риса особистості, що відображає індивідуальну схильність підлітка сприймати широке коло об'єктивно безпечних або нейтральних життєвих обставин як загрозливі та реагувати на них вираженим станом емоційного дистресу, який не відповідає реальному масштабу небезпеки.

Психометрична структура методики STAI в адаптації Юрія Ханіна відзначається чіткістю та ергономічністю, що робить її ідеально придатною для адміністрування в підлітковому віці, оскільки вона складається з двох автономних бланків, кожен з яких містить по 20 коротких тверджень. Перша субшкала спрямована на оцінювання ситуативної тривожності і вимагає від респондента рефлексії свого стану в теперішній момент, тоді як друга субшкала оцінює особистісну тривожність, орієнтуючи підлітка на аналіз свого звичного, повсякденного самопочуття. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою Лікерта, де бали варіюються від мінімального до максимального ступеня інтенсивності прояву ознаки. Обробка результатів передбачає диференційований підрахунок балів, при якому враховується наявність так званих «інвертованих» питань, що відображають відсутність тривоги та емоційний комфорт, і тому вимагають застосування процедури зворотного перекодування балів для уникнення психометричних викривлень.

Загальний підсумковий показник за кожною із двох субшалак розраховується окремо і може варіюватися в діапазоні від 20 до 80 балів, де вищі цифрові значення безпосередньо вказують на вищу інтенсивність тривожних проявів особистості. Клініко-психологічна інтерпретація

отриманих емпіричних даних передбачає класифікацію результатів за трьома рівнями, де показники до 30 балів маркують низький рівень тривожності, результати від 31 до 44 балів свідчать про нормативний, помірний або адаптивний рівень емоційного напруження, а показники від 45 балів і вище констатують наявність виражено високої тривожності, що вимагає пильної уваги та психокорекційного втручання. Інтеграція шкали Спілбергера-Ханіна у простір нашої магістерської роботи створює залізобетонне методологічне підґрунтя для перевірки робочої гіпотези, дозволяючи встановити точні кореляційні взаємозв'язки між хронічно високим рівнем особистісної тривожності підлітка, його реактивними емоційними сплесками та ступенем їхнього впливу на формування важких форм технологічної залежності як деструктивного компенсаторного механізму ескейпінгу.

Призначена для оперативного вимірювання актуального психоемоційного стану особистості. Вона фіксує рівень суб'єктивного дискомфорту, внутрішнього напруження, неспокою, тривоги та стресу, який підліток переживає в даний проміжок часу під впливом чинників навколишнього середовища (включаючи інформаційне перевантаження).

Обраний комплекс методик дозволяє здійснити багатовимірний аналіз і простежити, як кількісні зміни у тривалості перебування в мережі трансформуються в якісні деформації емоційної стабільності та самосвідомості підлітків.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Емпіричний етап дослідження розпочався з виявлення загальних тенденцій цифрової активності респондентів. Першочерговим завданням було встановити об'єктивні часові межі перебування підлітків у віртуальному просторі, оскільки час є одним із ключових кількісних індикаторів формування залежності.

Перше питання авторської анкети було спрямоване на самооцінку щоденних часових витрат. Узагальнені результати відповідей представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл підлітків за тривалістю щоденного перебування в мережі Інтернет

Варіант відповіді (тривалість)	Кількість респондентів (%)	Характеристика рівня навантаження
Менше 2 годин	4,8%	Низький (безпечний) рівень
Від 3 до 4 годин	14,3%	Помірний (нормативний) рівень
Від 5 до 6 годин	19,0%	Високий (межовий) рівень
Понад 6 годин	61,9%	Критичний (деструктивний) рівень

Скільки годин на день Ви зазвичай проводите в інтернеті?
21 responses

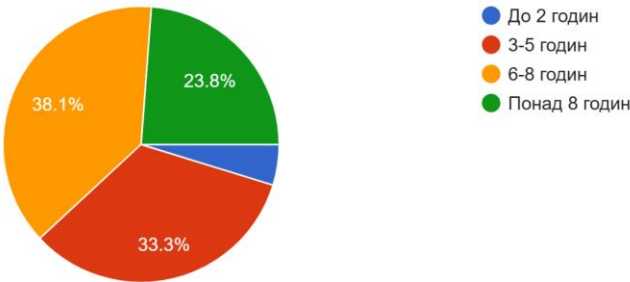


Рис. 2.3 Аналітична інтерпретація результатів

Розподіл відповідей у Таблиці 2.1 наочно демонструє масштаб цифровізації сучасного підліткового середовища. Показник у 61,9% респондентів, які проводять в інтернеті понад 6 годин щодня, свідчить про те, що віртуальний простір перетворився на домінантну сферу їхньої

життєдіяльності. З погляду вікової психології, такий тривалий хронометраж екранного часу неминує призводить до витіснення інших важливих активностей – фізичного розвитку, реальних соціальних контактів та здорового сну. Мінімальний відсоток осіб (4,8%), які контролюють свій час у межах двох годин, підтверджує, що надмірне цифрове навантаження сьогодні є загальною соціокультурною тенденцією, яка, проте, несе серйозні ризики для емоційного благополуччя особистості.

Для детального якісного аналізу симптомів залежності за стандартизованою методикою Кімберлі Янг (ІАТ) усі запитання тесту було розподілено за чотирма логічними блоками (симптомокомплексами).

Блок 1. Тимчасова втрата контролю та нехтування обов’язками (аналіз рис. 2.4). Цей діагностичний блок (запитання 1–4) виявляє рівень здатності підлітка до саморегуляції, а також фіксує первинні прояви нехтування побутовими справами та реальним спілкуванням на користь віртуального. Кількісні дані систематизовано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники часового десинхронізу та зміни життєвих пріоритетів
(за запитаннями 1–4)**

Діагностичний індикатор (запитання тесту)	Часто / Завжди (%)	Іноді (%)	Рідко / Ніколи (%)
1. Перебування в мережі довше, ніж планувалося	57,1%	28,6%	14,3%
2. Нехтування хатніми обов’язками заради онлайну	33,3%	42,9%	23,8%
3. Віддання переваги інтернету замість спілкування з близькими	19,0%	38,1%	42,9%
4. Нарікання та скарги оточуючих на надмірний час у мережі	47,6%	23,8%	28,6%

Аналітична інтерпретація результатів рис. 2.4. Дані свідчать про наявність вираженої «часової дисоціації»: 57,1% підлітків постійно втрачають контроль над тривалістю перебування в мережі. Вольова сфера підлітка під впливом інтенсивних цифрових стимулів виявляється слабкою, тимчасово блокується функція самоконтролю. Крім того, майже половина опитаних (47,6%) систематично стикається зі скаргами та наріканнями з боку батьків чи близьких, що є прямим підтвердженням виникнення реальних міжособистісних конфліктів у сімейній системі на ґрунті неконтрольованого використання гаджетів.

Будь ласка, оцініть, як часто з Вами трапляються наступні ситуації:

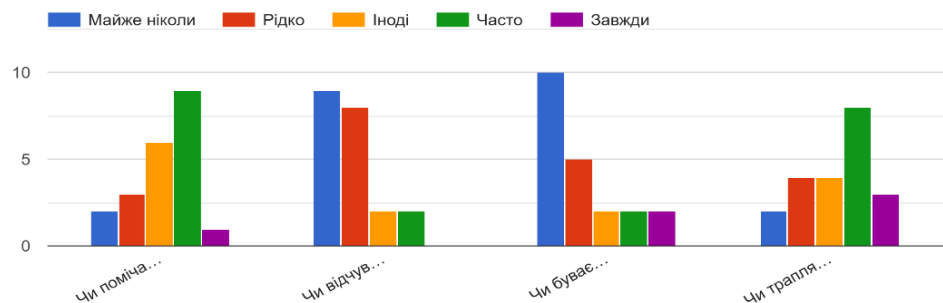


Рис. 2.4 Діаграма відповідей на перші 4 запитання

Блок 2. Академічна продуктивність та захисна поведінка (аналіз рис. 2.5). Другий симптомокомплекс (запитання 5–8) оцінює безпосередній вплив мережі на продуктивність навчальної діяльності та фіксує появу перших захисних психологічних реакцій (приховування реального часу в онлайні). Дані наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3 Вплив віртуальної активності на навчання та формування захисних реакцій (за запитаннями 5–8)

Діагностичний індикатор (запитання тесту)	Часто / Завжди (%)	Іноді (%)	Рідко / Ніколи (%)

5. Погіршення успішності у навчанні через інтернет	28,6%	38,1%	33,3%
6. Перевірка повідомлень/соцмереж перед іншими справами	52,4%	23,8%	23,8%
7. Зниження продуктивності в реальних справах	33,3%	33,3%	33,4%
8. Намагання приховати або занизити час онлайн	23,8%	28,6%	47,6%

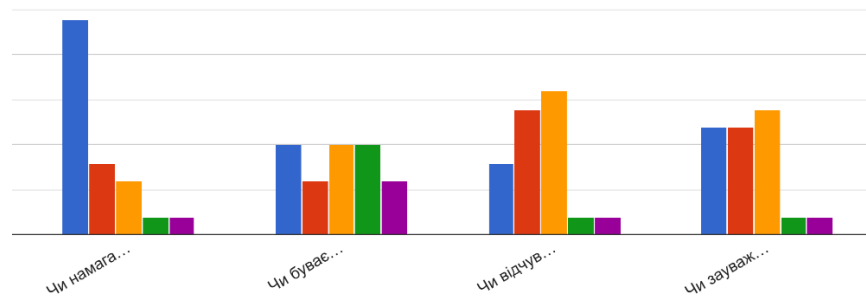


Рис. 2.5 Діаграма відповідей на запитання 5–8

Аналітична інтерпретація результатів рис. 2.5. Результати вказують на формування чіткої ритуалізованої поведінки: понад половина підлітків (52,4%) компульсивно починають свій день або будь-яку нову діяльність із перевірки повідомлень у соціальних мережах. Інтернет виступає головним емоційним тригером. Сумарно 66,7% опитаних (відповіді «часто» та «іноді») визнають погіршення своєї академічної успішності. Через звичку до постійного перемикання уваги (мультитаскінг) мозок підлітка втрачає здатність до глибокої та тривалої концентрації на складних навчальних завданнях. Фактор приховування часу (23,8% «часто» та 28,6% «іноді») свідчить про запуск захисного механізму заперечення проблеми, що є типовим для початкових етапів адикції.

Блок 3. Емоційний ескапізм та нав'язливі стани (аналіз рис. 2.6)

Третій блок (запитання 9–12) досліджує використання інтернету як деструктивної копінг-стратегії (втеча від реальності у віртуальний світ) та фіксує загальний рівень емоційної залежності. Показники відображено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4 Показники емоційної залежності та віртуального ескапізму (за запитаннями 9–12)

Діагностичний індикатор (запитання тесту)	Часто / Завжди (%)	Іноді (%)	Рідко / Ніколи (%)
9. Поява дратівливості чи крику, коли відволікають	38,1%	33,3%	28,6%
10. Використання інтернету для втечі від проблем	47,6%	28,6%	23,8%
11. Передчуття та постійні думки про вихід онлайн	52,4%	19,0%	28,6%
12. Страх, що без інтернету життя стане порожнім	42,9%	33,3%	23,8%

Оцінка емоційного стану та ставлення до себе

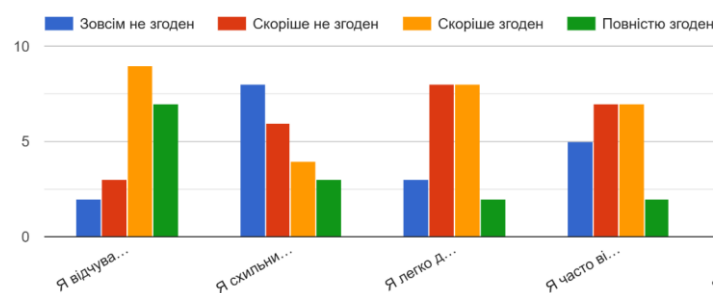


Рис. 2.6. Діаграму відповідей на запитання 9–12

Аналітична інтерпретація результатів рисунку 2.6. Дані цього блоку є ключовими для розуміння психологічної глибини адикції. Показник у 47,6% осіб, що тікають у мережу від життєвих труднощів, свідчить про несформованість зрілих навичок подолання стресу та конструктивного вирішення проблем. Страх порожнечі реального життя (42,9%) вказує на серйозну деформацію мотиваційно-потребнісної сфери особистості. Спалахи дратівливості й агресії при спробах відволікти підлітка від екрана (сумарно 71,4% проявів) є фізіологічною реакцією на переривання дофамінового циклу підкріплення, що виступає психологічним аналогом абстинентного синдрому.

Блок 4. Психофізіологічні розлади та емоційне виснаження (аналіз рис. 2.7).

Фінальний блок (запитання 13–15) оцінює соматичні наслідки тривалого перебування в мережі, зокрема порушення режиму дня, сну та загальний психоемоційний тонус організму. Результати представлені у табл. 2.5

Таблиця 2.5

Стан соматичного здоров'я та денного тону підлітків (за запитаннями 13–15)

Діагностичний індикатор (запитання тесту)	Часто / Завжди (%)	Іноді (%)	Рідко / Ніколи (%)
13. Порушення сну через нічне перебування онлайн	57,1%	19,0%	23,9%
14. Відчуття пригніченості чи депресивності поза мережею	38,1%	38,1%	23,8%
15. Почуття втоми, розбитості та недосипання вдень	42,9%	33,3%	23,8%

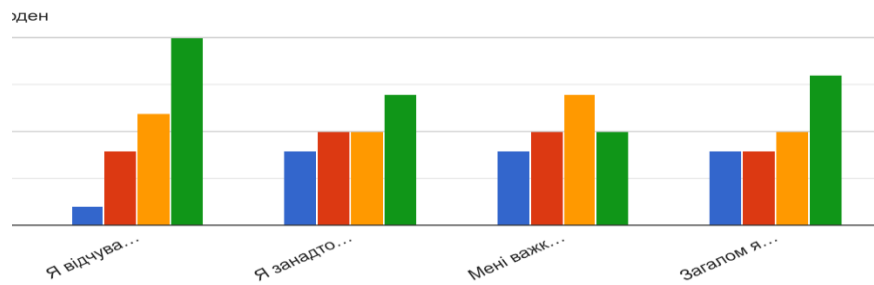


Рис. 2.7. Діаграма відповідей на запитання 13–15

Аналізуючи результати дослідження самооцінки за методикою М. Розенберга, ми помітили тенденцію до більшої вразливості жіночої частини вибірки. Цей факт знаходить своє залізобетонне підтвердження у працях О. Блінова та Н. Панасенко (2022) [2], які експериментально довели, що саме дівчата-підлітки є найбільш чутливою групою до деструктивного впливу соціальних медіа. Хвороблива фіксація на зовнішніх оцінках, компульсивне порівняння власного життя з ідеальними профілями блогерів та хронічний дефіцит віртуального схвалення (лайків) викликають у дівчат стрімке падіння рівня глобальної самоповаги, деформацію уявлень про власне тіло та маніфестацію інтерналізуючих симптомів, що безпосередньо корелює з отриманими нами емпіричними показниками

Аналітична інтерпретація результатів рис. 2.7. Результати фінального блоку демонструють високий ступінь виснаження нервової системи підлітків. Нічне перебування в інтернеті (57,1% відповідей «часто/завжди») веде до масового зсуву циркадних ритмів організму та пригнічення мелатоніну синім світлом екранів. Прямим наслідком хронічного недосипання стає денна втома та почуття розбитості (42,9%). Організм підлітка перебуває у стані фізіологічного дефіциту, що знижує його загальну стресостійкість та заганяє у замкнене коло: втома посилює емоційну нестабільність, а нестабільність знову

змушує шукати емоційне заспокоєння та компенсацію у нічному серфінгу соціальними мережами.

Дослідження психологічного стану підлітків. Після виявлення рівнів та специфіки прояву технологічної залежності у респондентів, наступним логічним кроком нашого емпіричного дослідження стало вивчення їхнього актуального психологічного стану. Згідно з висунутою гіпотезою, надмірне цифрове навантаження виступає деструктивним чинником, що безпосередньо впливає на емоційну стабільність особистості та її самосвідомість.

Для перевірки цього припущення було проаналізовано показники самооцінки (за методикою М. Розенберга) та рівні ситуативної тривожності (за методикою Ч. Спілбергера). Аналіз показників самооцінки підлітків (за М. Розенбергом) Діагностика за шкалою Морріса Розенберга дозволила визначити рівень самоповаги підлітків, ступінь їхньої задоволеності власною особистістю та наявність внутрішньої самокритичності. Інтегральний розподіл респондентів за рівнями самооцінки представлено у табл. 2.6

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнями формування самооцінки (за М. Розенбергом)

Рівень самооцінки	Кількість осіб (n=21)	Відсоток від вибірки (%)	Психологічна характеристика стану респондентів
Високий рівень	2	9,5%	Стійка самоповага, позитивне сприйняття власного «Я», адекватне ставлення до своїх переваг та недоліків.
Середній рівень (норма)	8	38,1%	Стабільне ставлення до себе, ситуативні коливання впевненості залежно від зовнішніх обставин та успіхів.
Низький рівень	11	52,4%	Виражена незадоволеність собою, схильність до самокритики, залежність від зовнішнього схвалення.

Оцінка емоційного стану та ставлення до себе

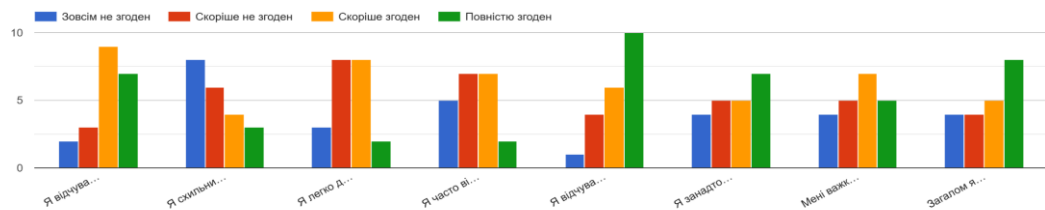


Рис. 2.8. Діаграма з результатами тесту Розенберга

Аналітична інтерпретація результатів рис. 2.8. Отримані емпіричні дані демонструють тривожну тенденцію: понад половина опитаних підлітків (52,4%) мають чітко виражену низьку самооцінку. У контексті нашого дослідження цей результат безпосередньо корелює з даними підрозділу 2.2, де було зафіксовано високу цифрову активність вибірки.

З погляду особистісного розвитку, низька самоповага змушує підлітка шукати штучні шляхи компенсації власної психологічної незахищеності. Віртуальний простір із його інструментами (лайками, коментарями, створенням ідеалізованих профілів та аватарів) стає сурогатним джерелом підвищення самооцінки. Підліток починає повністю залежати від зовнішнього цифрового схвалення. Проте цей механізм є дефектним: порівняння свого реального повсякденного життя з «глянцевими», штучно створеними образами інших користувачів у соціальних мережах лише посилює почуття власної меншовартості, замикаючи коло залежності. Показник норми (38,1%) та високого рівня (9,5%) є мінімальними, що підтверджує деструктивний вплив хронічного перебування онлайн на самосвідомість особистості.

Аналіз показників ситуативної тривожності підлітків (за Ч. Спілбергером). Наступним етапом дослідження стало вивчення емоційного контуру підлітків, а саме – рівня їхньої ситуативної тривожності як індикатора актуального психоемоційного напруження, стресу та дезорганізації поведінки.

Результати підрахунку балів за методикою Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна) узагальнено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності (за Ч. Спілбергером)

Рівень тривожності	Кількість осіб (n=21)	Відсоток від вибірки (%)	Прояви в поведінці та емоційній сфері підлітка
Низький рівень	1	4,8%	Емоційна стабільність, стан спокою, низька чутливість до стресових чинників середовища.
Помірний рівень	5	23,8%	Природна ситуативна напруга, яка виникає лише в адаптивно значущих або критичних ситуаціях.
Високий рівень	15	71,4%	Постійне внутрішнє занепокоєння, психоемоційне напруження, очікування невдачі, стан хронічного стресу.

Будь ласка, оцініть, як часто з Вами трапляються наступні ситуації:

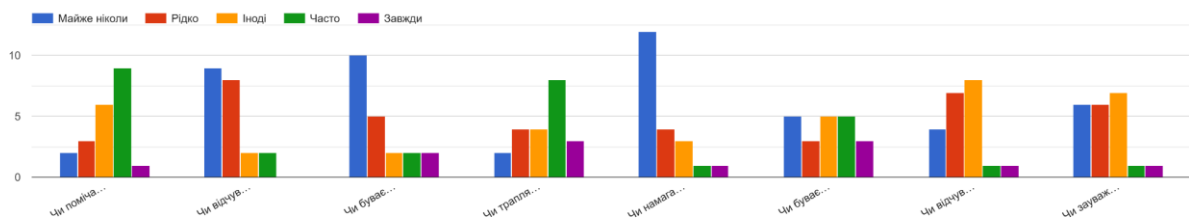


Рис. 2.9. Аналітична інтерпретація результатів

Результати фіксації емоційних станів виявилися найбільш критичними для досліджуваної вибірки: 71,4% підлітків перебувають у стані високої ситуативної тривожності. Лише одна особа (4,8%) продемонструвала повну емоційну стабільність. Такий високий рівень тривоги свідчить про те, що переважна більшість опитаних підлітків постійно відчуває внутрішню загрозу,

напруження та емоційний дискомфорт. Психологічний аналіз дозволяє пов'язати цей феномен із явищем «інформаційного перевантаження» та синдромом FoMO (страхом пропустити щось важливе в мережі), що логічно впливає з зафіксованого нами нічного неспання підлітків (57,1% у підрозділі 2.2).

Висока тривожність виступає одночасно і наслідком, і рушійною силою технологічної залежності. Відчуваючи хронічний стрес у реальному житті (через навчання чи стосунки), підліток використовує смартфон як інструмент «втечі» (ескапізму). Проте безперервне споживання хаотичного контенту виснажує нервову систему, пригнічує мелатонін і генерує нову, ще більшу хвилю тривожності. Таким чином, технологічна залежність повністю дезорганізує емоційну сферу підлітка.

Отримані нами емпіричні дані щодо специфіки розподілу показників віртуальної адикції серед учнівської молоді перегукуються з висновками О. Камінської (2014). Здійснюючи детальний аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків, авторка доводить, що пубертатний та ранній юнацький вік є періодами максимального ризику для формування нехімічних залежностей, що зумовлено віковою потребою в розширенні меж спілкування та пошуку нових каналів самопрезентації [16, с. 339].

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження повністю підтвердило висунуту гіпотезу. Кількісний та якісний аналіз результатів дозволив виявити чітку закономірність: масове та тривале занурення підлітків у віртуальний простір супроводжується глибокими деформаціями їхнього психологічного стану. Симптомокомплекси технологічної залежності (втрата часового контролю, дратівливість при відволіканні, порушення сну) виступають базисом для особистісної та емоційної дестабілізації. Отримані нами емпіричні дані підтверджують, що хронічний афективний дискомфорт і незадоволеність

самооцінкою штовхають підлітка до дезадаптивних форм активності. Це узгоджується з позицією А. Уханової (2020), яка обґрунтовує складну модераційну модель взаємодії психічних феноменів у пубертатному віці. Науковиця вказує, що тривала тривожність та стрес за умов сформованої інтернет-залежності не лише провокують ризикову поведінку, а й запускають механізми психосоматизації – трансформації душевного болю у тілесні симптоми. Це підкреслює необхідність включення до нашої профілактичної програми занять із психосоматичної релаксації та когнітивного копінгу [37, с. 82].

Виявлена нами кореляційна залежність між низькою самооцінкою підлітків та високими показниками їхньої особистісної тривожності повністю узгоджується з теоретико-емпіричними висновками Н. Корчакової (2015). Авторка обґрунтовує, що підлітки з низьким рівнем самоповаги постійно перебувають у стані емоційної напруги та очікування невдачі, що суттєво підвищує їхню тривожність і змушує шукати компенсаторні механізми захисту власного «Я», зокрема через втечу у віртуальний простір [21, с. 104].

На основі проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення впливу технологічної залежності на психологічний стан особистості в підлітковому віці, було сформульовано наступні висновки.

Процедура формування вибірки базувалася на принципах репрезентативності, однорідності за віковим критерієм та добровільності участі, що забезпечило високу надійність і чистоту подальших статистичних розрахунків. Визначення підліткового періоду як сенситивного простір-часу для розгортання нашого експерименту було зумовлене високою концентрацією внутрішньоособистісних криз, біологічною лабільністю та дефіцитом вольового імпульс-контролю, що робить дану вікову групу найбільш вразливою до деструктивних впливів сучасного інформаційного середовища.

Важливим кроком у реалізації завдань стало формування збалансованого та багатовимірного психодіагностичного комплексу,

побудованого навколо трьох класичних, світових та всебічно валідованих методик, які дозволяють зафіксувати як ступінь вираженості самої адикції, так і ключові параметри емоційно-особистісного стану респондентів. Для первинного скринінгу та диференціації рівнів патологічного потягу до гаджетів було залучено Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (ІАТ). Даний інструмент дозволив відійти від спрощеної фіксації лише кількісних показників проведеного за екраном часу та зосередитися на якісному вимірі деструктивних наслідків, оцінюючи такі симптоми, як компульсивність, втрата контролю над тривалістю сесій, виникнення ознак психофізіологічної абстиненції при обмеженні доступу та загальне нехтування обов'язками в реальному соціумі, що дозволило розподілити вибірку на групи з нормальним, помірним та виражено важким рівнями адиктивної поведінки.

У межах детального розгортання прикладного інструментарію нашого дослідження постає нагальна потреба у глибокому теоретико-методологічному аналізі внутрішньої структури Тесту на інтернет-залежність Кімберлі Янг (ІАТ), оскільки поверхнева фіксація результатів без урахування психометричних характеристик інструменту суттєво знижує наукову валідність емпіричних висновків. Опрацювання першоджерел дозволяє стверджувати, що двадцять пунктів опитувальника ІАТ не є хаотичним набором запитань, а відображають чітко структуровану фактурну модель, яка під час численних міжнародних адаптацій продемонструвала наявність кількох стабільних діагностичних факторів. Психологічна небезпека цього стану полягає в тому, що підліток починає сприймати реальний світ як другорядний етап, де будь-які соціальні вимоги викликають у нього роздратування та відчуття важкого тягаря, від якого необхідно якомога швидше сховатися за допомогою екрана смартфона.

Другим структурним фактором шкали Янг є психологічна депенденція та компульсивне залучення, що маніфестується через нав'язливі думки про віртуальний простір у моменти, коли підліток перебуває поза мережею. Даний параметр відображає глибокі трансформації в емоційній сфері, коли індивід

стає нездатним отримувати задоволення від традиційних, нецифрових видів діяльності, а його мислення повністю підпорядковується очікуванню наступної сесії в інтернеті. Наступним фактором виступає викривлення часового сприйняття, що є класичним поведінковим маркером будь-якої поведінкової адикції, коли підліток свідомо чи підсвідомо применшує тривалість свого перебування за комп'ютером або телефоном, втрачаючи здатність до раціонального хронометражу та планування власного дня. Особливої уваги в межах другого розділу заслуговує фактор захисного ескейпінгу, котрий демонструє, що інтернет використовується підлітком як деструктивний механізм самолікування або втечі від емоційного дистресу, самотності, тривоги чи низької життєвої задоволеності. Психометричний аналіз надійності ІАТ за коефіцієнтом альфа Кронбаха в різних вікових вибірках незмінно демонструє високі показники в діапазоні від 0,84 до 0,92, що підтверджує внутрішню узгодженість усіх двадцяти пунктів тесту та дозволяє з високою математичною точністю класифікувати підлітків за трьома рівнями адикції, створюючи надійну емпіричну базу для нашого подальшого дослідження.

З метою виявлення глибинних кореляційних взаємозв'язків між цифровою девіацією та особистісними характеристиками підлітка, до діагностичної батареї було включено Шкалу самооцінки Морріса Розенберга (RSES). Інтеграція цієї методики дала змогу оцінити рівень глобального самоприйняття, самоповаги та почуття внутрішньої гідності індивіда, які виступають базовими психологічними конструктами емоційного благополуччя особистості. Використання RSES дозволило емпірично зафіксувати наявність коморбідних зв'язків між хронічно низькою самооцінкою підлітка та його схильністю шукати компенсаторне віртуальне визнання, дефіцит якого в реальному житті гостро травмує психіку. Паралельно з цим, для тотального аналізу афективної сфери респондентів було застосовано Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Чарльза Спілбергера в класичній адаптації Юрія Ханіна (STAI).

Аналізуючи диференціацію проявів технологічної адикції за статевою ознакою, доцільно звернутися до сучасних досліджень Л. Лисенко та В. Петренко (2023). Вивчаючи гендерні відмінності проявів інтернет-залежності та тривожності в ранньому юнацькому віці, автори виявили, що юнаки частіше демонструють схильність до компульсивного геймінгу та кіберкомунікативної залежності, тоді як для дівчат характерний вищий рівень особистісної тривожності, що виступає тригером до надмірного використання соціальних мереж як засобу емоційної саморегуляції [22, с. 88].

Унікальність даного інструменту в межах дослідження полягає в можливості чіткого диференційованого розмежування транзиторних, мінливих емоційних реакцій підлітка на поточні стресори (ситуативна тривожність) від його стабільних, хронічних індивідуально-психологічних властивостей (особистісна тривожність), що відображають загальну схильність сприймати світ як загрозливе середовище.

Спираючись на наукову роботу Л. Сердюка (2020) щодо психологічного благополуччя підлітка та чинників його руйнації у віртуальному середовищі, можна стверджувати, що занурення у цифровий простір діє як каталізатор особистісних деформацій. Дослідник обґрунтовує, що руйнація психологічного благополуччя у мережі безпосередньо маніфестується через стрімке зростання рівнів ситуативної та особистісної тривожності, а також через ураження Я-концепції підлітка, що призводить до хронічного незадоволення власною самооцінкою та фіксації залежних паттернів поведінки [33, с. 45].

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

3.1. Психологічні умови профілактики технологічної залежності у підлітків

Розробка та впровадження системи психопрофілактичних заходів у сучасному інформаційному суспільстві вимагає відмови від застарілих директивних методів, що базуються виключно на забороні або жорсткому обмеженні екранного часу. Ефективна профілактика має бути спрямована не на самі технології, а на внутрішні психологічні чинники, які спонукають особистість до ескапізму у віртуальний світ.

Під психологічними умовами профілактики ми розуміємо сукупність внутрішніх та зовнішніх чинників, які забезпечують успішну трансформацію взаємодії підлітка з цифровим середовищем, активізують його особистісний ресурс та сприяють формуванню здорової саморегуляції.

Формуючи комплекс психологічних умов, спрямованих на мінімізацію екранного часу підлітків, ми вбачаємо необхідність переорієнтації їхніх інтересів на фізичну культуру. Як зазначає О. Марченко (2020), аналізуючи чинники успішної самореалізації у спортивній діяльності, цей процес супроводжується підвищенням стресостійкості, гармонізацією емоційної сфери та формуванням здорової Я-концепції особистості. Відтак, інтеграція спортивних та командно-ігрових елементів у дозвілля підлітків дозволяє задовольнити їхні базові потреби у спілкуванні, лідерстві та самоствердженні, блокуючи при цьому механізми формування інтернет-залежності [25, с. 4].

Відомо, що спілкування є однією з найважливіших потреб людини, особливо у підлітковому віці, коли воно стає основою для взаємодії. Потреба у спілкуванні виникає з прагнення до пізнання та оцінки інших людей, а також

самопізнання і самооцінки. Ця потреба формується на основі інших життєвих потреб та нових прагнень протягом онтогенезу. Особливо в підлітковому віці, школяр досягає піку мотивації до спілкування з ровесниками (вік 11-13 років), де основним чинником є врахування особистих якостей співрозмовника, а саме потреба у духовному спілкуванні, а не просто дружбі з популярними учнями. Дослідники відрізняють кілька груп комунікативних потреб, включаючи потребу в іншій людині, належності до соціальної групи, співпереживанні та співчутті, турботі, співробітництві, обміні досвідом, оцінці з боку інших, повазі, авторитеті. В зарубіжній психології для позначення цієї потреби використовується термін "мотивація афіліації", який означає бажання людини до емоційно-довірливого спілкування, досягнення взаєморозуміння та симпатії [29]. Зв'язок між інтернет-залежністю та тривожністю у підлітків є предметом значної уваги для дослідників у сфері психології та психіатрії. Хоча є багато факторів, які можуть впливати на розвиток тривожності у підлітків, інтернетзалежність може бути одним з них. Зараз розуміння тривоги в психології відрізняється від початкових поглядів З. Фрейда. Тривога була вивчена й описана великою кількістю дослідників, і її розуміння стало більш широким і комплексним [28, с. 142].

Інтернет-залежність теж має наслідки, що змінюють життя людини, і не найкращим чином. Помічено та доведено, що біохімічні зміни в головному мозку інтернет-залежних людей практично ідентичні змінам при наркоманії.

Насамперед, знижуються когнітивні здібності людини, якщо телефон знаходиться фізично перед людиною, то його оперативна пам'ять знижується, а рухливий інтелект істотно гірше справляється із завданнями, мозок просто економить свої сили та ресурси. Якщо, наприклад, читання книг вимагає уважності та вдумливості, то стаття в інтернеті сприймається розсіяно, постійно відволікається увага рекламою та повідомленнями, людина починає вибірково шукати та сприймати інформацію — мислення змінюється, мозок виробляє нові нейрозв'язки, але чим більше мозок перевантажений та відволікається, створюючи зв'язки між новими видами інформації, тим

нижчою є нейропластичність, думки поверхневі. Користувачеві більше не потрібно шукати нових шляхів вирішення завдань, сприймати різнобічні погляди — мережа пропонує несуперечливі та задовольняючі відомості з будь-яких питань життя.

Зафіксовано, що в інтернет-залежних людей розвивається синдром дефіциту уваги, з'являється недовіра до оточуючих, але в той же час виростає угода з інформацією, що нав'язується мережею, і помітно зростає агресивність.

Залежного охоплює технострес — це почуття тривоги, спричинене технологіями. Наприклад, соцмережі при надмірному зануренні викликають стрес. Але в них залежний шукає втіхи, під тиск стресу людина тікає у віртуальну реальність, а це посилює залежність. Часто коли людина не знає, чим зайнятися, віддаляється, навіть перебуваючи в компанії, в телефон.

З'являються так звані «незакриті попелиці», це коли людина відчуває труднощі у фокусуванні на реальному процесі або роботі, не приділивши часу соцмережам. Зміни мислення та поведінки призводять до змін і в емоційному плані — інтернет-залежний стає відчуженим та поверховим у своїх судженнях. Розучується самотійно приймати рішення та нести за них відповідальність. Створюється певна ілюзія хибних знань, самовпевненість, яка не підкріплена дійсною освітою та розвитком. У залежних яскраво виражається патологічний потяг до Інтернету та синдром відібрання, коли недоступність мережі викликає різко негативні емоції [34, с. 41].

Інтерпретуючи емпіричні дані, отримані за допомогою Шкали самооцінки М. Розенберга, та пояснюючи виявлену тенденцію до переважання середньо-низьких показників у досліджуваній вибірці, необхідно звернутися до теоретичних положень Л. Боротканич (2014). Авторка наголошує, що нестабільність, хвороблива вразливість та схильність до різких коливань самооцінки є імманентною (внутрішньо властивою) характеристикою пубертатного періоду онтогенезу. Цей психологічний феномен дозволяє нам глибше зрозуміти механізм виникнення технологічної залежності: підліток із

хронічно незадоволеною потребою у самоповазі, зіштовхуючись із кризою ідентичності та нестабільністю образу «Я», намагається компенсувати цей дефіцит у штучно створеному, безпечному середовищі комп'ютерних ігор чи соціальних мереж, де процеси самопрезентації є повністю керованими та захищеними від безпосередньої критичної оцінки реального соціуму [4, с. 122].

Одним із превентивних заходів попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища може бути здійснення профілактичної діяльності через розвиток і формування комунікативних навичок, умінь соціальної взаємодії в реальному світі, підвищення рівня самооцінки, а також розвитку творчих здібностей підлітків. Для цього потрібно створити сприятливі умови та певне розвивальне середовище, які б допомагали розкриттю духовно-морального, інтелектуально-творчого потенціалу особистості підлітка. Також, на нашу думку, не зайвим буде проведення ознайомчих лекцій для підлітків про безпечне використання мережі Інтернет, а також організація заходів, лекцій із метою інформування підлітків про небезпеку багатогодинного та надмірного використання гаджетів і ризики виникнення залежності від віртуального середовища. Таким чином, у підлітків можна сформувати адекватне ставлення до своїх гаджетів і розвинути комунікативні навички підлітків у межах реальної взаємодії [41, с. 17].

При обґрунтуванні системи превентивних заходів важливим завданням є не лише обмеження екранного часу, а й формування внутрішніх психологічних ресурсів особистості. У цьому контексті науковий інтерес становлять праці Н. Завацької та О. Смирнова (2022), які детально аналізують феномен психологічної резистентності підлітка до кібер-аддиктивної поведінки. Дослідники розглядають резистентність як інтегральну властивість, що дозволяє особистості успішно протистояти деструктивним медіа-впливам та зберігати емоційну стабільність у цифровому середовищі [15, с. 31].

Як переконливо доводить Т. Вакуліч (2014), ефективне запобігання інтернет-залежності підлітків вимагає комплексного врахування внутрішньоособистісних психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграє розвиток вольової саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій. Дослідниця наголошує, що профілактична робота має орієнтуватися на формування життєвих навичок, які допомагають дитині долати вікові кризи без втечі у віртуальне середовище [6, с. 84].

Зважаючи на виявлений О. Василевською (2020) деструктивний взаємозв'язку інтернет-залежності та особистісної тривожності у старшому підлітковому віці, стає очевидним, що профілактичні інтервенції мають бути спрямовані не на контроль екранного часу, а на психокорекцію емоційної сфери особистості. Зниження рівня особистісної тривожності підлітка автоматично мінімізує його потребу в ілюзорному медіа-ескейпінгу [7, с. 75].

У межах розгортання практико-орієнтованого складника нашого дослідження особливого теоретико-методологічного значення набуває визначення та наукове обґрунтування системи психологічних умов, які забезпечують високу ефективність профілактики технологічної залежності в підлітковому віці. Системний аналіз сучасних світових трендів та узагальнення даних масштабного мета аналізу, традиційні превентивні стратегії, які базувалися виключно на механічному, директивному та примусовому обмеженні екранного часу дорослими, демонструють вкрай низьку або тимчасову ефективність, а в багатьох випадках провокують спалахи протестної агресії та поглиблюють емоційне відчуження підлітка. Замість неефективних тактик зовнішнього тотального контролю сучасна психологічна наука висуває на перший план концепцію формування внутрішніх ресурсів особистості, за якої провідною психологічною умовою профілактики виступає підвищення цифрової грамотності, усвідомленості та медіакомпетентності самого підлітка. Це передбачає не ізоляцію від інформаційного простору, а цілеспрямований розвиток здатності критично оцінювати контент, розуміти приховані комерційні механізми алгоритмів

цифрового залучення, самостійно розпізнавати перші ознаки психоемоційного виснаження і свідомо регулювати власну поведінку в мережі, перетворюючи інтернет із руйнівного наркотичного чинника на безпечний інструмент особистісного та освітнього зростання.

На основі аналізу теоретичних джерел та результатів нашого емпіричного дослідження було виокремлено такі ключові психологічні умови профілактики. Наступною невід’ємною психологічною умовою успішної превенції виступає трансформація сімейного мікросоціуму через впровадження гармонійних батьківських медіастратегій та посилення дитячо-батьківської взаємодії. Оскільки формування поведінкових адикцій пубертатного періоду тісно пов’язане з процесами сепарації та дефіцитом емоційного тепла в родинному колі, профілактичний процес має фокусуватися на заміні авторитарного стилю виховання, заснованого на покараннях та вилученні гаджетів, на партнерські, підтримувальні взаємини. Батьківська стратегія превенції, згідно з новітніми клінічними даними, повинна будуватися на засадах спільного медіаспоживання, у межах якого дорослі беруть активну, але ненав’язливу участь у цифровому дозвіллі дитини, обговорюють комп’ютерні ігри чи тренди соціальних мереж, тим самим знімаючи табуованість з цієї теми та нівелюючи потребу підлітка використовувати інтернет як єдине та приховане середовище ескейпінгу. Більше того, родинний контекст має забезпечувати чітку передбачуваність та справедливість правил використання технологій, які приймаються колегіально та поширюються на всіх членів сім’ї, що унеможливорює виникнення відчуття несправедливості та мінімізує внутрішньо сімейне конфліктне напруження.

При формуванні діагностичного комплексу для нашого дослідження ми спиралися на досвід, який узагальнила О. Прокоф’єва (2016) у своїй праці, присвяченій діагностиці та корекції самооцінки підлітків у вітчизняній практиці. Авторка здійснює детальний аналіз наявного інструментарію та наголошує, що дослідження самооцінних суджень у пубертатному віці потребує методик, стійких до чинника соціальної бажаності, що підтверджує

доцільність використання обраної нами Шкали самооцінки Розенберга [29, с. 55].

Паралельно з когнітивними та сімейними чинниками, критично важливою умовою подолання адиктивного потягу є впровадження програм цілеспрямованої, стратегічної фізичної та традиційної ігрової активності підлітків у реальному світі. Новітні емпіричні дослідження доводять, що залучення дітей до структурованих занять спортом та рухливих ігор має виражену психопрофілактичну дію, яка реалізується одночасно на двох рівнях – біологічному та соціально-психологічному. На нейробіологічному рівні інтенсивна фізична активність виступає природним стимулятором синтезу ендорфінів та дофаміну, ефективно компенсуючи той дефіцит нейромедіаторів задоволення, який підліток зник швидко та нетрудомістко покривати за допомогою лайків, переглядів відео чи ігрових перемог у гаджетах. На соціально-психологічному рівні традиційні командні ігри та спортивні секції створюють унікальний простір для живого, невіртуального спілкування, де підліток у природній формі відпрацьовує навички комунікації, вчиться долати стрес конкуренції, отримує реальне емоційне визнання та інтегрується в соціум однолітків, що повністю нівелює його егоцентричний страх соціальної ізоляції та знецінює привабливість сурогатного мережевого середовища.

Невід'ємною умовою створення цілісного профілактичного простору є забезпечення системного психологічного консультування та психокорекційної підтримки підлітків, орієнтованої на розвиток когнітивної гнучкості, підвищення самооцінки та формування адаптивних копінг-стратегій. Використання методів клінічної психології, зокрема орієнтованого на рішення підходу та когнітивно-поведінкових інтервенцій, дозволяє фахівцям працювати безпосередньо з першопричинами адикції – високою особистісною тривожністю та внутрішніми афективними розладами. Психологічна допомога має бути спрямована на те, щоб навчити підлітка екологічно проживати негативні емоції, справлятися зі шкільним стресом та тиском ровесників без миттєвої втечі у віртуальне небуття. Таким чином, інтеграція всіх чотирьох

векторів – індивідуального навчання цифрової гігієни, оптимізації сімейної взаємодії, насичення повсякденного життя альтернативною фізичною активністю та фахового психологічного супроводу – формує залізобетонний комплекс психологічних умов, здатних не просто штучно обмежити екранний час, а докорінно перебудувати поведінкову архітектуру особистості, гарантуючи стійке ментальне благополуччя сучасної молоді за умов глобальної цифровізації суспільства.

Спрямованість профілактичних програм на коморбідні психопатологічні стани, зокрема на мінімізацію симптомів генералізованої тривожності та депресії. Емпірично доведено, що технологічна залежність у підлітків майже ніколи не виникає як ізольований поведінковий феномен, а є прямим наслідком та афективним симптомом глибокого внутрішнього дистресу особистості, спричиненого високою особистісною тривожністю та нестабільною, деформованою самооцінкою. Відтак, будь-яка профілактична діяльність виявляється абсолютно безпорадною, якщо вона не включає блоки емоційної регуляції та зниження тривожності, які допомагають підлітку стабілізувати свій психоемоційний стан у реальному житті. Психопрофілактичний простір має забезпечувати дитину екологічними інструментами подолання повсякденного стресу, навчання технікам релаксації, самозаспокоєння та подолання страху соціального відторгнення, завдяки чому потреба у віртуальному анальгетику та компенсаторному ескейпінгу у світ гаджетів нівелюється природним шляхом, оскільки підліток набуває здатності ефективно управляти власними емоційними станами в об'єктивній реальності [8, с. 39].

Узагальнення даних клінічного огляду актуалізує необхідність створення інтегрованих, багаторівневих профілактичних моделей, які гармонійно поєднують у собі індивідуальну психокорекцію підлітка, сімейне консультування батьків та широкі соціально-освітні програми цифрової гігієни у шкільному середовищі. Особлива увага у сучасних психологічних умовах має приділятися доступності та технологічній адаптованості самої

психологічної допомоги, що передбачає можливість використання превентивних мобільних додатків, онлайн-платформ підтримки та елементів гейміфікації у профілактичному процесі, оскільки взаємодія з підлітком на його території та його мовою суттєво підвищує рівень залученості та комплаєнсу молодшої аудиторії. Створення такого цілісного, системного та диференційованого профілактичного простору дозволяє не просто штучно відірвати дитину від екрана гаджета, а докорінно трансформувати її поведінкову архітектуру, розвинути вищі психічні функції вольового самоконтролю, зміцнити еґо-ідентичність та гарантувати стійке ментальне благополуччя підростаючого покоління в умовах перманентних викликів сучасного глобалізованого цифрового суспільства, що логічно завершує теоретико-методологічне обґрунтування нашого магістерського дослідження.

3.2. Практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків

При розробці практичних рекомендацій для фахівців психологічної служби особливу увагу слід приділити методам когнітивно-поведінкового підходу, ефективність якого в роботі з адиктивною молоддю детально обґрунтувала В. Горбунова (2017). Науковиця доводить, що психологічне консультування підлітків із комп'ютерною залежністю має бути спрямоване на трансформацію дисфункційних переконань щодо віртуального простору, розвиток навичок поведінкового самоконтролю та реструктуризацію щоденного тайм-менеджменту особистості [11, с. 48].

Проектуючи методичний інструментарій нашого дослідження, було враховано концептуальні підходи В. Юрченка, М. Грищука та О. Мороз (2020) щодо використання системної сімейної психотерапії в практиці шкільного психолога. Дослідники обґрунтовують, що корекція емоційних порушень підлітків (зокрема, зниження рівнів ситуативної тривожності та стабілізація самооцінки) відбувається значно швидше, якщо батьки переосмислюють

власні виховні стратегії. З огляду на це, у практичній частині роботи нами було застосовано елементи системного сімейного підходу, зокрема техніки циркулярного інтерв'ю та сімейної рефлексії під час консультативної роботи з родинами підлітків, які мають ознаки гаджет-залежності [42, с. 190].

Спираючись на глибокий теоретико-методологічний аналіз та результати новітніх емпіричних досліджень, представлених у світовій науковій періодиці, постає нагальна потреба у формулюванні диференційованого комплексу практичних рекомендацій для суб'єктів виховного та психокорекційного простору – практичних психологів, педагогічних працівників та батьків.

Підлітковий період сповнений протиріч. З одного боку, у підлітка виникає так зване почуття дорослості, і він всіляко демонструє себе дорослим, самостійним, незалежним. З іншого боку, підліток дуже вразливий і йому життєво необхідна підтримка, розмови по душах, розуміння того, що вінлюбимий, насамперед своїми батьками. З одного боку, підлітки бунтують проти обмежень, з другого боку, їм потрібні певні рамки відчуття стабільності цього світу.

На цьому етапі підлітки поглинені спілкуванням з однолітками, а авторитет дорослих відходить на другий план. Дуже часто підлітки знаходять кумирів серед успішних знаменитостей і намагаються наслідувати їх.

Підліток активно самовиражається та шукає відповіді на запитання «Хто я? Який я? У цей час відбувається становлення особистості та професійне самовизначення.

В організмі підлітка відбуваються бурхливі фізіологічні зміни: гормональні сплески, нерівномірний розвиток мозку. Все це призводить до того, що підліток стає схильним до імпульсних вчинків, а також до неврозів. За багатьма фізіологічними та психологічними характеристиками підлітки нам здаються вже дорослими, але це далеко не так [8, с. 40].

Стосунки з батьками часто різко погіршуються. Людина в перехідному віці стає надто агресивною та запальною. Занадто жорстке поводження батьків до підлітка призводить часом до втечі з дому або самогубства.

Для підлітка своє особисте життя важливіше, ніж батьки. Тому батькам не подобається, як діти відмовляються виконувати їхні прохання. Підліток починає критикувати свою зовнішність («Чому я такий товстий (худий)?»; «Чому в мене такі коротке (довге) волосся?») і стає надто вразливим. Самооцінка починає розхитуватись. Підліток відчуває себе комфортно лише в колі своїх друзів і (або) на самоті.

У стародавні часи проводився обряд ініціації, під час якого дитина повинна була витримати жорстокі випробування. Проводилися бої між дітьми. Іноді це закінчувалося загибеллю підлітка. Члени племені вважали загиблого «людиною, яка померла заради свободи».

13-річний підліток вже відчуває «негативну енергетику» віку, але не помітить, як через 4—5 років вже вступить в такий вік, коли людина почне цінувати себе і коли почнуть налагоджуватися стосунки з батьками. А стадний спосіб життя підлітка зміниться на індивідуалізацію особистості. Буває й таке, коли людина відчуває стан «вічного підлітка», тобто вона набагато довше негативно реагує на зміни в житті, ніж «здорові підлітки». Але підлітковий період — це період соціалізації та сильного розвитку розуму. Підліткам важливо оцінити себе і своє місце у світі, а не групу підлітків, в яку він входить [5, с. 220].

Для педагогічних працівників та адміністрації закладів загальної середньої освіти практичні рекомендації орієнтовані на створення безпечного та стимулювального освітнього середовища, здатного мінімізувати явища шкільного вигорання (school burnout), яке виступає потужним тригером втечі підлітків у цифрову залежність. Педагогам рекомендовано інтегрувати елементи медіаграмотності та цифрової гігієни безпосередньо у навчальний процес, навчаючи учнів культурі збалансованого використання гаджетів для вирішення освітніх завдань, а не для пасивного розважального скролінгу.

Шкільний простір має пропонувати підліткам широку альтернативу віртуальному успіху через розвиток позакласної активності, залучення до творчих, наукових та волонтерських проектів, де дитина може отримати реальний, визнаний соціумом статус та екологічно задовольнити пубертатну потребу в афіліації та лідерстві. Вчителям слід уникати публічного знецінення чи директивного висміювання учнів за використання телефонів на уроках, оскільки це лише поглиблює деструктивні тенденції підліткового егоцентризму та штовхає дитину до ще більшого відсторонення від освітнього процесу та посилення агресивного опору. Виховання підлітка – дуже складне завдання. У цьому віці діти, з одного боку, вже перестали бути залежними від вас малюками, а з іншого – ще не перетворились на дорослих молодих людей. Ця перехідна фаза приносить проблеми як батькам, так і самим підліткам. Проте за допомогою терпіння й корисних порад, викладених нижче, ви зможете успішно подолати цей період життя дитини й перетворити вашого підлітка на впевнену молоду людину.

Далі наводяться десять корисних порад, які допоможуть вам зміцнити й оздоровити ваші стосунки з підлітком.

Будьте більше друзями, ніж батьками. На цьому етапі дуже важливо, щоб ваша дитина усвідомила, що ви любите її та дбаєте про неї. Замість того щоб виносити догани за помилки, продемонструйте підлітку, що ви розумієте ситуацію й завжди готові його підтримати. Це одна з найкращих порад про виховання підлітків, яку вам варто прийняти.

Секрети складають більшу частину життя підлітка. Як батькам вам необхідно знати всі таємниці життя вашої дитини, але іноді їй необхідно надавати особистий простір та уникати втручання в її світ. Нехай ваша дитина приходить до вас тоді, коли вона дійсно потребує цього. Підліток – це вже не дитина, тому треба певною мірою готувати себе до його виховання. Читайте книги або пригадуйте свої підліткові роки й те, як ви справлялися зі змінами у вашому житті. Чим більше ви дізнаєтесь, вивчите й проявите емпатії, тим краще зможете зрозуміти вашого підлітка та його проблеми.

Коли ви намагаєтесь установити певні стандарти поведінки підлітка, не будьте нав'язливими. Обговоріть з дитиною дисциплінарні моменти й візьміть до уваги її думку. Поясніть, чому необхідно встановити правила дисципліни та яку користь вони принесуть їй. Дуже важливо дати підлітку можливість висловити свою точку зору перед установами будь-яких дисциплінарних правил. У деяких культурах підліток вважається вже дорослим. Це сприятливий час, щоби зміцнити його почуття відповідальності. Спробуйте покласти на нього більше домашніх обов'язків, а також надайте йому можливість самому справлятися з ними. Це повинно вселити в підлітка почуття відповідальності та впевненості в собі.

Підлітки, як відомо, народ украй нетовариський, тому батьки просто зобов'язані забезпечити систематичне спілкування з дитиною. Незалежно від напруженого робочого графіка й ділового способу життя, батьки повинні знаходити час вільно спілкуватися зі своїми дітьми і співпереживати їхні життєві перипетії. Це може бути будь-який час: під час сніданку, удень або в кінці дня за вечерею. Необхідно надати підлітку особистий простір, але в той же час важливо взяти за правило дізнаватись (непомітно дізнаватися) про ті місця, які він відвідує, і про його компанію. Це не означає, що ви повинні шпигувати за своїм підлітком і підслуховувати його розмови. Ви повинні бути відкритим до спілкування, щоб дитина не боялася звертатись до вас [41, с. 90].

Перед тим як суворо відчитати підлітка, постарайтесь поставити себе на його місце. Будьте розсудливими, дотримуйтеся правил і дисципліни. Важливо бути привітним, терплячим і здатним зрозуміти. Намагаючись дисциплінувати підлітка, ніколи не застосовуйте силу й не завдавайте фізичної шкоди його здоров'ю. Дослідження довели, що озлоблені та скривджені підлітки зазвичай виростають неповноцінними й навіть жорстокими дорослими. Навіть у підлітковому віці діти наслідують батьків просто тому, що батьки – це єдина константа в їхньому мінливому світі. Якщо існує невідповідність між тим, що ви кажете, й тим, що ви робите, підліток легко

визначить фальш. Тому завжди намагайтесь бути прикладом для наслідування – тим, кого підліток з радістю копіює.

Виховання підлітка вимагає більше турботи, ніж будь-який інший період виховання. Хто завгодно може надати підлітку їжу й дах, але тільки турботливі батьки, які розуміють і підтримують, здатні вказати йому правильний шлях. Тому будьте максимально обережними та дбайливими при вихованні підлітка, дуже скоро він стане дорослим, і у вас почнуться кращі часи!

Шукайте відповідний час, щоби порозмовляти з вашою дитиною про важливі для неї запитання, які вона часто не у змозі поставити, або просто соромиться зробити це. Це може бути тактовна розмова про музичні переваги або серйозне обговорення таких тем, як період статевого дозрівання чи інтимне життя. Намагайтесь чітко відповідати на запитання підлітка, не намагайтесь ухилитись або давати завуальовані відповіді.

Досліджуючи передумови стрімкого поширення технологічних адикцій серед учнівської молоді, необхідно враховувати вимушену цифровізацію освітнього процесу. Як зазначає О. Кокун (2022), аналізуючи психічне здоров'я підлітків під час дистанційного навчання, ризики надмірного екранного часу виражаються у суттєвому зростанні психоемоційного напруження, виснаженні нервової системи та порушенні балансу між віртуальною та реальною активністю особистості, що створює сприятливе тло для формування залежної поведінки [20, с. 72].

Ефективне вирішення проблеми технологічної залежності в підлітковому віці неможливе в межах ізольованої роботи одного спеціаліста. Оскільки адиктивна поведінка деформує всі сфери життєдіяльності підлітка (навчальну, сімейну, емоційну), профілактичний процес має базуватися на принципі тристоронньої взаємодії: «Психолог – Педагог – Батьки».

На основі результатів нашого емпіричного дослідження, які виявили високу тривожність та низьку самооцінку у гаджетозалежних підлітків, нами

було розроблено диференційовані практичні рекомендації для кожної групи суб'єктів виховного процесу.

Рекомендації для практичних психологів закладів освіти. Шкільний психолог є головним координатором та методичним центром профілактичної діяльності. Його робота має зміститися з констатації фактів (діагностики) на випереджувальний (профілактичний) та корекційний вплив.

1. Організація групової корекційно-розвивальної роботи. Психологу необхідно впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та стабілізацію самооцінки підлітків. Тематичні блоки обов'язково мають включати вправи на відпрацювання конструктивних копінг-стратегій (наприклад, методики релаксації, арт-терапію) для зниження рівня ситуативної тривожності, яка за нашими даними сягає 71,4%.

2. Впровадження технік цифрового тайм-менеджменту. Навчати підлітків методам свідомого контролю часу в мережі. Ефективним є використання психологічних технік «цифрового детоксу» (плановані дні або години без гаджетів) та аналізу індивідуального екранного часу за допомогою вбудованих у смартфони утиліт, щоб подолати ефект «часової дисоціації» (який виявлено у 57,1% респондентів).

3. Індивідуальне консультування. При роботі з підлітками, які мають високий рівень інтернет-адикції, фокусуватися на виявленні латентних причин ескапізму. Необхідно пропрацьовувати внутрішні конфлікти, почуття самотності, страх соціальної ізоляції (FoMO) та допомагати підлітку шукати альтернативні (позамережеві) сфери для успішної самопрезентації.

Рекомендації для педагогічних працівників (вчителів, класних керівників). Педагоги взаємодіють із підлітками щодня, тому їхнє завдання – створити психологічно комфортне освітнє середовище, яке знижує рівень хронічного стресу в учнів, та інтегрувати цифрову грамотність у навчальний процес.

Таблиця 3.1

Стратегії педагогічної взаємодії з підлітками для профілактики адикції

Напрямок діяльності педагога	Практична реалізація в освітньому процесі	Очікуваний психологічний ефект
Екологізація навчального процесу	Використання інтерактивних методів (квести, дебати, робота в малих групах), де гаджет є лише допоміжним інструментом пошуку інформації.	Зниження втоми підлітків (42,9% денної втоми за даними дослідження), активізація живого діалогу.
Підтримка особистісного статусу	Уникання публічної критики за оцінки, акцент на індивідуальних досягненнях учня, делегування відповідальних доручень у класі.	Стабілізація самооцінки підлітка (компенсація низького рівня, зафіксованого у 52,4% учнів).
Організація позаурочної зайнятості	Залучення учнів «зони ризику» до волонтерських проєктів, спортивних секцій, шкільного самоврядування, театральних гуртків.	Розширення простору реальної життєдіяльності, подолання нудьги та страху порожнечі без інтернету.

[38, с. 80].

Педагогам рекомендується впроваджувати правила «мобільного етикету» під час уроків (наприклад, використання спеціальних боксів для телефонів), але робити це не через накази, а через спільне обговорення та укладання «договору» з класом. Це розвиває відповідальність та самоконтроль підлітків.

Формулюючи практичні рекомендації для законних представників підлітків, доцільно спиратися на теоретико-емпіричні висновки А. Литвинчука (2017). Дослідник обґрунтовує, що ефективний батьківський контроль не повинен обмежуватися жорсткими заборонами чи тотальним моніторингом екранного часу, оскільки це лише провокує зростання підліткової тривожності та протестних реакцій. Натомість профілактичний потенціал сім'ї полягає у встановленні чітких правил цифрової гігієни, спільному обговоренні контенту та насиченні реального дозвілля підлітка альтернативними видами активності [23, с. 69]. Сім'я є базовим простором, де формується або долається

залежність. Оскільки наше дослідження показало, що 47,6% підлітків постійно чують нарікання від батьків щодо гаджетів, мікроклімат у родині потребує негайної оптимізації.

1. Відмова від директивних заборон. Жорстке відбирання телефона чи вимкнення роутера викликає у підлітка лише агресію, роздратування (38,1% спалахів гніву за К. Янг) та бажання сховатися ще глибше. Замість покарань батькам слід переходити до діалогу та укладання взаємних угод про правила користування інтернетом.

2. Впровадження сімейних «безгаджетових зон». Встановлення чітких домашніх правил, обов'язкових для всіх членів родини (включаючи дорослих): наприклад, заборона на використання смартфонів під час спільного прийому їжі, за 1-2 години до сну (це критично важливо для подолання нічного безсоння, яке зафіксовано у 57,1% підлітків).

3. Якісне проведення спільного часу. Батьки мають запропонувати реальну, емоційно привабливу альтернативу віртуальному світу. Спільні подорожі, настільні ігри, спорт, сімейні традиції допомагають підлітку вийти зі стану ізоляції та насичують його життя живими емоціями.

4. Конструктивна підтримка та безумовне прийняття. Батькам важливо частіше хвалити підлітка за реальні, а не віртуальні успіхи, цікавитися його внутрішнім світом, а не лише оцінками. Емоційне тепло в родині нівелює тривогу і робить підлітка стійкішим до негативного впливу соцмереж.

Спираючись на узагальнені результати теоретико-емпіричного дослідження та досвід апробації запропонованої превентивно-корекційної програми, нами було розроблено диференційований комплекс практичних рекомендацій, диверсифікований відповідно до ключових суб'єктів освітнього процесу та мікросоціального оточення підлітка. У межах діяльності практичних психологів закладів освіти першочергову увагу слід приділити впровадженню когнітивно-поведінкових технологій, орієнтованих на реструктуризацію дезадаптивних когнітивних схем підлітків («Я успішний

лише у грі/мережі», «Реальний світ надто загрозливий»), а також на навчання їх розпізнавати первинні когнітивні тригери ситуативної тривожності та заміщувати поведінковий патерн медіа-ескейпінгу конструктивними копінг-стратегіями, зокрема техніками заземлення, прогресивної м'язової релаксації та дихальними вправами. Паралельно з цим психологічна служба має забезпечити розвиток емоційного інтелекту як антиадиктивного ресурсу шляхом систематичного проведення тренінгових занять, спрямованих на розширення емоційного словника підлітків, розвиток навичок диференціації власних афективних станів та емпатії, що дозволить підлітку трансформувати імпульсивний потяг до гаджета у здатність усвідомити і вербалізувати актуальну емоцію самотності, страху чи нудьги. Важливим аспектом роботи психолога залишається регулярний скринінг динаміки Я-концепції учнів із групи ризику, де інтервенції мають спрямовуватися на формування автономності, самоповаги та прийняття власної особистості поза контекстом віртуального схвалення у вигляді лайків чи ігрових досягнень. Зі свого боку, педагогічні працівники мають забезпечити оптимізацію реального комунікативного простору, активно залучаючи тривожних та гаджет-залежних підлітків до інтерактивних та командних форм роботи на уроках і під час позакласної діяльності (освітні квестах, дискусійні гойдалки, колективні творчі проекти чи волонтерські ініціативи), що допомагає підліткам долати схильність до соціальної ізоляції та отримувати реальний, а не сурогатний досвід міжособистісного спілкування. Окрім цього, вчителям рекомендується створювати ситуації успіху в освітньому процесі через застосування гнучкої системи оцінювання та акцентування уваги на індивідуальному прогресі дитини, що знижує рівень шкільної тривожності та зменшує потребу у втечі у віртуальний простір як єдину зону психологічного комфорту, паралельно інтегруючи елементи медіаграмотності, інформаційного детоксу та культури тайм-менеджменту в межах виховних годин для запобігання номофобії та хронічного стресу від перманентного перебування в онлайні.

Бути мудрими батьками для підлітка завжди було складно. Більшість підлітків бунтують і повстають, принаймні іноді, незалежно від розсудливості батьків. Виховання підлітка - нелегке завдання. Але багато батьків чомусь вважають, що це твердження ніяк не належать до них, поки ... не зіткнутися з проблемою лицем до лиця. У підлітковий період слід бути особливо уважними до підростаючої людини і до вибору методів її виховання. Ось, поради батькам підлітків: Головне у ваших взаєминах з дитиною – взаєморозуміння. Щоб його встановити, ви повинні проявляти ініціативу і не таїти образ. Не слід одразу ж виконувати будь які забаганки дитини, але й постійно уникати вимог дитини теж не варто. Якщо ви не можете або не вважаєте за потрібне виконати бажання сина чи доньки, потрібно пояснити - чому. І взагалі, більше розмовляйте зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, знайте їх інтереси і турботи, друзів і вчителів. Діти повинні відчувати, що ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на ваш пораду і допомогу, і не боятися глузування або зневаги. Підтримуйте впевненість дітей у собі, у своїх силах, у тому, що навіть за певних недоліків (які є у кожного) у них є свої незаперечні достоїнства. Стратегія батьків - сформувані у дитини позицію впевненості [38, с. 80].

Таким чином, реалізація запропонованих практичних рекомендацій забезпечує синергетичний ефект взаємодії мікро-, мезо- та макросистемних чинників, спрямованих на деескалацію тривожності, зміцнення особистісних ресурсів підлітка та гармонізацію його життєдіяльності в умовах сучасного цифровізованого суспільства.

Висновки до розділу 3

Узагальнення практико-орієнтованих та превентивних напрацювань, представлених у межах третього розділу нашого магістерського дослідження, дозволяє сформулювати низку фундаментальних наукових висновків щодо специфіки побудови, інструментального забезпечення та реалізації системи

психологічних умов і практичних рекомендацій, спрямованих на ефективну профілактику технологічної залежності у підлітковому віці. Встановлено, що агресивні адміністративні заборони, вилучення портативних пристроїв та тотальний батьківський чи шкільний контроль демонструють вкрай низьку, короточасну ефективність, а в більшості випадків виступають додатковим деструктивним чинником, котрий радикально загострює кризу довіри, провокує спалахи протестної агресії підлітка та замикає коло його ескейпінгу у віртуальну анонімність інтернету. Замість неефективного зовнішнього тиску, сучасною психологічною наукою обґрунтовано необхідність зміщення превентивного фокусу на формування внутрішніх ресурсів особистості, за якого ключовою умовою успішної профілактики стає розвиток суб'єктивного агентства підлітка, його цифрової грамотності, усвідомленості та медіакомпетентності, що трансформує взаємодію з гаджетами з компульсивного поглинання контенту на партнерське, раціональне використання мережевого інструментарію задля особистісного та освітнього саморозвитку.

Розроблено рекомендації з метою профілактики інтернетзалежності у підлітків. Оскільки інтернет-залежність і тривожність у підлітків мають сильний статистичний зв'язок, це підкреслює важливість усвідомлення цього питання та розробки ефективних стратегій попередження та лікування інтернет-залежності й зменшення тривожності у підлітків. Подальше дослідження в цій області може сприяти розробці інтервенційних програм та підходів, які спрямовані на поліпшення психологічного стану молоді. Впровадження програм цілеспрямованої, стратегічної фізичної та традиційної ігрової активності реалізує цей превентивний ефект одночасно на нейромедіаторному рівні шляхом природного синтезу ендорфінів та на соціально-психологічному рівні через культивування цінності безпосереднього, «тілесного» міжособистісного спілкування віч-на-віч. Створення просторів для живого обговорення проблем без залучення мобільних пристроїв дозволяє нівелювати дефіцит емпатії, подолати підліткову самотність та знецінити

привабливість сурогатного віртуального середовища, забезпечуючи дитину надійними навичками невербальної комунікації та адаптації в реальному соціумі однолітків.

Розглянуто особливості впливу інтернет-залежності на особистість підлітка та узагальнено теоретичні погляди вчених. Підлітковий вік є періодом інтенсивного впливу технологій, і відсутність збалансованого інтерактивного спілкування може мати негативний вплив на формування особистості. Залежність від Інтернету може спричинити соціальну ізоляцію, емоційні проблеми, погіршення фізичного здоров'я та зниження академічних досягнень. Спільними психологічними особливостями підлітків, які роблять їх вразливими до різних форм залежності, включаючи кіберадикцію, є небажання вирішувати життєві труднощі, відчуженість від повсякденних справ, проблеми у спілкуванні з ровесниками, вчителями та батьками, сприйняття будь-яких переживань і неприємностей як безвихідь. Інтернет-залежність є патологічним станом, при якому підліток відчуває надмірну потребу в онлайн-взаємодії та нездатність контролювати свою використання Інтернету. Це може включати занадто довгий час, проведений онлайн, заангажованість у соціальних мережах, відеоіграх, пошук інформації тощо. Вчені особливо наголошують, що стан інтернет-залежності може сприяти розвитку тривожності у підлітків. При цьому фахівці мають суворо враховувати гендерно-специфічні чинники, оскільки дівчата-підлітки демонструють значно вищу вразливість до депресії та викривлення самооцінки через залежність від соціальних мереж, а також вікові піки емоційного напруження у випускних класах під час підготовки до іспитів. Педагогам та адміністрації шкіл запропоновано стратегії оптимізації освітнього середовища через зниження академічного стресу та надання учням реального, визнаного соціального статусу в позакласній діяльності, що блокує потребу в ескейпінгу.

Обґрунтовано, що батьківські медіастратегії мають еволюціонувати від авторитарного стилю виховання до авторитетного партнерства та спільного

медіаспоживання, у межах якого правила взаємодії з цифровим простором приймаються колегіально та є обов'язковими для виконання всіма членами родини, а дорослі демонструють власний позитивний приклад здорової цифрової гігієни. Таким чином, лише інтеграція індивідуальної психокорекційної допомоги підлітку, оптимізації шкільного простору та гармонізації дитячо-батьківських взаємин у межах єдиної профілактичної моделі дозволяє докорінно перебудувати поведінкову архітектуру особистості, подолати егоцентричні страхи, зміцнити его-ідентичність та гарантувати стійке ментальне благополуччя підростаючого покоління в умовах перманентних викликів сучасного глобалізованого цифрового суспільства, що повністю реалізує практичні завдання нашої магістерської роботи.

Розкрито теоретико-методологічні засади профілактичної діяльності та розроблено прикладний інструментарій для подолання технологічної залежності в підлітковому віці. Отримані результати дозволяють сформулювати такі розгорнуті висновки:

Доведено, що традиційні директивні методи, які базуються виключно на зовнішньому конвенційному обмеженні або повній забороні використання цифрових пристроїв, у сучасних соціокультурних реаліях є неефективними та деструктивними. Оскільки інтернет-простір виступає для підлітка ключовим інститутом соціалізації, профілактична робота має спрямовуватися не на самі технологічні засоби, а на трансформацію внутрішніх особистісних характеристик, які виступають першопричиною та психологічним підґрунтям розвитку адиктивної поведінки.

Визначено та систематизовано комплекс ключових психологічних умов профілактики. Встановлено, що успішна мінімізація ризиків технологічної залежності можлива лише за умови забезпечення цілісної системи внутрішніх та зовнішніх чинників:

1. *Емоційно-регулятивна умова:* передбачає цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту підлітків, навчання їх рефлексії власних станів

та деструктивних тригерів, а також формування конструктивних копінг-стратегій подолання повсякденного стресу як альтернативи віртуальному ескапізму.

2. *Особистісно-оцінна умова:* орієнтована на стабілізацію самооцінки підлітка через набуття ним досвіду реальної успішності поза межами мережі, актуалізацію внутрішніх опор та формування стійкої самоповаги, незалежної від віртуального схвалення (лайків).

3. *Мотиваційно-діяльнісна умова:* спрямована на реструктуризацію бюджету вільного часу особистості, розширення простору її реальної життєдіяльності та формування стійких довгострокових інтересів (хобі), що потребують вольових зусиль у реальному світі.

4. *Комунікативна умова:* забезпечує розвиток навичок живого, емоційно насиченого міжособистісного спілкування з однолітками, що нівелює почуття суб'єктивної самотності.

ВИСНОВКИ

Здійснено цілісне вирішення актуального наукового завдання, що полягає у комплексному аналізі впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків та визначенні ефективних умов її профілактики. На основі системного аналізу дефініцій провідних міжнародних інституцій, зокрема Всесвітньої організації охорони здоров'я та Американської психіатричної асоціації, у роботі було концептуалізовано феномен технологічної залежності як хронічного, клінічно значущого поведінкового розладу нехімічного генезу, який характеризується стійким порушенням систем саморегуляції, втратою вольового контролю над мережевою активністю, виникненням симптомів психофізіологічної абстиненції та тотальним нехтуванням базовими життєвими обов'язками в реальному соціумі. Дослідження цифрових адикцій дозволило диференціювати їхні основні форми, такі як проблематичне використання соціальних мереж, розлад інтернет-ігор, номофобія та компульсивний веб-серфінг, кожна з яких штучно стимулюється агресивним поведінковим дизайном сучасних платформ, алгоритмами нескінченного скролінгу та механізмами миттєвої інтерактивної винагороди, що цілеспрямовано експлуатують психологічні та нейробіологічні вразливості людської психіки.

Емпіричний зріз дослідження, побудований навколо тривимірного психодіагностичного комплексу, що включав Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (IAT), Шкалу самооцінки Морріса Розенберга (RSES) та Шкалу ситуативної й особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), дозволив виявити та математично верифікувати глибокі деструктивні взаємозв'язки між рівнем цифрової адикції та показниками емоційно-особистісного стану підлітків. Математико-статистична обробка даних за допомогою кореляційного аналізу підтвердила, що головними психологічними предикторами та внутрішніми чинниками формування технологічної залежності виступають хронічно низька самооцінка та високий рівень

особистісної тривожності особистості. Встановлено, що підлітки з деформованим самосприйняттям та перманентним відчуттям внутрішньої напруги використовують віртуальне середовище як неадаптивну копінг-стратегію та ілюзорний ескейпінг від емоційного дистресу, оскільки цифрові платформи забезпечують легке, нетрудомістке отримання сурогатного соціального визнання у вигляді лайків та переглядів, компенсуючи дефіцит успіху в реальному повсякденному житті.

Доведено наявність чітких гендерних та вікових відмінностей у проявах залежності та супутніх їй патологічних станів. Якщо у хлопців-підлітків переважають ігрові девіації як інструмент втечі від реальності, то дівчата виявляються значно вразливішими до маніфестації інтерналізуючих симптомів, виражених депресивних станів, генералізованої тривожності та викривлення образу власного «Я» через компульсивну фіксацію на стандартах соціальних платформ. Вікові піки емоційного напруження та стрімкого зростання екранного часу фіксуються в періоди кризових переходів особистості, зокрема під час підготовки до випускних іспитів, коли підліткове шкільне вигорання посилює прагнення сховатися від тиску реальних вимог за екраном гаджета, що супроводжується блокуванням синтезу мелатоніну, нічною мережевою активністю та хронічною депривацією сну, яка остаточно виснажує нервову систему дитини.

Науково обґрунтовано та впроваджено цілісну систему психологічних умов та диференційованих рекомендацій для психологів, педагогів і батьків, орієнтовану на зміщення акцентів від неефективних, каральних стратегій тотальної заборони гаджетів до формування внутрішньої резистентності підлітка. Провідними профілактичними умовами визначено підвищення суб'єктивного агентства і цифрової гігієни дитини, розвиток навичок когнітивно-поведінкової саморегуляції, зниження рівнів тривожності, а також оптимізацію сімейного мікросоціуму через перехід до авторитетного партнерства та спільного медіаспоживання без застосування директивного тиску. Особливу роль у структурі превенції відведено штучному відновленню

цінності безпосереднього, «тілесного» міжособистісного спілкування віч-на-віч та залученню підлітків до командних спортивних та ігрових практик у реальному світі, що дозволяє природним шляхом компенсувати дофаміновий дефіцит, подолати егоцентричні страхи та зміцнити адаптивну его-ідентичність особистості, повністю підтверджуючи висунуту робочу гіпотезу та відкриваючи перспективи для подальших наукових розвідок у сфері збереження ментального благополуччя молоді за умов глобальної цифровізації суспільства.

Здійснено аналіз поняття «інтернет-залежність» у науковій літературі та особливостей його впливу на підлітків. Опрацьовані наукові джерела засвідчують актуальність проблеми інтернет-адикції у суспільстві. Швидкий розвиток комп'ютерних технологій та зростаючий доступ до Інтернету призводять, брак ефективних засобів психопрофілактики та недостатня психологічна готовність до адекватного сприйняття Інтернету сприяють розвитку цієї проблеми. Узагальнено теоретичні погляди вчених щодо особливостей впливу Інтернет-залежності на особистість. Інтернет-залежні особистості характеризується відхиленнями у поведінці, за яких у них порушується сприймання реальності, втрачається відчуття реального часу та критичного мислення, обмежується управління поведінкою. Особистість стає менш активна, порушуються цикли сну та неспання. З'ясовано, що Інтернет-залежність відносять до не хімічного виду залежностей. Згідно з діагностичними рекомендаціями, інтернет-залежність встановлюється у особи, яка щодня проводить кілька годин в Інтернеті протягом трьох місяців і має принаймні один з симптомів залежності. Інтерес до використання Інтернету може бути зумовлений різними психологічними та соціальними факторами, такими як стрес, депресія, тривожність, проблеми у комунікації та особистому житті, конфлікти в учбовій або професійній сфері тощо. Для людей, які зазнають таких проблем, Інтернет може стати безпечною платформою для спілкування та задоволення своїх потреб. З одного боку, Інтернет може захищати людину від можливих невдач та стресових ситуацій

у реальному житті. Однак, це може призвести до того, що людина уникає соціальних ситуацій, що спричиняє зниження її психологічної стійкості та порушення регуляції поведінки і діяльності. Узагальнено міжнародний досвід дослідження та кроскультурні контексти цифрових адикцій. Аналіз зарубіжних наукових джерел дозволив констатувати, що проблема технологічної залежності підлітків має глобальний характер, проте її вираженість та сприйняття варіюються в різних країнах залежно від соціокультурних умов та рівня технологічного розвитку.

В країнах Азійського регіону (Південна Корея, Китай, Японія), де спостерігається надвисокий рівень цифровізації та жорсткий соціально-академічний тиск на підлітків, інтернет-залежність визнана офіційною загрозою національному здоров'ю. Дослідження показують, що в цих країнах рівень адикції є одним із найвищих у світі й супроводжується важкими формами соціальної ізоляції (феномен *хікікоморі*).

У країнах Європейського Союзу та США акцент досліджень зміщений на вивчення латентних психологічних корелятів залежності – таких як синдром FoMO (страх пропустити щось важливе в мережі), кібербулінг, номофобія (страх залишитися без смартфона) та їхній вплив на депресивні стани та розлади сну.

Порівняльний аналіз свідчить, що український простір сьогодні демонструє стрімке наздоганяння світових негативних трендів: через вимушене тривале онлайн-навчання та високий рівень загального соціального стресу, гаджети для українських підлітків стали основним, а часто й єдиним доступним каналом комунікації та компенсації психологічного напруження, що суттєво підвищує ризики формування залежності порівняно з більш стабільними соціокультурними середовищами.

Емпірично зафіксовано критично високі часові та кількісні параметри зануреності підлітків у цифрове середовище. Проведений первинний скринінг екранного часу виявив масову деформацію бюджету часу сучасної учнівської молоді. Встановлено, що 61,9% опитаних підлітків проводять у мережі

Інтернет понад 6 годин щодня, що з погляду вікової психології є деструктивним (критичним) рівнем навантаження, який призводить до витіснення життєво необхідних активностей. Лише мінімальна частка вибірки (4,8%) контролює свій час у межах безпечної норми (до 2 годин). Це доводить, що віртуальний простір став для більшості підлітків первинним середовищем життєдіяльності та домінуючим фактором впливу на їхній особистісний розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анісімкіна В.Л. Інтернет–залежність як проблема сучасності. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору : матеріали X Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції (Хмельницький, 19-20 листопада 2020 р.) / За ред. доц. Р.П. Попелюшко. Хмельницький, 2020. С.7-9.
2. Блінов О. А., Панасенко Н. М. Вплив соціомедійного середовища на деформацію образу «Я» у дівчат-підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4 (68). С. 115–123.
3. Бойко А. В. Психологічні особливості підлітків, схильних до комп’ютерної залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 45–56.
4. Боротканич Л. В. Особливості формування самооцінки в підлітковому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 2. С. 122–131.
5. Бондаренко, Н. М., Костюк, Г. П. Психологічні методи роботи з тривожними дітьми: практичний посібник для педагогів і психологів. Одеса: Астропринт, 2019. 220 с.
6. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2014. Т. 11, Вип. 7. С. 84–92.
7. Василевська О. І. Взаємозв’язок інтернет-залежності та особистісної тривожності у старшому підлітковому віці. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 3. С. 75–84.
8. Вівчарик О. Р. Вплив інтернет-залежності на соціально-психологічну адаптацію підлітків. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2017. Вип. 10. С. 39–44.
9. Гуревич Р. С. Інтернет–залежність як проблема сучасної молоді та суспільства. Київ, 2018. №50. С. 35-40.

10. Гетьман Ю. В. Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 98–107.
11. Горбунова В. В. Психологічне консультування підлітків із комп'ютерною залежністю: досвід когнітивно-поведінкового підходу. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки*. 2017. Т. 199. С. 48–55.
12. Гуменюк Г. В. Психологічний аналіз впливу комп'ютерних ігор на когнітивний розвиток підлітків. *Науковий часопис Інституту психології імені Г.С. Костюка*. 2015. Т. 11, вип. 18. С. 113–122.
13. Дворянчиков С. О. Зв'язок тривожності та агресивності у підлітків із різним рівнем комп'ютерної залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 24. С. 135–140.
14. Доукіна С. О. Особливості Я-концепції підлітків з ознаками інтернет-адикції. *Технології розвитку інтелекту*. 2018. Т. 2, № 9 (20). URL: <http://www.psytir.org.ua> (дата звернення: 28.04.2026).
15. Завацька Н. Є., Смирнов О. К. Психологічна резистентність особистості підлітка до кібер-аддиктивної поведінки. *Технології розвитку інтелекту*. 2022. Т. 6, № 2 (31).
16. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2014. Вип. 24. С. 339–348.
17. Калмикова Л. О. Особливості емоційних станів підлітків в умовах тривалого перебування в мережі Інтернет. *Психолінгвістика*. 2016. Вип. 19 (1). С. 45–57.
18. Кіріяк О. В. Психологічні чинники формування самооцінки в підлітковому віці. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 2. С. 77–83.

19. Кліманська Л. Д. Соціально-психологічні чинники виникнення інтернет-залежності у сучасної молоді. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2016. № 844. С. 122–129.
20. Кокун О. М. Психічне здоров'я підлітків під час дистанційного навчання: ризики надмірного екранного часу. *Екологічна психологія*. 2022. Вип. 14. С. 72–81.
21. Корчакова Н. В. Особливості тривожності підлітків у зв'язку з їхньою самооцінкою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 104–111.
22. Лисенко Л. М., Петренко В. В. Гендерні відмінності проявів інтернет-залежності та тривожності в ранньому юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 88–99.
23. Литвинчук А. І. Роль батьківського контролю у профілактиці інтернет-адикцій учнів середніх класів. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 4. С. 69–77.
24. Максименко С. Д. Психологія формування залежної поведінки особистості у підлітковому віці. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. Вип. 32. С. 9–24.
25. Марченко О. С. Психологічні умови професійної самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 11. С. 4–7.
26. Миронець С. М. Психологічна безпека підлітків в Інтернет-середовищі. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, вип. 42. С. 144–153.
27. Онищенко Н. В., Ткаченко О. М. Ситуативна тривожність та медіа-ескейпінг у підлітковому віці: когнітивно-поведінковий вимір. *Актуальні проблеми психології*. 2025. Т. 7, вип. 41. С. 89–101.

- 28.Павелків Р. В., Шпак М. М. Емоційний інтелект як чинник профілактики гаджет-залежності сучасних молодших підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Вип. 16. С. 142–151.
- 29.Прокоф'єва О. О. Діагностика та корекція самооцінки підлітків у вітчизняній практиці. *Психологічна експертиза*. 2016. Вип. 3. С. 55–64.
- 30.Родіна Н. В. Копінг-стратегії підлітків із високим рівнем особистісної тривожності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2015. Т. 20, вип. 2 (36). С. 44–53.
- 31.Романовська Д. Д. Розвиток стресостійкості підлітків за умов перманентного перебування в цифровому просторі. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 148–154.
- 32.Семиченко В. А. Психологічна структура емоційних станів людини: тривога, страх, тривожність. *Психологічна наука і практика*. 2017. Вип. 2. С. 8–19.
- 33.Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя підлітка та чинники його руйнації у віртуальному середовищі. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 2 (19). С. 45–53.
- 34.Сидоренко О. Г. Психологічні умови подолання номофобії у випускників закладів загальної середньої освіти. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. Вип. 9. С. 41–55.
- 35.Слюсаревський М. М. Психологічні ефекти медіа-простору: дитина перед екраном смартфона. *Медіапсихологія: теорія і практика*. 2014. Вип. 1. С. 12–25.
- 36.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості за умов хронічної соціальної напруженості та цифровізації побуту. *Кіберпсихологія та суспільство*. 2016. № 1. С. 14–26.
- 37.Уханова А. І. Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідносин між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 11. С. 82–92.

- 38.Цілик О. В. Профілактика технологічної залежності підлітків у діяльності соціального педагога. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2016. № 2. С. 80–89.
- 39.Чепелева Н. В. Інтерпретація та розуміння особистістю власного досвіду в умовах віртуального дискурсу. *Психологічні науки: проблеми та здобутки*. 2015. Вип. 7. С. 5–17.
- 40.Чуйко О. В., Федоренко Р. П. Особливості міжособистісного спілкування підлітків із високим рівнем залученості в соціальні мережі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. № 11 (56). С. 56–67.
41. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. №2. С. 17-24.
- 42.Юрченко В. М., Гришук М. М., Мороз О. І. Системна сімейна психотерапія як практичний засіб роботи психологів системи освіти України. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 11. С. 190–195.
43. Кімберлі Янг (Internet Addiction Test – IAT)
[/https://stoeltingco.com/Psychological/media/IAT_web_sample.pdf](https://stoeltingco.com/Psychological/media/IAT_web_sample.pdf) (дата звернення: 21.03.2026)
44. Морріса Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES)
<https://www.blueprint.ai/blog/a-therapists-essential-guide-to-scoring-and-interpreting-the-rosenberg-self-esteem-scale> (дата звернення: 23.03.2026)
45. Шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера (в адаптації Ю. Ханіна)
https://en.wikipedia.org/wiki/State-Trait_Anxiety_Inventory (дата звернення: 22.03.2026)
46. <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKvtP5s7dSkienozLGh3JEWZGi3RKfpOmW-SDIn8rjctCyQ/viewform?usp=header> (дата звернення: 22.03.2026)

ДОДАТКИ**Додаток А**

Авторська анкета вивчення цифрової активності підлітків

1. Вкажіть Ваш вік: ____
2. Вкажіть Вашу стать (Жіноча / Чоловіча).
3. Скільки годин на добу Ви зазвичай проводите в мережі Інтернет? (варіанти відповідей: менше 2 годин, 3-4 години, 5-6 годин, понад 6 годин).

Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test — IAT)

Інструкція для респондентів: Даний опитувальник містить твердження, які описують особливості вашої поведінки під час користування мережею Інтернет та цифровими пристроями. Будь ласка, оцініть, як часто ви стикаєтеся з описаними ситуаціями, використовуючи наступну шкалу відповідей:

1. 0 — Невластиво / Не застосовується
2. 1 — Рідко
3. 2 — Час від часу
4. 3 — Часто
5. 4 — Дуже часто
6. 5 — Завжди

Текст опитувальника:

1. Як часто ви залишаєтеся в мережі Інтернет довше, ніж планували спочатку?
2. Як часто ви нехтуєте домашніми або повсякденними обов'язками, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви віддаєте перевагу віртуальному спілкуванню або перебуванню онлайн замість живого спілкування з близькими та друзями?
4. Як часто ви заводите нові знайомства з користувачами в інтернеті, нехтуючи реальними соціальними контактами?
5. Як часто люди з вашого оточення (батьки, друзі, вчителі) скаржаться на кількість часу, яку ви проводите за екраном?
6. Як часто ваше навчання або підготовка до занять страждають через те, що ви занадто багато часу проводите в мережі?
7. Як часто ви перевіряєте свої сповіщення, соціальні мережі або повідомлення, перш ніж зайнятися іншими корисними справами?

8. Як часто ваша продуктивність або уважність знижуються через надмірне перебування онлайн?
9. Як часто ви займаєте захисну позицію, починаєте виправдовуватися або приховуєте реальний час перебування в мережі, коли вас про це запитують?
10. Як часто ви намагаєтеся заблокувати неприємні думки про реальні проблеми, замінюючи їх зануренням у віртуальний простір?
11. Як часто ви ловите себе на відчутті приємного хвилювання або передчуття, коли збираєтеся знову зайти в мережу?
12. Як часто ви відчуваєте, що ваше життя без інтернету та гаджетів було б нудним, порожнім і нецікавим?
13. Як часто ви відчуваєте роздратування, гнів, неспокій або спалахи агресії, коли хтось відволікає вас від перебування онлайн?
14. Як часто ви жертвуєте часом нічного сну (засинаєте під ранок), залишаючись у мережі Інтернет?
15. Як часто ви відчуваєте занепокоєння, страх або нудьгу поза зоною доступу до мережі, які миттєво зникають, щойно ви берете до рук смартфон?

**Шкала самооцінки Морріса Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale
— RSES)**

Інструкція для респондентів: Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень. Оцініть, наскільки ви згодні або не згодні з кожним із них, використовуючи шкалу відповідей:

1. Повністю згоден (4 бали)
2. Згоден (3 бали)
3. Не згоден (2 бали)
4. Повністю не згоден (1 бал)

Примітка: для зворотних питань (2, 5, 6, 8, 9) підрахунок балів відбувається у зворотному порядку (1, 2, 3, 4).

Текст опитувальника:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менше за інших.
2. Я схильний(а) думати, що в усьому невдаха.
3. Як на мене, я маю кілька гарних якостей.
4. Я здатний(а) робити щось не гірше за інших.
5. Мені здається, що я не маю чим пишатися.
6. Я вважаю, що добре до себе ставлюся.
7. Загалом я задоволений(а) собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я почуваюся марним(ою).
10. Іноді я думаю, що я нікудишній(я).

**Шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю.
Ханіна)**

Інструкція для респондентів: Прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся в даний момент (актуальний стан). Над питанням довго не задумуйтеся.

1. Варіанти відповідей: 1 — ні, це зовсім не так; 2 — мабуть, так; 3 — правильно; 4 — абсолютно правильно.

Текст опитувальника:

1. Я почуваюся спокійно.
2. Мені ніщо не загрожує.
3. Я перебуваю у напруженні.
4. Я внутрішньо сковуюсь.
5. Я почуваюся вільно.
6. Я занепокоєний(а).
7. Мені здається, що мене спіткає невдача.
8. Я почуваюся відпочилим(ою).
9. Я тривожуся.
10. Я відчуваю стан задоволеності.
11. Я впевнений(а) у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я наче зведений(а) внутрішньо.
15. Я не відчуваю скутості та напруження.
16. Я задоволений(а).
17. Я стурбований(а).
18. Я занадто збуджений(а) і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.