

**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

КЛИМЕНКО НАТАЛІЇ СЕРГІЇВНИ

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

Науковий керівник:
Данько О.В.,
кандидат психологічних наук

Рецензент:

Хмельницький 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано**до захисту**підпис наукового
керівника

ініціали, 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

Клименко Наталії 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 5 табл., 3 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Данько О.В.		
Розділ 2	Данько О.В.		
Розділ 3	Данько О.В.		

5. Зміст роботи:

Вступ.

Розділ 1. Теоретичні аспекти впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків.

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

Розділ 3. Психологічні заходи щодо подолання технічної залежності у 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 кафедрі, 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 _____ (Данько О.В.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____ (Клименко Н.С.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 75 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунки, 55 джерел.

Об'єкт дослідження – технологічна залежність як феномен.

Предмет дослідження – вплив технологічної залежності на психологічний стан підлітків.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити особливості впливу технологічної залежності на стан підлітків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, психодіагностичні методики (тест інтернет-залежності К. Янг (IAT), шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікованому варіанті), а також методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів і їх інтерпретація.

ТЕХНОЛОГІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПІДЛІТКИ, САМООЦІНКА, ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ, БАТЬКИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ

TECHNOLOGICAL DEPENDENCE, ADOLESCENTS, SELF-ESTEEM, INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES, DIGITAL ENVIRONMENT, PARENTS, RECOMMENDATIONS

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1. Сутність поняття «технологічна залежність» у психології.....	8
1.2. Типи технологічної залежності.....	14
1.3. Характеристика підліткового віку.....	17
1.4. Особливості впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	29
2.1. Підбір та обґрунтування методик дослідження	29
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	35
Висновки до другого розділу.....	47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	49
3.1. Психологічна програма щодо подолання технічної залежності у підлітків.....	49
3.2. Практичні рекомендації батькам та педагогам щодо подолання технічної залежності у підлітків.....	53
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій та їхнім глибоким проникненням у всі сфери життя сучасної людини. Умови інформаційного суспільства сприяють тому, що інтернет, соціальні мережі, онлайн-ігри та мобільні застосунки стають не лише засобом комунікації та навчання, а й провідним середовищем соціалізації підлітків. У зв'язку з цим проблема надмірного використання цифрових технологій набуває особливої значущості, оскільки дедалі частіше спостерігаються прояви залежної поведінки, що негативно впливають на емоційний, когнітивний та соціальний розвиток особистості.

Підлітковий вік є одним із найбільш чутливих періодів онтогенезу, який характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей час відбувається формування самосвідомості, становлення самооцінки, розвиток системи цінностей і пошук власної ідентичності. Водночас підлітки вирізняються підвищеною емоційною вразливістю, потребою у визнанні з боку однолітків та недостатньо сформованими навичками самоконтролю. Саме ці особливості роблять їх особливо вразливими до впливу цифрового середовища та сприяють формуванню залежності від технологій.

Зростання рівня технологічної залежності супроводжується низкою негативних психологічних наслідків, серед яких підвищена тривожність, емоційна нестабільність, зниження самооцінки, порушення концентрації уваги та зменшення соціальної активності. Крім того, надмірне занурення у віртуальний простір може призводити до деформації міжособистісних стосунків, формування ізоляції та труднощів у реальній комунікації. Усе це негативно впливає на гармонійний розвиток особистості підлітка та його успішну соціальну адаптацію.

Актуальність дослідження також посилюється тим, що сучасне суспільство не може повністю відмовитися від використання цифрових технологій, однак потребує вироблення ефективних механізмів їх безпечного та збалансованого застосування. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення психологічних аспектів технологічної залежності, виявлення її причин, механізмів формування та наслідків для психічного стану підлітків.

Таким чином, дослідження впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків є надзвичайно актуальним, оскільки дозволяє не лише глибше зрозуміти особливості взаємодії молоді з цифровим середовищем, але й розробити ефективні підходи до профілактики та корекції залежної поведінки, спрямовані на збереження психічного здоров'я та гармонійний розвиток особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Проблема технологічної залежності та її впливу на психологічний стан особистості привертає значну увагу сучасних українських науковців, які досліджують різні аспекти цього явища в контексті цифровізації суспільства, особливостей розвитку підлітків та змін у їхній поведінці. О. Ткачук досліджує психологічні особливості Інтернет-залежної поведінки та механізми її формування, акцентуючи увагу на емоційно-мотиваційній сфері особистості. Т. Яценко у своїх працях розглядає особливості формування самосвідомості та емоційних станів у підлітковому віці в умовах підвищеного інформаційного навантаження.

Н. Чепелева аналізувала психологічні механізми сприйняття інформації та особливості її впливу на особистість, зокрема в умовах активного використання цифрових технологій. Окрему увагу проблемі психологічного благополуччя в умовах інформатизації суспільства приділяв С. Максименко, який розглядав розвиток особистості в контексті сучасних соціальних змін та підкреслював значення емоційної стабільності й саморегуляції як ключових чинників психічного здоров'я.

Питання Інтернет-залежності та цифрової поведінки також активно вивчаються сучасними українськими психологами-практиками та дослідниками, серед яких можна виділити Л. Онуфрієву, яка розглядала особливості адиктивної поведінки у молоді та підлітків, О. Кокун, який досліджував психологічні чинники професійного та особистісного розвитку, включаючи вплив інформаційних технологій на когнітивні процеси та працездатність.

Узагальнюючи наукові підходи українських дослідників, слід зазначити, що технологічна залежність розглядається як складне багатфакторне явище, яке формується під впливом як індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і соціального середовища. Українські науковці підкреслюють, що особливо вразливою групою є підлітки, для яких характерні інтенсивні процеси становлення самосвідомості, емоційна нестабільність та підвищена потреба у соціальному схваленні, що робить їх більш схильними до формування залежної поведінки в цифровому середовищі.

Об’єкт дослідження: технологічна залежність як феномен.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити особливості впливу технологічної залежності на стан підлітків.

Предмет дослідження: вплив технологічної залежності на психологічний стан підлітків.

Завдання дослідження:

- розкрити сутність поняття «технологічна залежність»;
- розглянути особливості впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків;
- здійснити емпіричне дослідження впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків;
- надати практичні рекомендації батькам та педагогам щодо подолання технічної залежності у підлітків.

Гіпотеза дослідження. У межах дослідження висувається припущення, що технологічна залежність чинить суттєвий вплив на психологічний стан

підлітків і проявляється у підвищенні рівня тривожності, зниженні або дисгармонізації самооцінки, порушенні емоційної стабільності та зменшенні соціальної активності. Передбачається, що чим вищий рівень залученості підлітків до цифрового середовища, тим більш вираженими є негативні зміни у їхньому емоційно-особистісному функціонуванні.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до вивчення взаємозв'язку між рівнем технологічної залежності та психологічним станом підлітків із одночасним аналізом таких ключових показників, як тривожність і самооцінка. Дослідження дозволяє уточнити механізми впливу цифрового середовища на емоційно-особистісну сферу підлітків, а також емпірично підтвердити взаємозалежність між інтенсивністю використання технологій та особливостями психологічного благополуччя у підлітковому віці.

Методи дослідження. У процесі роботи застосовувався комплекс взаємодоповнювальних методів, зокрема теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, психодіагностичні методики (тест інтернет-залежності К. Янг (ІАТ), шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікованому варіанті), а також методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів і їх інтерпретація.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні уявлень про сутність технологічної залежності як психологічного феномена, уточненні її впливу на емоційно-особистісний розвиток підлітків та систематизації наукових підходів до розуміння взаємозв'язку між цифровою поведінкою і психологічним станом особистості. Отримані результати розширюють наукові знання про особливості формування самооцінки та тривожності в умовах активної цифровізації суспільства.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів і соціальних працівників для діагностики рівня технологічної залежності у

підлітків, своєчасного виявлення груп ризику та розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів. Запропоновані висновки можуть бути використані для створення психологічних програм, спрямованих на формування здорових цифрових звичок, підвищення рівня саморегуляції та покращення психологічного благополуччя підлітків у сучасному інформаційному середовищі.

Структура кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (54 найменування).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність поняття «технологічна залежність» у психології

Сутність поняття «технологічна залежність» у психології полягає у формуванні стійкої поведінкової залежності від використання сучасних цифрових технологій, яка характеризується надмірною потребою взаємодії з технічними пристроями та цифровими сервісами, втратою контролю над часом їх використання, а також виникненням негативних психологічних, соціальних і фізіологічних наслідків. У сучасному інформаційному суспільстві технології стали невід’ємною складовою повсякденного життя людини, забезпечуючи доступ до інформації, комунікації, навчання, праці та дозвілля. Однак надмірне та неконтрольоване використання цифрових засобів може призводити до формування специфічної форми адиктивної поведінки, яку в психологічній науці визначають як технологічну залежність [5].

З психологічної точки зору технологічна залежність належить до поведінкових (нехімічних) залежностей, оскільки її об’єктом виступає не психоактивна речовина, а певна діяльність, пов’язана з використанням технологій. Основними проявами такого виду залежності є нав’язливе прагнення перебувати онлайн, постійна потреба перевіряти повідомлення, соціальні мережі або електронну пошту, тривога чи дискомфорт у разі відсутності доступу до цифрових пристроїв, а також нехтування іншими сферами життя заради перебування у віртуальному середовищі. Важливою ознакою є те, що людина продовжує надмірно користуватися технологіями навіть тоді, коли усвідомлює негативний вплив такої поведінки на власне здоров’я, навчання, професійну діяльність чи міжособистісні стосунки.

Науковці розглядають технологічну залежність як багатофакторне явище, формування якого зумовлюється поєднанням індивідуально-

психологічних, соціальних та технологічних чинників. До психологічних передумов належать низька самооцінка, труднощі у спілкуванні, підвищена тривожність, схильність до самотності, недостатній розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Соціальні фактори пов'язані зі змінами способу життя в умовах цифровізації суспільства, зростанням ролі онлайн-комунікації та потребою постійної інформаційної залученості. Водночас сучасні цифрові платформи спеціально розробляються таким чином, щоб утримувати увагу користувача якомога довше, використовуючи механізми миттєвого підкріплення, персоналізований контент та систему винагород, що посилює ризик формування залежної поведінки [11].

Існують різні авторські визначення поняття «Інтернет-залежність», але загалом вона включає: 1) залежність від комп'ютера; 2) залежність від Інтернету; 3) залежність від віртуального спілкування. Науковці визначають Інтернет-залежність як форму деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності і штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах. Іноколи використовується поняття «віртуальна адикція» як загальний термін для позначення залежності від Глобальної мережі Інтернет та комп'ютерних ігор [9].

Першим термін «Інтернет-залежність» (internet addiction) запропонував американський лікар-психіатр Айвен Голдберг для опису нездоланного потягу до використання Інтернету: це нав'язливе бажання увійти в Інтернет, перебуваючи off-line, і не здатність вийти, перебуваючи on-line. На його думку, в основі Інтернет-залежності лежить поведінка зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити реальне життя людини і замінити її віртуальним. У нереальний світ мрій і фантазій з особливою легкістю поринають ті люди, у яких є будь-якого роду психологічні проблеми. Адже знайти друзів або стати супергероєм набагато простіше в онлайн світі, ніж у реальному [19].

У психологічній літературі виділяють різні форми технологічної залежності, серед яких найпоширенішими є інтернет-залежність, залежність

від соціальних мереж, комп'ютерних ігор, смартфонів, онлайн-шопінгу та цифрового контенту. Незважаючи на відмінності між окремими видами, усі вони мають спільні механізми виникнення та розвитку, що базуються на прагненні отримати позитивні емоції, уникнути негативних переживань або компенсувати незадоволені психологічні потреби.

І. Голдберг підкреслює, що інтернет-залежність має серйозні наслідки, зокрема викликає стрес або дистрес, і має шкідливий вплив на різні аспекти життя особистості, зокрема міжособистісні взаємини, економічний статус, психологічний стан та соціальний статус. Ця залежність може призвести до погіршення якості життя, соціальної ізоляції, втрати продуктивності та навіть психічних проблем.

Наслідки технологічної залежності можуть проявлятися на когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному рівнях. Серед них спостерігаються зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, підвищена втомлюваність, емоційна нестабільність, розвиток тривожних і депресивних станів, порушення сну, зменшення продуктивності діяльності та звуження кола реального спілкування. Особливо вразливими до розвитку технологічної залежності є діти та підлітки, оскільки їхня психіка перебуває на етапі активного формування, а здатність до самоконтролю ще недостатньо розвинена [25].

Постійна взаємодія з інформаційними технологіями трансформуює способи сприйняття, обробки та засвоєння інформації, впливає на особливості міжособистісної комунікації та формування соціальної ідентичності. У психологічному аспекті особливого значення набуває проблема зміщення балансу між реальним і віртуальним простором, коли цифрова активність поступово починає домінувати над безпосереднім життєвим досвідом людини. У таких умовах віртуальне середовище стає не лише інструментом взаємодії із зовнішнім світом, а й способом задоволення емоційних потреб, самоствердження та втечі від складних життєвих ситуацій.

Суттєву роль у розвитку технологічної залежності відіграють механізми психологічного підкріплення. Кожне отримане повідомлення, нова вподобайка, коментар чи досягнення в онлайн-грі викликають короточасне відчуття задоволення, що стимулює повторення відповідної поведінки. Поступово формується стійка звичка постійно звертатися до цифрових ресурсів у пошуках позитивних емоцій або зниження психологічної напруги. У результаті технології починають виконувати функцію емоційної регуляції, замінюючи більш конструктивні способи подолання труднощів і стресових ситуацій.

У психології термін «адикція» зазвичай використовується для опису поведінки людей, які мають фізіологічну та психологічну залежність від хімічних речовин, таких як тютюн, алкоголь, наркотики тощо. Подальші дослідження розглядають цей феномен як специфічну поведінку, що формується під впливом психофізіологічних особливостей людини, схильної до залежності, та соціальних умов її розвитку, особливо в дитячому віці [19]. Кібер-адикція часто формується через індивідуальні особливості людини, які можуть бути пов'язані з її психічним станом чи певними рисами характеру, такими як потреба у уникненні стресу чи проблем. Велике значення мають умови, в яких розвивається дитина: якщо в родині чи середовищі багато часу приділяють техніці, це може збільшити ймовірність виникнення такої залежності.

Окремої уваги заслуговує вплив технологічної залежності на соціалізацію особистості. Незважаючи на значні можливості для комунікації, надмірна залученість до цифрового простору може сприяти поверхневості міжособистісних контактів, зниженню емпатії та погіршенню навичок безпосереднього спілкування. Людина дедалі частіше надає перевагу онлайн-взаємодії, яка потребує менших емоційних витрат і дозволяє контролювати власний образ, що створює ризик відчуження від реального соціального середовища. У перспективі це може призводити до труднощів у побудові

довірливих стосунків, зниження соціальної активності та відчуття самотності навіть за наявності великої кількості віртуальних контактів.

К. Янг, досліджуючи феномен інтернет-залежності, запропонувала класифікацію її основних форм, виділивши п'ять ключових видів цієї адиктивної поведінки. До першого типу вона віднесла комп'ютерну залежність, яка проявляється у надмірному захопленні комп'ютерними іграми, програмуванням або іншими видами діяльності, пов'язаними з комп'ютерними технологіями, що поступово витісняє інші сфери життя. Другим видом є компульсивна навігація, що характеризується неконтрольованим і нав'язливим пошуком інформації в мережі Інтернет, коли сам процес «серфінгу» стає основною метою, незалежно від практичної користі отриманих даних [32].

Третім різновидом інтернет-залежності є інформаційне перевантаження, яке проявляється у надмірному залученні до онлайн-активностей, пов'язаних із постійним споживанням інформації, зокрема участю в онлайн-торгівлі, аукціонах, азартних іграх або постійних покупках через інтернет-платформи. Четвертим типом визначено кіберсексуальну залежність, що полягає у нав'язливому відвідуванні порнографічних ресурсів, участі в онлайн-обговореннях сексуальної тематики та інших формах віртуальної сексуальної активності, які можуть заміщувати реальні міжособистісні стосунки.

П'ятим видом є кіберкомунікативна залежність, яка проявляється у надмірному, часто компульсивному спілкуванні в соціальних мережах, чатах і на форумах. У цьому випадку віртуальна комунікація поступово витісняє реальні соціальні контакти, що призводить до зниження якості міжособистісних відносин і формування залежності від онлайн-взаємодії як основного способу соціального функціонування.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на взаємозв'язку технологічної залежності з процесами саморегуляції та розвитку особистісної автономії. Надмірне використання цифрових пристроїв часто супроводжується зниженням здатності до планування часу, контролю власних імпульсів і

постановки довгострокових цілей. Постійний доступ до швидких джерел стимуляції формує звичку до миттєвого отримання результату, що може негативно впливати на розвиток наполегливості, терпіння та здатності концентруватися на складних завданнях. У зв'язку з цим технологічна залежність розглядається не лише як окрема поведінкова проблема, а й як фактор, що впливає на особистісний розвиток та психологічну зрілість індивіда [18].

Важливим напрямом сучасної психології є розроблення ефективних стратегій профілактики цього явища. Вони передбачають формування цифрової грамотності, розвиток навичок самоконтролю, критичного мислення та усвідомленого використання інформаційних технологій. Особливе значення має створення умов для гармонійного поєднання онлайн- та офлайн-активності, підтримка реальних соціальних контактів, залучення до фізичної активності, творчої діяльності та інших форм самореалізації. Такий підхід сприяє збереженню психологічного благополуччя особистості та забезпечує конструктивне використання технологічних ресурсів без ризику формування залежної поведінки.

Інтернет-залежність є одним із різновидів залежної поведінки, поряд із алкогольною, наркотичною залежністю, залежністю від азартної гри тощо. На відміну від алкогольної та наркотичної залежності, інтернет-залежність цілком міститься у психічній сфері (фізіологічної залежності не формується). Проте, не слід вважати, що ця форма залежності менш серйозна.

Інтернет-залежність виявляє себе у просторі спілкування. Саме несвобода у спілкуванні є ключовою проблемою для цієї форми залежності. Відсутність комунікативної компетентності спонукає молодих людей замість безпосереднього спілкування надавати перевагу сучасним технічним засобам, які нівелюють емоційний бік комунікації, віддаляють суб'єктів спілкування одне від одного, роблять їх анонімними, позбавляють спілкування інтимності.

Таким чином, технологічна залежність у психології розглядається як форма поведінкової адикції, що виникає внаслідок надмірного та

неконтрольованого використання цифрових технологій і супроводжується порушенням психологічного благополуччя, соціального функціонування та якості життя особистості. Її вивчення набуває особливої актуальності в умовах стрімкого розвитку цифрового середовища, оскільки своєчасна профілактика та психологічна корекція сприяють збереженню психічного здоров'я людини та формуванню культури відповідального використання сучасних технологій.

1.2. Типи технологічної залежності

Технологічна залежність у сучасній психологічній науці розглядається як багатогранне явище, яке може проявлятися у різних формах залежно від характеру цифрової активності та провідних потреб особистості. Її типологія охоплює кілька основних різновидів, кожен із яких має специфічні психологічні механізми формування та особливості прояву.

Одним із поширених типів є інтернет-залежність, яка характеризується надмірним і неконтрольованим перебуванням у мережі Інтернет. Вона може проявлятися у безцільному «серфінгу», постійному перегляді контенту, втраті відчуття часу та нехтуванні навчальними, професійними або соціальними обов'язками. У цьому випадку Інтернет стає провідним засобом емоційної регуляції та уникнення реальних проблем [41].

Окремо виділяють ігрову залежність, яка пов'язана з надмірним захопленням комп'ютерними та онлайн-іграми. Для неї характерні тривале перебування у віртуальному ігровому середовищі, емоційна включеність у процес гри, формування залежності від ігрових досягнень та поступове витіснення реальних інтересів. Така форма залежності особливо поширена серед підлітків через привабливість віртуальних винагород і можливість швидкого досягнення успіху.

Залежність від соціальних мереж, яка проявляється у постійному прагненні перевіряти оновлення, отримувати «лайки» та коментарі, а також підтримувати безперервний контакт з онлайн-спільнотою. У цьому випадку значна частина самооцінки починає формуватися на основі зовнішнього схвалення у віртуальному просторі, що може призводити до емоційної нестабільності та залежності від цифрової оцінки.

Також виділяють інформаційну залежність, що характеризується надмірним споживанням новин, відео та іншого контенту без чіткої мети. Така поведінка часто супроводжується інформаційним перевантаженням, зниженням концентрації уваги та труднощами у критичному осмисленні отриманої інформації [43].

Кіберкомунікативна залежність, яка проявляється у надмірній орієнтації на онлайн-спілкування через месенджери, чати та форуми. У таких випадках віртуальна комунікація поступово замінює реальні міжособистісні контакти, що може призводити до соціальної ізоляції та труднощів у живому спілкуванні.

Таким чином, типи технологічної залежності є різноманітними за своїми проявами, однак усі вони об'єднані спільними психологічними механізмами, пов'язаними з потребою у швидкому отриманні емоційного підкріплення, уникненні реальності та компенсації соціальних або особистісних дефіцитів.

Важливо зазначити, що різні типи технологічної залежності рідко існують у «чистому» вигляді, оскільки в реальній поведінці підлітків вони часто поєднуються та взаємопереплітаються. Наприклад, надмірне захоплення онлайн-іграми нерідко супроводжується активною участю в ігрових спільнотах у соціальних мережах, а інформаційна залежність може поєднуватися з постійним використанням месенджерів і стрічок новин. Така комбінація різних форм цифрової активності підсилює загальний рівень залученості до віртуального середовища та ускладнює процес самоконтролю.

Окремої уваги потребує механізм психологічного підкріплення, який лежить в основі всіх типів технологічної залежності. Він базується на швидкому отриманні позитивних емоцій у відповідь на цифрову активність –

це можуть бути ігрові досягнення, соціальне схвалення у вигляді реакцій і коментарів, або ж відчуття «новизни» під час пошуку інформації. З часом формується стійка потреба у постійному емоційному стимулюванні, що знижує здатність особистості отримувати задоволення від повсякденних офлайн-активностей.

Також слід підкреслити роль вікових особливостей підлітків у формуванні залежної поведінки. У цей період особистість перебуває у стані активного пошуку ідентичності, що супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків та прагненням до самоствердження. Цифрове середовище в таких умовах часто сприймається як більш безпечне та контрольоване, де легше отримати визнання та уникнути критики, що додатково підсилює ризик формування залежності [51].

Вплив соціального середовища та доступності технологій. Постійна присутність смартфонів, швидкий доступ до Інтернету та соціальний тиск «бути онлайн» створюють умови, за яких цифрова активність стає майже безперервною. Це поступово змінює структуру повсякденної поведінки, зменшуючи частку реальної взаємодії та живого спілкування.

Таким чином, технологічна залежність у своїх різних проявах є не лише поведінковою проблемою, а й складним психологічним явищем, що формується під впливом індивідуальних потреб, вікових особливостей та соціокультурного середовища. Саме тому її подолання потребує комплексного підходу, який враховує як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні умови розвитку особистості.

1.3. Характеристика підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найважливіших і найскладніших етапів онтогенетичного розвитку людини, який характеризується глибокими біологічними, психологічними та соціальними змінами. Зазвичай цей період охоплює проміжок від 10–11 до 15–16 років, хоча його вікові межі можуть дещо варіюватися залежно від індивідуальних особливостей розвитку та соціокультурних умов. Саме в цей час відбувається перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується інтенсивною перебудовою організму, формуванням нових особистісних якостей, зміною системи цінностей та розширенням соціальних взаємин. Підлітковий вік часто називають критичним або перехідним періодом, оскільки він пов'язаний із виникненням внутрішніх суперечностей, кризових переживань та активним пошуком власної ідентичності.

Однією з найхарактерніших особливостей підліткового віку є інтенсивний фізичний розвиток, обумовлений процесами статевого дозрівання. У цей період спостерігаються значні зміни в роботі ендокринної системи, активне зростання організму, формування вторинних статевих ознак, зміна пропорцій тіла та зовнішності. Фізіологічні перетворення нерідко супроводжуються підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою, дратівливістю та посиленою увагою до власного зовнішнього вигляду. Усвідомлення змін у власному тілі стає важливим чинником формування самосприйняття та самооцінки підлітка [34].

Психологічний розвиток у підлітковому віці характеризується якісними змінами у сфері мислення, самосвідомості та емоційно-вольової регуляції. У цей період формується здатність до абстрактного, логічного та критичного мислення, зростає інтерес до складних теоретичних питань, моральних проблем і світоглядних переконань. Підліток починає аналізувати власні думки, почуття та вчинки, замислюватися над сенсом життя, своїм місцем у суспільстві та майбутніми перспективами. Водночас посилюється прагнення

до самостійності та незалежності від дорослих, що часто стає причиною конфліктів із батьками та педагогами.

Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку є розвиток самосвідомості та формування особистісної ідентичності. Підліток активно шукає відповідь на питання «Хто я?», намагається зрозуміти власні можливості, здібності, інтереси та життєві цілі. Самооцінка в цей період є нестійкою і значною мірою залежить від оцінок оточення. Будь-які успіхи або невдачі можуть суттєво впливати на емоційний стан, впевненість у собі та ставлення до власної особистості. Саме тому підтримка з боку сім'ї, педагогів і однолітків має надзвичайно важливе значення для гармонійного розвитку підлітка.

Особливого значення в підлітковому віці набуває сфера міжособистісних стосунків. Якщо в дитинстві провідну роль відіграють взаємини з батьками, то в підлітковому віці суттєво зростає значущість групи однолітків. Спілкування стає провідною діяльністю, оскільки саме через взаємодію з ровесниками підліток задовольняє потребу у визнанні, підтримці та самоствердженні. Належність до певної соціальної групи сприяє формуванню соціальних навичок, моральних орієнтирів і моделей поведінки. Водночас надмірна залежність від думки однолітків може призводити до конформізму, підвищеної навіюваності та ризикованої поведінки [31].

Емоційна сфера підлітка відзначається підвищеною інтенсивністю переживань і нестійкістю. Для цього вікового періоду характерні різкі зміни настрою, підвищена вразливість, чутливість до критики та прагнення до емоційної насиченості життя. Підлітки часто переживають внутрішні конфлікти між бажанням бути незалежними та потребою в підтримці дорослих. Вони можуть демонструвати суперечливі форми поведінки: поєднання впевненості та невпевненості, самостійності та залежності, відкритості та замкненості. Такі особливості є закономірним проявом процесу становлення особистості та адаптації до нових життєвих умов.

Важливою характеристикою підліткового віку є розвиток моральної свідомості та ціннісних орієнтацій. У цей період підлітки починають більш усвідомлено оцінювати соціальні явища, формувати власні переконання та принципи, критично ставитися до авторитетів і суспільних норм. Вони прагнуть відстоювати власну позицію, проявляють інтерес до питань справедливості, свободи, відповідальності та людських взаємин. Саме в підлітковому віці закладаються основи світогляду, які значною мірою визначатимуть подальший життєвий шлях людини.

Суттєвих змін зазнає і мотиваційна сфера особистості. Зростає інтерес до майбутньої професійної діяльності, саморозвитку та самореалізації. Підліток починає усвідомлювати свої життєві перспективи, замислюватися над вибором професії та власним місцем у суспільстві. Формуються нові потреби, пов'язані з досягненням соціального статусу, особистісного визнання та реалізацією індивідуальних здібностей [50].

Підліток дедалі частіше звертається до внутрішнього світу, оцінює свої сильні й слабкі сторони, порівнює себе з іншими людьми та намагається сформувати цілісне уявлення про власну особистість. Саме завдяки розвитку рефлексивних процесів зростає інтерес до самопізнання, самоаналізу та особистісного вдосконалення. Водночас надмірна зосередженість на собі може спричиняти підвищену самокритичність, невпевненість і переживання щодо відповідності власних якостей очікуванням оточення.

Значних змін зазнає і система соціальних ролей підлітка. Поступово розширюється коло його обов'язків, зростає відповідальність за власні рішення та вчинки. Підліток починає брати активнішу участь у суспільному житті, шкільних та позашкільних заходах, громадських ініціативах, що сприяє розвитку соціальної компетентності та навичок співпраці. У процесі взаємодії з різними соціальними групами формується здатність до адаптації, розуміння соціальних норм і правил, а також усвідомлення власної ролі в суспільстві.

Особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту, який проявляється у здатності розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції й

емоції інших людей. Підлітковий вік є сприятливим періодом для формування емпатії, співчуття, толерантності та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Разом із тим недостатній рівень емоційної зрілості може ускладнювати процес міжособистісної взаємодії, спричиняти імпульсивні реакції та труднощі у встановленні гармонійних стосунків.

У навчальній діяльності відбувається перехід до більш усвідомленого ставлення до здобуття знань. Якщо в молодшому шкільному віці провідним мотивом часто виступає бажання отримати схвалення дорослих, то в підлітковому віці поступово формується внутрішня мотивація, пов'язана з інтересом до певних галузей знань та прагненням до самореалізації. Підлітки починають проявляти вибірковість у навчальних інтересах, надаючи перевагу тим предметам, які відповідають їхнім здібностям, нахилам або майбутнім професійним планам. Це створює передумови для розвитку індивідуального стилю навчання та формування професійного самовизначення [12].

Важливим аспектом підліткового розвитку є становлення життєвих перспектив і формування образу майбутнього. Підліток поступово починає мислити в категоріях довгострокових цілей, планувати власний життєвий шлях, оцінювати можливі наслідки своїх рішень. У цей період виникають перші серйозні роздуми щодо професійного вибору, майбутньої освіти, сімейного життя та соціального статусу. Здатність до прогнозування власного майбутнього сприяє розвитку відповідальності, самостійності та внутрішньої мотивації досягнення успіху.

Не менш важливою особливістю є посилення потреби в особистісному самовираженні. Підлітки прагнуть підкреслити свою індивідуальність через зовнішній вигляд, захоплення, стиль спілкування, творчість або участь у різних субкультурах. Такі форми самовираження виконують важливу психологічну функцію, оскільки допомагають особистості утвердити власну унікальність і знайти своє місце серед однолітків. Через експериментування з різними соціальними ролями та моделями поведінки підліток поступово набуває життєвого досвіду, необхідного для переходу до дорослого життя [16].

У контексті сучасного суспільства на розвиток підлітків значний вплив справляють інформаційно-комунікаційні технології та цифрове середовище. Соціальні мережі, онлайн-спілкування та доступ до великого обсягу інформації відкривають широкі можливості для навчання, саморозвитку та соціальної взаємодії. Водночас вони можуть створювати додаткові психологічні виклики, пов'язані з інформаційним перевантаженням, залежністю від оцінок інших людей у віртуальному просторі, порівнянням себе з ідеалізованими образами та ризиком формування викривлених уявлень про власну особистість [22].

Таким чином, підлітковий вік виступає періодом інтенсивного становлення особистості, коли закладаються основи самосвідомості, відповідальності, соціальної зрілості та життєвого самовизначення. Саме в цей час відбувається формування ключових психологічних механізмів, які забезпечують подальшу інтеграцію людини в суспільство, її професійний розвиток, здатність до побудови міжособистісних взаємин та реалізації власного потенціалу в дорослому житті.

Можливість «виконувати роль» комп'ютерного персонажа дозволяє людині задовольняти потреби, які в реальному житті не завжди можуть бути задоволені з різних причин. Часто кіберзалежні особи намагаються ідентифікувати себе з улюбленим комп'ютерним героєм, якого поважають, з його думкою рахуються, і загалом відчують себе «суперменом». Гра стає засобом компенсації життєвих проблем, що в свою чергу може спричинити серйозні проблеми у розвитку особистості, зокрема в формуванні самооцінки.

Отже, підлітковий вік є складним і багатогранним етапом психічного розвитку, який характеризується інтенсивними фізіологічними змінами, формуванням самосвідомості, розвитком особистісної ідентичності, перебудовою системи міжособистісних відносин та становленням морально-ціннісної сфери. Саме в цей період закладаються основи майбутньої зрілої особистості, її світогляду, життєвих орієнтирів та соціальної поведінки, що

визначає виняткову значущість підліткового віку для подальшого розвитку людини.

1.4. Особливості впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків

Технологічна залежність є одним із найбільш актуальних викликів сучасного суспільства, оскільки стрімкий розвиток цифрових технологій та їх широке впровадження в усі сфери життя суттєво впливають на психічний розвиток підростаючого покоління. Особливо вразливою до негативних наслідків надмірного використання цифрових пристроїв є підліткова вікова група, що зумовлено специфікою цього періоду розвитку. Саме в підлітковому віці відбувається інтенсивне формування особистості, становлення самосвідомості, розвиток емоційної сфери, системи цінностей і соціальних відносин. У зв'язку з цим будь-які чинники, які впливають на психологічний розвиток підлітка, можуть мати довготривалі наслідки для його психічного благополуччя та соціальної адаптації [27].

Однією з найсуттєвіших особливостей впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків є зміна емоційної сфери. Надмірне використання соціальних мереж, комп'ютерних ігор, відеохостингів та інших цифрових ресурсів часто супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційної нестабільності та психологічної напруги. Підлітки стають більш чутливими до зовнішніх оцінок, гостріше реагують на критику та невдачі, а їхній настрій значною мірою починає залежати від подій, що відбуваються у віртуальному просторі. Відсутність доступу до смартфона чи мережі Інтернет нерідко викликає відчуття дискомфорту, дратівливості, неспокою та навіть ознаки емоційного стресу, що свідчить про формування психологічної залежності від цифрового середовища.

Значного впливу зазнає когнітивна сфера особистості підлітка. Постійний потік інформації, швидка зміна контенту та багатозадачність, характерні для цифрового середовища, поступово змінюють особливості уваги та мислення. У підлітків може спостерігатися зниження здатності до тривалої концентрації, погіршення навичок глибокого аналізу інформації та зменшення рівня навчальної мотивації. Звичка отримувати миттєві стимули та швидкі результати у віртуальному просторі ускладнює виконання діяльності, яка потребує терпіння, послідовності та значних інтелектуальних зусиль. Унаслідок цього можуть виникати труднощі в навчанні, зниження академічної успішності та ослаблення пізнавальної активності [31].

Особливого значення набуває вплив технологічної залежності на процес формування самооцінки та самосприйняття підлітків. У сучасному цифровому середовищі соціальні мережі часто стають основним джерелом соціального порівняння. Підлітки постійно стикаються з ідеалізованими образами успіху, зовнішньої привабливості та соціального благополуччя, що може формувати нереалістичні стандарти щодо власної особистості. Порівнюючи себе з іншими користувачами, вони нерідко відчують незадоволеність власними досягненнями, зовнішністю або соціальним становищем. У результаті підвищується ризик розвитку невпевненості в собі, низької самооцінки, комплексів неповноцінності та внутрішньої незадоволеності.

Основні причини розвитку комп'ютерної залежності у підлітків виділяє Гаркавенко З.: нестача емоційного контакту в родині; низька самооцінка та невпевненість у собі; прагнення до самоствердження через досягнення у віртуальному просторі; втеча від реальності та стресових ситуацій [11].

Технологічна залежність також істотно впливає на міжособистісні взаємини підлітків. Незважаючи на розширення можливостей для спілкування, надмірне перебування в онлайн-середовищі може призводити до скорочення реальних соціальних контактів та послаблення навичок безпосередньої комунікації. Підлітки дедалі частіше обирають віртуальне спілкування замість особистих зустрічей, що може обмежувати розвиток емпатії, навичок

розв'язання конфліктів та емоційного взаєморозуміння. У деяких випадках це сприяє виникненню почуття соціальної ізоляції та самотності, навіть за умови наявності великої кількості онлайн-знайомств.

Негативний вплив технологічної залежності простежується і в сфері психофізіологічного благополуччя підлітків. Тривале використання цифрових пристроїв часто супроводжується порушенням режиму дня, скороченням тривалості сну та погіршенням його якості. Недостатній відпочинок негативно позначається на емоційній стійкості, працездатності, пам'яті та загальному психологічному самопочутті. Хронічне перевантаження нервової системи може сприяти розвитку втоми, апатії, дратівливості та зниженню адаптаційних можливостей організму.

Особливу небезпеку становить використання цифрових технологій як способу психологічного уникнення реальних проблем. Для багатьох підлітків віртуальний простір стає засобом компенсації незадоволених потреб у визнанні, підтримці, спілкуванні чи самореалізації. У таких випадках технологічна активність виконує функцію своєрідного психологічного захисту, дозволяючи тимчасово відволіктися від труднощів або неприємних переживань. Проте подібна стратегія не сприяє конструктивному вирішенню проблем і може поступово закріплювати залежну модель поведінки, що ускладнює процес особистісного розвитку та соціальної адаптації [48].

Вплив технологічної залежності на психологічний стан підлітків також проявляється у зміні ціннісних орієнтацій і мотиваційної сфери. Постійна орієнтація на швидке отримання задоволення та зовнішнього схвалення може послаблювати інтерес до діяльності, яка потребує тривалих зусиль і самодисципліни. Унаслідок цього знижується рівень відповідальності, наполегливості та здатності до самоконтролю. Поступово можуть формуватися поверхневі життєві цілі, орієнтовані переважно на зовнішні атрибути успіху, а не на особистісний розвиток і самореалізацію.

У підлітків із підвищеною емоційною вразливістю, імпульсивністю або дефіцитом саморегуляції ризик формування залежної поведінки є значно

вищим, оскільки цифрове середовище для них часто стає доступним механізмом швидкого зняття внутрішньої напруги. У таких випадках технології виконують компенсаторну функцію, частково заміщуючи реальні джерела психологічної стабільності, що поступово посилює схильність до втечі у віртуальну реальність.

Суттєвим аспектом є також вплив на розвиток волі та здатності до довготривалого цілепокладання. Регулярне занурення у швидкозмінні цифрові стимули формує так званий ефект «фрагментованої уваги», коли підліток звикає до коротких інформаційних блоків і втрачає здатність ефективно працювати з великими обсягами складної інформації. Це може негативно позначатися на формуванні навчальної дисципліни, зниженні наполегливості у досягненні результатів та труднощах у завершенні розпочатих завдань. У довгостроковій перспективі подібні зміни можуть впливати на загальний рівень особистісної зрілості та професійного становлення [50].

Окремої уваги заслуговує феномен «цифрової ідентичності», який активно формується у підлітковому віці під впливом онлайн-середовища. У соціальних мережах підлітки мають можливість конструювати власний образ, обираючи, які риси демонструвати, а які приховувати. Це сприяє розвитку експериментування з ідентичністю, однак водночас може призводити до розриву між реальним і віртуальним «Я». У випадку надмірної орієнтації на зовнішнє схвалення виникає залежність від соціального підтвердження, що робить самооцінку нестабільною та вразливою до будь-яких негативних реакцій з боку онлайн-аудиторії.

Також слід враховувати вплив технологічної залежності на систему емоційної саморегуляції. У підлітків, які надмірно залучені до цифрового середовища, часто формується звичка регулювати свій емоційний стан через екранні стимули, а не через внутрішні ресурси або соціальну взаємодію в реальному житті. Це призводить до зниження здатності самотійно справлятися зі стресом, фрустрацією та негативними переживаннями. У

результаті емоційна стійкість зменшується, а реакції на життєві труднощі стають більш поляризованими та імпульсивними.

Не менш важливим є вплив на формування соціальної відповідальності та моральної поведінки. У віртуальному просторі межі між дозволеним і недозволеним часто є менш чіткими, ніж у реальному житті, що може сприяти зниженню рівня усвідомлення наслідків власних дій. Анонімність та віддаленість комунікації іноді стимулюють прояви агресії, конфліктності або байдужості до почуттів інших людей. У підлітковому віці, коли моральні норми ще перебувають у стадії становлення, це може впливати на формування спотворених уявлень про соціальну взаємодію та етичну поведінку [19].

Отже, технологічна залежність у підлітковому віці має багаторівневий і системний характер впливу, поступово охоплюючи когнітивну, емоційну, поведінкову та ціннісну сфери особистості. Її наслідки можуть проявлятися як у короткострокових змінах психічного стану, так і у довготривалих трансформаціях особистісного розвитку, що визначає необхідність подальших наукових досліджень і розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій профілактики та корекції.

Таким чином, технологічна залежність справляє комплексний вплив на психологічний стан підлітків, охоплюючи емоційну, когнітивну, мотиваційну та соціальну сфери особистості. Вона може призводити до порушень емоційного благополуччя, зниження самооцінки, погіршення міжособистісних взаємин, труднощів у навчальній діяльності та формування дезадаптивних способів подолання життєвих труднощів. З огляду на це проблема технологічної залежності потребує комплексного вивчення та своєчасної профілактики, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, відповідального використання цифрових технологій та підтримку гармонійного психічного розвитку підлітків.

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, слід зазначити, що технологічна залежність у сучасній психологічній науці трактується як складне багатовимірне явище, яке належить до поведінкових адикцій і формується внаслідок надмірного та неконтрольованого використання цифрових технологій. Її сутність полягає не лише у тривалому перебуванні в цифровому середовищі, а насамперед у втраті суб'єктивного контролю над цією поведінкою, домінуванні віртуальної активності над іншими сферами життя та виникненні психологічної залежності, що супроводжується емоційними, когнітивними й соціальними порушеннями. У межах аналізу було встановлено, що технологічна залежність є результатом взаємодії індивідуально-психологічних особливостей особистості, соціального середовища та специфіки сучасних цифрових платформ, які цілеспрямовано підсилюють залученість користувача через механізми підкріплення та постійної стимуляції уваги.

У процесі розгляду типів технологічної залежності було визначено, що вона проявляється у різних формах, серед яких найбільш поширеними є інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж, комп'ютерних та онлайн-ігор, а також надмірне використання смартфонів і цифрового контенту. Незважаючи на різноманітність проявів, усі ці форми мають спільні психологічні механізми формування, що базуються на прагненні до емоційного підкріплення, уникнення реальних проблем та компенсації дефіциту соціальної взаємодії. Це дозволяє розглядати технологічну залежність як єдине психологічне явище з різними поведінковими проявами.

Аналіз підліткового віку засвідчив, що цей період є надзвичайно чутливим до впливу зовнішніх факторів, зокрема цифрового середовища. Підлітковий вік характеризується інтенсивними біологічними, когнітивними та емоційними змінами, становленням самосвідомості, формуванням системи цінностей і активним пошуком особистісної ідентичності. Провідну роль у

цьому віковому етапі відіграє спілкування з однолітками, прагнення до самостійності та самоствердження, а також підвищена емоційна чутливість і нестабільність. Саме сукупність цих особливостей робить підлітків особливо вразливими до формування залежної поведінки в цифровому середовищі.

У межах аналізу особливостей впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків встановлено, що надмірне використання цифрових технологій призводить до комплексних змін у емоційній, когнітивній та соціальній сферах особистості. Зокрема, спостерігається підвищення рівня тривожності, емоційна нестабільність, зниження самооцінки, порушення концентрації уваги та зменшення навчальної мотивації. Важливим наслідком є також трансформація міжособистісних взаємин, що проявляється у зменшенні кількості реальних соціальних контактів, послабленні комунікативних навичок і зростанні відчуття самотності. Крім того, технологічна залежність може сприяти формуванню дезадаптивних способів емоційної регуляції, коли цифрове середовище використовується як основний засіб уникнення стресу та психологічного напруження.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що технологічна залежність є складним і багатофакторним явищем, яке має значний вплив на психологічний розвиток підлітків. Її наслідки охоплюють ключові сфери особистості, зокрема емоційну стабільність, когнітивні процеси, систему самооцінки та соціальну адаптацію. У зв'язку з цим проблема технологічної залежності потребує подальшого поглибленого вивчення, а також розробки ефективних психолого-педагогічних заходів профілактики, спрямованих на формування відповідального та збалансованого використання цифрових технологій у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

2.1. Підбір та обґрунтування методик дослідження

Тест на інтернет-залежність К. Янг (Internet Addiction Test, IAT) є однією з найвідоміших і найчастіше використовуваних психодіагностичних методик у сучасній психології для виявлення рівня залежної поведінки, пов'язаної з використанням Інтернету та цифрових технологій. Його поява була зумовлена необхідністю наукового осмислення нового феномену – надмірного, неконтрольованого користування мережею, яке почало набувати ознак поведінкової адикції та негативно впливати на різні сфери життя людини. Авторка методики, американська дослідниця Кімберлі Янг, однією з перших системно підійшла до вивчення інтернет-залежності, розглядаючи її як окремий психологічний розлад, що має спільні риси з іншими видами адиктивної поведінки [13].

Методика IAT побудована у формі стандартизованого опитувальника, який містить низку запитань, спрямованих на оцінку особливостей користування Інтернетом у повсякденному житті респондента. Вони охоплюють різні аспекти поведінки, зокрема контроль часу перебування онлайн, ступінь залученості до віртуальної активності, вплив Інтернету на навчальну або професійну діяльність, якість міжособистісних стосунків, емоційний стан та здатність відмовитися від використання цифрових ресурсів. Відповіді респондента дозволяють визначити, наскільки його взаємодія з Інтернетом є функціональною або, навпаки, має ознаки патологічної залежності.

Особливістю тесту є його спрямованість не лише на фіксацію кількісних показників використання Інтернету, а й на виявлення якісних змін у поведінці та психоемоційному стані особистості. Зокрема, важливе значення має аналіз

таких проявів, як втрата контролю над часом перебування онлайн, відчуття дратівливості або тривоги у разі відсутності доступу до мережі, зниження продуктивності діяльності, нехтування соціальними обов'язками та звуження кола реальних інтересів. Саме ці характеристики дозволяють відрізнити звичайне активне користування Інтернетом від формування залежної поведінки.

Результати тесту інтерпретуються за шкалою, яка дає змогу розподілити респондентів на кілька груп залежно від ступеня вираженості інтернет-залежності. Зазвичай виділяють нормальний рівень користування, коли Інтернет використовується як інструмент для навчання, роботи та спілкування без істотних негативних наслідків; помірний або ризикований рівень, що свідчить про наявність певних ознак надмірного захоплення; та виражену інтернет-залежність, яка характеризується значними порушеннями у повсякденному функціонуванні особистості. Така градація дозволяє не лише діагностувати проблему, а й визначати ступінь її серйозності.

У контексті дослідження підлітків тест К. Янг набуває особливої значущості, оскільки саме ця вікова група є найбільш вразливою до формування технологічної залежності. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною потребою у спілкуванні, прагненням до самоствердження та недостатньо сформованими навичками самоконтролю. У таких умовах Інтернет часто стає не лише засобом отримання інформації чи розваг, а й основним простором соціальної взаємодії та емоційної компенсації. Саме тому результати ІАТ дозволяють виявити, наскільки цифрове середовище впливає на поведінкові патерни підлітків та їхнє психологічне благополуччя.

З наукової точки зору методика К. Янг є цінним інструментом завдяки своїй простоті, валідності та можливості широкого застосування у емпіричних дослідженнях. Вона дозволяє отримати кількісні дані, які можуть бути використані для статистичного аналізу, а також для встановлення кореляцій між рівнем інтернет-залежності та іншими психологічними характеристиками, такими як тривожність, самооцінка, рівень стресу або соціальна адаптація.

Завдяки цьому ІАТ широко використовується у психологічній практиці, педагогічних дослідженнях та соціологічних опитуваннях.

Таким чином, тест на інтернет-залежність К. Янг є важливим діагностичним інструментом, який дозволяє комплексно оцінити характер взаємодії особистості з цифровим середовищем, виявити ознаки залежної поведінки та визначити її вплив на психологічний стан. Його застосування у дослідженнях підлітків дає можливість глибше зрозуміти механізми формування технологічної залежності та її наслідки для розвитку особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна є однією з поширених і науково обґрунтованих методик у психології, яка використовується для дослідження рівня тривожності як важливої складової емоційної сфери особистості. Вона ґрунтується на концепції Чарльза Спілбергера, згідно з якою тривожність розглядається не як однорідне явище, а як багатовимірна характеристика, що включає два основні компоненти: ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Адаптація методики, здійснена Юрієм Ханіним, зробила її придатною для використання в пострадянському психологічному просторі та забезпечила високу валідність і надійність результатів у дослідженнях різних вікових груп, зокрема підлітків [13].

Сутність методики полягає в самооцінці респондентом власного емоційного стану за допомогою стандартизованого опитувальника, який містить серію тверджень, що відображають різні аспекти переживання тривоги. У структурі шкали виділяють дві окремі частини: перша спрямована на визначення ситуативної тривожності, тобто тимчасового емоційного стану, який виникає під впливом конкретних обставин, а друга — на оцінку особистісної тривожності, що характеризує відносно стійку схильність людини сприймати різні життєві ситуації як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем напруження.

Ситуативна тривожність відображає актуальний психоемоційний стан особистості в певний момент часу і може змінюватися залежно від зовнішніх умов, рівня стресу або значущості ситуації. Вона є показником тимчасової емоційної реакції, яка може посилюватися під впливом навчальних навантажень, міжособистісних конфліктів або інших стресогенних факторів. Особистісна тривожність, у свою чергу, має більш стабільний характер і відображає індивідуальну схильність до переживання тривоги в широкому спектрі життєвих ситуацій. Вона формується під впливом особистісного досвіду, особливостей виховання та соціального середовища і є важливим показником емоційної стабільності індивіда.

Методика передбачає оцінювання низки тверджень за певною шкалою інтенсивності, що дозволяє кількісно визначити рівень тривожності. Після обробки результатів дослідник отримує бали, які інтерпретуються відповідно до встановлених нормативів, що дає змогу виділити низький, середній або високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Така структура робить методику зручною для застосування у масових дослідженнях, а також у порівняльному аналізі різних груп респондентів.

У контексті дослідження підлітків шкала Спілбергера – Ханіна має особливу діагностичну цінність, оскільки саме в цьому віковому періоді рівень тривожності часто є нестабільним і може суттєво коливатися під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, формуванням самооцінки та активним соціальним порівнянням, що може сприяти зростанню тривожних переживань. Використання даної методики дозволяє виявити, чи пов'язане підвищення тривожності з впливом технологічної залежності, зокрема надмірним перебуванням у цифровому середовищі, соціальним тиском у мережі або інформаційним перевантаженням.

З наукової точки зору ця шкала є гарним інструментом для вивчення емоційного стану, оскільки вона дозволяє не лише фіксувати рівень тривожності, але й аналізувати її структуру та динаміку. Отримані результати

можуть бути використані для встановлення взаємозв'язків між тривожністю та іншими психологічними показниками, такими як самооцінка, рівень стресу, соціальна адаптація та схильність до залежної поведінки. Це робить методику важливим елементом комплексного психологічного дослідження.

Отже, шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна є надійним і інформативним інструментом, який дозволяє глибоко дослідити емоційний стан особистості, виявити рівень її психологічної напруги та визначити індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації. Її застосування у дослідженнях підлітків, зокрема в контексті впливу технологічної залежності, забезпечує можливість комплексного аналізу емоційних наслідків взаємодії з цифровим середовищем та сприяє більш глибокому розумінню механізмів формування психологічного благополуччя.

Методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн (у модифікованому варіанті) є класичним і широко застосовуваним психодіагностичним інструментом, який призначений для вивчення рівня самооцінки та рівня домагань особистості. Її теоретичною основою є уявлення про самооцінку як складну багатовимірну структуру, що відображає ставлення людини до себе, усвідомлення власних можливостей, досягнень і перспектив розвитку. Методика дозволяє дослідити не лише загальний рівень самоставлення, але й його окремі компоненти, що робить її особливо цінною у психологічних дослідженнях підліткового віку [12].

Сутність методики полягає у використанні візуально-аналогових шкал, на яких респондент самостійно оцінює власні якості або характеристики. Зазвичай пропонується низка параметрів, таких як розумові здібності, характер, впевненість у собі, зовнішність, авторитет серед однолітків, успішність у навчанні та інші значущі для особистості сфери. Кожна шкала має умовні полюси – від мінімального до максимального вираження певної якості. Підліток позначає на лінії рівень, який, на його думку, відповідає реальному стану розвитку цієї якості, а також бажаний рівень, до якого він прагне.

Таким чином, методика дозволяє одночасно визначити два важливі показники: реальну самооцінку та рівень домагань. Реальна самооцінка відображає те, як індивід сприймає себе на даний момент, тоді як рівень домагань характеризує його уявлення про ідеальний або бажаний рівень власних можливостей і якостей. Співвідношення між цими двома показниками є надзвичайно інформативним, оскільки воно дозволяє оцінити ступінь внутрішньої гармонії особистості, її мотиваційну спрямованість та рівень задоволеності собою.

У модифікованих варіантах методики часто додається третій показник – оцінка розбіжності між реальним і бажаним рівнем, що дозволяє більш глибоко аналізувати внутрішні конфлікти особистості. Значна різниця між цими рівнями може свідчити про підвищену критичність до себе, незадоволеність власними досягненнями або, навпаки, про надмірно завищені або занижені домагання. У підлітковому віці такі розбіжності є особливо важливими для аналізу, оскільки саме в цей період активно формується образ «Я» та система особистісних цінностей.

З точки зору процедури проведення, методика є достатньо простою та зручною для використання у групових і індивідуальних дослідженнях. Вона не потребує складного обладнання, а її виконання займає відносно небагато часу, що робить її придатною для роботи з підлітками. Водночас інтерпретація результатів потребує психологічної компетентності, оскільки необхідно враховувати вікові особливості, рівень розвитку рефлексії та загальний емоційний стан респондента.

У контексті дослідження впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків методика Дембо–Рубінштейн має особливе значення. Вона дозволяє виявити, як надмірне використання цифрових технологій може впливати на формування самооцінки, рівень упевненості в собі та систему особистісних домагань. Наприклад, тривале перебування в соціальних мережах, де поширені ідеалізовані образи успішності та

зовнішньої привабливості, може сприяти зниженню реальної самооцінки або формуванню завищених нереалістичних очікувань щодо власної особистості.

З наукової точки зору методика є цінним інструментом, оскільки дозволяє кількісно та якісно оцінити структуру самосвідомості особистості. Отримані результати можуть бути використані для аналізу взаємозв'язків між самооцінкою, рівнем тривожності, інтернет-залежністю та іншими психологічними показниками. Це дає можливість глибше зрозуміти механізми впливу цифрового середовища на формування особистості підлітка.

Отже, методика Дембо–Рубінштейн у модифікованому варіанті є ефективним діагностичним засобом, який дозволяє дослідити особливості самооцінки та рівня домагань підлітків, виявити внутрішні суперечності у структурі «Я» та простежити вплив зовнішніх чинників, зокрема технологічної залежності, на формування особистісної самосвідомості.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати тесту на інтернет-залежність К. Янг (Internet Addiction Test, IAT).

Отримані дані свідчать, що серед досліджуваних підлітків переважає група з помірним рівнем інтернет-залежності, яка становить $\approx 45,7\%$ (16 осіб). Представники цієї категорії характеризуються регулярним і доволі тривалим перебуванням онлайн, епізодичними труднощами у самоконтролі часу використання Інтернету, а також частковим впливом цифрової активності на навчальну діяльність і режим дня. У більшості випадків вони ще зберігають здатність до саморегуляції, однак уже демонструють ризик формування стійкої залежної поведінки за умови подальшого збільшення часу онлайн.

Другу за чисельністю групу становлять підлітки з нормальним рівнем користування Інтернетом – $\approx 31,4\%$ (11 осіб). Для них характерне

контрольоване використання цифрових технологій, переважно з навчальною, комунікативною або розважальною метою без суттєвих негативних наслідків для психологічного стану, соціальних контактів чи навчальної успішності. Ця група демонструє відносно збалансоване поєднання онлайн- та офлайн-активності.

Третю групу становлять респонденти з вираженими ознаками інтернет-залежності, що складає $\approx 22,9\%$ (8 осіб). У цієї категорії виявлено стійку тенденцію до надмірного перебування в мережі, втрату контролю над часом користування цифровими ресурсами, а також наявність негативних наслідків у вигляді зниження навчальної мотивації, порушення режиму сну, емоційної нестабільності та звуження реальних соціальних контактів. Ці підлітки часто використовують Інтернет як основний засіб емоційної регуляції та уникнення реальних проблем.

Загалом результати дослідження демонструють, що лише незначна частина вибірки має повністю контрольоване та безпечне використання Інтернету, тоді як більшість підлітків перебуває у зоні ризику або вже має ознаки формування залежної поведінки. Це свідчить про високу актуальність проблеми технологічної залежності в підлітковому середовищі та необхідність впровадження профілактичних заходів, спрямованих на розвиток навичок самоконтролю, цифрової грамотності та формування усвідомленого ставлення до використання Інтернету.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що інтернет-залежність у підлітків є поширеним явищем, яке має тенденцію до поступового посилення за відсутності цілеспрямованого психологічного та педагогічного втручання. Особливої уваги потребує група з помірним рівнем залежності, оскільки саме вона є найбільш вразливою до переходу у виражену форму адиктивної поведінки (табл. 2.1.).

Отримані результати свідчать, що переважна частина підлітків (68,6%) має ризиковий або виражений рівень інтернет-залежності, що вказує на значну поширеність проблеми цифрової залежності у вибірці. Лише третина

респондентів демонструє нормативне, контрольоване використання Інтернету. Це підтверджує актуальність проблеми технологічної залежності та необхідність впровадження профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на формування цифрової саморегуляції та збереження психологічного благополуччя підлітків.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики Інтернет-залежності

Рівень інтернет-залежності	Кількість осіб	Відсоток (%)	Психологічна характеристика
Нормальний рівень користування	11	31,4%	Контрольоване використання Інтернету, відсутність істотного впливу на навчання, сон і соціальні контакти. Збалансована цифрова поведінка.
Помірний (ризикований) рівень	16	45,7%	Ознаки надмірного користування, періодичні труднощі самоконтролю, частковий вплив на режим дня та навчальну діяльність. Формування групи ризику.
Виражена інтернет-залежність	8	22,9%	Стійка залежна поведінка, втрата контролю над часом онлайн, негативний вплив на емоційний стан, навчання та соціальні взаємини.

Представимо результати на рис. 2.1.

Загальний обсяг вибірки досліджуваних становить 35 осіб. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити кілька висновків щодо цифрової поведінки та психологічних характеристик цієї групи:

1. Переважання помірного (ризикованого) рівня. Найбільшу групу серед досліджуваних становлять особи з помірним рівнем інтернет-залежності – 45,7% (16 осіб).

Це свідчить про те, що майже половина опитаних перебуває у зоні ризику. Для них уже властиві періодичні труднощі із самоконтролем та надмірне перебування в мережі, що починає частково дезорганізувати їхній режим дня, сон чи навчальну діяльність. Ця категорія є найбільш динамічною

і потребує профілактичної уваги, щоб ризикована поведінка не переросла у стійку залежність.

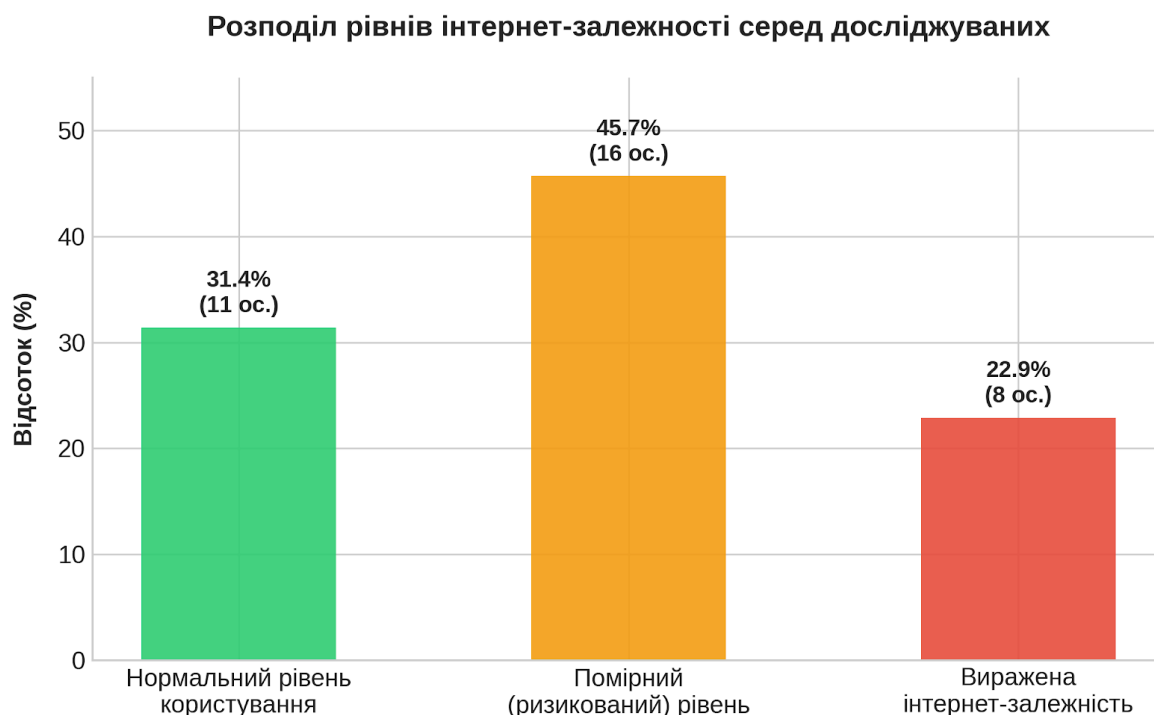


Рис. 2.1. Розподіл рівнів Інтернет-залежності серед підлітків

2. Сформована цифрова культура (норма). Нормальний рівень користування Інтернетом продемонстрували 31,4% (11 осіб).

Ця третина досліджуваних демонструє збалансовану та зрілу цифрову поведінку. Віртуальний простір для них є лише інструментом, який вони чітко контролюють. Мережа не має негативного впливу на їхнє реальне життя (соціальні контакти, навчання, здоров'я), що є показником високої психологічної адаптивності та саморегуляції.

3. Група з вираженою залежністю. Серйозне занепокоєння викликає той факт, що майже чверть опитаних – 22,9% (8 осіб) – мають виражену інтернет-залежність. У цих осіб фіксується стійка патологічна поведінка та фактична втрата контролю над часом, проведеним в онлайн-просторі.

Відбувається руйнування важливих сфер життєдіяльності: страждає емоційний стан (можливі прояви тривожності, депресивності чи агресії при

відсутності мережі), помітно знижується якість навчання та деградують живі соціальні взаємини. Ця група потребує індивідуальної психокорекційної допомоги.

Отже, 68,6% досліджуваних (помірний + виражений рівні) мають проблеми з контролем часу в Інтернеті тієї чи іншої складності. Це вказує на високу актуальність проблеми цифровізації та свідчить про необхідність впровадження програм із підвищення цифрової гігієни, розвитку навичок тайм-менеджменту та психологічної підтримки для стабілізації емоційного стану групи.

Результати шкали самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Отримані дані за шкалою ситуативної тривожності показали, що у середньому рівні тривожності перебуває 51,4% (18 осіб) досліджуваних. Ці підлітки демонструють помірну емоційну напругу, яка залежить від конкретних ситуацій, зокрема навчального навантаження, соціальних взаємодій або оцінювання з боку оточення. Вони здатні до саморегуляції, однак у стресових умовах можуть проявляти підвищену емоційну реактивність. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 28,6% (10 осіб), що свідчить про значну емоційну напругу, схильність до переживання стресу та труднощі у подоланні психологічного навантаження в актуальних ситуаціях. Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 20,0% (7 осіб), що характеризує цих підлітків як емоційно більш стабільних і стійких до впливу стресових факторів.

Щодо особистісної тривожності, результати показали переважання середнього рівня, який становить 48,6% (17 осіб). Це свідчить про наявність помірної стійкої схильності до переживання тривожних станів у різних життєвих ситуаціях. Такі підлітки загалом адаптовані до соціального середовища, однак можуть бути чутливими до оцінювання та критики. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 31,4% (11 осіб), що вказує на стійку схильність до підвищеної тривожності, невпевненості в собі та очікування негативних подій незалежно від конкретних обставин. Низький

рівень особистісної тривожності спостерігається у 20,0% (7 осіб), що характеризує цих підлітків як емоційно стабільних, впевнених та менш схильних до внутрішнього напруження.

Загальний аналіз результатів свідчить, що у вибірці переважає середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, однак значна частина підлітків має високі показники тривожності, що може негативно впливати на їхній психологічний стан, навчальну діяльність та соціальну адаптацію. Наявність високого рівня тривожності майже у третини респондентів вказує на підвищену емоційну вразливість частини вибірки, що потребує уваги з боку психологів та педагогів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що рівень тривожності у підлітків є варіативним, однак загалом характеризується тенденцією до помірного та підвищеного рівня емоційної напруги. Це може бути пов'язано як із віковими особливостями підліткового періоду, так і з впливом зовнішніх факторів, зокрема навчального стресу та інтенсивного використання цифрових технологій, що в комплексі посилює емоційну нестабільність та чутливість до стресових ситуацій (табл. 2.1.).

Таблиця 2.2.

Ситуативна тривожність

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)	Психологічна характеристика
Низький рівень	7	20,0%	Емоційна стабільність, низька реактивність на стресові ситуації, добра саморегуляція.
Середній рівень	18	51,4%	Помірна емоційна напруга, ситуативна чутливість до стресу, загалом адекватна адаптація.
Високий рівень	10	28,6%	Висока емоційна напруженість, підвищена реактивність на стрес, труднощі у саморегуляції.

Таблиця 2.3.

Особистісна тривожність

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)	Психологічна характеристика
Низький рівень	7	20,0%	Стійкість до стресу, впевненість у собі, низька схильність до тривожних переживань.
Середній рівень	17	48,6%	Помірна схильність до тривожності, чутливість до соціальних оцінок і ситуацій невизначеності.
Високий рівень	11	31,4%	Стійка особистісна тривожність, непевненість, очікування негативних подій.

Результати свідчать, що у вибірці переважає середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, однак частка підлітків із високими показниками є значною (28,6% та 31,4%). Це вказує на підвищену емоційну напруженість частини респондентів і потенційні труднощі у психологічній адаптації, що потребує уваги у контексті профілактичної та корекційної роботи.

Результати представимо на рис. 2.2.

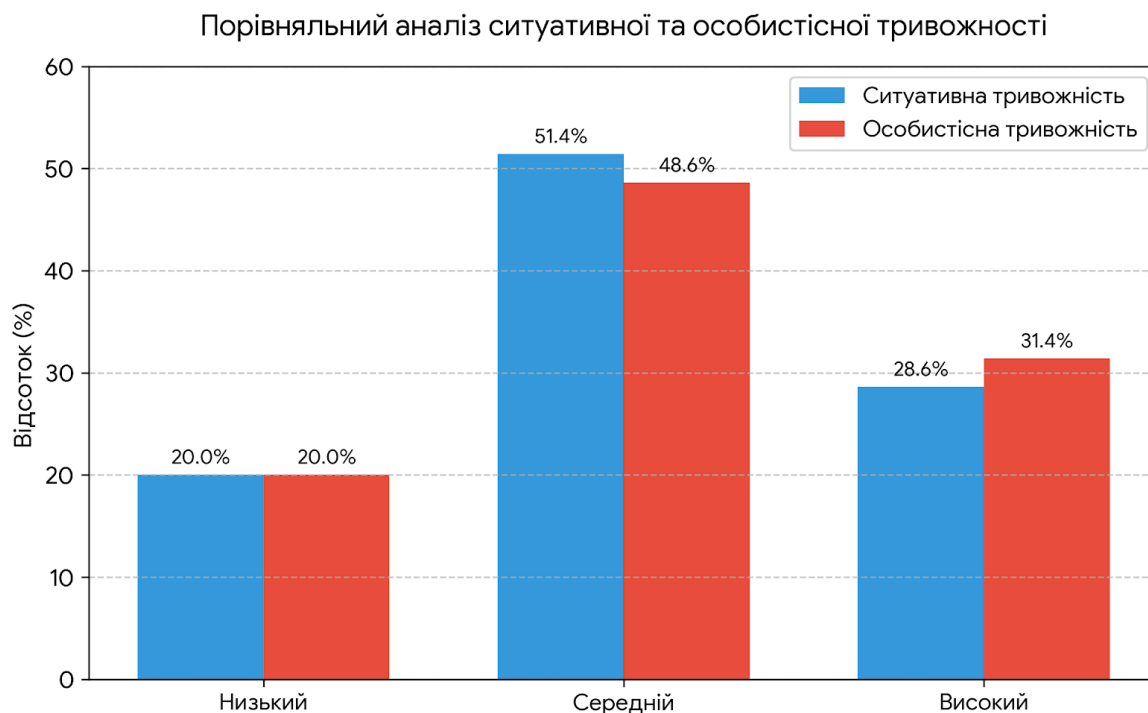


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз ситуативної та особистісної тривожності

Аналіз вибірки (загальна кількість досліджуваних — 35 осіб) дозволяє оцінити як поточний емоційний стан респондентів (ситуативну тривожність), так і їхню стійку індивідуальну схильність сприймати світ як загрозу (особистісну тривожність).

1. Ситуативна тривожність (СТ). Цей показник відображає напругу, занепокоєння та нервозність, які досліджувані відчувають безпосередньо в момент дослідження (реакція на зовнішні обставини, стрес, невизначеність).

Низький рівень (20,0% / 7 осіб): П'ята частина вибірки перебуває у стані психологічного комфорту. Вони демонструють емоційну стабільність, хорошу саморегуляцію та низьку вразливість до поточних стрес-факторів.

Середній рівень (51,4% / 18 осіб): Більша частина групи має помірну емоційну напругу. Це природна, адаптивна реакція психіки на життєві обставини. Вони чутливі до стресу, але їхні внутрішні ресурси дозволяють адекватно пристосовуватися до змін без шкоди для діяльності.

Високий рівень (28,6% / 10 осіб): Майже третина опитаних перебуває у стані вираженого психоемоційного напруження. Це свідчить про те, що поточні життєві обставини або умови, в яких проводилось дослідження, сприймаються ними як суб'єктивно важкі чи загрозливі, що ускладнює процеси саморегуляції.

2. Особистісна тривожність (ОТ). Показник визначає стійку індивідуальну рису характеру, яка змушує людину сприймати широкий спектр безпечних ситуацій як такі, що несуть загрозу.

Низький рівень (20,0% / 7 осіб): Стала група осіб, які мають вроджену чи сформовану стресостійкість, впевненість у собі та загалом оптимістичний світогляд.

Середній рівень (48,6% / 17 осіб): Близько половини досліджуваних мають помірну схильність хвилюватися. Вони стають тривожними переважно

в ситуаціях соціального оцінювання (іспити, публічні виступи) або за умов хронічної невизначеності майбутнього.

Високий рівень (31,4% / 11 осіб): Кожен третій респондент схильний до постійного очікування неприємностей, невпевненості у власних силах та хронічного внутрішнього напруження. Це їхня базова стратегія сприйняття світу.

Схожість розподілу: Показники як ситуативної, так і особистісної тривожності мають схожу тенденцію розподілу з чітким домінуванням середнього рівня (близько половини вибірки). Це є нормативним показником для здорової психологічної популяції.

Група ризику: Звертає на себе увагу той факт, що показник високої особистісної тривожності (31,4%) є дещо вищим за показник високої ситуативної тривожності (28,6%). Це означає, що у вибірці є люди зі стійкою схильністю до переживань, які, проте, в поточний момент завдяки зовнішнім обставинам або копінг-стратегіям (психологічним механізмам захисту) утримують свою ситуативну тривожність у межах норми.

Рекомендації: Для третини вибірки (особи з високим рівнем тривожності) рекомендовано проведення індивідуальних або групових занять з розвитку навичок саморегуляції, опанування технік релаксації та когнітивно-поведінкових методів подолання стресу.

Результати методики діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн (у модифікованому варіанті). Отримані результати за показником рівня самооцінки свідчать, що у більшості респондентів переважає середній рівень самооцінки, який становить 54,3% (19 осіб). Ці підлітки мають загалом адекватне уявлення про власні можливості та якості, здатні критично оцінювати себе, однак при цьому зберігають певну впевненість у власних силах. Такий рівень самооцінки вважається найбільш адаптивним, оскільки забезпечує баланс між реальним самосприйняттям і прагненням до саморозвитку.

Високий рівень самооцінки виявлено у 25,7% (9 осіб). Для цієї групи характерне позитивне сприйняття власної особистості, впевненість у своїх можливостях, прагнення до лідерства та високих досягнень. Водночас у частини таких підлітків може спостерігатися тенденція до завищених уявлень про власні здібності, що іноді супроводжується зниженим рівнем критичності до себе та підвищеною чутливістю до оцінок оточення.

Низький рівень самооцінки зафіксовано у 20,0% (7 осіб). Такі підлітки характеризуються невпевненістю в собі, схильністю до самокритики, сумнівами у власних можливостях та підвищеною залежністю від зовнішніх оцінок. Це може негативно впливати на їхню навчальну мотивацію, соціальну активність та емоційний стан, сприяючи формуванню тривожності та внутрішньої напруги.

Аналіз показника рівня домагань показав, що у більшості досліджуваних переважає помірно високий рівень домагань, який становить 51,4% (18 осіб). Це свідчить про наявність прагнення до досягнення значущих цілей, професійного та особистісного розвитку, однак при цьому вимоги до себе залишаються загалом реалістичними. Високий рівень домагань виявлено у 28,6% (10 осіб), що може вказувати на виражену орієнтацію на успіх, лідерство та досягнення високих результатів, іноді з елементами максималізму. Низький рівень домагань спостерігається у 20,0% (7 осіб), що характеризується зниженими життєвими очікуваннями, недостатньою мотивацією досягнень та схильністю уникати складних завдань.

Особливо важливим є аналіз співвідношення між рівнем самооцінки та рівнем домагань, оскільки саме цей показник відображає внутрішню гармонійність особистості. У більшості підлітків спостерігається відносна узгодженість між реальними уявленнями про себе та бажаними досягненнями, що свідчить про достатньо сформовану систему самосвідомості. Водночас у частини респондентів виявлено дисбаланс між цими показниками: у деяких випадках – завищені домагання при нестійкій самооцінці, що може призводити до внутрішньої напруги та фрустрації; в інших – занижені домагання на фоні

низької самооцінки, що обмежує особистісний розвиток та знижує мотивацію досягнень.

Загальний висновок свідчить, що для вибірки характерним є переважання середнього та помірно високого рівня самооцінки і домагань, що загалом вказує на відносно сприятливий рівень розвитку самосвідомості у більшості підлітків. Водночас наявність значної частки респондентів із низькою самооцінкою та зниженими домаганнями свідчить про існування групи ризику, яка може бути більш вразливою до впливу зовнішніх факторів, зокрема стресу, соціального тиску та технологічної залежності. Отримані результати підкреслюють необхідність психологічного супроводу, спрямованого на розвиток адекватної самооцінки, формування реалістичних життєвих цілей та підвищення рівня особистісної впевненості підлітків (табл. 2.4)

Таблиця 2.4.

Рівень самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток (%)	Психологічна характеристика
Низький рівень	7	20,0%	Невпевненість у собі, підвищена самокритичність, залежність від зовнішньої оцінки.
Середній рівень	19	54,3%	Адекватне самосприйняття, збалансована оцінка власних можливостей, адаптивність.
Високий рівень	9	25,7%	Висока впевненість у собі, позитивне самосприйняття, можливі елементи завищеної самооцінки.

Таблиця 2.5.

Рівень домагань

Рівень домагань	Кількість осіб	Відсоток (%)	Психологічна характеристика
Низький рівень	7	20,0%	Знижена мотивація досягнень, уникнення складних завдань, невисокі життєві очікування.
Середній рівень	18	51,4%	Реалістичні цілі, адекватна мотивація, прагнення до поступового розвитку.

Високий рівень	10	28,6%	Висока мотивація досягнень, орієнтація на успіх, іноді максималізм.
----------------	----	-------	---

У вибірці переважають середні показники самооцінки та рівня домагань, що свідчить про загалом адекватний рівень розвитку самосвідомості підлітків. Водночас наявність груп із низькою самооцінкою та зниженими домаганнями вказує на ризики емоційної невпевненості та зниження мотивації, що може впливати на навчальну активність і соціальну адаптацію.

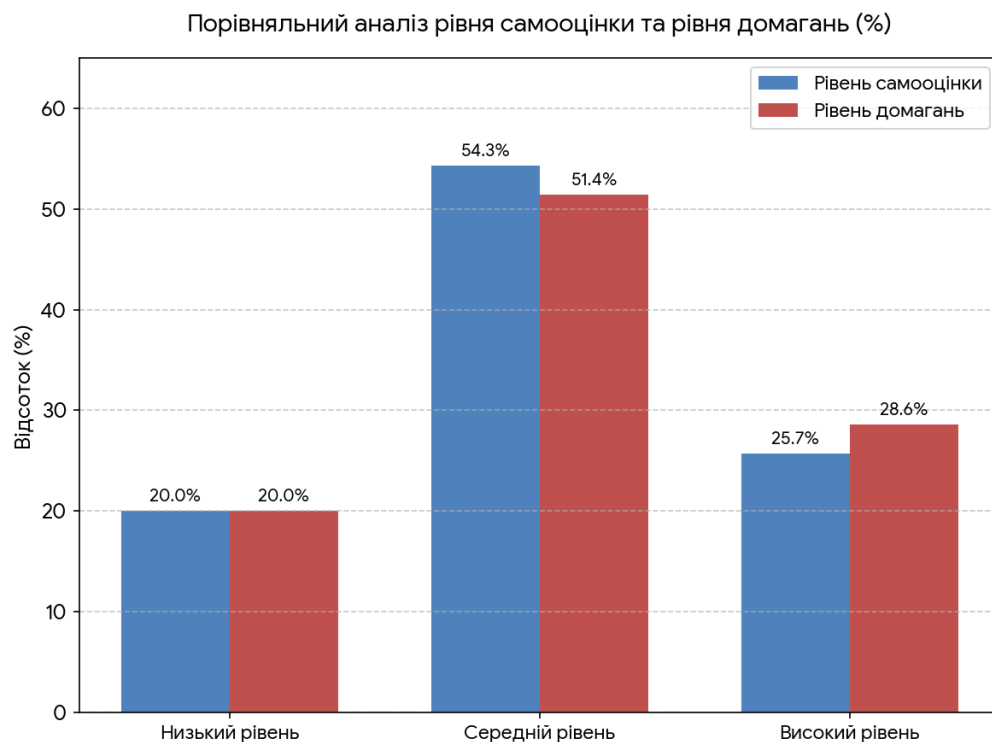


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз ситуативної та особистісної тривожності

Домінування середнього рівня (норма). Більша частина вибірки має середній рівень самооцінки (54,3%) та середній рівень домагань (51,4%). Це свідчить про те, що половина досліджуваних володіє адекватним самосприйняттям, збалансовано оцінює свої можливості та ставить перед собою реалістичні, досяжні цілі. Такі люди є найбільш адаптивними та схильними до поступового розвитку без зайвого психологічного напруження.

Синхронність низьких показників: Рівно 20,0% опитаних мають низьку самооцінку і такий самий відсоток (20,0%) – низький рівень домагань. У психології це класичний прояв взаємозв'язку: непевненість у собі та підвищена самокритичність (низька самооцінка) блокують мотивацію досягнень, змушуючи людей уникати складних завдань через страх невдачі (низькі домагання).

Тенденція до максималізму на високому рівні. Високий рівень домагань (28,6%) дещо перевищує високий рівень самооцінки (25,7%). Це вказує на те, що невелика частина осіб ставить собі планку очікувань та цілей вище, ніж реально оцінює власні сили на цей момент. Ті ж, у кого обидва показники високі, демонструють виражену орієнтацію на успіх, високу впевненість та здоровий (або іноді максималістичний) позиціонувальний вектор у житті.

Загалом результати показують гармонійну картину: рівень домагань респондентів в цілому відповідає їхній самооцінці, що є ознакою психологічного балансу вибірки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі здійснено комплексний аналіз впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків із використанням валідного психодіагностичного інструментарію та подальшою інтерпретацією отриманих даних. На етапі підбору та обґрунтування методик було сформовано діагностичний комплекс, який дозволив всебічно дослідити як рівень інтернет-залежності, так і ключові психологічні характеристики особистості підлітків, зокрема рівень тривожності та особливості самооцінки. Використані методики (тест К. Янг, шкала Спілбергера–Ханіна та методика Дембо–Рубінштейн) забезпечили можливість отримання об'єктивних і порівнюваних даних, що дало змогу розкрити взаємозв'язок між ступенем

залученості до цифрового середовища та емоційно-особистісними характеристиками респондентів.

У процесі аналізу та інтерпретації результатів було встановлено, що значна частина підлітків демонструє помірний та високий рівень інтернет-залежності, що свідчить про поширеність залежних форм поведінки у цифровому середовищі. Паралельно з цим у досліджуваній вибірці виявлено переважаючий середнього та підвищеного рівня тривожності, що вказує на наявність емоційної напруженості та зниження психологічної стійкості у частини респондентів. Аналіз самооцінки та рівня домагань показав домінування середніх показників, однак у значній частині підлітків спостерігаються відхилення у бік зниження або завищення, що може свідчити про нестабільність самосвідомості та внутрішню невпевненість.

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволив зробити висновок про наявність взаємозв'язку між рівнем технологічної залежності та психологічними особливостями підлітків. Зокрема, вищий рівень інтернет-залежності корелює з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та зниженням або дисгармонійністю самооцінки. Це свідчить про те, що надмірне використання цифрових технологій може виступати не лише поведінковим феноменом, а й чинником, який впливає на формування емоційного стану, самосприйняття та рівня психологічної адаптації підлітків.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують теоретичні положення, представлені у першому розділі, та дозволяють стверджувати, що технологічна залежність має комплексний вплив на психологічний стан підлітків, охоплюючи емоційну, когнітивну та особистісну сфери. Отримані дані підкреслюють необхідність подальшого вивчення даної проблематики, а також розробки та впровадження ефективних психопрофілактичних і корекційних заходів, спрямованих на формування здорових моделей цифрової поведінки, розвиток емоційної стабільності та зміцнення самооцінки підлітків у сучасному інформаційному середовищі.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Психологічна програма щодо подолання технічної залежності у підлітків

Психологічна програма щодо подолання технологічної залежності у підлітків є комплексною системою психопрофілактичних та корекційних заходів, спрямованих на зменшення надмірної залученості до цифрового середовища, формування навичок самоконтролю, розвиток емоційної стійкості та відновлення балансу між онлайн- і офлайн-активністю. Її реалізація базується на розумінні того, що технологічна залежність у підлітковому віці часто виконує компенсаторну функцію, пов'язану з потребою у спілкуванні, самоствердженні та емоційній підтримці, тому ефективна робота повинна бути спрямована не лише на обмеження цифрової активності, але й на заміщення її конструктивними формами поведінки.

Основною метою програми є зниження рівня залежної поведінки, підвищення усвідомленості щодо власного користування цифровими технологіями та формування здорових цифрових звичок. Завданнями програми є розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості, зниження тривожності, формування адекватної самооцінки, а також активізація реальної соціальної взаємодії підлітків. Програма передбачає групову форму роботи, що є особливо ефективною у підлітковому віці, оскільки дозволяє використовувати потенціал міжособистісної взаємодії та групової підтримки [38].

Однією з ключових вправ є «Мій цифровий день», у межах якої підлітки детально аналізують власний розпорядок дня, фіксуючи час, витрачений на смартфон, соціальні мережі, ігри та інші цифрові ресурси. Після цього вони визначають, які види діяльності могли б замінити надмірне перебування

онлайн (спорт, хобі, спілкування, навчання). Метою вправи є формування усвідомленості щодо реального обсягу цифрового навантаження та розвиток навичок тайм-менеджменту.

Наступною є вправа «Цифровий детокс», яка передбачає поступове скорочення часу користування гаджетами. Підліткам пропонується встановити конкретні часові обмеження на використання соціальних мереж або ігор, а також визначити «вільні від телефону години» протягом дня. Після виконання завдання учасники обговорюють свої емоційні реакції, труднощі та зміни у самопочутті. Це сприяє розвитку самоконтролю та усвідомленого ставлення до цифрових технологій.

Важливою складовою є вправа «Альтернативні ресурси», спрямована на формування нових способів отримання позитивних емоцій. Підлітки складають список діяльностей, які приносять їм задоволення поза цифровим середовищем, наприклад спорт, творчість, прогулянки, читання, живе спілкування. У подальшому вони обирають щонайменше одну активність і регулярно її виконують, замінюючи частину часу онлайн. Це дозволяє знизити психологічну залежність від віртуальних стимулів і розширити коло інтересів.

Для розвитку емоційної регуляції використовується вправа «Емоційний щоденник», у якій підлітки щоденно фіксують свої емоції, ситуації, що їх викликали, та способи реагування. Особлива увага приділяється ситуаціям, коли виникає бажання зайти в соціальні мережі або провести час у грі. Це дозволяє виявити емоційні тригери залежної поведінки та навчитися альтернативним способам подолання напруги [51].

Також ефективною є вправа «Я без гаджета», яка передбачає короткочасне свідоме обмеження використання цифрових пристроїв (наприклад, на кілька годин або один день). Після завершення підлітки обговорюють свої відчуття, труднощі та відкриття, пов'язані з відсутністю постійного доступу до Інтернету. Це сприяє усвідомленню ступеня власної залежності та розвитку внутрішньої автономії.

Окремий блок програми спрямований на підвищення самооцінки та соціальної впевненості. Вправа «Мої сильні сторони» передбачає, що кожен учасник визначає власні позитивні якості, досягнення та здібності, після чого отримує зворотний зв'язок від групи. Це допомагає формувати більш позитивне самосприйняття та зменшує потребу у зовнішньому схваленні через соціальні мережі.

Завершальним етапом є вправа «Мій баланс життя», у якій підлітки візуально розподіляють свій час між навчанням, відпочинком, спілкуванням, хобі та цифровими технологіями, після чого створюють власну модель збалансованого дня. Метою є закріплення навичок усвідомленого планування часу та формування здорового способу життя [46].

Створення для підлітків стабільного середовища підтримки, яке включає взаємодію з батьками, педагогами та однолітками, адже саме соціальне оточення значною мірою визначає стійкість змін у поведінці. Рекомендовано впровадження сімейних правил цифрової гігієни, які передбачають спільне обмеження використання гаджетів у певний час доби, зокрема під час прийому їжі або перед сном, що сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до технологій у всій сімейній системі.

Окрему роль у програмі відіграє формування навичок критичного мислення щодо цифрового контенту. Підліткам пропонується аналізувати інформацію, яку вони споживають у соціальних мережах, розпізнавати маніпулятивні елементи, рекламні впливи та ідеалізовані образи, що часто формують викривлене уявлення про реальність. Вправа «Реальність і віртуальність» спрямована на порівняння того, як одна й та сама ситуація може виглядати в онлайн-просторі та в реальному житті, що дозволяє знизити рівень соціального порівняння та емоційної залежності від зовнішньої оцінки.

Важливим компонентом програми є розвиток навичок конструктивного подолання стресу без використання цифрових технологій. З цією метою застосовуються техніки релаксації, дихальні вправи, елементи майндфулнес-практик та короткі медитативні вправи, спрямовані на зниження рівня

фізіологічного та емоційного напруження. Такі методи дозволяють підліткам поступово формувати внутрішні ресурси самозаспокоєння, що зменшує потребу у втечі в онлайн-середовище як спосіб уникнення негативних переживань.

Додатково впроваджується вправа «Цифрові цілі», у межах якої підлітки не лише обмежують використання технологій, а й навчаються планувати його більш усвідомлено. Вони визначають конкретні, реалістичні цілі щодо часу перебування онлайн, змісту цифрової активності та її корисності. Наприклад, замість безцільного перегляду стрічки новин учасникам пропонується використовувати Інтернет для навчання, розвитку навичок або пошуку корисної інформації. Такий підхід сприяє трансформації цифрової поведінки з імпульсивної на цілеспрямовану.

Значну увагу в програмі приділено розвитку соціальної активності поза цифровим середовищем. Підлітків залучають до групових проєктів, рольових ігор, дискусій та творчих завдань, які сприяють формуванню живого спілкування, емпатії та навичок командної взаємодії. Це дозволяє поступово компенсувати дефіцит реальних соціальних контактів, який часто виникає при надмірному використанні соціальних мереж та онлайн-ігор.

Підсумковим етапом програми є рефлексивна вправа «Мій прогрес», у якій учасники аналізують власні зміни протягом роботи: рівень залученості до цифрового середовища, емоційний стан, якість спілкування та здатність контролювати власну поведінку. Така рефлексія сприяє усвідомленню досягнутих результатів, підсилює внутрішню мотивацію до подальшого саморозвитку та закріплює позитивні поведінкові зміни.

Отже, запропонована система вправ і психокорекційних заходів забезпечує не лише зменшення проявів технологічної залежності, але й сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка. Вона формує здатність до саморегуляції, підвищує рівень усвідомленості у використанні цифрових технологій та створює умови для становлення більш збалансованого і

психологічно здорового способу життя в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Таким чином, запропонована психологічна програма має комплексний характер і поєднує елементи психоосвіти, самоспостереження, поведінкової корекції та розвитку особистісних ресурсів. Її реалізація сприяє зниженню рівня технологічної залежності у підлітків, підвищенню їхньої психологічної стійкості, розвитку навичок самоконтролю та формуванню гармонійного ставлення до використання цифрових технологій у повсякденному житті.

3.2. Практичні рекомендації батькам та педагогам щодо подолання технічної залежності у підлітків

Практичні рекомендації для батьків та педагогів щодо подолання технологічної залежності у підлітків ґрунтуються на розумінні того, що ця проблема має комплексний характер і не може бути вирішена лише через заборони або жорсткі обмеження. Ефективна профілактика та корекція залежної поведінки передбачає створення підтримувального середовища, розвиток у підлітків навичок самоконтролю, формування усвідомленого ставлення до цифрових технологій, а також активне залучення до реальної соціальної та діяльнісної активності.

Для батьків першочерговим завданням є формування збалансованої цифрової культури в сім'ї. Важливо не лише контролювати час, який підліток проводить у гаджетах, а й демонструвати власний приклад відповідального користування технологіями. Діти значною мірою копіюють поведінку дорослих, тому постійне використання смартфонів під час сімейного спілкування або відсутність спільного дозвілля може підсилювати залежні тенденції. Рекомендовано запроваджувати сімейні «цифрові правила», наприклад заборону на використання телефонів під час спільних прийомів їжі,

визначення часу без гаджетів увечері або організацію «днів без екранів», коли сім'я проводить час у спільній діяльності.

Важливим аспектом є розвиток довірливих стосунків між батьками та підлітками. Замість тотального контролю доцільніше використовувати відкритий діалог, у якому дитина може обговорювати свої інтереси, переживання та труднощі. Часто надмірне занурення в цифрове середовище є наслідком емоційного дефіциту або недостатньої уваги з боку дорослих, тому підтримка, прийняття та зацікавленість у житті підлітка є ключовими факторами профілактики залежності. Ефективним є спільне обговорення контенту, який споживає дитина, зокрема соціальних мереж, ігор або відео, з формуванням критичного ставлення до інформації.

Окрему увагу слід приділяти організації дозвілля підлітків. Батькам рекомендується активно заохочувати участь у спортивних секціях, творчих гуртках, волонтерських проєктах або інших формах позашкільної діяльності. Чим більш різноманітними є реальні інтереси підлітка, тим менша ймовірність формування стійкої залежності від цифрового середовища. Важливо не нав'язувати діяльність, а допомагати дитині знаходити ті види активності, які відповідають її інтересам та здібностям [43].

Педагогічна робота у закладі освіти також має суттєве значення у подоланні технологічної залежності. Учителям рекомендується інтегрувати елементи цифрової гігієни в освітній процес, формуючи у здобувачів освіти розуміння як можливостей, так і ризиків використання технологій. Доцільним є проведення тематичних бесід, тренінгів та дискусій щодо безпечного користування Інтернетом, впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та розвитку критичного мислення.

Створення в освітньому середовищі умов для активної взаємодії між учнями. Групові проєкти, інтерактивні заняття, рольові ігри та командні завдання сприяють розвитку комунікативних навичок і зменшують потребу у віртуальному спілкуванні як основному джерелі соціальної взаємодії. Також педагоги можуть використовувати короткі «цифрові паузи» під час

навчального процесу, коли учні тимчасово відкладають гаджети, що сприяє розвитку концентрації уваги та зниженню залежності від постійної стимуляції.

Психологічний супровід підлітків у школі. Практичний психолог може проводити індивідуальні та групові консультації, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності, яка часто супроводжує залежну поведінку. Ефективними є тренінги з розвитку навичок самоконтролю, тайм-менеджменту та стресостійкості, а також вправи, спрямовані на усвідомлення власних цифрових звичок [27].

Співпраця між батьками та педагогами. Спільна стратегія виховання, обмін інформацією про поведінку підлітка та узгоджені підходи до формування цифрової дисципліни значно підвищують ефективність профілактичної роботи. Важливо, щоб вимоги школи і сім'ї не суперечили одна одній, а доповнювалися єдиною системою цінностей щодо відповідального використання технологій.

Система знань про прояви та особливості Інтернет-залежної поведінки є важливою умовою її профілактики, оскільки, володіючи такою інформацією, людина здатна виявити в себе ознаки адикції вже на перших етапах її формування та не допустити її поглиблення й закріплення. У разі здійснення профілактики Інтернет-залежності серед підлітків важливо також проводити роз'яснювальну роботу з батьками, що дасть їм можливість, за необхідності, контролювати час, який підліток проводить у мережі та проаналізувати, яка його діяльність в Інтернеті є провідною (чи використовує він його з метою навчання, чи ж грає в комп'ютерні ігри або спілкується на форумах).

Таким чином, подолання технологічної залежності у підлітків потребує комплексного підходу, який поєднує сімейне виховання, педагогічний вплив та психологічну підтримку. Лише за умови системної взаємодії всіх учасників освітнього процесу можливо сформувати у підлітків стійкі навички саморегуляції, усвідомлене ставлення до цифрового середовища та здатність підтримувати здоровий баланс між віртуальним і реальним життям.

Батькам і педагогам слід звертати увагу на такі сигнали, як різке збільшення часу перебування онлайн, втрата інтересу до навчання, зниження успішності, порушення режиму сну, емоційна дратівливість при обмеженні доступу до гаджетів, а також поступове звуження кола реальних соціальних контактів. Своєчасне реагування на подібні зміни дозволяє запобігти формуванню стійкої залежної поведінки та мінімізувати її негативні наслідки.

Розвиток у підлітків навичок саморефлексії та усвідомлення власної поведінки. Корисним є ведення «щоденника цифрових звичок», у якому фіксується не лише час використання пристроїв, але й емоційний стан до та після перебування в онлайн-середовищі. Такий підхід дозволяє підлітку краще зрозуміти власні тригери залежної поведінки та поступово формувати внутрішню мотивацію до змін, а не діяти лише під зовнішнім контролем дорослих.

Формування у підлітків здатності до постановки короткострокових і довгострокових цілей у реальному житті. Коли дитина має чітко визначені життєві орієнтири, навчальні або особистісні завдання, її потреба у втечі в цифровий світ суттєво зменшується. Тому доцільно підтримувати будь-які ініціативи підлітка, пов'язані з розвитком його талантів, професійного самовизначення або соціальної активності, оскільки це підсилює відчуття значущості та власної ефективності [49].

Формування культури відповідального використання соціальних мереж. Педагогам і батькам рекомендується пояснювати підліткам механізми впливу алгоритмів соціальних платформ, які спрямовані на утримання уваги користувача якомога довше. Усвідомлення того, що цифрове середовище часто побудоване на принципах психологічного підкріплення, допомагає зменшити його маніпулятивний вплив і сприяє розвитку критичного ставлення до контенту.

Впровадження практик емоційної підтримки в освітньому середовищі, зокрема створення атмосфери прийняття та безпечного спілкування. Підлітки, які відчувають психологічний комфорт у школі та сім'ї, значно рідше

компенсують емоційний дефіцит через надмірне занурення в цифрові технології. У цьому контексті важливу роль відіграє емпатійне ставлення дорослих, здатність слухати без осуду та допомагати у вирішенні особистісних труднощів.

Таким чином, ефективна робота з подолання технологічної залежності повинна мати безперервний і довготривалий характер, охоплюючи як профілактичні, так і корекційні заходи. Лише системний підхід, який поєднує ранню діагностику, розвиток саморегуляції, формування життєвих цінностей та підтримку з боку дорослих, дозволяє досягти стійких позитивних змін у поведінці підлітків та забезпечити гармонійний розвиток їхньої особистості в умовах сучасного цифрового суспільства.

Висновки до третього розділу

Проблема технологічної залежності у підлітків потребує цілеспрямованого та системного психолого-педагогічного втручання, яке поєднує як корекційні, так і профілактичні заходи. У межах розділу було розроблено та теоретично обґрунтовано психологічну програму, спрямовану на подолання залежної поведінки, а також сформульовано практичні рекомендації для батьків і педагогів, що забезпечують комплексний підхід до вирішення цієї проблеми.

Реалізація психологічної програми щодо подолання технологічної залежності у підлітків дозволяє зробити висновок, що найбільш ефективними є інтегровані форми роботи, які поєднують розвиток саморегуляції, формування усвідомленого ставлення до цифрового середовища, підвищення рівня емоційної стійкості та розширення спектра реальних соціальних і діяльнісних інтересів. Запропоновані вправи та психокорекційні техніки сприяють поступовому зниженню часу неконтрольованого перебування в

мережі, формуванню навичок тайм-менеджменту, розвитку рефлексії щодо власної поведінки, а також підвищенню самооцінки та впевненості у собі. Важливим результатом програми є не лише зменшення проявів залежності, але й загальне покращення психологічного стану підлітків, зокрема зниження тривожності та підвищення рівня соціальної активності.

Окреме значення мають практичні рекомендації для батьків та педагогів, які забезпечують продовження корекційного впливу поза межами психологічної роботи. Встановлено, що найбільш результативним є поєднання помірного контролю, емоційної підтримки та формування довірливих взаємин із підлітками. Важливу роль відіграє створення єдиної виховної стратегії між сім'єю та закладом освіти, спрямованої на формування культури відповідального використання цифрових технологій, розвиток критичного мислення та організацію змістовного дозвілля. Такий підхід дозволяє зменшити ризик рецидиву залежної поведінки та сприяє стабілізації позитивних змін.

Загалом результати теоретичного аналізу та практичних розробок свідчать про те, що подолання технологічної залежності у підлітковому віці є можливим за умови комплексного впливу, який охоплює індивідуальну психологічну роботу, сімейне виховання та педагогічний супровід. Ефективність запропонованих заходів полягає у їхній спрямованості не лише на обмеження цифрової активності, але й на формування гармонійної особистості, здатної до самоконтролю, відповідального вибору та збалансованого використання технологій у сучасному інформаційному суспільстві.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, слід зазначити, що поставлені завдання були повністю реалізовані, а отримані висновки дозволяють комплексно охарактеризувати проблему впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків. У ході теоретичного аналізу було розкрито сутність поняття «технологічна залежність», яка розглядається як складне психологічне явище поведінкової адикції, що проявляється у втраті контролю над використанням цифрових технологій, надмірній залученості до онлайн-середовища та домінуванні віртуальної активності над реальними життєвими потребами. Встановлено, що її формування зумовлене поєднанням індивідуально-психологічних, соціальних та технологічних чинників, які взаємодіють між собою та поступово закріплюють залежні моделі поведінки.

У процесі аналізу було розглянуто особливості впливу технологічної залежності на психологічний стан підлітків, що дозволило встановити багаторівневий характер її негативних наслідків. Зокрема, надмірне використання цифрових технологій пов'язане з підвищенням рівня тривожності, емоційною нестабільністю, зниженням самооцінки, порушенням концентрації уваги та зменшенням соціальної активності. Виявлено, що підлітковий вік є особливо чутливим до впливу цифрового середовища через незавершеність формування самосвідомості, потребу в соціальному визнанні та недостатній розвиток навичок саморегуляції, що робить цю вікову групу вразливою до формування залежної поведінки.

Емпіричне дослідження дозволило підтвердити теоретичні положення та виявити наявність взаємозв'язку між рівнем технологічної залежності та психологічними характеристиками підлітків. Отримані результати свідчать, що значна частина респондентів має помірний або високий рівень інтернет-залежності, що супроводжується підвищеною тривожністю та певними порушеннями у структурі самооцінки. Таким чином, встановлено, що зростання рівня залученості до цифрового середовища негативно корелює з

показниками психологічного благополуччя, що підтверджує гіпотезу дослідження.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для батьків та педагогів, спрямовані на профілактику та подолання технологічної залежності у підлітків. Вони передбачають формування культури відповідального використання цифрових технологій, розвиток навичок самоконтролю, організацію змістовного дозвілля, зміцнення емоційного контакту з дорослими та створення єдиного виховного підходу між сім'єю та закладом освіти. Реалізація цих рекомендацій сприяє зниженню ризику формування залежної поведінки та покращенню психологічного стану підлітків.

Таким чином, можна зробити висновок, що технологічна залежність є актуальною психологічною проблемою сучасного суспільства, яка має суттєвий вплив на емоційний, когнітивний та соціальний розвиток підлітків. Комплексний підхід до її вивчення та подолання дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми її формування, але й розробити ефективні шляхи профілактики та корекції, спрямовані на збереження психічного здоров'я та гармонійний розвиток особистості в умовах цифрової епохи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агулова О. Психологічні особливості адиктивної особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. *Психологія*. 2023. № 46(2). С. 14–21.
2. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. Матер. XVIII Української наук.-практ. конф. з міжнар.участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни»...10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда». С. 3–9.
3. Акименко Т. Інтернет-залежність серед підлітків: ознаки та шляхи подолання. *Педагогіка і психологія*. 2020. №5. С. 6–7.
4. Андерсон К. А., Ділл К. Е. Відеоігри та агресивні думки, почуття та поведінка в лабораторії та в житті. *Журнал особистості та соціальної психології*. 2000. № 78 (4). С. 772–790.
5. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2. С. 11–29.
6. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Львів: «Орал», 2020. 414 с.
7. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
8. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. №6. С. 57–65.
9. Астремська І. В., Жайворонок Ю. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. *Наукові праці: науковометодичний журнал. Соціологія*. 2013. № 213. Т.225: С. 111–116.
10. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. 2016. № 46. С. 27–29.

11. Бідось М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. Зб. тез доповідей IX Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій». 2020. С. 168–169.
12. Блинова О. Є. та ін. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія ; ред. О. Є. Блинова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
13. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2021. № 49. С. 22–34.
14. Бочкор Н. П. та ін. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
15. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 К., 2006. 269 с.
16. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. К., 2006. 21 с.
17. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. *Науковий огляд*. К., 2015. № 7 (17). 197-212 с.
18. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти. Дніпро: держ. ун-т внутр. справ, 2018. Матер. I Всеукр. круглого столу. С. 19–24.
19. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 32. С. 13–20.
20. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм // *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13–20.
21. Гавалешко О. М., Самборська О. Я. Особливості психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. *Актуальні*

проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2007. С. 151–156.

22. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги.* 2023. С. 41–50.

23. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина І. Київ: Університет «Україна», 2018. 547 с.

24. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53.

25. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник ЖНАЕУ.* 2017. Т. 52. С. 369–380.

26. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. 179-184 с.

27. Єгоров А. Ю., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків.* 2005. Т.5. № 2. С. 20-27.

28. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей / М. А. Ожеван, С. Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова / за заг. ред. Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 96 с.

29. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей / М. А. Ожеван, С. Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова / за заг. ред. Д. В. Дубова. К. : НІСД, 2011. 96 с.

30. Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. *Психологічні перспективи.* Вип. 25. 2015. С. 65 – 75

31. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 Івано-Франківськ, 2005. 261 с.

32. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
33. Кочарян А. Формування в підлітків стійкої мотивації до дотримання безпечної поведінки в мережі Інтернет. *Інформатика та інформаційні технології в навчальному закладі*. 2012. № 5. С. 49–55.
34. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : методичне видання. Ужгород : О. Гаркуші, 2012. 616 с.
35. Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної середньої освіти ХХІ 75 століття. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць. Вип. 40. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. 213 с.
36. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. Зб. наук. пр., 2019. №2 (3). С. 158–169.
37. Магда Є., Смола Л. Інтернет як засіб інформаційно-психологічного та соціального впливу. *Університет*. 2009. № 4. С. 60–65.
38. Максименко С. Д. Підлітковий вік з позиції генетичної психології. *Психолог*. 2006. № 4. С. 4–7.
39. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Т. І. Вип. 54. С. 89–93.
40. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93–96.
41. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 6. С. 150–157.
42. Соловйова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект : автореф. дис. канд.. філософ. наук : 09 00 03 , Соловйова І. І. ; Південноукр. Держ. Пед.. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.

43. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. № 3. С. 327–331.
44. Сторожук К., Сторожук Н., Куценко В. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності. *Нова педагогічна думка*. 2008. Спец. вип. С. 155–157.
45. Стрільчук О. В. Вплив комп'ютерної та інтернет-захопленості на розвиток рефлексії у підлітків. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф.ї «Технології психологічного впливу в сучасних умовах». Черкаси, 2014. С. 64–66.
46. Терешкун О. Соціальні мережі у сучасному суспільстві: психологічний аналіз. *Соціальна психологія*. 2011. № 5. С. 86–95.
47. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 1. С. 31–41.
48. Тітова Т. Є., Красицька К. О. Особливості ціннісно-сміслової саморегуляції підлітків. *Психологія і особистість*. № 1 (11). 2017. С. 155–163.
49. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
50. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернетзалежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00.05. ; Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. К., 2011. 32 с.
51. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація. Зб. наук. пр. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328–330.
52. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149–154.
53. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 10. С. 52–55.

54. Чернобровкін В. М. Ставлення до кіберкомунікації в період ранньої юності. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Проблеми кіберагресії*. 2012. Т. 2. С. 93–103.

55. Шапіро А. А. Массова коммунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. 2013. № 2. С. 57–65.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT)

1. Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?
2. Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?
4. Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?
5. Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
6. Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?
8. Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?
9. Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте «в штики»), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?
10. Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто відчуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн?
12. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?
13. Як часто Ви дратуєтесь, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?
14. Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?

15. Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?

16. Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі: «ще кілька хвилин»?

17. Як часто вам хотілося, але не вдавалося скоротити час, проведений в Мережі?

18. Як часто Ви намагаєтеся приховати, скільки часу ви проводите в Інтернеті?

19. Як часто волієте провести більше часу в Інтернеті ніж піти куди небудь із друзями?

20. Як часто зауважуєте, що відчуття пригніченості, похмурості, нервовості, яке ви відчуваєте, коли ви оф-лайн, пропадає, як тільки ви заходите в Інтернет?

Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими

запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Коло Айзенка



Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна).

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над

запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Модифікація Парафіян

Дана методика заснована на безпосередньому оцінюванні піддослідними низки особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) та рівень домагань, т. тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробуваному пропонується бланк методики, що містить інструкцію та завдання.

Проведення дослідження.

Інструкція. Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижче розвиток, а верхня – найвище. Вам пропонуються сім таких ліній. Вони позначають: здоров'я; розум, здібності; характер; авторитет у однолітків; вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; зовнішність; впевненість у собі.

На кожній лінії рискою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей, сторін ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе «.

Випробуваному видається бланк, на якому зображено сім ліній, висота кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої точок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відзначаються помітними рисами, середина - ледь помітною точкою.

Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити,

як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на запитання. Після цього випробуваний працює самостійно. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

По кожній з шести шкал визначити:

- рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- висоту самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки по всіх шести шкалами.

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний - порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки.

Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайній неблагополуччя у розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.