

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ
ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

студентки факультету
управління, адміністрування та
інформаційної діяльності
освітнього ступеня магістр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Ісаревої Вікторії Романівни

Керівник: д. психол. н., проф. Макачук Н.О.


Рецензент: канд. пед. наук, доц. Замашкіна О.Д.

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 5 від «17» грудня 2025 р.

Завідувач кафедри

 Мазур М.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

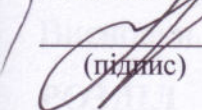
Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«30» грудня 2025 р.

Оцінка 93 Відмінно
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

 Макарук Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ ТА ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	8
1.1 Цифрові комунікативні форми взаємодії молоді в контексті соціальних інтернет-платформ, їх соціально-психологічний зміст і специфіка функціонування.....	8
1.2 Психологічні детермінанти надмірного використання соціальних мереж та його вплив на особистісний розвиток молоді.....	19
1.3 Соціально-психологічні особливості комунікативної взаємодії молоді з вираженими ознаками мережевої залежності.....	26
Висновки до 1 розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ	39
2.1 Методологічна організація емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій вивчення цифрової комунікації й інтернет-залежності молоді.....	39
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	44
Висновки до 2 розділу.....	61
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ	63
3.1 Теоретико-методологічні підходи до вивчення та корекції інтернет-залежності	63
3.2 Авторська комплексна програма профілактики та психологічної корекції інтернет-залежності молоді як засіб оптимізації їх цифрової комунікації....	70
Висновки до 3 розділу.....	85
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах цифрової трансформації суспільства комунікаційний простір молоді зазнав принципових змін, зумовлених розвитком глобальних мережевих технологій. Цифрова взаємодія стала домінантною формою соціальної присутності молоді людини, впливаючи на структуру міжособистісних контактів, способи саморепрезентації, соціальне пізнання та побудову ідентичності. Водночас зростання інтенсивності онлайн-комунікації супроводжується появою низки психологічних ризиків, серед яких особливе місце посідає формування інтернет-залежної поведінки та викривлення комунікативних моделей у віртуальному середовищі. Залежні форми цифрової активності здатні обмежувати здатність до реального соціального включення, спричиняти емоційне виснаження, погіршення регулятивних функцій та виникнення конфліктних або деструктивних патернів взаємодії.

Науковий дискурс останніх десятиліть переконливо демонструє зростання інтересу до феноменології соціальних мереж як специфічних комунікативних систем, що формують нову логіку соціального буття. Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (Ю.О. Асеева, О.С. Бартків, О. П. Белінська, К.С. Варивода, Г. В. Градосельська, О.В. Дорохов, О.М. Немеш, Є. І. Нестерова, С. Аумедов, М. Griffiths та ін.) засвідчують, що соціальні мережі постають не лише інструментом зв'язку, але й середовищем конструювання норм, цінностей і соціальних практик. Психологічні аспекти опосередкованої цифровими технологіями комунікації розкриті у працях О. Є. Войскунського, А. Є. Жичкиної, А. Л. Радкевич, В.В. Корнієнко, І. В. Кузнецової, В.О. Мельник, Л. А. Найдьонової, В. В. Посохової, Н.З. Потьомкіної, Х. І. Турецької, В.П. Ходан, які підкреслюють, що віртуальна взаємодія істотно впливає на способи інтерпретації соціальної інформації, структуру мотиваційної сфери та механізми емоційної регуляції.

Паралельно інтенсивно розвивається і науковий напрям, пов'язаний з вивченням інтернет-адикцій. Дослідники різних психологічних шкіл (М.

Griffiths, T. Вакуліч, М. Шоттон, С. Г. Яновська та ін.) звертають увагу на складність і багатофакторність формування інтернет-залежності, у тому числі залежності від соціальних мереж, яка вирізняється особливою соціально-психологічною природою. Залежна взаємодія у цифровому середовищі пов'язана зі специфічними механізмами підкріплення, символічною природою мережевої соціальності, порушеннями у сфері саморегуляції та ускладненнями у побудові стійких офлайн-комунікацій.

Водночас у сучасній науковій літературі недостатньо опрацьованими залишаються питання психологічної структури цифрової комунікації молоді з різним рівнем інтернет-залежності, характеру трансформацій комунікативної поведінки за умов мережевої адикції, а також механізмів психологічної підтримки, спрямованих на оптимізацію цифрової взаємодії та профілактику залежної поведінки. Відсутність системних досліджень, що інтегрують соціально-психологічний аналіз цифрової комунікації з проблематикою інтернет-залежності, ускладнює розроблення ефективних психопрофілактичних і корекційних стратегій.

Таким чином, наукова і соціальна значущість проблеми, її безпосередній вплив на особистісний розвиток молоді та необхідність формування психологічно безпечного й конструктивного цифрового середовища визначають актуальність обраної теми та зумовлюють потребу у комплексному дослідженні феномену.

Об'єкт дослідження - інтернет-залежність як складний соціально-психологічний феномен, що проявляється у структурі цифрової комунікації молоді.

Предмет дослідження - психологічний аналіз феномену цифрової комунікації молоді в контексті інтернет-залежності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості цифрової комунікації молоді в контексті інтернет-залежності, а також розробити й науково обґрунтувати ефективну

психопрофілактичну та корекційну програму оптимізації їхньої цифрової взаємодії.

Для досягнення поставленої мети окреслено систему взаємопов'язаних наукових **завдань дослідження**, що забезпечують її послідовну реалізацію на теоретичному, емпіричному та прикладному рівнях

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів до вивчення цифрової комунікації молоді та інтернет-залежності, визначити сутність, структуру та ключові соціально-психологічні характеристики цих феноменів.
2. Описати цифрові форми комунікації молоді та визначити їх соціально-психологічний зміст, з'ясувати детермінанти надмірного використання соціальних мереж і особливості впливу цього процесу на особистісний розвиток.
3. Виявити соціально-психологічні особливості комунікативної взаємодії молоді з ознаками інтернет-залежності, визначити специфіку їх цифрової поведінки та чинники ризику формування адиктивних патернів.
4. Розробити методологічну модель емпіричного дослідження цифрової комунікації та інтернет-залежності молоді, обґрунтувати вибір психодіагностичних методик і проаналізувати емпіричні результати.
5. Обґрунтувати психопрофілактичні та психокорекційні підходи і створити авторську програму профілактики та психологічної корекції інтернет-залежності молоді, спрямовану на оптимізацію їх цифрової взаємодії.

Методи дослідження. Для реалізації мети дослідження застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів, що забезпечили його методологічну цілісність та валідність отриманих результатів. На теоретичному рівні використано аналіз, синтез, узагальнення, класифікацію та порівняння наукових джерел, які дозволили уточнити зміст базових понять, визначити сучасні підходи до вивчення цифрової комунікації та

інтернет-залежності молоді, окреслити психологічні механізми цих феноменів та сформувані концептуальні засади емпіричного дослідження.

Емпіричний етап ґрунтувався на застосуванні валідних психодіагностичних інструментів, спрямованих на всебічне вивчення цифрової поведінки. Рівень інтернет-залежності оцінювався за опитувальником у модифікації В. В. Посохової; особливості кіберкомунікативної взаємодії та схильність до надмірного онлайн-спілкування – за опитувальником кіберкомунікативної залежності А. В. Тончевої. Мотиваційні чинники використання соціальних мереж вивчалися за методикою В. М. Фатурової.

Емпіричною базою дослідження виступили Бросківський заклад загальної середньої освіти Саф'янівської сільської ради Ізмаїльського району Одеської області та Ізмаїльський державний гуманітарний університет. До вибірки залучено респондентів віком від 16 до 45 років, серед яких учні старших класів (15 осіб), педагогічні працівники зазначеного закладу освіти (10 осіб) та студенти освітнього ступеня «магістр» денної й заочної форм навчання факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності спеціальності 053 «Психологія» (10 осіб). Статевий склад вибірки включав 20 представниць жіночої статі та 15 представників чоловічої, що забезпечило можливість урахування потенційних гендерних відмінностей у проявах цифрової комунікації та інтернет-залежності.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні змісту цифрової комунікації молоді як комплексного соціально-психологічного феномену та в розкритті її структурних компонентів, що визначають особливості взаємодії у середовищі соціальних інтернет-платформ. Удосконалено теоретичні підходи до пояснення психологічних детермінант надмірного використання соціальних мереж, зокрема ролі мотиваційних, емоційно-регуляторних та комунікативних чинників у формуванні інтернет-залежності.

Уточнено соціально-психологічні характеристики комунікації молоді з ознаками мережевої залежності та окреслено механізми, що зумовлюють

трансформацію їх комунікативної поведінки у цифровому просторі. Обґрунтовано концептуальний підхід до оптимізації цифрової взаємодії молоді в умовах інтернет-адикції, який інтегрує положення кіберпсихології та сучасні моделі адиктивної поведінки.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні та апробації авторської програми психопрофілактики й психологічної корекції інтернет-залежності молоді, спрямованої на оптимізацію їх цифрової комунікації та формування навичок безпечної й усвідомленої взаємодії у соціальних мережах. Отримані емпіричні результати можуть бути використані практичними психологами, фахівцями центрів психосоціальної допомоги та освітніми установами для раннього виявлення ризиків інтернет-адикції, діагностики особливостей цифрової поведінки та планування індивідуальних і групових психокорекційних заходів.

Апробація результатів дослідження проводилася через публікації основних положень магістерської роботи у вигляді тез, зокрема:

- 1) Соціальні мережі та їх вплив на розвиток особистості: критерії прояву, форми залежності та детермінанти. *Науковий пошук студентів XXI ст.: актуальні питання гуманітарних і соціально-економічних наук* (листопад, 2025).
- 2) Соціально-психологічні особливості комунікативної взаємодії молоді з вираженими ознаками мережевої залежності. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи* (листопад, 2025).

Структурна побудова кваліфікаційної роботи охоплює вступ, три основні розділи, узагальнюючі висновки та перелік використаних джерел, що налічує 70 позицій. Дослідження доповнене 7 рисунками та 6 таблицями, які відображають ключові результати теоретичного аналізу та емпіричної частини. Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ ТА ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1 Цифрові комунікативні форми взаємодії молоді в контексті соціальних інтернет-платформ, їх соціально-психологічний зміст і специфіка функціонування

Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій визначає головні тенденції сучасного суспільства, що спричиняє появу нових соціальних феноменів і глибоку трансформацію соціальної реальності. Комунікація поступово набуває електронної форми, яка стає провідним засобом взаємодії між індивідами. Інтернет, цифрові пристрої, мобільні телефони, планшети та інші гаджети формують широкий спектр комунікативних практик, що істотно змінюють способи соціальної взаємодії.

Соціум дедалі частіше визначають як інформаційний, комп'ютерний або мережевий, а інтернет-комунікація постає предметом міждисциплінарного аналізу. Глобальний характер мережі забезпечує можливість розгортання соціальних практик незалежно від простору, часу, культурної належності, віку чи стилю життя користувачів. Комунікативні практики, що формуються в цифрових середовищах, дають змогу відтворити повсякденну активність особистості, її уявлення про світ, систему цінностей та способи взаємодії з оточенням.

Науковий дискурс не містить уніфікованого визначення поняття «соціальні практики». У різних теоретичних підходах соціальні практики трактуються як форма взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, як усталена повсякденна діяльність, як сукупність дій або моделей поведінки з об'єктами та людьми, як система практичних знань, що забезпечує виконання певних операцій [2; 5; 12; 23; 27; 31; 49 та ін.].

Починаючи з другої половини ХХ століття, поняття соціальних практик закріплюється у множинній формі, що відображає перехід до нової аналітичної парадигми. Теоретичні підвалини даного напрямку представлені у працях П. Бурдьє, Г. Гарфінкеля та Е. Гідденса, які розглядали практики як механізми відтворення соціального порядку та формування повсякденної поведінки.

Особливі вимоги до інтерпретації комунікативних практик висуває кіберпростір — мультикультурне, багатомовне та високодинамічне середовище. Ефективна взаємодія у цифровому просторі передбачає володіння специфічними нормами кіберкультури, її мовними кодами, ціннісними орієнтирами та регулятивними правилами. Знання цих елементів дозволяє забезпечити взаєморозуміння між користувачами, які належать до різних соціальних та культурних спільнот.

Інтернет і соціальні мережі сформували нову площину масової комунікації, яка стала одним із ключових елементів сучасного соціального середовища. Цифрові платформи забезпечують безперервність соціальних контактів, дозволяючи підтримувати вже наявні зв'язки й ініціювати нові з мінімальними витратами часу та ресурсів. Повторюваність дій, пов'язаних із використанням цифрових сервісів, поступово трансформується у стійкі моделі поведінки. В даному сенсі доречним є звернення до концепції «хабітуалізації» П. Бергера та Т. Лукмана, які наголошували, що звичне виконання певних дій створює упорядковану, передбачувану та економну форму повсякденності, що забезпечує стабільність життєвого досвіду [29, с. 286].

Узагальнення теоретичних підходів другої половини ХХ століття дозволяє трактувати соціальні практики як комплекс повторюваних, усвідомлених і соціально зумовлених дій, які ґрунтуються на колективному досвіді та забезпечують структурованість соціального життя. Етнометодологічна перспектива Г. Гарфінкеля підкреслює, що навіть буденні дії мають певну раціональну логіку, яка дозволяє учасникам взаємодії

координувати свої дії, підтримувати спільні норми та забезпечувати соціальний порядок. Саме взаємне розуміння виступає центральним механізмом повсякденної взаємодії.

Цифрові комунікативні форми взаємодії посідають особливе місце в структурі соціальних практик, оскільки забезпечують можливість міжособистісного порозуміння в умовах сучасного інформаційного середовища. У межах теорії комунікативної дії Ю. Габермаса комунікація розглядається як фундаментальна форма соціальної активності, що передує інструментальним і пізнавальним діям та визначає саму можливість соціальної координації. В даному контексті контексті цифрова взаємодія постає не лише як засіб обміну повідомленнями, а як базова умова соціальної інтеграції, формування спільного смислу та узгодження дій учасників цифрового середовища.

Трансформація цифрових комунікативних форм взаємодії під впливом інформаційно-комунікаційних технологій має виразно амбівалентний характер. Розширення доступу до інформаційних ресурсів, зростання мобільності та інтенсифікація соціальних зв'язків відкривають для молоді нові можливості особистісного розвитку, самовираження й формування соціального капіталу. Проте одночасно спостерігається зменшення частки безпосереднього міжособистісного контакту, посилення анонімності та формалізація цифрової комунікації, що може призводити до звуження емоційно-комунікативних компетентностей, зниження здатності до емпатійного розуміння та ослаблення навичок глибокого діалогічного спілкування [35, с. 89].

У сучасному суспільстві цифрові комунікативні форми взаємодії молоді посідають центральне місце у структурі повсякденних соціальних процесів, виконуючи функцію універсального середовища підтримання та розширення міжособистісних зв'язків. Кіберпростір постає не лише технічним інструментом, а й специфічним продовженням реального соціального середовища, яке надає людині додаткові можливості для комунікації,

самопрезентації та організації життєдіяльності. Високий рівень доступності та інтуїтивна простота цифрових механізмів визначають практично необмежений потенціал віртуальної взаємодії.

Відкритість і гнучкість інтернет-середовища створюють сприятливі умови для формування цифрових комунікативних форм взаємодії, які стають невід'ємною складовою повсякденної соціальної активності молоді. Сучасна мережева комунікація відзначається добровільністю включення, індивідуалізованою траєкторією участі та високою адаптивністю до потреб і запитів користувачів. В даному контексті цілком обґрунтованим є твердження М. Кастельса про перенесення значної частини соціальних форм діяльності у цифровий простір, оскільки саме комунікація функціонує як фундаментальний механізм будь-якої соціальної взаємодії.

Інтернет виступає багатовимірною платформою, яка сприяє появі нових форм поведінки, що є віртуальними аналогами традиційних соціальних практик. У працях А. Л. Радкевича це явище окреслено як цифрові форми соціальної взаємодії, що охоплюють повторювані моделі діяльності, спрямовані на задоволення повсякденних потреб, підвищення ефективності взаємодії або організацію дозвілля. Вони відображають трансформацію соціального досвіду в умовах цифровізації та засвідчують зміну структури повсякденної активності сучасної людини [27, с. 31].

Цифрові комунікативні форми взаємодії молоді, що посідають ключове місце у структурі цифрової поведінки, реалізуються у формах обміну повідомленнями, трансляції інформаційного контенту та підтримання міжособистісних зв'язків за допомогою соціальних платформ. У психологічному вимірі вони виконують функцію підтримання соціальної включеності, задоволення потреби у належності та конструювання цифрової ідентичності.

Здійснення цифрових комунікативних форм взаємодії стає можливим завдяки використанню спеціалізованих інструментів. У традиційному міжособистісному спілкуванні такими інструментами виступають мовлення,

невербальні сигнали та сенсорні способи перцепції. У цифровому ж середовищі їхню функцію перебирають технічні пристрої та онлайн-платформи, які забезпечують передачу інформації, підтримання контакту та організацію взаємодії між учасниками. За цих умов ефективність цифрової комунікації молоді значною мірою визначається рівнем сформованості цифрової компетентності, умінням інтегрувати технологічні засоби у власні стратегії спілкування та гнучко адаптувати їх до різних соціальних ситуацій.

Узагальнюючи, цифрові комунікативні форми взаємодії молоді формують нову конфігурацію соціальної поведінки, у межах якої соціальні платформи не лише забезпечують передачу інформації та комунікацію, а й виступають середовищем конструювання досвіду, міжособистісних зв'язків та моделей взаємодії. Для психологічної науки важливо оцінити, як такі форми цифрової комунікації впливають на розвиток особистості, її емоційно-комунікативні характеристики та схильність до формування інтернет-залежної поведінки — особливо у молодіжному середовищі.

Технічні засоби, що застосовуються особистістю у виконанні соціальних ролей і щоденних функцій, істотно структурують її життєвий простір та водночас формують певну залежність від предметно-технологічного середовища. К. Кнорр-Цетіна слушно зауважує, що соціальна ідентичність людини, її позиціонування у суспільстві та образ соціального «Я» нерозривно пов'язані з об'єктним наповненням навколишнього середовища, яке у сучасних умовах дедалі більше зводиться до технологічного виміру. У процесі самоідентифікації можна спостерігати тенденцію до ототожнення себе з певним об'єктом або функцією — наприклад, коли здобувач роботи репрезентує себе у метафоричній формі як «товар» на ринку праці [53].

А.О. Краснякова [36] вказує, що в контексті цифрової цивілізації технологічні артефакти набувають значення базових ресурсів, які забезпечують підтримання і розвиток особистості, організацію її життєвого простору, а також реалізацію життєвих задумів. Формування все новіших споживацьких практик, поява широкої лінійки цифрових товарів і послуг

зумовлюються не стільки базовими потребами, скільки психологічними бажаннями, що відображають нову модель соціальної поведінки. Сучасні технології дедалі частіше виконують роль символів статусу та демонстрації соціальної позиції індивіда.

Я. М. Рощіна та А. Ю. Глухих підкреслюють, що з кінця ХХ століття технічний прогрес істотно змінив стиль життя суспільства. Зрушення у системі цінностей та інтенсифікація споживчих запитів сприяли тому, що сталих патернів поведінки стало достатньо для конструювання соціального образу особистості, її повсякденних ритуалів і статусних характеристик [18].

Для того щоб відповідати очікуванням певної соціальної групи, індивід змушений відтворювати відповідний стиль життя, демонструючи певні практики та поведінкові патерни. Проте в умовах інтенсивного технічного розвитку стилі життя зазнають стандартизації, а саме, доступність цифрових технологій нівелює відмінності між групами, спричиняючи труднощі у визначенні групової належності в умовах мережевої взаємодії.

Українські дослідники (О.С. Бартків [4], Т.Ю. Больбот [10], Ю.А. Данько [24], А.О. Рижанова [53], В. В. Посохова [45]) наголошують, що взаємодія з цифровим середовищем змінює вектори особистісного розвитку та способи адаптації. Нові можливості для навчання, роботи, спілкування та самореалізації висувають перед особистістю вимогу постійного вибору між безпечним і ризиковим, звичним і невідомим. Недовіра до нових технологій, зумовлена невизначеністю їх довгострокових наслідків, підсилює потребу у внутрішній стабільності, відчутті захищеності й можливості контролювати власний життєвий простір.

Практики як соціально-психологічний феномен репрезентують систему повторюваних, усвідомлених та соціально зумовлених дій і навичок, що формують спосіб буття спільноти, включно з тими формами взаємодії, які сьогодні реалізуються через соціальні мережі. Їх характерними ознаками є відкритість, мінливість, багатоманіття, інтегрованість у повсякденність. Т. М.

Титаренко пропонує розглядати практики життєконструювання через три структурні компоненти:

- відкритість особистості — здатність до активного обміну інформацією й досвідом, що сприяє саморозвитку та розширенню культурного простору;
- комунікативний простір особистості — система значущих зв'язків, яка має одночасно стабільний і динамічний характер, оскільки включає повсякденні та передбачувані взаємодії;
- конфігурація реальностей — звільнення від зовнішніх соціальних стереотипів і формування автентичного ставлення до власного життєвого шляху та досвіду [19, с. 148].

Цифрові комунікативні форми взаємодії становлять ядро функціонування віртуальних спільнот. Учасниками таких спільнот виступають не лише реальні користувачі, а й технологічні об'єкти — алгоритми платформ, медіаконтент, цифрові агенти, які створюють умови для циркуляції інформації та регулюють характер онлайн-взаємодії. Основним призначенням комунікації в цифрових спільнотах є підтримання соціальної згуртованості, що водночас не нівелює індивідуальності користувача, а навпаки — забезпечує можливість досягати особистісних, професійних або пізнавальних цілей. Таке середовище створює простір для навчання, отримання інформації, співпраці, соціальної активності та реалізації ігрових інтересів.

В даному контексті цифрові комунікативні форми взаємодії доцільно розглядати як комплексну систему компетентностей, необхідних для ефективного спілкування у технологічно опосередкованому середовищі. Вони охоплюють знання про специфіку цифрових платформ, навички використання технічних засобів, стратегії соціальної взаємодії та норми поведінки, притаманні мережевій культурі. Такі форми взаємодії не лише розширюють можливості традиційної комунікації, а в окремих випадках і

поступово витісняють її, забезпечуючи оперативне та ефективне вирішення широкого спектра життєвих завдань.

Характерними рисами цифрових комунікативних форм взаємодії виступають інструментальність, колективність, рутинність, відкритість, різноманіття та безперервність розвитку. Саме такі властивості роблять цифрові практики ключовим компонентом психологічного життя сучасної молоді [4; 29; 41; 48; 60].

У віртуальному середовищі комунікація постає як особлива форма репрезентації та продовження соціальної реальності, яка розширює межі індивідуальної активності та відкриває нові простори для самореалізації, творчості, організації дозвілля й соціальної взаємодії. Цифровий простір не лише дублює окремі елементи реального соціального життя, а й створює нові формати соціальної присутності та соціального досвіду. З поширенням соціальних платформ відбувається поступове ускладнення та розширення спектра цифрових комунікативних форм взаємодії, які набувають нових функцій, смислових акцентів і соціально-психологічного значення. Це підсилює динамічність цифрової комунікації та визначає її як важливий ресурс особистісного й соціального розвитку сучасної молоді.

Г. Ржевський [52] відмічає, що цифрові форми взаємодії тісно інтегровані у життєвий простір людини, оскільки засвоєний у мережі комунікативний досвід — мовні патерни, правила поведінки, стилі реагування — поступово інтеріоризується та переноситься в реальну міжособистісну взаємодію. Соціальні мережі стають своєрідною «лабораторією» соціальних ролей, у межах якої індивід опановує нові моделі поведінки та випрацьовує стратегії самопрезентації, що згодом актуалізуються й у повсякденних ситуаціях.

На основі регулярного використання певних цифрових комунікативних форм взаємодії у молоді формується індивідуальний стиль онлайн-спілкування. Він визначає характер побудови контактів, спосіб інтерпретації повідомлень, рівень саморозкриття, контроль емоцій та особливості

реагування на соціальні стимули. З часом цей стиль може зазнавати поступової трансформації під впливом накопиченого досвіду, зміни норм цифрової культури або появи нових комунікаційних форматів.

Цілком закономірно, що тривале й систематичне занурення у цифрове середовище, вибір певних моделей онлайн-взаємодії та постійне формування досвіду мережевого спілкування детермінують зміни у реальній міжособистісній поведінці. Це позначається на тому, як молода людина вибудовує стосунки, проявляє ініціативу, розв'язує конфлікти, підтримує контакт або, навпаки, уникає його. У результаті цифрова комунікація стає важливим фактором, що моделює стиль соціальної поведінки, психоемоційні реакції та структуру міжособистісної взаємодії в реальному житті.

У контексті інформаційного суспільства соціальні мережі та пов'язані з ними цифрові сервіси — блоги, форуми, чати, онлайн-ігри — стають провідним середовищем комунікації, самопрезентації та соціальної активності. Їх стрімке зростання зумовлено тим, що вони пропонують нові формати взаємодії, розширюють можливості для розвитку, творчості й самовираження, а також роблять повсякденне життя більш мобільним і динамічним [25, с. 31].

Соціальні мережі виконують функцію інтерактивного соціального середовища, у якому користувачі створюють власні цифрові профілі, формують мережі контактів, вибудовують комунікативні стратегії та беруть участь у взаємодії, що опосередковується технічними засобами. Вони забезпечують інструменти пошуку партнерів для спілкування, обміну повідомленнями та взаємного доступу до контенту, що робить їх універсальною платформою для задоволення різних соціальних і психологічних потреб.

Цифрові комунікативні практики мають ряд характерних особливостей. Перш за все, для них притаманні підвищена вербальна активність і зниження традиційних соціальних бар'єрів, що зумовлює більш вільний і відкритий характер взаємодії. Анонімність та можливість модифікованої

самопрезентації створюють відчуття більшої особистісної свободи, але водночас можуть ускладнювати достовірне сприйняття співрозмовника. Важливою є також фрагментарність і висока швидкість комунікації, що сприяє інтенсифікації інформаційного обміну, але часто веде до поверхневості взаємодії.

Цифрове спілкування характеризується своєрідним мовним кодом — елементами кіберкультури, які виконують функцію маркерів групової належності. Водночас відсутність невербальних каналів ускладнює емоційне розуміння, а використання емодзі чи символів може лише частково компенсувати дефіцит емоційної експресії. Переважання інформаційного потоку та ефект занурення у цифрове середовище породжують стан підвищеної залученості, що впливає як на когнітивну, так і на емоційну сферу користувача [58, с. 114].

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі поступово перетворюються на провідний канал комунікативної взаємодії, що істотно впливає на структуру соціальної поведінки та характер міжособистісних зв'язків. Основними їх характеристиками є відкритість, доступність і міжкультурна різноманітність, що створює умови для швидкого обміну інформацією та розширення соціальних контактів. Водночас надмірність інформаційного потоку посилює значення критичного мислення та здатності до вибіркового ставлення до контенту, особливо серед молоді, яка належить до найбільш активних користувачів цифрових платформ.

Цифрова комунікація набуває значення не лише як засіб передавання повідомлень, а й як механізм формування та підтримання соціальної ідентичності. Формат мережевої дружби та інші види онлайн-взаємодії забезпечують емоційну підтримку, знижують відчуття соціальної ізольованості та можуть слугувати підґрунтям для розвитку стосунків, які виходять за межі віртуального простору. Разом з тим такі зв'язки залишаються нестабільними та залежними від характеру контенту і

ситуативної взаємодії, що підсилює динамічність соціальних відносин у цифровому середовищі.

Цифрові платформи формують нові етичні вимоги. Зростає значення толерантності, відповідальності та доброчесності в обміні інформацією, оскільки саме вони забезпечують безпеку і конструктивність комунікативного простору. Недотримання цих норм може спричиняти конфлікти, соціальні напруження та викривлення інформації.

Швидкість обміну даними, постійний інформаційний потік і можливість безперервного включення у комунікацію формують новий тип соціальної суб'єктності. Дослідники трактують його як особистість інформаційної доби, яка перебуває у стані постійної включеності у глобальний інформаційний простір, відчуває свою належність до ширших соціальних процесів і формує поведінку відповідно до логіки мережевого середовища [34; 47; 61].

Соціальні мережі виконують роль технологічно опосередкованого соціального простору, в межах якого розгортаються відкриті та динамічні форми комунікації. Вони дають змогу конструювати власну цифрову ідентичність, обирати коло контактів, випробовувати нові форми самовираження та взаємодії. В даному значенні комунікація в соціальних мережах є не лише технічним процесом, а й важливим психологічним механізмом соціалізації, емоційного розвитку та структурування особистісного досвіду.

Узагальнюючи можна стверджувати, що цифрові платформи формують нову конфігурацію соціальної поведінки, змінюють характер соціальних зв'язків і визначають динаміку особистісного розвитку. Цей вплив особливо виражений у молодіжному середовищі, де цифрові форми взаємодії стають однією з провідних складових повсякденного життя і відіграють ключову роль у становленні комунікативних, емоційних та поведінкових моделей.

1.2 Психологічні детермінанти надмірного використання соціальних мереж та його вплив на особистісний розвиток молоді

Поняття інтернет-залежності (кіберзалежність, інтернет-адикція, віртуальна адикція, нетаголізм) використовується для позначення комплексу порушень самоконтролю та поведінкової регуляції, які виникають унаслідок надмірного або неконтрольованого використання мережі Інтернет. У науковій літературі інтернет-залежність розглядають як різновид нехімічних або поведінкових адикцій, що формуються внаслідок взаємодії особистості з цифровими технологіями [2; 9; 21; 28; 43; 47; 62].

М. Griffiths [66] одним із перших звернув увагу на специфіку такого типу адиктивної поведінки, запропонувавши у 1995 році поняття технологічних залежностей, підкреслюючи, що цифрові середовища можуть викликати психологічне звикання, подібне до інших поведінкових форм залежності.

Початок системного психологічного вивчення цього феномену пов'язують із працями К. Янг та І. Голдберга, які відзначили, що надмірне перебування у мережі може набувати патологічних рис та негативно впливати на різні сфери функціонування людини. І. Голдберг запропонував описувати інтернет-залежність як патологічне використання комп'ютера (PCU – pathological computer use), що призводить до погіршення навчальної, професійної, соціальної та психологічної діяльності. Надалі його концепцію розвинув О. Є. Войскунський, який систематизував основні ознаки кіберзалежної поведінки та окреслив їх у соціально-психологічному вимірі [40, с. 138].

До характерних проявів інтернет-залежності належать труднощі із припиненням або навіть короткочасним перериванням онлайн-активності, що супроводжується внутрішнім напруженням та нав'язливими думками про повернення до Інтернету. Людина поступово збільшує час, проведений у мережі, втрачає здатність контролювати тривалість сеансів та може

витрачати значні фінансові ресурси на забезпечення онлайн-активності. Часто спостерігається схильність приховувати реальний обсяг часу, проведеного в Інтернеті, від членів родини чи друзів, а також нехтування домашніми, навчальними або професійними обов'язками.

Інтернет-активність нерідко стає способом уникнення неприємних емоційних станів, таким як тривога, провина, самотність чи депресивні переживання, і може супроводжуватися короткочасним емоційним підйомом або відчуттям ейфорії. Водночас особистість часто не приймає критику свого стилю життя та може миритися з погіршенням соціальних зв'язків заради можливості постійного перебування в мережі. Порушення режиму сну, зменшення фізичної активності, нехтування харчуванням та підвищене споживання стимулювальних напоїв є додатковими ознаками залежної поведінки. Характерною рисою також є підвищений інтерес до інформації про новітні цифрові технології та інтернет-сервіси, що підтримує й підсилює фіксацію на мережевій активності.

Захоплення мережевою комунікацією має складну психологічну та соціальну природу. У працях К. Янг продемонстровано, що характер активності користувачів значною мірою залежить від ступеня інтернет-залежності. Особи без адиктивних тенденцій тяжіють до інформаційних сервісів і функцій підтримання вже наявних зв'язків, зокрема новинних стрічок, тематичних груп, пошуку знайомих, приватного листування. Користувачі з ознаками залежності частіше обирають напрями взаємодії, орієнтовані на інтенсивні соціальні контакти у віртуальному середовищі, зокрема сервіси знайомств, онлайн-спільноти за інтересами та мережеві ігри. Такі платформи створюють постійний канал соціальної підтримки й емоційного підкріплення для кіберзалежних користувачів [6, с. 143].

Соціальна підтримка у цифрових середовищах реалізується не лише через емпатійні реакції, а й через відчуття належності до групи та культури кіберпростору. Поширення техноцентричних форм взаємодії сприяє посиленню психологічної ізоляції та фрагментації міжособистісних

контактів, що формує комунікативний дефіцит. Соціальні мережі компенсують нестачу реальних взаємодій, допомагають користувачам відчутти власну значущість, бути поміченими та інтегрованими у символічний «ми-простір» онлайн-спільноти [27; 44; 53; 59]. Такий досвід набуває особливої ваги для емоційно вразливих осіб та користувачів зі схильністю до залежної поведінки.

Важливим чинником привабливості цифрового середовища є можливість конструювання альтернативної ідентичності. Це можливо у формі аватара в мережевих іграх або персоніфікованого профілю у соціальних мережах. Такий формат дозволяє користувачам отримувати схвалення від учасників спільнот, формувати нові зв'язки, висловлювати особисту позицію без ризику соціальної критики. З часом інтеграція групових норм і цінностей у власну поведінку стає регулярною, а сформовані у цифровому середовищі патерни починають проявлятися у повсякденній офлайн-комунікації. Вони позначаються на мовленні, використанні інтернет-сленгу, новоутворень та специфічних комунікативних стратегій.

Цифрове спілкування характеризується мультимодальністю, високою швидкістю та фрагментарністю. Мережева мова (e-language, netlingo, e-talk, geekspeak, netspeak, weblish) поєднує текстові, візуальні й аудіоелементи, зокрема емодзі, гіфки, меми та інші мультимедійні засоби [27, с. 31]. Такі особливості змінюють стиль сприйняття і мислення, впливають на структуру інформаційних повідомлень та підсилюють емоційність спілкування.

Значну роль у регуляції комунікації відіграє система норм і правил нетикет (netiquette). Вона визначає прийнятні форми взаємодії, формує культурні традиції спільнот, окреслює межі соціальної поведінки та механізми санкцій за порушення [26, с. 28]. Дотримання таких норм створює відчуття належності та прийняття й сприяє зміцненню прихильності до цифрових спільнот.

Основними формами прояву соціально-мережевої залежності вважають поступове знецінення спілкування та взаємодії у реальному житті, зниження

уваги до зовнішнього вигляду, байдужість до навчання або професійної діяльності. Мережева залежність здатна провокувати суттєві труднощі в освітній сфері, особистісних взаєминах і родинному житті, оскільки втеча у віртуальний простір часто сприймається як простіший спосіб уникнення напруження. В даному контексті важливим є визначення залежності, запропоноване К. Бердом, який наголошує, що людина демонструє адиктивні тенденції тоді, коли погіршуються її емоційний стан, когнітивна діяльність, навчальні, трудові або приватні функції через надмірне використання Інтернету [24; 30; 44; 59; 61].

Зі зростанням часу перебування онлайн підсилюється відчуття впевненості та розкутості у цифровому середовищі. Поступово проявляються приховані емоції, імпульсивні реакції, страхи, агресивні дії, нетерпимість, поширення приватної чи інтимної інформації на особистих сторінках. Такий феномен Дж. Сулер описує як «ефект розгальмування» [31]. Він має потенціал до деструктивного впливу, коли користувач контактує з агресивним або еротичним контентом, що може викликати переживання гніву, ворожості та внутрішнього напруження. Водночас інколи розгальмування сприяє усвідомленню прихованих почуттів і стимулює особистісне зростання.

Залежні тенденції посилюються тоді, коли прагнення дистанціюватися від реальності домінує у внутрішній мотиваційній сфері. Адиктивна поведінка орієнтована на короткочасне підкріплення, пов'язане з емоційним підйомом і відчуттям стабільності. Висока емоційна насиченість онлайн-комунікації створює умови для формування тісних стосунків, які іноді переходять у дружбу або романтичну взаємодію у форматі «віртуального роману» [38].

Дж. Грінфілд звертає увагу на те, що кіберзалежність нерідко супроводжується іншими формами поведінкової адикції. Значна частина активних користувачів використовує цифрове середовище для реалізації сексуальної залежності у вигляді «кіберсексу». Псевдологія, крусадерство,

нігілістичні тенденції проявляються у віртуальній взаємодії, а схильність до азартної поведінки трансформується у цифрові форми гемблінгу [50, с. 543].

Ключовим критерієм діагностики кіберзалежності вважають ступінь впливу онлайн-активності на функціонування особистості. Г. В. Мироненко підкреслює взаємозв'язок між погіршенням якості життя та тривалістю перебування у мережі [42, с. 217]. Значна частина часу витрачається не на повноцінний діалог, а на перегляд профілів, фотографій, відеоматеріалів про знайомих та малознайомих осіб. Такий стиль взаємодії поступово витісняє навчальні й професійні обов'язки, що свідчить про зловживання цифровими сервісами та недостатню сформованість навичок саморегуляції [33; 41; 59].

У дослідженнях В. В. Посохової підкреслюється, що особистісні характеристики, зокрема недостатня автономність, уникнення відповідальності, труднощі у прийнятті важливих рішень, слабо сформована навичка встановлення меж, невпевненість у власних можливостях та схильність до розгубленості, є маркерами пасивної життєвої позиції та незавершеності процесу особистісного становлення. Саме такі риси суттєво підвищують вразливість індивіда до формування різних типів залежної поведінки. Молодь із подібною диспозицією демонструє більшу схильність до психологічної залежності від значущих осіб, до адиктивних способів регуляції емоцій та, зокрема, до кіберзалежності [59, с. 256].

Постійна зануреність у інформаційний потік та численні цифрові взаємодії призводять до того, що значна частина комунікативної активності переноситься у середовище соціальних платформ. Користувачі витрачають дедалі більше часу на спілкування з випадковими або мало знайомими контактами, що у багатьох випадках набувають статусу «друзів». Такий формат взаємодії створює умови для інформаційного й емоційного перенавантаження, оскільки вимагає одночасної обробки великої кількості стимулів, що постійно змінюються й не підлягають швидкій та надійній перевірці. У результаті зростає ризик потрапляння в ситуації комунікативної містифікації, коли учасники взаємодії приховують реальну ідентичність або

створюють штучні образи, що суттєво знижує якість міжособистісного контакту.

Анонімність цифрового середовища, технічна доступність та відсутність жорстких норм поведінки нівелюють традиційні соціальні бар'єри, пов'язані зі статтю, віком, соціальним статусом чи рівнем комунікативної компетентності. В даних умовах формуються сприятливі передумови для розвитку залежної поведінки, оскільки цифровий простір надає змогу компенсувати власні недоліки шляхом конструювання ідеалізованого образу себе. Демонстрація добірних фотографій, колекціонування «друзів», накопичення «лайків» і коментарів створюють ілюзію соціального визнання й значущості. Для багатьох користувачів саме цей тип «соціального капіталу» починає визначати самооцінку, емоційний стан та стиль взаємодії з реальністю. У такому випадку цифрова активність поступово перетворюється на домінуючий регулятор повсякденності [35, с. 89].

Наслідки подібної залежної поведінки можуть бути значними. Сформоване цифровими платформами середовище сприяє зміщенню акцентів із реальних міжособистісних стосунків на віртуальні форми взаємодії, що призводить до зниження якості соціального функціонування, погіршення навчальної та професійної діяльності, порушення режиму дня та нехтування фізичними потребами. У низці випадків кіберзалежність виявляє коморбідність з іншими формами психопатології, зокрема афективними розладами, obsesивно-компульсивною симптоматикою, розладами особистості, невротичними проявами чи хімічними залежностями [11; 14; 23; 39; 54].

До соціальних чинників формування мережевої залежності належать характеристики сучасного соціального контексту, визначені стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, зростаючим рівнем інформатизації суспільства та зміною форматів соціальної взаємодії. Як підкреслюють К. Янг та А. Голдберг, саме трансформація комунікативного середовища та поява електронних форм спілкування створюють передумови

для виникнення нових типів адиктивної поведінки, що набувають поширення в умовах цифрової реальності.

Психологічні чинники мережевої залежності відображають індивідуально-особистісну специфіку користувачів соціальних платформ. Дослідження Е. В. Губенка засвідчують, що інтровертованість та ускладнене встановлення нових контактів підсилюють ризики адиктивної поведінки. В. В. Посохова звертає увагу на схильність окремих користувачів до агресивних форм комунікації, тоді як Дж. Волам і К. Мітчелл акцентують на підвищеній тривожності як внутрішній передумові звернення до цифрового середовища. Знижену самооцінку, емоційну чутливість, настороженість та абстрактний тип мислення, описані у роботах А. Єгорової, Н. Кузнецової та К. Янг, також можна розглядати як додаткові психічні детермінанти схильності до залежного стилю взаємодії. Окреме значення має специфічне ставлення до соціальних мереж як до простору психологічної безпеки, де можлива вільна самопрезентація, пошук розуміння та підтримки, створення бажаних соціальних образів (А. Є. Жичкіна, Х. І. Турецька, М. В. Яворський, К. Янг).

У соціально-психологічному вимірі ключовими є ті детермінанти, що розширюють межі соціального контакту. Йдеться про можливість швидкого встановлення зв'язків, пошук однодумців, задоволення потреби у груповій приналежності та соціальному визнанні, а також про тенденцію використовувати соціальні мережі як стратегію психологічного ухилення від складностей реальності (А. Є. Жичкіна, К. Янг). Впливають на формування залежності й особливості взаємодії з інформаційно-комунікативними технологіями, які іноді набувають характеру квазі-партнерства (М. Шоттон). Значущим є і сам характер цифрового середовища, а саме, можливість постійної доступності, анонімність, відкритість, висока швидкість комунікації, легкість пошуку нових знайомств, відсутність жорстких норм поведінки та безмежний доступ до контенту. Усі дані ознаки детально описані у роботах Ю. О. Бабаєвої, О. Є. Войскунського, Е. В. Губенка, А. Є. Жичкиної, В. В. Посохової та О. В. Сміслової.

Комплекс зазначених чинників створює умови для конструювання множинних варіантів «Я-образу», здатних реалізовуватися у цифровому середовищі за допомогою соціального зворотного зв'язку. Такий процес, на який звертають увагу В. А. Буровий, А. Є. Жичкіна та Х. І. Турецька, сприяє підтриманню ідентичності, проте за умов надмірної інтенсивності може призводити до дезадаптивних патернів поведінки.

1.3 Соціально-психологічні особливості комунікативної взаємодії молоді з вираженими ознаками мережевої залежності

Залежність від соціальних мереж і комунікативних середовищ кіберпростору формується як поетапний, кумулятивний та динамічно зумовлений процес, у межах якого відбувається поступове занурення особистості у цифрову реальність. Первинне ознайомлення з інтернет-ресурсом має, як правило, ситуативний і пізнавальний характер, однак акт реєстрації та створення облікового запису ініціює якісно нову фазу — фазу інституалізованої присутності у мережевому просторі, що відкриває доступ до широкого спектра соціально-комунікативних можливостей.

У процесі розширення мережевих контактів, долучення до тематичних спільнот, інтерактивних сервісів та потоків інформації користувач поступово підвищує інтенсивність і регулярність онлайн-взаємодії. На даному етапі цифрове середовище починає виконувати функцію значущого соціального простору, у межах якого задовольняються потреби в комунікації, самопрезентації, соціальному визнанні та інформаційному доступі. Первинне відчуття новизни й суб'єктивної привабливості часто спричиняє зміщення центру життєвих інтересів у віртуальний вимір, що стає підґрунтям для формування залежнісних патернів [16, с. 5].

У міру посилення цифрової залученості зростає ризик втрати поведінкового контролю, що проявляється у нав'язливих формах перевірки оновлень, повідомлень та реакцій з боку інших користувачів. Адиктивне

занурення нерідко супроводжується імпульсивним використанням платних сервісів, придбанням цифрових атрибутів і доступів, що вказує на підвищену емоційну залученість та зниження критичності щодо власної поведінки. У таких випадках мережевий простір починає виконувати не лише комунікативно-інформаційну, а й компенсаторну функцію, підміняючи реальні соціальні контакти їхньою віртуальною імітацією [19; 21; 29; 44; 61].

Цифрова комунікація поступово набуває статусу провідного каналу соціальної взаємодії для молоді особистості, витісняючи елементи реального міжособистісного спілкування. Регулярне спостереження за життєвими подіями онлайн-знайомих, включеність у символічні практики мережевих спільнот та переорієнтація на віртуальні форми самопрезентації поступово знижують рівень залученості до офлайн-контексту та сприяють формуванню феномену цифрової соціальної дистанції.

У межах аналізу соціально-психологічних параметрів мережевих комунікативних практик доцільно виокремлювати їх конструктивний і деструктивний потенціал [2; 17; 21; 30; 33; 48; 59]. Конструктивні практики забезпечують умови для розвитку партнерської взаємодії, формування позитивного комунікативного клімату, інтелектуального обміну та підтримки соціальної мобільності. Водночас деструктивні практики, пов'язані з продукуванням агресивного, принизливого чи маніпулятивного контенту, здатні ініціювати конфліктні ситуації, посилювати поляризацію поглядів і провокувати мережеву агресію.

Серед конструктивних форм цифрової взаємодії варто виокремити мережеву самопрезентацію, цілеспрямований пошук інформації, ведення особистої сторінки та спілкування у форматі опосередкованої комп'ютерними засобами комунікації.

Мережева самопрезентація створює можливості для вибудовування полідименсійного образу «Я», демонстрації особистісних, когнітивних і соціокультурних характеристик, що визначають суб'єкта в комунікативному просторі [29; 41]. Пошук інформації у соціальних мережах ґрунтується не

лише на алгоритмічній обробці запиту, а й на міжособистісних соціальних зв'язках, завдяки чому отримана інформація набуває більшої практичної релевантності та суб'єктивної достовірності.

Т. О. Ісакова [31] обґрунтовує, що ведення персональної сторінки є специфічною формою цифрової активності, яка поєднує елементи самопрезентації, комунікативної залученості та цілеспрямованого управління власною публічною видимістю в мережевому просторі. Така діяльність дозволяє користувачеві формувати бажаний образ, підтримувати соціальні контакти, контролювати інформативність та стиль подання контенту.

Водночас спілкування, опосередковане комп'ютерними засобами, створює принципово іншу структуру взаємодії, у межах якої фізичні характеристики співрозмовника нівелюються або заміщуються цифровими маркерами — текстовими повідомленнями, візуальними символами, аватарами, реакціями та іншими інструментами мережевої комунікації. У таких умовах значно зростає роль мовленнєвої та символічної виразності, тоді як невербальні компоненти традиційного спілкування фактично відсутні або трансформуються у цифрові аналоги. Це зумовлює зміну способів соціальної взаємодії та формує специфічні механізми інтерпретації поведінки іншого в умовах віртуального середовища.

За М. М. Махнієм [40], така опосередкованість мінімізує вплив факторів зовнішності, віку та невербальних сигналів, водночас висувуючи на перший план здатність до письмового формулювання думок, створення релевантного контенту та ефективного оперування символічними ресурсами мережі.

У структурі деструктивних комунікативних практик, характерних для соціальних мереж, сучасні дослідники — О.С. Бартків [4], Т.О. Галіч [19], О.М. Немеш [42], В.В. Посохова [45]— виокремлюють низку феноменів, що демонструють девіантний або нормативно-розбалансований характер мережевої взаємодії. До таких практик належать мережеве «блукання» (zapping), поверхове спілкування у вигляді коротких фрагментарних реплік, тролінг та феномен пролонгованого «зависання» у мережевому середовищі.

1. Мережевий заппінг як деструкція цілеспрямованої комунікації. У концепції Н.С. Малєєвої [39] зазначається, що так звана «практика блукання» характеризується безсистемним переходом між численними гіперпосиланнями, що здійснюється без чіткої когнітивної або інформаційної мети. Таке хаотичне перемикання каналів уваги викривлює процеси інформаційної селекції, спричиняє когнітивне перевантаження та призводить до зниження продуктивності мислення. Деструктивний потенціал заппінгу виявляється і в тому, що тривалий перебіг подібної активності підвищує втомлюваність, формує фрагментарне сприйняття інформації та збільшує ризик взаємодії з небезпечними або шахрайськими ресурсами.

2. Поверхові мережеві балачки як передумова девіантної комунікації. Обмін короткими текстовими репліками, аудіо- та відеофрагментами, коментарями, «стіною»-спілкуванням є звичним форматом цифрової взаємодії. Проте у випадках, коли така активність не має конструктивної мети, вона набуває рис комунікативної девіації. Некерована емоційність, демонстративність, прагнення до моментального самоствердження сприяють переходу від нейтральної взаємодії до агресивно забарвленої, часто конфліктогенної. Саме такі практики стають підґрунтям для тролінгу, оскільки створюють сприятливе середовище для провокативних коментарів та ескалації конфліктів [58, с. 127].

3. Тролінг як агресивно-маніпулятивна модель цифрової поведінки. Тролінг у дослідженнях Ю.А. Данько [25] визначається як цілеспрямоване продукування провокаційних, образливих або емоційно дестабілізуючих повідомлень, що порушують етичні норми мережевої взаємодії. Метою тролля є створення емоційного дискомфорту, порушення психологічної рівноваги адресата, ініціювання конфлікту і маніпуляція емоційним полем комунікації. М.М. Махній [40] характеризує цей феномен як «енергетичний вампіризм», підкреслюючи, що троль «живиться» емоційними реакціями опонента, перетворюючи його негативні переживання на ресурс власної домінантної позиції. Така поведінка систематично руйнує довіру між користувачами,

індукує емоційне виснаження та створює атмосферу психологічної небезпеки. У практичній площині наслідками тролінгу можуть стати зменшення відвідуваності сторінки, репутаційні ризики, блокування контенту або скарги адміністрації платформи.

4. «Зависання» в соціальних мережах як форма латентної адикції. В.О. Дорохов, О.В. Тарасов та І. Моїсіл [29] трактують тривале перебування у соціальних мережах як феномен, що має подвійний — на перший погляд позитивний, але фактично деструктивний — характер. З одного боку, користувач отримує швидкий доступ до інформації, розширює коло контактів, знижує відчуття самотності та переживає емоційну розрядку. З іншого боку, час, витрачений на «зависання», фактично вилучається з реального життя, порушуючи структуру діяльності, відпочинку, міжособистісного спілкування, навчання та дозвілля. Найуразливішою у цьому контексті виступає молодь, яка через незрілість механізмів критичної оцінки інформації тяжіє до поверхових, фрагментованих та розважальних форм контенту.

Особливо небезпечною є фрагментованість інформаційних потоків соціальних мереж. Контент подається невеликими семантичними блоками, що постійно переключають увагу, створюють ефект «інформаційного затягування» та сприяють формуванню звички до тривалого перебування онлайн. Перевірка достовірності такого контенту ускладнена, що зумовлює підвищений ризик когнітивних викривлень і формування хибних уявлень про соціальну реальність [44, с. 95].

У сучасному науковому дискурсі особливу увагу привертає класифікація форм цифрової взаємодії, запропонована вітчизняною дослідницею В. В. Посоховою [45], яка розглядає їх крізь призму домінуючих стратегій соціального впливу та характеру соціально-психологічної взаємодії. Науковиця доводить, що найбільш конфліктогенними та амбівалентними щодо впливу на особистість користувача є стратегії домінування, до яких вона відносить тролінг, флудинг, нав'язливе сперечання та демонстративні

форми емоційного натиску. Такі моделі цифрової поведінки характеризуються виразною орієнтацією на підпорядкування співрозмовника, утвердження власної позиції за будь-яку ціну, порушення симетрії комунікації та систематичне ігнорування емоційних потреб і автономії іншого. Їхні ключові ознаки — це приниження, образлива риторика, маніпулятивність, прагнення бути в центрі уваги та нехтування етичними нормами мережевої взаємодії. Вони створюють високий рівень психологічної напруги, підривають культуру діалогу, деформують комунікативний простір і сприяють формуванню негативного досвіду онлайн-взаємодії.

На противагу їм, найбільш адаптивними та соціально продуктивними виявляються стратегії підтримувальної взаємодії, серед яких В.В. Посохова виділяє дружність, відкритість, натхненність та заспокоєність. Такі моделі цифрової поведінки формують у мережевому середовищі атмосферу довіри, сприяють конструктивному обміну думками та емоціями, підтримують стійке відчуття безпеки у взаємодії. Для них характерні партнерські стосунки, щира зацікавленість іншим, готовність надати допомогу, уважність і розуміння, а також інтерперсональний авторитет, який забезпечує стабільність групових онлайн-відносин. Такі форми взаємодії позитивно впливають на психологічний стан користувачів, сприяють їх соціальній підтримці, підвищують задоволеність комунікацією та зміцнюють соціальний капітал користувача.

Окрему групу становлять стратегії уникання, що характеризуються переважанням формальних, нейтральних і стриманих моделей цифрової поведінки. До них віднесено аутсайдерські, спостережливі та достовірні типи. Модель «аутсайдера» передбачає прихованість мотивів, дистанціювання, фрагментарне включення у взаємодію, інколи — демонстрацію удаваної значущості певних подій. «Спостережливий» тип орієнтується на збирання інформації про інших, ставить численні запитання, однак уникає саморозкриття, що створює асиметрію доступності інформації в

комунікації. Натомість «достовірний» або «пасажирський» тип характеризується стриманістю, акуратністю, емоційною нейтральністю та мінімальним зміщенням змісту повідомлень. Такий користувач прагне легкої, невимушеної присутності в діалозі, що зумовлює відсутність конфліктів, але також обмежує глибину міжособистісної взаємодії [52, с. 241].

З огляду на це, різноманіття форм цифрової поведінки відображає багатовимірність інтернет-комунікації як соціально-психологічного феномену. Вибір певної моделі не є випадковим і детермінується низкою чинників: особистісними характеристиками, ситуативними вимогами, типом стосунків з іншим користувачем, змістом повідомлення, мотиваційними та ціннісними пріоритетами. Зміна контексту може спричинити перехід від однієї моделі взаємодії до іншої, що підкреслює пластичність цифрового комунікативного стилю та адаптивність поведінкових стратегій користувача.

З нашої точки зору, зміст і психологічна сутність будь-якого різновиду мережевої поведінки молоді визначаються не лише обраною платформою, а й доступними онлайн-сервісами, механізмами алгоритмічної селекції контенту, специфікою інформаційного впливу, рівнем занурення у цифрове середовище та співвідношенням онлайн-активності з реальним життям. Мотиви взаємодії, ступінь соціальної підтримки, очікування щодо ефективності мережевих контактів та уявлення про власну майбутню траєкторію також відіграють визначальну роль у формуванні відповідних моделей поведінки.

Зростання часу, проведеного в онлайн-просторі, є закономірним наслідком підвищення суб'єктивної цінності цифрових взаємин для сучасної молоді. Соціальні мережі надають можливість підтримувати зв'язок незалежно від просторових меж, здійснювати професійне й особистісне самовираження, брати участь у створенні контенту та формувати мережеву ідентичність. У період молодості, що характеризується активними пошуками себе, потребою у соціальній підтримці, розбудовою життєвих стратегій і вибором професійно-ціннісних орієнтирів, цифрові платформи стають одним із ключових інструментів соціальної взаємодії.

Водночас динаміка цифрового середовища, швидкість технологічних інновацій та зміна форматів онлайн-комунікації зумовлюють потребу у постійному оновленні та розширенні функціоналу соціальних платформ. Одноманітні, статичні та неемоційні форми взаємодії втрачають привабливість, що стимулює періодичну «селекцію» контактів — видалення неактивних користувачів і перегляд соціального кола. Саме тому провайдери соціальних сервісів систематично вдосконалюють інтерфейси, алгоритми та інструменти взаємодії, що спричиняє еволюцію моделей цифрової поведінки та появу нових форматів онлайн-спілкування.

У контексті сучасного цифрового середовища спостерігається помітне зміщення акцентів у способах соціальної взаємодії молодого покоління. Поступове надання переваги віртуальним форматам спілкування призводить до того, що значна частина реального досвіду міжособистісної взаємодії витісняється цифровими аналогами. Втрачаючи контроль над тривалістю перебування у соціальних мережах, молодь починає нехтувати безпосередніми контактами з друзями, спільними прогулянками, фізичними зустрічами та живим дозвіллям. Все частіше в пріоритеті опиняються цифрові показники соціальної активності, такі як число підписників, коментарів, «вподобань», що перетворює мережеву взаємодію на засіб підтримання ідентичності, а не на інструмент реального спілкування [39, с. 211].

Публікація фотографій і медіаконтенту перестає бути засобом фіксації важливих життєвих моментів і набуває характеру ритуалу демонстративної самопрезентації, спрямованого на отримання позитивної оцінки з боку онлайн-аудиторії. Розширення мережі контактів за рахунок незнайомих осіб виконує функцію підвищення видимої соціальної активності, а участь в онлайн-іграх або спільнотах дедалі частіше мотивується не потребою у відпочинку, а прагненням до включеності у групову взаємодію, отриманням відчуття приналежності й соціальної ваги.

У таких умовах специфічні властивості віртуального середовища істотно впливають на характер стратегій цифрової взаємодії молоді. Такі стратегії можуть, з одного боку, підсилювати ефективність онлайн-комунікації, сприяти розвитку соціальних зв'язків, розширювати можливості для творчості та професійної самореалізації. З іншого боку, вони здатні знижувати якість спілкування, формувати поверховість міжособистісних контактів, зумовлювати соціальне відчуження та блокувати розвиток навичок реальної взаємодії.

В.П. Ходан та В.М. Богуш [59] зазначають, що особливу загрозу становлять форми мережевої поведінки, характерні для користувачів із залежністю від соціальних мереж. До них належать:

- підвищена агресивність і схильність до конфліктів;
- емоційна відстороненість;
- компенсаторні та захисні зміни у поведінці;
- уникнення реальних соціальних взаємин;
- зміщення ціннісних орієнтирів у бік віртуальних критеріїв успіху.

Такі прояви здатні спричинити деструктивні наслідки як для мережевої, так і для офлайн-комунікації, підриваючи психологічне благополуччя, самооцінку та соціальну адаптацію молоді.

Наукові дані свідчать, що період молодості — особливо юнацький вік — є найвразливішим до формування різних поведінкових залежностей, зокрема пов'язаних із цифровим середовищем (Л. В. Долинська, А.О. Краснякова, Т. О. Мотрук, Н. І. Пов'якель, О.А. Поцулко, І.І. Соловйова та ін.). У цей період відбувається активне становлення ідентичності, пошук власної життєвої траєкторії, формування емоційно-вольової регуляції, що робить молодь особливо чутливою до впливів кіберпростору.

Проблема психологічної залежності від соціальних мереж і її впливу на типи цифрової поведінки молоді є відносно новою для вітчизняної психології. Сучасні дослідження недостатньо описують механізми взаємозв'язку між формуванням залежності та модифікацією векторів

мережевої активності молодих користувачів, хоча розвиток цієї проблематики є важливим для розробки ефективних заходів профілактики.

Очевидно, що подальше розширення мережевих платформ, поява нових сервісів та зміна інформаційно-комунікативних форматів зумовлять:

- ускладнення структур цифрової взаємодії;
- появу нових форм психологічної залежності;
- трансформацію моделей поведінки користувачів;
- необхідність постійного оновлення знань про ризики та можливості цифрового простору.

В даному контексті особливої актуальності набуває проблема комунікативно-психологічної безпеки. Її забезпечення передбачає як розробку наукових критеріїв оцінки ризиків онлайн-взаємодії, так і створення методів профілактики деструктивних форм мережевої поведінки, зокрема:

- психологічної просвіти;
- підвищення цифрової компетентності;
- формування навичок саморегуляції;
- розвиток критичного мислення щодо контенту соціальних мереж;
- своєчасне виявлення емоційних та поведінкових відхилень, спричинених надмірною онлайн-активністю [3, с. 4].

Тривале перебування у цифровому просторі створює ризики для емоційної стабільності та соціального функціонування молоді. Зокрема, зростає вірогідність емоційної нестійкості, порушення самоконтролю, підвищення агресивності, фрагментованості уваги та деформації соціальних зв'язків. Розвиток здатності орієнтуватися в специфічних умовах мережевої взаємодії стає ключовою передумовою для підтримання психологічного благополуччя.

Узагальнюючи, можна констатувати, що моделі цифрової поведінки молодих користувачів, схильних до мережевої адикції, визначають якість їх соціальної взаємодії як у віртуальному, так і в реальному просторі. Деструктивні зміни у стратегіях онлайн-спілкування неминуче

відображаються на психологічному стані, соціальній адаптації та життєвій успішності цих осіб. Водночас за умов сформованого самоконтролю, усвідомленого користування соціальними платформами та критичної рефлексії мережеві сервіси можуть виступати інструментом особистісного розвитку та соціальної підтримки.

Висновки до 1 розділу

У розділі вивчено, систематизовано та узагальнено теоретико-методологічні підходи до аналізу цифрової комунікації молоді та феномену інтернет-залежності, що забезпечило можливість цілісного розуміння соціально-психологічних механізмів функціонування цифрових комунікативних практик у молодіжному середовищі.

Розкрито зміст понятійно-категоріального апарату дослідження, що включає інтерпретацію цифрової комунікації як системного соціально-психологічного процесу, який модифікує традиційні моделі взаємодії та визначає нові форми соціальної поведінки молоді. Доведено, що цифрові комунікативні практики становлять складну структуру, інтегруючи когнітивні, емоційні, поведінкові та соціокультурні компоненти.

Узагальнено провідні теоретичні традиції (П. Бурдьє, Е. Гідденс, Г. Гарфінкель, М. Кастельс та ін.), на основі яких цифрові практики визначено як специфічні форми соціальної діяльності, що відтворюють соціальний порядок і водночас трансформують механізми соціалізації. Обґрунтовано, що цифрове середовище є не лише технічним інструментом комунікації, а й важливою соціальною платформою конструювання ідентичності, соціального капіталу та інтерперсональних зв'язків молоді.

Визначено й систематизовано психологічні детермінанти надмірного використання соціальних мереж. До них належать індивідуально-особистісні характеристики (тривожність, інтровертованість, низький рівень саморегуляції, емоційна нестійкість), соціальні умови (інформатизація

суспільства, зміна форматів комунікації), а також властивості самого цифрового середовища (анонімність, доступність, необмеженість контенту, безперервність взаємодії). На такій основі інтернет-залежність концептуалізовано як поведінкову адикцію з виразною когнітивною, мотиваційною та емоційною структурою.

Окреслено та охарактеризовано конструктивні й деструктивні форми цифрової взаємодії молоді. До конструктивних практик віднесено мережеву самопрезентацію, пошук інформації, ведення персональних сторінок і підтримувальну комунікацію; до деструктивних — мережевий запінг, поверхові фрагментовані взаємодії, тролінг, феномен «зависання». Показано, що деструктивні практики деформують когнітивну сферу, провокують напруження, порушення самоконтролю та сприяють закріпленню адиктивних патернів.

Виявлено соціально-психологічні особливості комунікації молоді з ознаками мережевої залежності. Для них характерними є переорієнтація на віртуальні критерії успішності, зниження глибини реальних міжособистісних зв'язків, емоційна нестійкість, імпульсивність, уникнення офлайн-взаємодії, підвищена конфліктність у цифровому середовищі, а також фрагментація уваги та зниження рівня саморегуляції. Підкреслено, що такі особливості спричиняють ризики соціальної дезадаптації та деформації особистісного розвитку.

Аргументовано, що молодь є найбільш уразливою до формування мережевої залежності. Це зумовлено віковими особливостями становлення ідентичності, пошуком групової належності, високою потребою в соціальному схваленні, незавершеністю емоційно-вольової регуляції та недостатнім досвідом критичної оцінки інформації й керування власною цифровою активністю.

Визначено необхідність розроблення психологічних механізмів профілактики й корекції негативних наслідків цифрової взаємодії молоді, що передбачає розвиток цифрової та медіакомпетентності, формування навичок

саморегуляції, критичного мислення, відповідального використання цифрових платформ і своєчасне виявлення деструктивних патернів мережевої поведінки.

Узагальнення результатів першого розділу засвідчує, що цифрова комунікація виступає потужним чинником соціально-психологічного розвитку молоді особистості, тоді як надмірна онлайн-залученість створює ризики для її емоційної стабільності, саморегуляції та якості міжособистісної взаємодії. Це визначає теоретичну та практичну необхідність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між типами цифрової поведінки, рівнем інтернет-залежності та особливостями психосоціального функціонування молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

2.1 Методологічна організація емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій вивчення цифрової комунікації й інтернет-залежності молоді

Емпіричне дослідження було проведене на базі Бросківського закладу загальної середньої освіти Саф'янівської сільської ради Ізмаїльського району Одеської області та Ізмаїльського державного гуманітарного університету, що дало змогу охопити різні вікові й соціально-професійні групи респондентів та забезпечити комплексний підхід до вивчення досліджуваного феномену. Поєднання бази закладу загальної середньої освіти та закладу вищої освіти створило можливості для аналізу особливостей цифрової комунікації та інтернет-залежності на різних етапах особистісного та професійного розвитку.

Вибірку дослідження склали 35 респондентів віком від 16 до 45 років, що відповідає періоду пізнього підліткового та раннього дорослого віку, який у сучасних психологічних дослідженнях розглядається як чутливий до впливу цифрового середовища. До складу вибірки увійшли учні старших класів закладу загальної середньої освіти (15 осіб), педагогічні працівники зазначеного закладу (10 осіб) та студенти освітнього ступеня «магістр» денної й заочної форм навчання факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності спеціальності 053 «Психологія» Ізмаїльського державного гуманітарного університету (10 осіб). Така структуризація вибірки забезпечила можливість міжгрупового порівняльного аналізу психологічних особливостей цифрової комунікації та рівня інтернет-залежності з урахуванням вікових і соціально-професійних характеристик респондентів.

Статевий склад вибірки включав 20 представниць жіночої статі та 15 представників чоловічої, що дозволило врахувати можливі гендерні відмінності у формах онлайн-взаємодії, мотивації використання цифрових ресурсів та схильності до залежної поведінки. Урахування гендерного чинника є методологічно доцільним, оскільки, за даними сучасних наукових досліджень, особливості цифрової комунікації та ризику інтернет-залежності можуть варіювати залежно від статі респондентів.

Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічних досліджень. Участь респондентів була добровільною, забезпечувалася конфіденційність отриманих даних та анонімність результатів, що сприяло підвищенню достовірності відповідей і надійності емпіричних результатів.

Таким чином, сформована вибірка та організація емпіричного дослідження забезпечили достатні методологічні підстави для подальшого аналізу й інтерпретації отриманих результатів у межах поставлених дослідницьких завдань.

У межах емпіричного етапу дослідження було застосовано комплекс валідних і надійних психодіагностичних інструментів, спрямованих на всебічне вивчення особливостей цифрової поведінки, кіберкомунікативної активності та ризиків формування інтернет-залежності. Добір методик здійснювався з урахуванням мети та завдань дослідження, а також їхньої відповідності віковим, соціальним і професійним характеристикам респондентів.

Рівень інтернет-залежності оцінювався за опитувальником інтернет-залежності у модифікації В. В. Посохової, який дозволяє визначити ступінь залученості особистості до інтернет-середовища, виявити ознаки компульсивного використання мережі, зниження контролю над онлайн-активністю та її вплив на повсякденне функціонування. Застосування даного інструменту дало змогу кількісно оцінити вираженість залежної поведінки та

диференціювати респондентів за рівнем ризику формування інтернет-залежності.

Рівень інтернет-залежності у дослідженні оцінювався за опитувальником інтернет-залежності у модифікації В. В. Посохової, який є стандартизованим психодіагностичним інструментом для виявлення залежної поведінки у сфері використання інтернет-ресурсів. Дана методика спрямована на комплексну оцінку ступеня залученості особистості до інтернет-середовища та дозволяє проаналізувати не лише інтенсивність онлайн-активності, а й її психологічні наслідки для повсякденного функціонування.

Опитувальник дає змогу виявити ознаки компульсивного використання мережі, що проявляються у нав'язливому прагненні перебувати онлайн, труднощах у припиненні або обмеженні інтернет-активності, а також у зростанні внутрішньої напруги, тривожності чи роздратування за умов неможливості доступу до мережі. Важливим діагностичним показником є зниження самоконтролю над онлайн-поведінкою, яке відображається у втраті здатності регулювати час перебування в інтернеті, ігноруванні запланованих справ та порушенні режиму навчальної, професійної або соціальної діяльності.

Методика також дозволяє оцінити ступінь впливу інтернет-активності на різні сфери життєдіяльності особистості, зокрема навчальну чи професійну ефективність, міжособистісні стосунки, емоційний стан та фізичне самопочуття. Особлива увага приділяється виявленню тенденції до заміщення реальної соціальної взаємодії віртуальною, що розглядається як один із ключових індикаторів формування інтернет-залежності.

Застосування опитувальника у модифікації В. В. Посохової дало змогу здійснити кількісну оцінку вираженості інтернет-залежної поведінки, що забезпечило можливість подальшого статистичного аналізу результатів. На основі отриманих показників респонденти були диференційовані за рівнем ризику формування інтернет-залежності, зокрема з виокремленням низького, помірною та високого рівнів її прояву. Такий підхід дозволив не лише

зафіксувати наявність або відсутність залежної поведінки, а й простежити її градації та інтенсивність.

Отже, використання даного психодіагностичного інструменту забезпечило надійну емпіричну основу для виявлення специфіки інтернет-залежності у вибірці дослідження та створило методологічні передумови для подальшого аналізу взаємозв'язку між інтернет-залежною поведінкою, особливостями цифрової комунікації та мотиваційними чинниками використання інтернет-ресурсів.

Для дослідження особливостей кіберкомунікативної взаємодії та схильності до надмірного онлайн-спілкування було використано опитувальник кіберкомунікативної залежності А. В. Тончевої, який є валідним психодіагностичним інструментом, спрямованим на комплексне вивчення специфіки віртуальної комунікації як складової цифрової поведінки особистості. Методика орієнтована на виявлення інтенсивності, спрямованості та психологічної значущості онлайн-комунікації, а також на визначення ризиків формування залежних форм кіберкомунікативної активності.

Опитувальник дозволяє проаналізувати потребу респондента у постійному онлайн-контакті, що проявляється у прагненні до регулярної та тривалої комунікації у соціальних мережах, месенджерах та інших цифрових платформах, а також у відчутті психологічного дискомфорту за відсутності можливості підтримувати віртуальну взаємодію. Особлива увага в методиці приділяється оцінці домінування цифрової комунікації над безпосереднім міжособистісним спілкуванням, що може свідчити про поступове витіснення реальних соціальних контактів віртуальними формами взаємодії.

Крім того, опитувальник А. В. Тончевої дає змогу виявити емоційні та поведінкові реакції, пов'язані з обмеженням доступу до мережевої комунікації, зокрема підвищення рівня тривожності, дратівливості, внутрішньої напруги, зниження настрою або відчуття соціальної ізоляції. Такі реакції розглядаються як важливі індикатори

психологічної залежності від віртуального спілкування та свідчать про зниження адаптивності особистості в умовах обмеження цифрових ресурсів.

Методика також дозволяє проаналізувати мотиваційну основу кіберкомунікативної активності, зокрема прагнення до емоційної підтримки, компенсації дефіциту реального спілкування, самоствердження, уникнення міжособистісних труднощів або регуляції негативних емоційних станів. Таким чином, опитувальник дає змогу розкрити не лише поведінкові, а й глибинні психологічні механізми надмірного онлайн-спілкування.

Застосування опитувальника кіберкомунікативної залежності А. В. Тончевої у межах даного дослідження забезпечило можливість кількісної та якісної оцінки рівня залученості респондентів у цифрову комунікацію, а також створило методологічні передумови для подальшого аналізу взаємозв'язку між кіберкомунікативною залежністю, інтернет-залежною поведінкою та мотиваційними чинниками використання цифрового середовища.

Мотиваційні чинники використання соціальних мереж у межах емпіричного дослідження вивчалися за методикою В. М. Фатурової, яка спрямована на аналіз психологічних мотивів залучення особистості до цифрового соціального простору. Дана методика дозволяє комплексно дослідити мотиваційну структуру використання соціальних платформ та виявити домінуючі спонукальні причини, що визначають характер і інтенсивність цифрової активності респондентів.

Застосування методики В. М. Фатурової забезпечує можливість диференціації провідних мотивів використання соціальних мереж, серед яких виокремлюються комунікативні мотиви, пов'язані з потребою у спілкуванні та підтриманні соціальних контактів; компенсаторні мотиви, що відображають прагнення подолати дефіцит реальної взаємодії або емоційної підтримки; статусні мотиви, орієнтовані на самопрезентацію, визнання та соціальне схвалення; інформаційні мотиви, зумовлені потребою в отриманні актуальної інформації; а також емоційно-регуляторні мотиви, спрямовані на

зниження психоемоційної напруги, регуляцію настрою та подолання негативних емоційних станів.

Методика дозволяє не лише визначити домінування окремих мотивів, а й проаналізувати специфіку їх поєднання у мотиваційній структурі цифрової поведінки, що є важливим для розуміння психологічних механізмів залученості особистості до соціальних мереж. Особлива увага приділяється виявленню таких мотиваційних конфігурацій, які можуть виступати чинниками ризику формування інтернет-залежної поведінки, зокрема у випадках переважання компенсаторних та емоційно-регуляторних мотивів.

Застосування методики В. М. Фатурової у даному дослідженні дало змогу розкрити психологічні підґрунтя цифрової активності респондентів та встановити взаємозв'язок між мотиваційними чинниками використання соціальних мереж і проявами інтернет-залежності та кіберкомунікативної залежності. Отримані результати створили підґрунтя для подальшого аналізу ролі мотивації у формуванні залежної цифрової поведінки та дозволили поглибити інтерпретацію емпіричних даних у контексті поставлених дослідницьких завдань.

Комплексне використання зазначених психодіагностичних інструментів забезпечило багатовимірний аналіз цифрової поведінки респондентів, поєднуючи оцінку поведінкових, мотиваційних і комунікативних аспектів інтернет-взаємодії. Це створило методологічні підстави для подальшого кількісного та якісного аналізу отриманих результатів і їхньої інтерпретації у контексті поставлених дослідницьких завдань.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У процесі аналізу емпіричних даних, отриманих за опитувальником «Рівень інтернет-залежності» у модифікації В. В. Посохової, було визначено рівень інтернет-залученості респондентів та вираженість ознак інтернет-

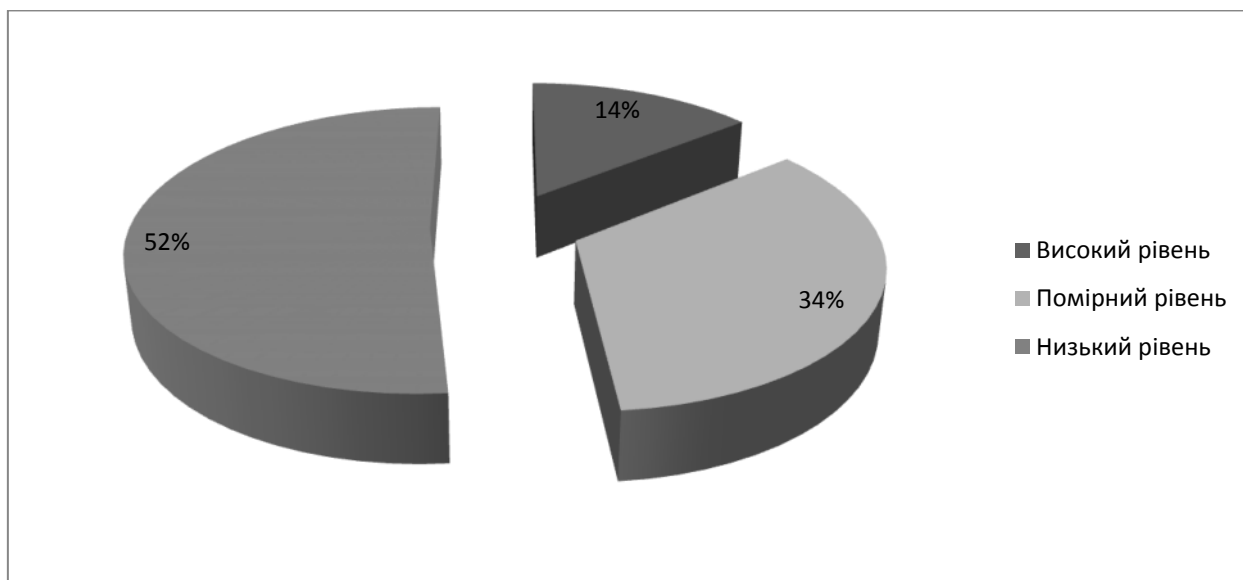
залежної поведінки, що дозволило диференціювати досліджувану вибірку за ступенем міри захопленості Інтернетом (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Показники рівня інтернет-залежності за опитувальником
«Рівень інтернет-залежності»
(модифікація В. В. Посохової)**

Рівні інтернет-залежності	Кількість осіб	% Показник
Низький	18	52
Помірний	12	34
Високий	5	14

Для підвищення інформативності та зручності інтерпретації результатів кількісні дані, наведені у таблиці 2.1, було репрезентовано у графічному вигляді, що забезпечує наочне відображення структури рівнів інтернет-залежності серед респондентів (Рис. 2.1).



2.1 Показники рівня інтернет-залежності за опитувальником «Рівень інтернет-залежності (модифікація В. В. Посохової)

Подані результати за опитувальником «Рівень інтернет-залежності» у модифікації В. В. Посохової дозволяють здійснити ґрунтовний якісний аналіз

особливостей цифрової поведінки молоді та визначити психологічну значущість інтернет-комунікації у структурі їхньої життєдіяльності. Отриманий розподіл свідчить про наявність як нормативних, так і потенційно проблемних форм взаємодії з інтернет-середовищем.

Переважання низького рівня інтернет-залежності, зафіксованого у 52% респондентів, вказує на те, що для більшості учасників дослідження використання Інтернету має інструментальний та функціонально доцільний характер. Для даної групи респондентів характерним є збережений самоконтроль над онлайн-активністю; цифрова комунікація не витісняє реальні соціальні контакти та не чинить істотного негативного впливу на навчальну, професійну або міжособистісну сфери життя. Психологічно це свідчить про сформовану здатність до регуляції власної цифрової поведінки та інтеграцію інтернет-комунікації в повсякденне життя без порушення балансу між онлайн- та офлайн-взаємодією.

Водночас суттєва частка респондентів — 34%, у яких виявлено помірний рівень інтернет-залежності, відображає зону підвищеного психологічного ризику. Для даної групи респондентів характерною є зростаюча значущість цифрового середовища, що може проявлятися у частішому зверненні до онлайн-комунікації як способу зняття напруження, подолання нудьги або емоційного дискомфорту. Інтернет у таких випадках поступово набуває функції емоційної регуляції та компенсації, що супроводжується епізодами зниження самоконтролю, відтермінуванням важливих справ і підвищеною залученістю до соціальних мереж. За відсутності профілактичних заходів цей рівень може трансформуватися у більш стійкі форми залежної поведінки.

Особливої уваги потребує група респондентів із високим рівнем інтернет-залежності, яка становить 14% вибірки. Хоча кількісно дана група є меншою, саме вона характеризується найбільш вираженими психологічними ризиками. Високий рівень інтернет-залежності зазвичай супроводжується домінуванням онлайн-активності над іншими видами діяльності, зниженням

здатності до саморегуляції та залежністю емоційного стану від доступу до мережі. Для таких респондентів цифрова комунікація може виступати провідним способом задоволення соціальних і емоційних потреб, що призводить до звуження спектра офлайн-взаємодій, зростання тривожності у разі обмеження доступу до Інтернету та підвищеного ризику порушення адаптації у реальному соціальному середовищі.

Узагальнюючи результати, слід зазначити, що майже половина вибірки — 48% респондентів, які демонструють помірний або високий рівні інтернет-залежності, перебувають у зоні потенційної психологічної вразливості. Це свідчить про те, що в контексті цифрової комунікації молоді Інтернет для значної частини досліджуваних виконує не лише комунікативну чи інформаційну, а й компенсаторно-регуляторну функцію.

Наступним етапом емпіричного аналізу, після виокремлення груп досліджуваних відповідно до інтенсивності користування соціальними інтернет-мережами, стало вивчення вікових відмінностей між групами з різним рівнем мережевої залежності. Виявлення статистично значущих відмінностей за віковим показником розглядається нами як підстава для припущення про вплив віку як важливої соціально-демографічної детермінанти на схильність особистості до формування залежної поведінки у цифровому комунікативному середовищі.

З метою систематизації та наочного відображення виявлених вікових відмінностей результати дослідження представимо в Табл. 2.2, у якій узагальнено показники рівня мережевої залежності респондентів з урахуванням вікових груп.

З метою наочного порівняння вікових відмінностей рівня мережевої інтернет-залежності та підвищення інформативності аналізу результати представимо у вигляді гістограми (Рис. 2.2), що дозволяє візуалізувати розподіл рівнів інтернет-залежності в межах окремих вікових груп.

Таблиця 2.2

**Вікові відмінності рівня мережевої інтернет-залежності за
опитувальником «Рівень інтернет-залежності
(модифікація В. В. Посохової)**

Вікова група респондентів	Низький рівень, %	Помірний рівень, %	Високий рівень, %
Пізня юність (16-20 років)	26,7	46,7	26,7
Рання дорослість (21-35 років)	50	40	10
Середня дорослість (35-45 років)	90	10	0

У період пізньої юності 16–20 років зафіксовано найбільш напружений профіль інтернет-залученості. Частка респондентів із помірним рівнем становить 46,7%, а з високим рівнем 26,7%, що свідчить про значну концентрацію осіб у зоні підвищеного ризику. З психологічної точки зору це зумовлено особливостями вікового розвитку, для якого характерні процеси становлення ідентичності, пошук соціального визнання та підвищена чутливість до оцінки з боку значущого оточення. У таких умовах цифрова комунікація часто набуває функцій емоційної регуляції, компенсації дефіциту підтримки та простору для самопрезентації, що підсилює ймовірність надмірної залученості до мережевої взаємодії.

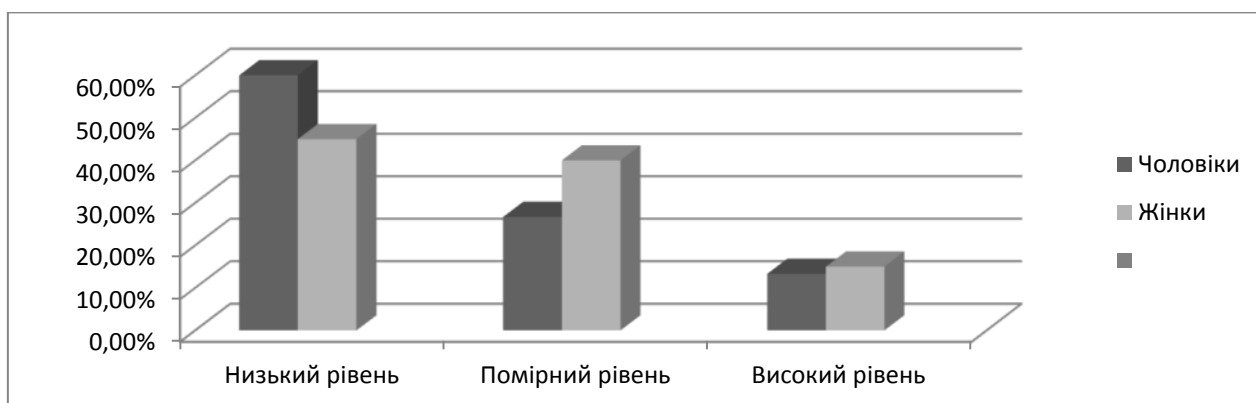


Рис. 2.2 Вікові відмінності рівня мережевої інтернет-залежності за опитувальником «Рівень інтернет-залежності (модифікація В. В. Посохової)

У групі ранньої дорослості 21–35 років спостерігається більш врівноважений розподіл показників. Низький рівень інтернет-залежності виявлено у половини респондентів, помірний у 40%, високий лише у 10%. Така картина відображає зростання психологічної зрілості та розвиток механізмів саморегуляції, що дозволяє більш свідомо контролювати цифрову активність. Водночас збереження значної частки помірного рівня вказує на те, що інтернет-комунікація залишається психологічно значущим ресурсом, який використовується для професійної реалізації, навчання та підтримки соціальних зв'язків. За умов високого темпу життя та зростання навантаження мережеве середовище може виконувати функцію швидкого зниження напруження, не переходячи при цьому у стійку залежну поведінку.

У періоді середньої дорослості 35–45 років домінує низький рівень мережевої інтернет-залежності, який зафіксовано у 90% респондентів. Помірний рівень виявлено лише у незначної частини вибірки, а високий рівень відсутній. З позицій психології розвитку це свідчить про сформовані механізми саморегуляції, стабільні ціннісно-сміслові орієнтації та високий рівень відповідальності за власну життєву траєкторію. Для представників даної вікової групи цифрове середовище виконує переважно інструментальну функцію і не стає домінантним засобом задоволення емоційних чи соціальних потреб.

Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що зі збільшенням віку спостерігається поступове зниження ризику формування мережевої інтернет-залежності. Найбільш уразливим в даному контексті є період пізньої юності, тоді як рання дорослість виступає перехідним етапом між підвищеною цифровою залученістю та стабілізацією поведінкових стратегій. Середня дорослість характеризується сформованими адаптивними моделями використання інтернет-ресурсів і мінімальним ризиком залежної поведінки.

З метою формування більш цілісного уявлення про специфіку поширення залежності від соціальних інтернет-мереж було здійснено аналіз

отриманих емпіричних даних з урахуванням статевих відмінностей. Відповідні результати подано на Рис. 2.3, що дозволяє наочно відобразити особливості прояву мережевої залежності серед респондентів різної статі.

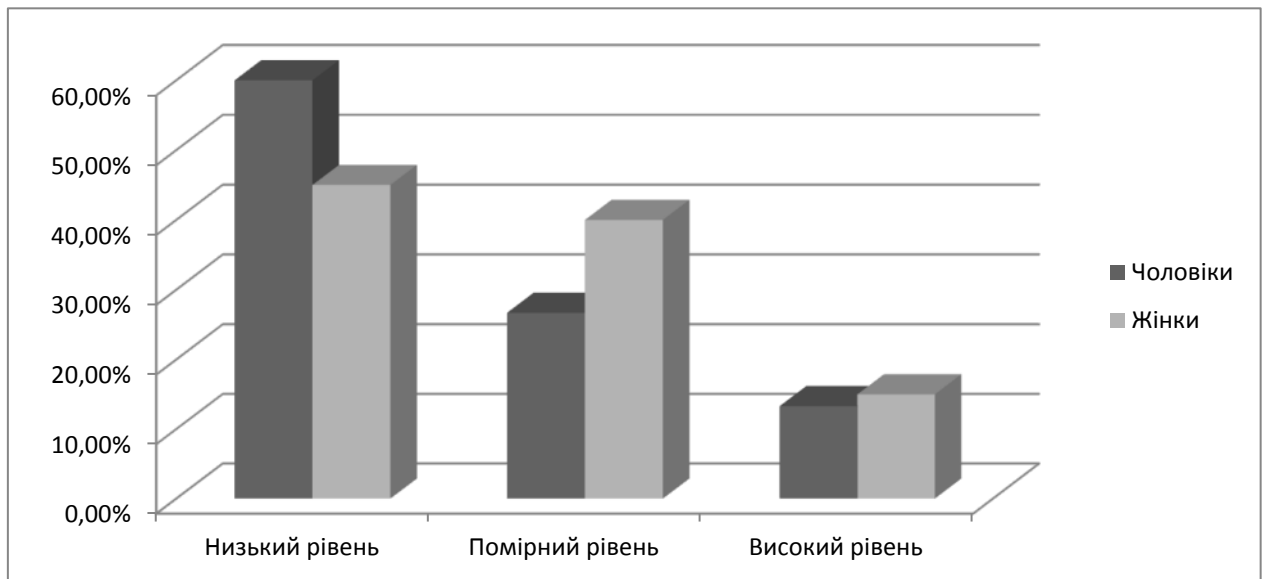


Рис. 2.3 Статеві відмінності рівня мережевої інтернет-залежності за опитувальником «Рівень інтернет-залежності» (модифікація В. В. Посохової)

Загальний аналіз результатів засвідчує наявність помірної, проте концептуально значущої тенденції, відповідно до якої жінки частіше демонструють помірний рівень мережевої інтернет-залежності, тоді як серед чоловіків більш вираженим є низький рівень. Водночас зіставні показники високого рівня в обох групах свідчать про існування групи підвищеного ризику незалежно від статевої належності, що вказує на багатофакторну природу формування залежної поведінки у цифровому середовищі.

У жіночій підгрупі низький рівень інтернет-залежності зафіксовано у 45% респонденток, помірний — у 40%, високий — у 15%. Така конфігурація показників дозволяє стверджувати, що для значної частини жінок цифрова комунікація має підвищену психологічну значущість, однак здебільшого не набуває характеру стійкої залежної поведінки. Помірний рівень в даному випадку може розглядатися як прояв інтенсивної, але ще контрольованої

залученості до соціальних мереж, коли онлайн-середовище виконує функції підтримання міжособистісних зв'язків, отримання емоційного зворотного зв'язку та часткової регуляції емоційного стану. За таких умов мережа постає не лише інформаційним каналом, а й важливим психологічним ресурсом, що закономірно зумовлює зростання частки помірних показників.

У чоловічій підгрупі домінує низький рівень мережевої інтернет-залежності, який становить 60%, тоді як помірний рівень зафіксовано у 26,7%, а високий — у 13,3% респондентів. Переважання низького рівня свідчить про більш контрольований і прагматичний характер використання цифрових ресурсів, за якого інтернет-комунікація не стає домінантним засобом регуляції емоційного стану чи основним простором соціальної взаємодії. З позицій психології це може вказувати на чіткіші межі онлайн-активності та більшу автономність у виборі способів задоволення комунікативних і емоційних потреб. Водночас наявність помірного і високого рівнів у частини чоловіків підтверджує, що ризик формування мережевої залежності не обмежується певною статевою групою.

Окремої уваги заслуговує той факт, що високий рівень мережевої інтернет-залежності виявляється у жінок і чоловіків у близьких пропорціях. Це дає підстави стверджувати, що формування вираженої залежної поведінки детермінується не стільки статевою належністю, скільки поєднанням індивідуально-психологічних чинників і умов соціального контексту. До таких чинників належать труднощі саморегуляції, підвищена тривожність, потреба в соціальному схваленні, дефіцит підтримки в офлайн-середовищі, а також тенденція використовувати цифрову комунікацію як провідний механізм зниження психоемоційного напруження.

Таким чином, аналіз статевих відмінностей дозволяє говорити про наявність помірної гендерної специфіки у проявах мережевої інтернет-залежності. Жінки частіше демонструють помірний рівень залученості до цифрової комунікації, що відображає її емоційно-комунікативну спрямованість, тоді як чоловіки характеризуються більшою часткою

низького рівня, що узгоджується з інструментальним характером використання інтернет-ресурсів.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало застосування опитувальника кіберкомунікативної залежності А. В. Тончевої, що зумовлювалося необхідністю детальнішого аналізу специфічного різновиду інтернет-залежності — кіберкомунікативної адикції. Зазначений феномен відображає стійку психологічну орієнтацію особистості на взаємодію у соціальних мережах, які в сучасному цифровому середовищі функціонують як найбільш доступний, привабливий і соціально схвалений формат комунікації.

Кіберкомунікативна залежність проявляється у зростанні суб'єктивної значущості онлайн-спілкування, коли саме мережеві платформи поступово починають виконувати провідну роль у задоволенні комунікативних, соціальних та емоційних потреб. Водночас доцільно наголосити, що активність молоді у соціальних мережах не обмежується виключно обміном повідомленнями. Значна частина користувачів залучається до цифрового простору з метою споживання інформаційного контенту, моніторингу новин, перегляду персональних сторінок інших осіб, візуального контенту або участі в онлайн-ігрових практиках.

Крім того, для окремих користувачів характерним є створення кількох облікових записів, що забезпечує постійну присутність у віртуальному середовищі, розширює можливості для різних форм онлайн-активності та сприяє підтриманню безперервного залучення до цифрової взаємодії. Така множинність каналів комунікації та форм присутності у соціальних мережах підсилює ефект занурення у віртуальний простір і може виступати одним із психологічних чинників формування та закріплення кіберкомунікативної залежності.

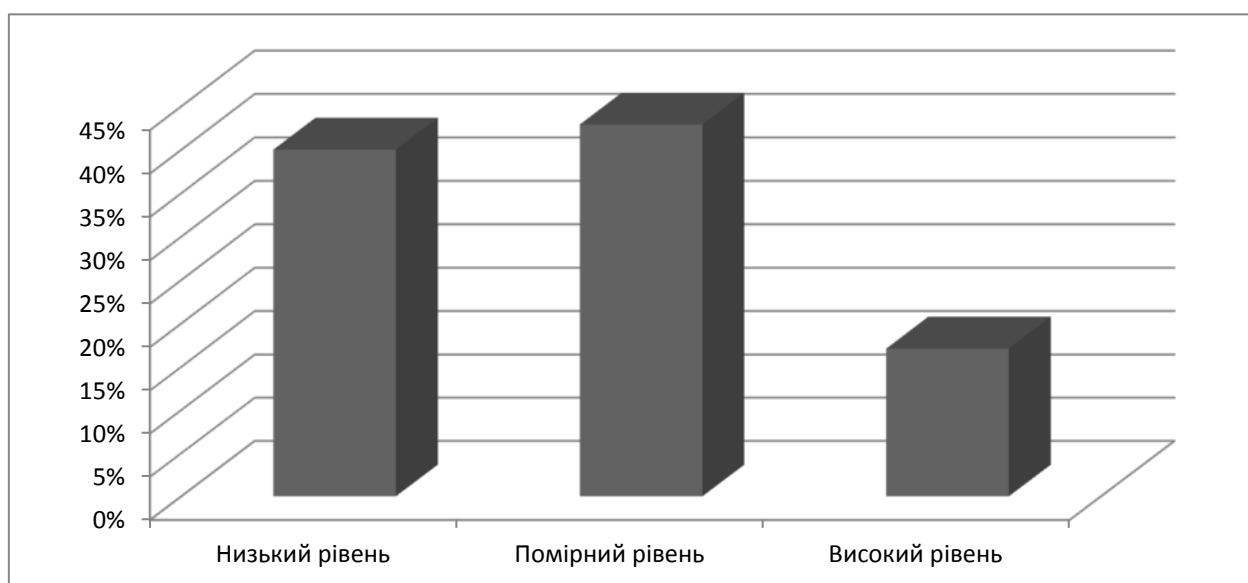
З метою систематизації та наочного відображення отриманих емпіричних даних результати дослідження, отримані за методикою кіберкомунікативної залежності А. В. Тончевої, представимо у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Показники рівня кіберкомунікативної залежності респондентів
(за опитувальником А. В. Тончевої)**

Рівень кіберкомунікативної залежності	Кількість осіб	% Показник
Низький рівень	14	40
Помірний рівень	15	42,9
Високий рівень	6	17,1

Для кращого візуального відображення структури рівнів кіберкомунікативної залежності результати подано у вигляді рисунка 2.3.



**Рис. 2.4 Показники рівня кіберкомунікативної залежності респондентів
(за опитувальником А. В. Тончевої)**

Провідне місце у структурі отриманих результатів посідає помірний рівень кіберкомунікативної залежності, який виявлено у 42,9 % респондентів. Такий показник свідчить про те, що майже половина досліджуваних характеризується підвищеною залученістю до онлайн-спілкування, за якої соціальні мережі набувають істотної психологічної значущості у задоволенні комунікативних та емоційних потреб. У якісному вимірі це означає, що мережеве спілкування використовується як зручний і доступний інструмент

підтримання соціальних контактів, отримання емоційного зворотного зв'язку та часткової регуляції психоемоційного стану. Водночас зазначений рівень ще не свідчить про сформовану адиктивну поведінку, проте відображає зону підвищеного ризику, в межах якої можливе поступове зміщення балансу на користь онлайн-взаємодії за відсутності належної саморегуляції.

Низький рівень кіберкомунікативної залежності, зафіксований у 40 % респондентів, вказує на достатньо сформовані навички самоконтролю та усвідомлене, контрольоване використання соціальних мереж. Для даної групи онлайн-спілкування має переважно інструментальний характер і не виступає провідним засобом регуляції емоційного стану або основним простором реалізації міжособистісних взаємин. У психологічному контексті це може свідчити про збереження балансу між онлайн- та офлайн-комунікацією, а також про наявність альтернативних ресурсів соціальної підтримки у реальному соціальному середовищі.

Водночас високий рівень кіберкомунікативної залежності, виявлений у 17,1 % респондентів, є якісно значущим показником, незважаючи на відносно меншу чисельність даної групи. Наявність майже п'ятої частини вибірки з вираженими ознаками залежності свідчить про формування стійких адиктивних проявів, за яких потреба у постійному онлайн-спілкуванні набуває домінантного характеру. У таких випадках спостерігаються труднощі з обмеженням часу перебування у соціальних мережах, підвищена тривожність або дратівливість за умов обмеження доступу до мережі, а також тенденція до звуження офлайн-комунікації та зниження соціальної активності у реальному життєвому просторі.

Узагальнюючи результати, слід зазначити, що 60% респондентів (помірний і високий рівні у сукупності) демонструють підвищену психологічну залученість до кіберкомунікації, що свідчить про значну роль соціальних мереж у структурі їхньої повсякденної життєдіяльності. Така картина підтверджує загальну тенденцію до зростання значущості онлайн-спілкування як провідного ресурсу соціальної взаємодії та емоційної

підтримки, водночас актуалізуючи потребу у цілеспрямованих психопрофілактичних заходах.

Для комплексного аналізу особливостей прояву кіберкомунікативної залежності розглянуто результати дослідження з урахуванням статевої належності респондентів, що представлено на Рис. 2.5.

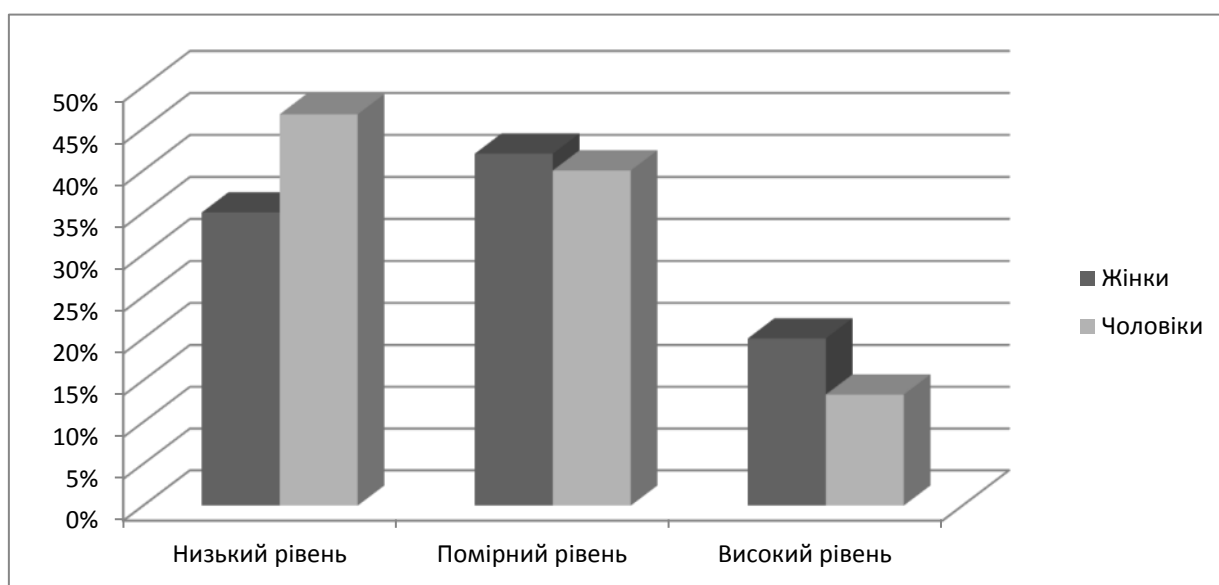


Рис. 2.5 Статеві відмінності рівня кіберкомунікативної залежності (за методикою А. В. Тончевої)

Аналіз результатів, представлених на Рис. 2.5, дозволяє виявити помірно виражену статеву специфіку у структурі кіберкомунікативної залежності. Отримані дані свідчать про те, що хоча загальні тенденції прояву залежності є подібними для жінок і чоловіків, внутрішня структура рівнів залученості до онлайн-комунікації має певні відмінності, зумовлені психологічними та соціально-ролевими чинниками.

У групі жінок переважає помірний рівень кіберкомунікативної залежності, який становить 45 %, тоді як низький рівень зафіксовано у 35%, а високий — у 20 % респонденток. Така конфігурація показників свідчить про підвищену психологічну значущість онлайн-спілкування для значної частини жінок. У якісному вимірі це може відображати орієнтацію на соціальні

мережі як простір підтримання міжособистісних зв'язків, емоційного обміну та отримання соціального схвалення. Помірний рівень залежності у жінок переважно має компенсаторний характер і пов'язаний із використанням цифрової комунікації як засобу емоційної регуляції, а не як домінантної життєвої стратегії. Водночас наявність п'ятої частини респонденток із високим рівнем залежності вказує на ризик переходу до більш стійких адиктивних форм поведінки за умов дефіциту офлайн-підтримки або підвищеного емоційного навантаження.

У групі чоловіків найбільш представленим є низький рівень кіберкомунікативної залежності, який становить 46,7%, тоді як помірний рівень зафіксовано у 40%, а високий — у 13,3% респондентів. Переважання низького рівня свідчить про більш контрольований і прагматичний характер використання соціальних мереж, за якого онлайн-спілкування не виступає провідним механізмом регуляції емоційного стану. З психологічної точки зору це може вказувати на збереження чіткіших меж між онлайн- та офлайн-комунікацією, а також на більшу автономність у задоволенні комунікативних потреб у реальному соціальному середовищі. Разом із тим частка чоловіків із помірним рівнем залежності засвідчує, що цифрове спілкування також відіграє важливу роль у їхньому повсякденному житті, хоча рідше набуває характеру емоційної домінанти.

Порівняльний аналіз показує, що високий рівень кіберкомунікативної залежності представлений в обох статевих групах, хоча дещо частіше спостерігається серед жінок. Це дозволяє дійти висновку, що формування вираженої залежної поведінки зумовлюється не стільки статевою належністю, скільки поєднанням індивідуально-психологічних характеристик і соціального контексту. До таких чинників належать підвищена тривожність, потреба в соціальному визнанні, труднощі емоційної саморегуляції та тенденція використовувати онлайн-комунікацію як основний спосіб зниження психоемоційного напруження.

Таким чином, якісний аналіз результатів за статевими відмінностями дозволяє констатувати наявність помірної гендерної специфіки у проявах кіберкомунікативної залежності. Жінки частіше демонструють помірний і високий рівні залученості до онлайн-спілкування, що відображає його емоційно-комунікативну спрямованість, тоді як для чоловіків більш характерним є низький рівень, що узгоджується з інструментальним характером використання цифрових ресурсів.

З метою дослідження мотиваційної структури використання соціальних мереж та визначення провідних напрямів цифрової активності молоді у віртуальному просторі в межах емпіричного етапу було застосовано анкету В. М. Фатурової «Мотивація користувача глобальної мережі Інтернет» (Табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Провідні мотиви користування соціальними мережами
(за анкетною В. М. Фатурової)**

Мотиви користування соціальними мережами	Кількість осіб	% показник
Комунікативний мотив (спілкування, підтримка соціальних контактів)	24	68,6
Інформаційний мотив (отримання новин, пошук інформації)	20	57,1
Розважальний мотив (дозвілля, перегляд контенту, онлайн-ігри)	19	54,3
Емоційно-регуляторний мотив (зниження напруги, покращення емоційного стану)	17	48,6
Компенсаторний мотив (уникнення самотності, дефіцит офоайн-спілкування)	15	42,9
Статусно-іміджевий мотив (само презентація, соціальне визнання)	13	37,1

Для кращого візуального відображення структури мотивацій користування соціальними мережами результати відображено на рисунку 2.7.

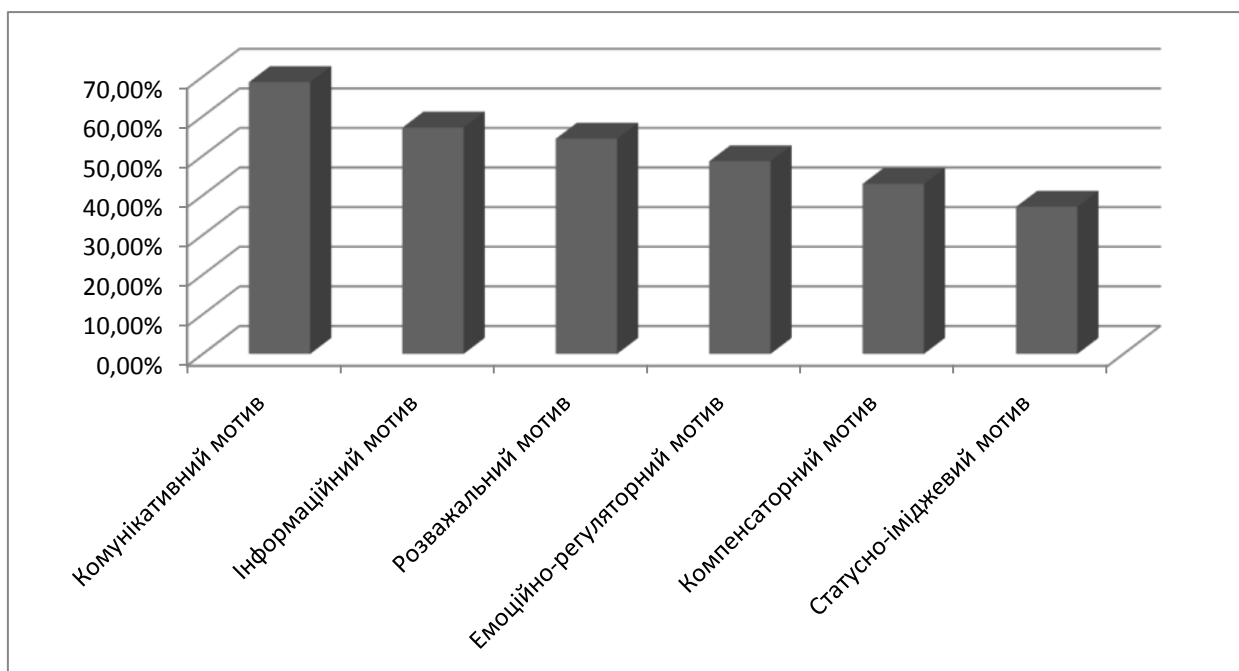


Рис. 2.7 Провідні мотиви користування соціальними мережами (за анкетною В. М. Фатурової)

Домінантним у мотиваційній структурі є комунікативний мотив, який виявлено у 68,6% респондентів. Це свідчить про те, що соціальні мережі передусім сприймаються як провідний простір міжособистісної взаємодії, підтримання соціальних зв'язків та обміну емоціями. У психологічному вимірі такий результат відображає високу значущість потреби у спілкуванні, реалізація якої в умовах цифрового середовища є більш доступною, оперативною та менш емоційно затратною порівняно з безпосередньою офлайн-комунікацією.

Вагоме місце посідає інформаційний мотив, зафіксований у 57,1% опитаних. Це вказує на те, що соціальні мережі виконують функцію важливого джерела актуальної інформації, новинного та пізнавального контенту. У психологічному контексті такий показник свідчить про інтеграцію цифрових платформ у повсякденну пізнавальну діяльність молоді та формування стійкої орієнтації на швидкий доступ до інформаційних ресурсів.

Значна частка респондентів (54,3%) відзначає розважальний мотив користування соціальними мережами. Це підтверджує використання цифрового простору як засобу організації дозвілля, відновлення емоційних ресурсів і зниження психоемоційної напруги. У якісному аспекті розважальна мотивація може виконувати адаптивну функцію, однак за умови надмірної залученості вона здатна сприяти формуванню звички до регулярного та тривалого перебування в онлайн-середовищі.

Майже половина респондентів (48,6%) демонструє виражений емоційно-регуляторний мотив, що свідчить про використання соціальних мереж як засобу стабілізації емоційного стану, зняття напруження та відволікання від негативних переживань. У психологічному сенсі це відображає тенденцію до перенесення функції емоційної саморегуляції у цифровий простір, що за відсутності альтернативних копінг-стратегій може підвищувати ризик формування залежної поведінки.

Досить поширеним є також компенсаторний мотив, який виявлено у 42,9% респондентів. Такий показник свідчить про використання соціальних мереж для подолання дефіциту безпосереднього спілкування, переживання самотності або соціальної ізольованості. Саме компенсаторна мотивація в психологічних дослідженнях розглядається як один із ключових чинників розвитку кіберкомунікативної залежності, оскільки онлайн-взаємодія поступово починає заміщувати реальні соціальні контакти.

Найменш вираженим, але психологічно значущим є статусно-іміджевий мотив, притаманний 37,1% опитаних. Це відображає прагнення частини молоді до самопрезентації, отримання соціального схвалення та підтвердження власної значущості через цифрові платформи. У поєднанні з емоційно-регуляторними та компенсаторними мотивами така орієнтація може посилювати залежність від зовнішньої оцінки та цифрового зворотного зв'язку.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що мотиваційна структура користування соціальними мережами характеризується

багатовекторністю з домінуванням комунікативних і інформаційних мотивів на тлі значної ролі емоційно-регуляторних і компенсаторних чинників. Саме поєднання цих мотивів формує психологічні передумови для підвищеної залученості до цифрової комунікації та потенційного розвитку кіберкомунікативної залежності.

Отже, інтернет-залежність у молоді має системний і багатовимірний характер, у межах якого рівень загальної залученості до мережі, інтенсивність онлайн-комунікації та мотиваційні чинники утворюють єдину взаємопов'язану психологічну структуру. Зазначені компоненти не функціонують ізольовано, а взаємно підсилюють один одного, визначаючи як характер цифрової активності, так і ступінь ризику формування залежної поведінки.

Найбільш вразливою зоною виявляється кіберкомунікативна сфера, у якій поєднання комунікативних, емоційно-регуляторних і компенсаторних мотивів створює сприятливі передумови для поступового закріплення адиктивних форм онлайн-поведінки. У таких умовах соціальні мережі перестають виконувати виключно інструментальну функцію і набувають значення провідного засобу емоційної підтримки, подолання напруження та компенсації дефіциту безпосередніх міжособистісних контактів.

Отримані результати переконливо підтверджують доцільність комплексного психологічного підходу до профілактики інтернет-залежності, який має бути спрямований не лише на кількісне обмеження часу онлайн-активності, а передусім на розвиток навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, формування усвідомленого й критичного ставлення до використання соціальних мереж, а також на зміцнення ресурсів офлайн-комунікації та соціальної підтримки. Реалізація такого підходу створює умови для зниження ризику залежної поведінки та сприяє більш гармонійній інтеграції цифрових технологій у життєвий простір молодого людини.

Висновки до 2 розділу

У розділі здійснено емпіричне вивчення психологічних особливостей цифрової комунікації та інтернет-залежності молоді із застосуванням трьох взаємодоповнювальних методик, що забезпечило комплексний аналіз поведінкових, комунікативних і мотиваційних компонентів цифрової активності.

За опитувальником «Рівень інтернет-залежності» (модифікація В. В. Посохової) встановлено, що 52% респондентів мають низький рівень інтернет-залежності, тоді як 34% — помірний, а 14% — високий. Це свідчить про наявність групи підвищеного ризику та тенденцію до використання Інтернету не лише як інструменту, а і як ресурсу емоційної регуляції.

Виявлено вікові відмінності. Найбільш уразливою є група 16–20 років (помірний рівень 46,7%, високий 26,7%). У групі 21–35 років спостерігається більш збалансований профіль (низький 50%, помірний 40%, високий 10%), а у 35–45 років домінує низький рівень (90%) за відсутності високого. Загальна тенденція полягає у зниженні ризику залежності зі збільшенням віку.

За статтю (методика В. В. Посохової) виявлено помірну специфіку. У жінок частіше фіксується помірний рівень (низький 45%, помірний 40%, високий 15%), тоді як у чоловіків переважає низький (низький 60%, помірний 26,7%, високий 13,3 %). Водночас близькі показники високого рівня свідчать про наявність групи ризику незалежно від статі.

За методикою А. В. Тончевої встановлено, що кіберкомунікативна залежність переважно має помірний характер (42,9 %) за наявності низького рівня (40 %) і групи з високим рівнем (17,1 %). Сукупно 60 % респондентів (помірний і високий рівні) демонструють підвищену залученість до онлайн-спілкування, що підкреслює значну роль соціальних мереж у їхній повсякденній взаємодії.

Мотиваційні результати за анкетною В. М. Фатурової засвідчили домінування комунікативного (68,6 %) та інформаційного (57,1 %) мотивів за

суттєвої представленості розважального (54,3%), емоційно-регуляторного (48,6%) і компенсаторного (42,9%) мотивів, що вказує на використання соціальних мереж як інструменту відновлення, зниження напруження та компенсації дефіциту офлайн-взаємодії.

Узагальнення трьох методик підтверджує, що інтернет-залежність у молоді має системний характер. Найбільш вразливою ланкою виступає кіберкомунікативна сфера, де поєднання комунікативних, емоційно-регуляторних і компенсаторних мотивів формує передумови для закріплення залежної поведінки.

Отже, результати розділу 2 обґрунтовують необхідність профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на розвиток саморегуляції, усвідомленого користування соціальними мережами та підтримання балансу між онлайн- і офлайн-комунікацією, що логічно підводить до змісту наступного розділу.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ

3.1 Теоретико-методологічні підходи до вивчення та корекції інтернет-залежності

Теоретико-методологічне осмислення інтернет-залежності як соціально-психологічного феномену зумовлює необхідність опори на багаторівневу методологічну систему, що інтегрує філософські, загальнонаукові та конкретно-наукові підходи. Така методологічна багатовимірність пояснюється складною, динамічною та поліфакторною природою інтернет-залежної поведінки, яка формується в умовах стрімкої цифровізації соціального простору та опосередковує трансформацію способів комунікації, самопрезентації й саморегуляції особистості. В даному контексті інтернет-залежність доцільно розглядати не як локалізоване індивідуальне порушення, а як процесуальний феномен, що відображає специфіку адаптації особистості до нових форм соціальної реальності.

На філософсько-методологічному рівні дослідження ґрунтується на принципах детермінізму, розвитку, системності та суб'єктності. Принцип детермінізму забезпечує аналіз причинно-наслідкових зв'язків між особистісними особливостями молоді, соціокультурним контекстом та характеристиками цифрового середовища. Принцип розвитку дозволяє інтерпретувати інтернет-залежність як динамічний процес, що має власну логіку становлення, стабілізації та потенційного подолання. Принцип системності забезпечує розгляд інтернет-залежності як цілісного утворення, що включає взаємопов'язані мотиваційно-ціннісні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Принцип суб'єктності, у свою чергу, акцентує активну роль особистості у виборі та конструюванні власних стратегій цифрової поведінки, що створює методологічні підстави для

корекційної роботи, спрямованої не на зовнішній контроль, а на розвиток саморегуляції та відповідального ставлення до цифрової комунікації.

На загальнонауковому рівні методологічного аналізу ключове значення мають системний і діяльнісний підходи, які забезпечують цілісне розуміння механізмів формування та подолання інтернет-залежності. У межах системного підходу психічна організація особистості розглядається як багаторівнева цілісність, що функціонує на основі взаємодії мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових компонентів. Така методологічна позиція послідовно реалізується в українських психологічних дослідженнях інтернет-залежності, у яких вона інтерпретується як системне порушення внутрішньої регуляції особистості та її соціальної взаємодії (К. В. Аймедов [1], Ю. О. Асєєва [2], Л. І. Гавришак [18], О. В. Камінська [32]). В даному контексті інтернет-залежність постає як результат дисбалансу між підсистемами психічної організації, що зумовлює необхідність комплексних психопрофілактичних і психокорекційних впливів, спрямованих на відновлення цілісності особистісного функціонування.

Методологічні засади діяльнісного підходу у вивченні інтернет-залежності представлені в працях українських дослідників, які аналізують цифрову активність як специфічну форму діяльності з власною мотиваційною структурою, цілями та засобами реалізації. Зокрема, у роботах О. М. Немеш [42] інтернет-активність розглядається як особливий вид віртуальної діяльності, що має власну психологічну структуру та динаміку. О. В. Камінська [33] акцентує увагу на мотиваційних чинниках інтернет-залежності та класифікує її види за критерієм провідного мотиву використання мережі, що дозволяє простежити трансформацію мотиваційної сфери особистості. У дослідженнях Н. С. Малєєвої [39] та О. І. Городенської [22] інтернет-залежна поведінка інтерпретується як діяльність, що за умов порушення саморегуляції та дефіциту альтернативних форм самореалізації поступово набуває домінуючого статусу й витісняє інші соціально та особистісно значущі види активності. Соціально-психологічний вимір

діяльнісного підходу простежується в працях Н. З. Потьомкіної [46; 47; 48], де інтернет-залежність розглядається у зв'язку з трансформацією ідентичності та процесами кіберсоціалізації молоді.

З позицій діяльнісного підходу корекція інтернет-залежності осмислюється як процес перебудови структури діяльності особистості, переорієнтації мотиваційної сфери, розвитку навичок саморегуляції та відновлення балансу між онлайн- і офлайн-формами життєдіяльності. Саме така логіка корекційного впливу відповідає сучасним українським моделям психопрофілактики та психологічної корекції інтернет-залежної поведінки молоді.

На конкретно-науковому рівні методологічну основу дослідження становить інтеграція кількох психологічних підходів, кожен з яких володіє власним евристичним потенціалом щодо пояснення генези, структури та механізмів подолання інтернет-залежності. Така інтеграція зумовлена багатовимірністю феномену інтернет-залежної поведінки, яка не може бути адекватно інтерпретована в межах одного теоретичного напрямку й потребує поєднання різних аналітичних перспектив.

У межах клініко-психологічного підходу інтернет-залежність розглядається як різновид нехімічної адиктивної поведінки, що характеризується втратою контролю над використанням цифрових ресурсів, компульсивністю, формуванням толерантності та негативними наслідками для психічного і психосоціального благополуччя особистості. Цей підхід широко представлений у вітчизняних дослідженнях, у яких аналізуються клінічні, поведінкові та психопатологічні аспекти комп'ютерної й інтернет-залежності (Т. Ю. Больбот [10], В. О. Мельник [41], Х. Турецька [57], В. П. Ходан [59], Г. В. Чайка [61]). Методологічна цінність клініко-психологічного підходу полягає у можливості чіткої діагностики ступеня вираженості залежності та виявлення груп ризику, однак його обмеженням є фокусування переважно на симптоматиці без достатнього врахування особистісних ресурсів подолання.

Когнітивно-поведінковий підхід у вивченні інтернет-залежності зосереджується на аналізі дисфункційних переконань, когнітивних спотворень і неадаптивних поведінкових патернів, які формуються та закріплюються в процесі регулярної взаємодії з цифровим середовищем. У межах даного підходу інтернет-залежна поведінка розглядається як результат порушення механізмів саморегуляції, домінування короткострокового підкріплення та зниження здатності до відтермінування задоволення. Таке розуміння узгоджується з положеннями зарубіжних авторів, які підкреслюють роль когнітивних викривлень, емоційної дисрегуляції та поведінкової автоматизації у підтриманні залежності (М. Griffiths [66], К. Young [70]).

У працях українських дослідників (Ю. О. Асєєва [2], О. І. Городенська [22], О. В. Камінська [34]) інтернет-залежність пов'язується з дефіцитом довільної регуляції поведінки, домінуванням зовнішньої мотивації, труднощами емоційного контролю та викривленою когнітивною оцінкою цифрового середовища. Подібні результати отримані й у зарубіжних емпіричних дослідженнях, де наголошується на значущості емоційної регуляції, соціальної підтримки та особливостей батьківського стилю як факторів ризику формування інтернет- та смартфон-залежності (У. Караєв [67], J. Lee [68]). В даному контексті корекція в межах когнітивно-поведінкового підходу розглядається як процес трансформації неадаптивних когнітивних схем, розвитку усвідомленості цифрової поведінки та формування адаптивних стратегій взаємодії з онлайн-середовищем, що зумовлює його високий прикладний потенціал.

У руслі психодинамічного підходу інтернет-залежність інтерпретується як форма психологічної компенсації та символічного уникнення реальності, що пов'язана з неусвідомлюваними внутрішніми конфліктами, фрустрованими потребами в прийнятті, безпеці та значущості, а також труднощами емоційної близькості. Віртуальний простір постає як особливий психологічний простір, у якому особистість може конструювати

альтернативні образи «Я» та переживати ілюзорне відчуття контролю й соціального схвалення. Такий підхід концептуально узгоджується з положеннями теорії ідентичності та соціального конструювання «Я» у цифровому середовищі (K. Deaux, D. Martin [64]).

У вітчизняних дослідженнях психодинамічна інтерпретація інтернет-залежності реалізується через аналіз феноменів «Я-віртуального» і «Я-реального», проблем ідентичності, механізмів психологічної втечі у кіберпростір (О. М. Немеш [42], О. С. Поліщук [44], Н. З. Потьомкіна [48], І. І. Соловійова [55]). Зарубіжні автори також підкреслюють, що нестабільність ідентичності та дефіцит емоційної підтримки підвищують ризик формування залежної поведінки в цифровому середовищі, особливо в підлітковому та юнацькому віці (Fumero et al. [65]). Психодинамічний підхід дозволяє глибоко осмислити внутрішні детермінанти інтернет-залежності, однак потребує інтеграції з іншими підходами для забезпечення ефективності практичної допомоги.

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на ролі соціального контексту, міжособистісних відносин, комунікативних труднощів і впливу норм цифрової культури на формування інтернет-залежної поведінки. У межах даного підходу залежність розглядається як наслідок дисбалансу між потребою особистості у соціальній включеності та обмеженими можливостями її реалізації в реальному соціальному середовищі. Цифрові платформи при цьому виступають як альтернативний простір соціалізації, що забезпечує швидке отримання визнання та відчуття належності до спільноти.

Українські науковці (О. І. Бондарчук [11], Л. І. Гаврищак [18], Ю. А. Данько [24], Н. С. Малєєва [39], А. О. Рижанова [53]) аналізують інтернет-залежність у зв'язку з трансформацією комунікативних практик молоді та процесами кіберсоціалізації. Подібні висновки містяться і в зарубіжних дослідженнях, де інтернет-залежність розглядається як соціально детермінований феномен, пов'язаний з особливостями соціальної ідентичності, підтримки та групової належності (M. Griffiths [66], K. Young

[70]). У межах соціально-психологічного підходу корекційна робота спрямовується на відновлення реальних соціальних зв'язків, розвиток комунікативної компетентності, формування відповідального ставлення до цифрової взаємодії та інтеграцію онлайн- й офлайн-досвіду в цілісну систему життєдіяльності особистості.

Методологічним ядром даного дослідження виступає ресурсно-гуманістичний та інтегративний підхід, який поєднує положення гуманістичної психології, теорії копінг-поведінки та сучасні міждисциплінарні уявлення про цифрову соціалізацію молоді. У межах даного підходу інтернет-залежність інтерпретується не лише як форма психологічної дезадаптації або девіантної поведінки, а передусім як індикатор дефіциту або неактуалізованості особистісних ресурсів — смислових, емоційних, регуляторних, комунікативних і соціальних. Такий підхід дозволяє розглядати залежну поведінку як сигнал порушення внутрішньої рівноваги між потребами особистості та доступними їй способами їх конструктивного задоволення в умовах цифрового середовища.

У контексті ресурсно-гуманістичної парадигми подолання інтернет-залежності постає як процес цілеспрямованої актуалізації внутрішнього потенціалу особистості, що включає розвиток рефлексивності, усвідомлення власних мотивів і цінностей, формування навичок саморегуляції та відповідальності за власну цифрову поведінку. Особистість при цьому розглядається як активний суб'єкт змін, здатний до саморозвитку, переосмислення життєвого досвіду та побудови більш адаптивних моделей взаємодії з цифровим середовищем. Така інтерпретація відповідає гуманістичному баченню людини як відкритої, самодетермінованої системи, орієнтованої на зростання та самореалізацію.

Методологічні засади даного підходу узгоджуються з положеннями теорії копінг-поведінки, згідно з якими ефективне подолання складних життєвих ситуацій залежить від наявності та використання особистісних ресурсів, а також від здатності особистості до гнучкого вибору стратегій

реагування. В даному контексті інтернет-залежність розглядається як неадаптивна копінг-стратегія, що тимчасово знижує психоемоційне напруження, але водночас блокує розвиток більш зрілих і конструктивних способів саморегуляції та вирішення життєвих труднощів. Відповідно, психологічна допомога спрямовується не на жорстке обмеження цифрової активності, а на розширення репертуару копінг-стратегій і зміцнення ресурсного потенціалу особистості.

Запропонована методологічна позиція органічно поєднується з вітчизняними концепціями розвитку особистості, суб'єктності та духовно-ціннісного становлення, представленими у працях О. І. Рассказової, В. Л. Григоренка [50], де особистість розглядається як носій внутрішніх смислів, цінностей і моральної відповідальності за власний життєвий вибір. В даному сенсі цифрова поведінка молоді постає не лише як технічна або соціальна проблема, а як психологічно та ціннісно зумовлений феномен, тісно пов'язаний із рівнем сформованості суб'єктної позиції.

Водночас ресурсно-гуманістичний та інтегративний підхід корелює із сучасними зарубіжними концепціями, у межах яких інтернет-залежність трактується як результат дисбалансу між особистісними потребами, соціальним контекстом і можливостями саморегуляції в цифровому середовищі (M. Griffiths, D. J. Kuss [66], K. Young [70]). Це дозволяє перейти від редукціоністського трактування залежності як суто патологічного явища до конструктивної моделі психологічної допомоги, зорієнтованої на особистісне зростання, розвиток усвідомленої цифрової культури та оптимізацію цифрової комунікації молоді.

Зазначені теоретико-методологічні положення зумовили вибір принципів дослідження та корекційної роботи, серед яких ключовими є принципи системності, особистісної орієнтації, активності та суб'єктності, ресурсності, поетапності та інтеграції онлайн- й офлайн-досвіду. Саме вони стали концептуальною основою розробки авторської комплексної програми профілактики та психологічної корекції інтернет-залежності молоді як засобу

оптимізації їх цифрової комунікації, у межах якої інтернет-залежність осмислюється як динамічний психологічний процес, що піддається цілеспрямованому впливу за умови поєднання психопрофілактичних, психокорекційних і розвивальних методів.

3.2 Авторська комплексна програма профілактики та психологічної корекції інтернет-залежності молоді як засіб оптимізації їх цифрової комунікації

Розробка авторської комплексної програми профілактики та психологічної корекції інтернет-залежності молоді зумовлена необхідністю цілісного, системного впливу на психологічні механізми формування залежної цифрової поведінки та потребою переходу від фрагментарних інтервенцій до інтегрованої моделі психологічної допомоги. Запропонована програма ґрунтується на ресурсно-гуманістичному та інтегративному підході й орієнтована не лише на зниження проявів інтернет-залежності, а й на оптимізацію цифрової комунікації молоді як важливого компонента її соціального та особистісного функціонування.

Концептуально програма виходить із положення, що інтернет-залежність є наслідком дисбалансу між потребами особистості та доступними їй способами їх задоволення в реальному соціальному просторі. В даному контексті цифрове середовище виступає як компенсаторний простір, у якому молодь намагається реалізувати потреби в спілкуванні, визнанні, самоствердженні та емоційній підтримці. Відповідно, оптимізація цифрової комунікації передбачає не заперечення або жорстке обмеження використання цифрових технологій, а формування усвідомленого, регульованого та ціннісно вмотивованого стилю взаємодії з ними.

Метою авторської комплексної програми є профілактика та психологічна корекція інтернет-залежності молоді шляхом актуалізації

особистісних ресурсів і формування конструктивних моделей цифрової комунікації.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- зниження інтенсивності інтернет-залежної поведінки та пов'язаних із нею психологічних ризиків;
- розвиток рефлексивності та усвідомлення молоддю власних мотивів цифрової активності;
- формування навичок емоційної саморегуляції та відповідального прийняття рішень у цифровому середовищі;
- розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій;
- розвиток комунікативної компетентності та інтеграція онлайн- й офлайн-взаємодії;
- актуалізація смислових, ціннісних і соціальних ресурсів особистості.

Авторська програма побудована з урахуванням таких методологічних і організаційних принципів:

- принцип системності, що передбачає вплив на когнітивну, емоційно-вольову, мотиваційно-ціннісну та поведінкову сфери особистості;
- принцип особистісної орієнтації та суб'єктності, згідно з яким молода людина розглядається як активний учасник процесу змін;
- принцип ресурсності, спрямований на виявлення й актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості;
- принцип поетапності, що забезпечує поступовий перехід від усвідомлення проблеми до закріплення конструктивних моделей поведінки;
- принцип інтеграції онлайн- і офлайн-досвіду, який дозволяє гармонізувати цифрову та реальну комунікацію;
- принцип недирективності та психологічної безпеки, що відповідає гуманістичній парадигмі психологічної допомоги.

Авторська комплексна програма має інтегративну структуру та включає взаємопов'язані профілактичний, корекційний і розвивальний компоненти.

Профілактичний компонент спрямований на підвищення психологічної обізнаності молоді щодо ризиків інтернет-залежності, формування критичного ставлення до цифрового контенту та усвідомлення впливу цифрової комунікації на психічне благополуччя. У межах даного компоненту використовуються психоосвітні бесіди, елементи групового обговорення, рефлексивні завдання.

Корекційний компонент орієнтований на роботу з уже сформованими проявами інтернет-залежності та передбачає використання методів психологічного консультування, мотиваційного інтерв'ювання та тренінгової роботи. Особлива увага приділяється переосмисленню когнітивних установок, опрацюванню емоційних станів, що підтримують залежну поведінку, та формуванню альтернативних способів задоволення психологічних потреб.

Розвивальний компонент спрямований на формування навичок саморегуляції, відповідальної цифрової поведінки, розвиток комунікативної компетентності та зміцнення особистісних ресурсів. В даному контексті цифрова комунікація розглядається як простір для конструктивної самореалізації, а не як домінуюча форма життєдіяльності.

Реалізація програми забезпечується поєднанням таких методів:

- психоконсультативна бесіда;
- індивідуальне психологічне консультування;
- мотиваційне інтерв'ювання;
- групова тренінгова робота;
- рефлексивні та ресурсні техніки.

Застосування методів здійснюється з урахуванням рівня вираженості інтернет-залежності, індивідуально-психологічних особливостей молоді та специфіки її цифрової активності.

Очікуваними результатами впровадження авторської комплексної програми є:

- зниження рівня інтернет-залежності та пов'язаних із нею дезадаптивних проявів;
- підвищення рівня усвідомленості цифрової поведінки;
- розвиток навичок саморегуляції та відповідального використання цифрових технологій;
- оптимізація цифрової комунікації через інтеграцію онлайн- й офлайн-взаємодії;
- зміцнення психологічної стійкості та особистісних ресурсів молоді.

Авторська програма реалізується у форматі п'яти послідовних занять, що вибудовані за принципом поетапності та забезпечують поступовий перехід від усвідомлення проблеми інтернет-залежності до формування конструктивних моделей цифрової комунікації та саморегуляції. Кожне заняття має чітко визначену мету, змістове наповнення та психологічні механізми впливу.

Заняття 1. Усвідомлення власної цифрової поведінки та її психологічних наслідків. Перше заняття авторської комплексної програми має вступно-орієнтаційний характер і спрямоване на формування усвідомленого ставлення молоді до власної цифрової поведінки як психологічно значущої складової повсякденного життя. Основним завданням заняття є актуалізація рефлексії щодо мотивів використання інтернету, емоційних станів, пов'язаних із цифровою активністю, та її впливу на різні сфери життєдіяльності.

Заняття розпочинається з психоосвітнього міні-блоку, у межах якого інтернет-залежність розглядається як психологічний феномен, пов'язаний із потребами особистості, способами саморегуляції та стилем життя молоді. Інформація подається в недирективній формі, без оцінювання, з акцентом на те, що цифрова комунікація сама по собі не є негативною, однак потребує усвідомленого та відповідального використання.

Ключовою вправою заняття є рефлексивна вправа «Мій день онлайн» [56, с. 157], спрямована на усвідомлення структури власної цифрової

активності. Учасникам пропонується письмово або усно відтворити типовий день, звертаючи увагу на моменти звернення до інтернету, тривалість перебування онлайн та контекст використання цифрових ресурсів. Особливий акцент робиться не на кількісних показниках, а на суб'єктивному переживанні цифрової взаємодії. Після виконання вправи організовується групове обговорення, у ході якого учасники осмислюють, яку роль інтернет відіграє в їхньому повсякденному житті.

Наступним елементом заняття є вправа «Для чого мені інтернет?», що має на меті виявлення усвідомлюваних і неусвідомлюваних мотивів цифрової активності. Учасникам пропонується завершити низку відкритих тверджень (наприклад: «Я заходжу в інтернет, коли...», «Найчастіше інтернет потрібен мені для...», «Без інтернету мені складно, тому що...»). Обговорення результатів вправи сприяє усвідомленню зв'язку між потребами особистості та вибором цифрової поведінки.

Для поглиблення емоційної рефлексії використовується вправа «Емоції онлайн і офлайн» [4, с. 167], у межах якої учасники порівнюють власні емоційні стани до, під час і після цифрової взаємодії, а також у ситуаціях живого міжособистісного спілкування. Це дозволяє виявити емоційні функції інтернету як засобу зняття напруження, уникнення складних переживань або компенсації дефіциту емоційного контакту.

З метою формування причинно-наслідкового мислення застосовується вправа «Цифрові наслідки», у ході якої учасники аналізують вплив власної цифрової активності на різні сфери життя: навчання або професійну діяльність, спілкування з близькими, фізичний стан, настрій, рівень втоми. Робота може здійснюватися індивідуально з подальшим груповим обговоренням, що сприяє когнітивній децентрації та усвідомленню довготривалих наслідків цифрової поведінки.

Завершальним етапом заняття є рефлексивна вправа «Мій запит на зміни», у межах якої учасникам пропонується сформулювати особистісно значущі питання або очікування щодо власної цифрової поведінки

(наприклад: «Що я хотів(ла) би змінити у своєму користуванні інтернетом?» або «Що для мене означає усвідомлена цифрова комунікація?»). Ця вправа не передбачає негайних рішень, а слугує основою для формування внутрішньої мотивації до подальшої роботи.

Таким чином, перше заняття забезпечує перехід від автоматизованого використання цифрових технологій до рефлексивного усвідомлення власної цифрової поведінки, її мотивів і психологічних наслідків. Воно створює психологічно безпечний простір для самостереження та закладає підґрунтя для подальшої профілактичної й корекційної роботи в межах програми.

Заняття 2. Емоційна саморегуляція та інтернет як спосіб зняття психоемоційного напруження. Друге заняття авторської комплексної програми має корекційно-розвивальний характер і спрямоване на формування у молоді навичок емоційної усвідомленості та саморегуляції як ключових умов зниження інтернет-залежної поведінки. Центральною ідеєю заняття є положення про те, що надмірне звернення до цифрового середовища часто виконує функцію швидкого емоційного полегшення, забезпечуючи короткотривале зниження напруження, однак не розв'язує психологічних причин дискомфорту й може закріплювати унікальну стратегію реагування. Відповідно, завданням заняття є переведення автоматизованої реакції «емоція → онлайн» у рефлексивну схему «емоція → усвідомлення → вибір альтернативи».

Заняття розпочинається з психоосвітнього міні-блоку (у формі короткої дискусії з опорою на життєві приклади учасників), у межах якого окреслюються базові поняття емоційної регуляції, психологічного напруження, імпульсивності та копінг-стратегій. Ведучий підкреслює, що емоції не є «поганими» або «хорошими», вони є інформаційними сигналами потреб, а проблема залежності часто пов'язана не з емоціями як такими, а з недостатністю навичок їх опанування. Також обговорюється феномен «емоційного відключення» через стрічку, відео чи ігри та його психологічна

«ціна» — накопичення напруги, зниження концентрації, дратівливість і фонове виснаження.

Ключовою вправою заняття є рефлексивна вправа «Коли інтернет стає підтримкою» [52, с. 241]. Учасникам пропонується індивідуально (письмово) пригадати 2–3 ситуації, коли вони заходили в інтернет не з функціональною метою (навчання, робота), а щоб «відволіктися», «переключитися», «не думати», «не відчувати». Далі учасники заповнюють коротку структуровану схему:

- ситуація (де, коли, що сталося)
- емоція (що відчував/ла)
- інтенсивність (слабка/середня/сильна)
- думка/установка (що промайнуло в голові)
- дія (що зробив/ла онлайн)
- результат «тут і зараз» (що стало з емоцією)
- результат «пізніше» (що відчував/ла потім).

Після цього організовується групове обговорення з фокусом на повторюваних закономірностях, а саме, які емоції найчастіше запускають цифрове «занурення», що саме в онлайні забезпечує полегшення (відволікання, контакт, контроль, новизна, уникнення), і чому це працює лише тимчасово. Ведучий підтримує недирективний стиль, формує атмосферу прийняття та підводить учасників до висновку, що інтернет часто стає саморегуляційним протезом, який варто замінювати розвитком власних навичок.

Наступним блоком є вправа «Емоція — потреба — дія» [54], спрямована на глибинніше усвідомлення психологічної логіки емоцій. Ведучий пропонує перелік базових потреб (приналежність, визнання, безпека, відпочинок, автономія, сенс, успіх, підтримка) і просить учасників співвіднести їх зі своїми ситуаціями з попередньої вправи. Далі учасники відповідають на запитання: «Яка потреба стояла за моєю емоцією?» та «Чи задовольнив інтернет цю потребу насправді, чи лише створив ілюзію?» Обговорення

підводить до важливого висновку: залежна поведінка зберігається, коли потреба системно не задовольняється в реальному житті, а цифровий простір стає «легким шляхом» її часткової компенсації.

Для розвитку практичних навичок саморегуляції використовується вправа «Пауза перед онлайн». Учасники тренують короткий алгоритм зупинки імпульсу «Зупинись — Назви емоцію — Визнач потребу — Обери дію». Ведучий пропонує кілька типових тригерних ситуацій (наприклад, конфлікт, втома, очікування відповіді, нудьга, тривожні думки), а учасники моделюють відповіді за алгоритмом. Мета — сформувати відчуття контролю над імпульсом та досвід альтернативного вибору.

Далі проводиться ресурсна вправа «Альтернативи онлайн-заспокоєнню» [53, с. 52]. Учасники складають «ресурсну картку» з альтернативами в чотирьох площинах, таких як тілесні способи (рух, прогулянка, вода, дихання, розслаблення), емоційні способи (музика, творчість, самопідтримка, нотатки), соціальні способи (контакт із близькими, коротка розмова, підтримка), діяльнісні способи (маленька задача, порядок, навчальний крок). Після складання картки учасники обирають 2–3 реалістичні альтернативи, які вони готові застосувати у найближчі дні. Важливо, щоб вибір був не абстрактним, а конкретним і здійсненим.

Завершальним етапом заняття є рефлексивна вправа «Мій сигнал перевантаження». Учасники формулюють власні ранні ознаки психоемоційного виснаження (наприклад, дратівливість, складність зосередження, бажання «втекти в стрічку», відчуття внутрішньої порожнечі), а також визначають одну дію-підтримку, яка допоможе перехопити цей стан ще до занурення в онлайн. Підсумок заняття оформлюється як коротка «домовленість із собою», а саме, що я помічаю, що обираю, що дає мені ресурс.

Таким чином, друге заняття забезпечує перехід від автоматизованого використання інтернету як засобу зняття напруження до усвідомленого управління власними емоційними станами, формує навички

самоспостереження, зупинки імпульсу та вибору ресурсних альтернатив, що є критично важливими для подальших етапів профілактики й психологічної корекції інтернет-залежної поведінки молоді.

Заняття 3. Мотиваційно-ціннісні детермінанти цифрової поведінки та формування відповідальної суб'єктної позиції

Третє заняття авторської комплексної програми має поглиблено-корекційний та мотиваційно-орієнтаційний характер і спрямоване на усвідомлення молоддю внутрішніх цінностей, життєвих смислів і мотиваційних чинників, що лежать в основі їх цифрової поведінки. Центральною ідеєю заняття є положення про те, що інтернет-залежність формується не лише як наслідок емоційної дисрегуляції, а й як результат розмитості ціннісних орієнтирів, зовнішньої мотивації та зниження суб'єктної відповідальності за власні вибори. Відповідно, основним завданням заняття є переведення позиції «я користуюсь інтернетом, бо так виходить» у позицію «я усвідомлено обираю, як і для чого я використовую цифрове середовище».

Заняття розпочинається з психоосвітнього міні-блоку, у межах якого ведучий актуалізує поняття мотивації, цінностей і суб'єктності в контексті цифрової культури. Обговорюється відмінність між зовнішньою та внутрішньою мотивацією, а також феномен «розсіювання мотивації» в умовах постійної цифрової стимуляції. Учасникам пропонується осмислити, як алгоритми соціальних мереж і цифрові платформи можуть підсилювати зовнішню мотивацію (лайки, перегляди, швидке підкріплення) та поступово знижувати здатність до довготривалого цілепокладання.

Ключовою вправою заняття є рефлексивна вправа «Мої життєві пріоритети і цифровий час» [48, с. 71], спрямована на співвіднесення реальних цінностей учасників із тим, як фактично розподіляється їхній час і психічна енергія. Учасникам пропонується перелік базових життєвих сфер (навчання/професійний розвиток, здоров'я, стосунки, саморозвиток, відпочинок, особисті інтереси) і завдання визначити, які з них є для них

справді значущими. Після цього вони рефлексивно аналізують, скільки часу та уваги ці сфери реально отримують у порівнянні з цифровою активністю. Групове обговорення спрямоване не на самозвинувачення, а на усвідомлення розриву між «важливим» і «реалізованим».

Наступною є вправа «Що дає мені інтернет і що він забирає?», яка дозволяє усвідомити подвійний характер цифрового середовища. Учасники індивідуально складають два списки: психологічні «вигоди» та «втрати», пов'язані з їх способом використання інтернету. Особлива увага приділяється прихованим втратам — зниженню концентрації, відкладанню важливих справ, емоційному виснаженню, формуванню залежності від зовнішнього схвалення. Обговорення сприяє формуванню більш реалістичного та відповідального ставлення до цифрової поведінки.

Для формування суб'єктної позиції використовується вправа «Мій вибір — моя відповідальність», у межах якої учасникам пропонується пригадати ситуації, коли вони автоматично занурювались в онлайн, і переформулювати їх із позиції активного вибору (наприклад, не «я завис(ла) у телефоні», а «я обрав(ла) піти в онлайн замість...»). Така когнітивна переінтерпретація дозволяє зменшити відчуття безсилля та посилити відчуття контролю над власною поведінкою.

Важливим елементом заняття є вправа «Мое майбутнє: онлайн і офлайн» [35, с. 91], спрямована на актуалізацію перспективного мислення. Учасники уявляють два можливі сценарії свого життя через 3–5 років, але за умови збереження поточного стилю цифрової поведінки та за умови її усвідомленої оптимізації. Письмове або образне опрацювання цих сценаріїв дозволяє посилити мотивацію до змін, пов'язуючи їх із особистісно значущими цілями, а не лише з уникненням негативних наслідків.

Завершальним етапом заняття є рефлексивна вправа «Мій внутрішній орієнтир», у межах якої учасники формулюють 1–2 ключові цінності або життєві принципи, на які вони хотіли б спиратися у своїй цифровій комунікації (наприклад, розвиток, автентичність, відповідальність, турбота

про себе). Такі орієнтири фіксуються як внутрішні «якорі», до яких учасники зможуть повертатися у ситуаціях вибору між автоматичною цифровою активністю та усвідомленими альтернативами.

Таким чином, третє заняття забезпечує поглиблення мотиваційно-ціннісної рефлексії, формує суб'єктну позицію та відповідальне ставлення до власної цифрової поведінки, що є необхідною умовою сталих змін і ефективної профілактики інтернет-залежності у молодіжному середовищі.

Заняття 4. Оптимізація цифрової комунікації та розвиток навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Четверте заняття авторської комплексної програми має корекційно-розвивальний та соціально-орієнтований характер і спрямоване на переосмислення ролі цифрової комунікації у системі міжособистісних відносин молоді. Вихідним положенням заняття є уявлення про те, що інтернет-залежна поведінка часто підтримується дефіцитом живого спілкування, труднощами встановлення психологічної близькості та зниженням комунікативної впевненості, тоді як цифрове середовище виступає більш безпечним і контрольованим простором взаємодії. Основним завданням заняття є формування усвідомленого, відповідального та психологічно здорового стилю цифрової комунікації у поєднанні з розвитком офлайн-комунікативних компетентностей.

Заняття розпочинається з психоосвітнього міні-блоку, у межах якого обговорюються особливості онлайн- та офлайн-комунікації, їхні психологічні відмінності й обмеження. Ведучий акцентує увагу на таких феноменах цифрового спілкування, як редукція невербальних сигналів, ідеалізація образу співрозмовника, асинхронність зворотного зв'язку та ілюзія близькості. Учасникам пропонується осмислити, в яких випадках цифрова комунікація справді розширює можливості взаємодії, а в яких — підміняє або ускладнює реальний контакт.

Ключовою вправою заняття є рефлексивна вправа «Моє спілкування онлайн і офлайн» [53, с. 51], спрямована на порівняльний аналіз двох комунікативних просторів. Учасники індивідуально описують, як вони

зазвичай поводяться у цифровому спілкуванні (соціальні мережі, месенджери) та в безпосередньому контакті з іншими людьми. Особлива увага приділяється відмінностям у відкритості, емоційній залученості, здатності висловлювати власні думки й почуття. Групове обговорення допомагає виявити, що саме робить онлайн-спілкування привабливішим і які психологічні труднощі пов'язані з офлайн-взаємодією.

Наступним етапом є вправа «Образ Я у цифровій комунікації», у межах якої учасники аналізують власний спосіб самопрезентації в інтернеті. Їм пропонується відповісти на запитання: «Яким я себе показую онлайн?», «Що я підкреслюю, а що приховую?», «Чим відрізняється мій цифровий образ від реального?». Дана вправа сприяє усвідомленню розбіжностей між «Я-віртуальним» і «Я-реальним» та їхнього впливу на почуття автентичності й задоволеності спілкуванням.

Для розвитку навичок конструктивної взаємодії використовується вправа «Активне слухання: онлайн і офлайн». Учасники в парах або малих групах виконують короткі комунікативні завдання, у яких практикують уважне слухання, уточнення, відображення емоцій співрозмовника. Після виконання вправи відбувається обговорення, під час якого учасники порівнюють свій досвід «поверхневого» цифрового спілкування з досвідом більш глибокого, емпатійного контакту в живій взаємодії. Це дозволяє актуалізувати цінність безпосередньої комунікації як ресурсу психологічної підтримки.

Важливим елементом заняття є вправа «Мої межі в цифровому спілкуванні» [57, с. 64], спрямована на формування навичок усвідомленого встановлення психологічних і часових меж. Учасники аналізують ситуації, у яких вони відчують перевантаження повідомленнями, тиск очікувань швидкої відповіді або дискомфорт від надмірної відкритості в мережі. У процесі обговорення формуються індивідуальні правила безпечної цифрової комунікації (наприклад, право не відповідати негайно, обмеження часу онлайн-спілкування, вибір тем для публічного обговорення).

Завершальним етапом заняття є рефлексивна вправа «Мій крок до живого контакту», у межах якої учасникам пропонується визначити один реалістичний крок, спрямований на посилення офлайн-комунікації (зустріч, розмова, спільна діяльність), який вони готові здійснити у найближчий час. Цей крок фіксується як особистісне зобов'язання та обговорюється в групі за бажанням.

Таким чином, четверте заняття сприяє переосмисленню цифрової комунікації як одного з інструментів взаємодії, а не її єдиного простору, формує навички конструктивного спілкування, встановлення меж і розвитку автентичних міжособистісних стосунків. Це створює умови для зниження компенсаторної функції інтернету та посилює роль реального соціального контакту як ресурсу психологічного благополуччя молоді.

Заняття 5. Інтеграція змін, формування індивідуальної стратегії усвідомленої цифрової поведінки та ресурсного само супроводу. П'яте заняття авторської комплексної програми має узагальнювально-інтеграційний і закріплювальний характер та спрямоване на систематизацію отриманого досвіду, усвідомлення особистісних змін і формування індивідуальної стратегії подальшої усвідомленої взаємодії з цифровим середовищем. Ключовою ідеєю заняття є положення про те, що профілактика й подолання інтернет-залежної поведінки не обмежуються окремими інтервенціями, а потребують стійкого внутрішнього орієнтиру, ресурсної підтримки та здатності до самосупроводу в повсякденному житті.

Заняття розпочинається з рефлексивного кола «Мій шлях у програмі», у межах якого учасникам пропонується пригадати ключові усвідомлення, відкриття або труднощі, з якими вони стикнулися протягом попередніх занять. Обговорення спрямовується на фіксацію позитивних змін у ставленні до власної цифрової поведінки, емоційної саморегуляції, мотивації та комунікації. Ведучий акцентує увагу на індивідуальному темпі змін і нормалізує можливість коливань і тимчасових повернень до старих патернів як частини процесу розвитку.

Центральною вправою заняття є інтегративна вправа «Моя усвідомлена цифрова стратегія» [60], спрямована на формування індивідуального плану взаємодії з цифровим середовищем. Учасникам пропонується структуровано відповісти на низку запитань:

- які сигнали перевантаження або ризику інтернет-залежної поведінки я вмію вчасно помічати;
- які емоційні, когнітивні або ситуаційні тригери найчастіше спонукають мене до надмірної цифрової активності;
- які альтернативні ресурсні дії я можу обирати замість автоматичного занурення в онлайн;
- які правила або межі у цифровій комунікації є для мене психологічно доцільними.

Робота виконується індивідуально з подальшим добровільним обговоренням у групі, що сприяє закріпленню усвідомлених рішень.

Наступним етапом є вправа «Мій ресурсний профіль», у межах якої учасники систематизують власні внутрішні та зовнішні ресурси, що можуть підтримувати їх у подальшій саморегуляції. До внутрішніх ресурсів відносяться особистісні якості, навички, цінності, до зовнішніх — соціальна підтримка, значущі стосунки, діяльнісні можливості. Особлива увага приділяється усвідомленню того, що саме реальні ресурси, а не цифрові замітники, забезпечують довготривале психологічне благополуччя.

Для профілактики рецидивів використовується вправа «Складні ситуації і мій план дій», у межах якої учасники моделюють можливі майбутні обставини, що можуть підвищувати ризик повернення до надмірної цифрової активності (стрес, самотність, перевантаження, конфлікти). Для кожної ситуації формується короткий алгоритм дій, спрямований на збереження усвідомленої позиції та використання ресурсних альтернатив. Дана вправа дозволяє перевести абстрактні наміри у конкретні поведінкові стратегії.

Важливим компонентом заняття є вправа «Баланс онлайн і офлайн», спрямована на інтеграцію цифрового досвіду в ширший життєвий контекст.

Учасники осмислюють, які сфери їхнього життя мають стати пріоритетними в найближчій перспективі та яким чином цифрові технології можуть слугувати цим цілям, а не витіснити їх. Акцент робиться на ідеї гармонійного співіснування цифрової та реальної активності без крайнощів і жорстких заборон.

Завершальним етапом заняття є рефлексивна вправа «Мій особистий орієнтир», у межах якої учасники формулюють коротке індивідуальне послання або принцип (наприклад, фразу, метафору чи символ), що відображає їхнє нове ставлення до цифрової поведінки. Цей орієнтир виконує функцію внутрішнього «якоря», до якого учасники можуть звертатися у ситуаціях вибору між автоматизованою та усвідомленою цифровою активністю.

Таким чином, п'яте заняття забезпечує інтеграцію набутих знань, переживань і навичок у цілісну систему саморегуляції, сприяє формуванню відповідальної суб'єктної позиції щодо цифрової поведінки та створює умови для довготривалого збереження результатів профілактичної й психологічної корекційної роботи. Програма завершується не «контролем» чи «обмеженням» цифрової активності, а формуванням внутрішньої готовності молоді до усвідомленого, психологічно безпечного та ресурсного використання цифрових технологій.

Таким чином, розроблена авторська комплексна програма профілактики та психологічної корекції інтернет-залежності молоді є цілісною, методологічно обґрунтованою системою психологічного впливу, спрямованою на оптимізацію цифрової комунікації через розвиток рефлексії, емоційної саморегуляції, мотиваційно-ціннісної сфери та комунікативної компетентності особистості. Поетапна структура програми забезпечує логічний перехід від усвідомлення власної цифрової поведінки та її психологічних детермінант до формування індивідуальної стратегії усвідомленої взаємодії з цифровим середовищем і здатності до ресурсного самосупроводу. Запропонована програма орієнтована не на обмеження або

контроль цифрової активності, а на формування суб'єктної позиції молоді, актуалізацію внутрішніх ресурсів і інтеграцію онлайн- та офлайн-досвіду, що дозволяє розглядати її як ефективний психологічний інструмент профілактики та корекції інтернет-залежної поведінки в умовах сучасного цифрового суспільства.

Висновки до 3 розділу

Положення, викладені у розділі, дозволяють аргументовано стверджувати, що психологічне забезпечення профілактики та корекції інтернет-залежності молоді має базуватися на цілісній, багаторівневій методологічній системі, здатній інтегрувати аналіз внутрішніх механізмів психічної регуляції особистості з урахуванням соціокультурних, комунікативних і технологічних умов функціонування сучасного цифрового середовища. Інтернет-залежність у межах здійсненого теоретико-методологічного аналізу постає не як ізольоване психопатологічне явище або сукупність поведінкових симптомів, а як складний динамічний процес, що відображає трансформацію діяльності, мотиваційної сфери, системи цінностей і способів задоволення базових психологічних потреб особистості в умовах цифровізованої соціальної реальності.

Доведено, що редукціоністські підходи, зосереджені виключно на контролі або обмеженні цифрової активності, не забезпечують стійкого корекційного ефекту, оскільки не враховують внутрішню логіку формування залежної поведінки та її функціональне значення для особистості. У зв'язку з цим обґрунтовано доцільність поєднання системного, діяльнісного та інтегративного підходів із ресурсно-гуманістичною орієнтацією, яка розглядає молоду людину як активного суб'єкта власного розвитку, здатного до усвідомлення детермінант своєї цифрової поведінки, рефлексивного аналізу особистісних потреб і цінностей, а також відповідального вибору способів взаємодії з цифровим середовищем.

У межах такої методологічної позиції інтернет-залежна поведінка інтерпретується як прояв дефіциту або неактуалізованості особистісних ресурсів — емоційних, мотиваційно-ціннісних, регуляторних і комунікативних, а її подолання — як процес поступового відновлення внутрішньої рівноваги між потребами особистості та конструктивними формами їх реалізації. Це дозволяє переорієнтувати психологічну допомогу з фокусу на симптоматичне зменшення часу перебування онлайн на розвиток внутрішніх механізмів саморегуляції, відповідальності та суб'єктної позиції у цифровій комунікації.

Розроблена авторська комплексна програма профілактики та психологічної корекції інтернет-залежності молоді логічно впливає з визначених теоретико-методологічних засад і репрезентує структуровану, поетапну модель психологічного впливу, спрямовану на оптимізацію цифрової комунікації через системний розвиток емоційної саморегуляції, мотиваційно-ціннісної сфери, комунікативної компетентності та здатності до рефлексивного самосупроводу. Програма ґрунтується на принципах недирективності, ресурсності та особистісної орієнтації, що забезпечує психологічну безпеку учасників і створює умови для внутрішньо вмотивованих змін.

Її принципова відмінність полягає у відмові від трактування цифрової поведінки як об'єкта зовнішнього контролю та регламентації й переході до формування внутрішніх регуляторів — усвідомлених ціннісних орієнтирів, навичок емоційної саморегуляції, здатності до критичного осмислення цифрового досвіду та відповідального прийняття рішень. Саме ці внутрішні механізми забезпечують сталість позитивних змін, зниження ризиків рецидиву інтернет-залежної поведінки та довготривалу оптимізацію цифрової комунікації молоді.

Представлені у розділі теоретичні положення та практичні напрацювання формують науково обґрунтовану основу для подальшого розвитку психологічних моделей профілактики та корекції інтернет-

залежності, а також відкривають перспективи для їх адаптації до різних освітніх, соціальних і культурних контекстів. Це дозволяє розглядати здійснене дослідження як внесок у розширення сучасних уявлень про психологічні механізми взаємодії особистості з цифровим середовищем та шляхи збереження психологічного благополуччя молоді в умовах зростаючої цифрової трансформації суспільства.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-методологічний та емпіричний аналіз феномену цифрової комунікації молоді в контексті інтернет-залежності дозволяє розглядати дане явище як складний соціально-психологічний процес, що формується на перетині індивідуально-особистісних характеристик, мотиваційних і регуляторних механізмів, а також специфіки сучасного цифровізованого соціального середовища. Цифрова комунікація постає не лише технічно опосередкованою формою взаємодії, а цілісним простором соціалізації, у межах якого відбувається трансформація способів самопрезентації, міжособистісних зв'язків та моделей соціальної поведінки молоді.

Теоретичний аналіз засвідчив відсутність уніфікованого підходу до розуміння інтернет-залежності, що зумовлює доцільність її інтегративного трактування. Інтернет-залежність доцільно розглядати як динамічний процес поступової зміни мотиваційної структури діяльності та способів задоволення базових психологічних потреб, за якого цифрове середовище набуває домінуючого регуляторного значення. У такому вимірі залежна цифрова поведінка пов'язана не лише з кількісними показниками перебування онлайн, а передусім із порушеннями саморегуляції, емоційного контролю, рефлексивності та зниженням суб'єктності особистості.

Аналіз психологічних детермінант інтернет-залежності дозволив встановити, що надмірне використання соціальних мереж зумовлюється сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких провідну роль відіграють емоційна вразливість, знижена самооцінка, труднощі у встановленні офлайн-контактів, домінування зовнішньої мотивації та потреба у соціальному схваленні. Цифрове середовище в даному контексті виконує компенсаторну функцію, створюючи ілюзію соціальної включеності, контролю та емоційної безпеки, що підсилює ризик формування залежної поведінки.

Отримані емпіричні результати засвідчили, що інтернет-залежність у молоді має виражену диференціацію за рівнем сформованості та супроводжується якісними відмінностями у структурі цифрової комунікації. У респондентів із підвищеним і високим рівнем інтернет-залежності зафіксовано домінування пасивно-споживчих форм цифрової активності, зростання частоти неконтрольованих онлайн-взаємодій, а також тенденцію до емоційної залученості у мережевий контент як засобу психологічного розвантаження та уникнення складних переживань. Цифрова комунікація у таких осіб набуває характеру емоційно компенсаторної діяльності, що поступово витісняє альтернативні форми самореалізації.

Аналіз емоційної сфери молоді з різним рівнем інтернет-залежності показав, що підвищена інтернет-активність пов'язана з труднощами емоційної саморегуляції, підвищеною чутливістю до стресових факторів та схильністю до використання цифрового середовища як засобу зниження психоемоційного напруження. Учасники з вираженими залежними тенденціями частіше демонструють імпульсивні реакції, труднощі усвідомлення власних емоційних станів і знижену здатність до відтермінування задоволення, що підтверджує роль емоційної дисрегуляції як одного з ключових психологічних механізмів інтернет-залежності.

Емпіричні дані також засвідчили наявність суттєвих відмінностей у мотиваційній сфері молоді. Особи з високими показниками інтернет-залежності характеризуються домінуванням зовнішньої мотивації, орієнтацією на швидке підкріплення та соціальне схвалення, що реалізується через цифрові платформи. Натомість внутрішні мотиваційні орієнтири, пов'язані з довготривалими цілями, професійним розвитком і смисложиттєвими перспективами, виявляються менш вираженими або ситуативно нестабільними. Така мотиваційна структура створює передумови для закріплення інтернет-залежної поведінки як зручного, але психологічно незрілого способу самореалізації.

Аналіз особливостей міжособистісної взаємодії показав, що зі зростанням рівня інтернет-залежності знижується якість офлайн-комунікації, посилюються труднощі встановлення емоційної близькості та зростає тенденція до заміщення живого спілкування цифровими контактами. У таких респондентів спостерігається розрив між «Я-реальним» і «Я-віртуальним», що виявляється у більш контрольованій, ідеалізованій самопрезентації в мережі та зниженні відчуття автентичності у реальних соціальних взаємодіях. Це підтверджує положення про те, що інтернет-залежність супроводжується трансформацією ідентичності та способів соціальної включеності молоді.

Методологічний аналіз підходів до профілактики та корекції інтернет-залежності обґрунтовує доцільність поєднання системного, діяльнісного, когнітивно-поведінкового, психодинамічного та соціально-психологічного підходів у межах ресурсно-гуманістичної парадигми. Така інтеграція дозволяє розглядати молоду людину як активного суб'єкта власного розвитку та спрямовувати психологічний вплив не на зовнішній контроль цифрової поведінки, а на формування внутрішніх регуляторів, здатності до усвідомленого вибору та відповідального використання цифрових ресурсів.

Розроблена авторська комплексна програма профілактики та психологічної корекції інтернет-залежності молоді логічно ґрунтується на визначених теоретико-методологічних засадах і орієнтована на оптимізацію цифрової комунікації через розвиток рефлексії, емоційної саморегуляції, мотиваційної автономії та комунікативної компетентності. Запропонована модель психологічної роботи передбачає поєднання психоосвітніх, тренінгових і консультативних форм впливу, що створює умови для стійких позитивних змін у цифровій поведінці молоді.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в діяльності практичних психологів, освітніх закладів і центрів психосоціальної допомоги з метою профілактики інтернет-залежної поведінки, оптимізації цифрової комунікації та формування психологічно

безпечного цифрового середовища. Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням вікових, гендерних і професійних особливостей цифрової комунікації, а також з апробацією та вдосконаленням комплексних програм психологічного супроводу в умовах зростаючої цифровізації соціального життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К.В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта. Психологія*. Одеса, 2012. № 6. С. 9-13.
2. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Південноукр. нац. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 532 с.
3. Афанасьєв Д. Роль інтернет-мережєвих спільнот у становленні інформаційного суспільства в Україні. *Віче*. 2010. № 2. С. 2–4.
4. Бартків О.С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикціїу студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Сер. “Педагогічні науки”*. № 1 (278). 2014. С.166-171.
5. Бартків О., Махновець В. Вивчення схильності студентів до інтернетадикції. *Молодь і ринок*. 2015. № 2. С. 141–145.
6. Бежевець А. М. Деякі аспекти кіберсоціалізації особистості. *Інформація і право*. 2015. № 1. С. 140–144.
7. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: Букрек. 2018. 320 с.
8. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2013. Вип. 1. С. 33-36.
9. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): дис... канд. мед. наук: 14.01.16 / Дніпропетр. держ. мед. акад. Дніпропетровськ. 2005. 182 с.
10. Ботьбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Український вісник психоневрології*. 2004. Т. 12. вип. 4. С. 75–80.
11. Бондарчук О. І. Психологічні особливості взаємодії у віртуальних

- соціальних мережах. *Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 7–11.
- 12.Брязкун В. В. Віртуалізація свідомості: соціально-філософський аналіз: дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03 / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2013. 221 с.
 - 13.Вавілова А. С. Стратегії самопрезентації дорослих та підлітків у соціальних мережах. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 14–21.
 - 14.Вакуліч Т. М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні Інтернет-залежної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологія*. 2005. Вип. 9 (33). С. 104-112.
 - 15.Вакуліч Т. М. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. *Освіта і управління*. 2006. № 2. С. 155-158.
 - 16.Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. *Науковий огляд*. 2015. № 7 (17). С. 1–16.
 - 17.Волинець В. До проблеми культурологічного вивчення віртуальної реальності. *Культура і сучасність*. 2016. № 1. С. 127–132.
 - 18.Гаврищак Л. І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. № 13. С. 56-63.
 - 19.Галіч Т. О. Соціальні інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя. *Соціологія майбутнього: науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства*. 2010. № 1. С. 145-152.
 - 20.Ганаба С. Ідентичність у мережевому суспільстві: постановка проблеми. *Наук. зап. Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія: Культурологія*. 2016. Вип. 17. С. 304–306.
 - 21.Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина I*. Київ: Університет «Україна». 2018. 547 с.

- 22.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.
- 23.Гришина Т. А., Рибаківа І. В. Соціально-психологічний вплив інтернету як засобу масової комунікації на формування нової інформаційної культури особистості в Україні. *Держава та регіони. Серія: Гуманітарні науки*. 2014. № 1/2. С. 89–94.
- 24.Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179-184.
- 25.Данько Ю. А. «Тролінг» як новий вид віртуальної комунікації. *Український соціум*. 2013. №4. С. 17-25.
- 26.Девтеров І. Етичні проблеми кіберпростору. *Вища освіта України: теоретичний та науково-методичний часопис*. 2011. № 2. С. 27-32.
- 27.Девтеров І. В. «Мережева» ідентичність «віртуальної» особистості. *Політологічний вісник: зб. наук. пр. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка*. Київ. 2010. Вип. 48. С. 27–34.
- 28.Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея*. 2013. № 78. С. 417-419.
- 29.Дорохов О. В., Тарасов О. В., Моїсіл І. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2011. Вип. 4. С. 285-288.
- 30.Журавльова Л. П., Камінська О. В. Чинники та механізми Інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С.44-48.
- 31.Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД, 2011. 47 с.
- 32.Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. №2. С. 210–213.

33. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.
34. Камінська О. В. Чинники розвитку інтернет-залежності молоді. *Психологічні перспективи*. 2015. №25. С. 65-75.
35. Корнієнко В. В., Ніканорова Ю. В., Кулешова Т. В. Інтернет-залежність як чинник порушення міжособистісного спілкування. *Вісник Дніпропетр. ун-ту. Серія: Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 19. С. 87–93.
36. Краснякова А. О. Соціальні інтернет-мережі – новий соціальний простір існування людини. *Управління освітою*. 2013. №22. С. 32 – 36.
37. Кузьміна О. Кіберсоціалізація – невід’ємна частина процесу формування життєвої компетентності сучасної молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 8. С. 343–348.
38. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Київ, 2022. №4. С. 95-100.
39. Малеева Н. С. Комунікативні практики uzалежнених від соціальних мереж користувачів. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* – Київ. 2016. Том. 9. Вип. 10. С. 205-215.
40. Махній М. М. «Покоління селфі»: соціалізація молоді у сфері публічної інтимності. Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія / за наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. Чернігів, 2017. С. 135–153.
41. Мельник В.О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов’язаних з патологічним використанням комп’ютера та інтернет-мережі. *Психічне здоров’я*. 2011. № 1 (30). С.22–25.

42. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово. 2017. 391 с.
43. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «Крок»*. Київ, 2022. №4 (68). С. 91-99.
44. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.
45. Посохова В. В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2005. Вип. 10 (13). С. 209-219.
46. Потьомкіна Н. З. «Я-реальне» та «Я-віртуальне» як складові «Ясоціального» представників кіберпокоління. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи: матеріали міжвуз. студент. наук.- практ. конф. (м. Харків, 19 трав. 2021 р.)*. Харків, 2021. С. 10–12.
47. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2010. 19 с.
48. Потьомкіна Н. З. Instagram – віртуальний засіб соціалізації юнацтва. *Культура та інформаційне суспільство XXI століття: матеріали всеукр. наук.- теорет. конф. молодих учених, 18–19 квіт. 2019 р.* / Харків. держ. акад. культури. Харків, 2019. С. 50–52.
49. Потьомкіна Н. З. Інтернет-залежність у юнацтва як об'єкт соціальнопедагогічної профілактики. *Вісник Луган. нац. пед. ун-ту ім. Тараса Шевченка: зб. наук. пр.* Старобільськ, 2019. № 1. С. 64–74.
50. Поцулко О. А. Роль комунікацій у формуванні особистості юнацького віку (16–22 роки). *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр.* / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський. 2013. Вип. 20. С.

- 541–554.
- 51.Рассказова О. І., Григоренко В. Л. Суб'єктність як важлива ознака соціальності дітей і молоді в епоху суспільних трансформацій. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8. С. 387–394.
 - 52.Ржевський Г. Аналіз особистісних особливостей та причин інтернетзалежності у студентів вищих навчальних закладів. *World Science*. 2018. Vol. 5. № 1. С. 50–59.
 - 53.Рижанова А. О. Розвиток соціальності в культурі інформаційного суспільства. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти: зб. наук. пр. Укр. інж.-пед. акад. Харків*, 2012. № 36. С. 240–245.
 - 54.Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Центральноукр. держ. пед. ун-т ім. Володимира Винниченка. Кропивницький, 2021. Вип. 194. С. 51–56.
 - 55.Соловійова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис. канд. філософ. наук: 09 00 03 , Соловійова І. І.; Південноукр. Держ. Пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.
 - 56.Сторожук К., Сторожук Н., Куценко В. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності. *Нова педагогічна думка*. 2008. Спец. вип. С. 155-157.
 - 57.Турецька Х. Інтернет-залежність : критерії діагностики, психологічні особливості у залежених. *Медицина світу. Психіатрія*. 2009. Спец. вип. С. 66-68.
 - 58.Турецька Х. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ. 2011. 225 с.
 - 59.Ходан В. П., Богуш В. М. Комп'ютерна та інтернет залежність як хвороба ХХІ століття. *Міжнародний науковий форум: соціологія,*

- психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 255-262.
60. Хомич Г., Потапенко Ю. Дослідження проблеми інтернет-залежності в підлітків. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди»*. 2012. Вип. 24. С. 444-448.
61. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 10. С. 52-55.
62. Шапіро А. А. Массова комунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. 2013. № 2. С. 57-65.
63. Aymedov S., Asieieva Yu., Tolmachov A., Tabachnikov S. Psychological features of people with cyber-communicative addiction on the example of the instagram social network. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology* this link is disabled. 2020. 11(4), P. 731–738.
64. Deaux K., Martin D. Social Identity: Sociological and Social Psychological Perspectives. *Social Psychology Quarterly*. 2003., No. 2 Vol. 66. P. 101-117.
65. Fumero A., Marrero R. J., Voltes D., & Peñate W. Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in human behavior*. 2018. № 86. С. 387-400.
66. Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2016. No 53. P. 193–195.
67. Karaer Y., Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*. 2019. № 92. С. 22-27.
68. Lee J., Sung M. J., Song S. H., Lee Y. M., Lee J. J., Cho S. M., Shin Y. M. Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *The Journal of Early Adolescence*. 2018. № 38(3). С. 288-302.

- 69.Ryzhanova A.O., Maksymovska N.O., Bilyk O.M., Honcharenko O.V., Ionova I.M. Development of Social Creativity of Future Culture Managers. *Journal of Educational and Social Research*. 2022. Vol. 12, No. 6. P. 63–80.
- 70.Young K. The research and controversy surrounding Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*. 1999. № 2. P. 381–383.