

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання  
кафедри психології  
06.05.2026 № 10\_\_

**Сніткіна Анастасія Сергіївна**

**Кваліфікаційна робота**

**ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ  
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 014 Середня освіта  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
освітньо-професійна програма Середня освіта (Українська мова і  
література). Психологія

**Науковий керівник:**

канд. педаг. наук,  
доцент

**Кошелева Н.Г.**

Дніпро – 2026

## АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено вплив самооцінки на формування Інтернет-залежності у підлітків. Проаналізовано Інтернет-залежність як форму адиктивної поведінки, визначено її причини, прояви та особливості у підлітковому віці. Особливу увагу приділено ролі самооцінки та комунікативних навичок у профілактиці залежної поведінки.

Проведено емпіричне дослідження особливостей формування Інтернет-залежності у підлітків. Установлено, що занижена самооцінка та недостатній рівень комунікативних умінь підвищують ризик формування Інтернет-залежності. Підтверджено, що розвиток самооцінки та комунікативної компетентності сприяє зниженню проявів залежної поведінки.

Запропоновано програму профілактики Інтернет-залежності для використання в роботі шкільних психологів.

## ABSTRACT

The qualification paper investigates the influence of self-esteem on the formation of Internet addiction in adolescents. Internet addiction as a form of addictive behavior is analyzed, its causes, manifestations, and peculiarities in adolescence are determined. Special attention is paid to the role of self-esteem and communication skills in preventing addictive behavior.

An empirical study has been conducted into the characteristics of the development of internet addiction among adolescents.. It was found that low self-esteem and insufficient communication skills increase the risk of Internet addiction. It was confirmed that the development of self-esteem and communicative competence helps reduce manifestations of addictive behavior.

A program for the prevention of Internet addiction for use in the work of school psychologists is proposed.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Інтернет-залежність як вид адиктивної поведінки у науково-психологічній літературі.....	7
1.2. Причини і прояви Інтернет-залежності у підлітків.....	12
1.3. Психологічна робота з самооцінкою підлітків як чинником формування Інтернет-залежності.....	19
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	29
2.1. Опис бази та методів дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу самооцінки на формування Інтернет-залежності у підлітків.....	33
2.3. Програма профілактики Інтернет-залежності у підлітків.....	41
Висновки до розділу 2.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Стрімкий розвиток цифрових технологій та глобальна інформатизація суспільства зумовили глибокі зміни у життєдіяльності сучасної людини. Особливо вразливою категорією щодо впливу віртуального середовища є підлітки, для яких Інтернет стає не лише джерелом інформації, а й основним простором для самовираження та спілкування. Проблема виникнення Інтернет-залежності як однієї з новітніх форм адиктивної поведінки набуває особливої гостроти, оскільки вона безпосередньо впливає на процес соціалізації, емоційний стан та формування особистості в підлітковому віці.

У психологічній літературі адиктивна поведінка розглядається як прагнення втечі від реальності через зміну свого психічного стану. Для підлітка віртуальний простір часто стає механізмом компенсації внутрішніх труднощів, зокрема низької або нестійкої самооцінки. Дефіцит реального визнання та труднощі у міжособистісній взаємодії підштовхують молоду людину до пошуку заміників успіху в онлайн-середовищі, де ілюзія контролю та анонімність створюють умови для тимчасового психологічного комфорту. З огляду на це, вивчення зв'язку між рівнем самооцінки та ризиком формування Інтернет-залежності є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної профілактики.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування Інтернет-залежності у підлітків.

Відповідно до мети дослідження визначені такі **завдання**:

1. Провести аналіз науково-психологічних джерел з проблеми розвитку Інтернет-залежності в підлітковому віці.
2. Виявити основні причини формування Інтернет-залежності у підлітків та її зв'язок з самооцінкою.
3. Емпірично дослідити вплив самооцінки на формування Інтернет-залежності у підлітків.
4. Розробити програму профілактики Інтернет-залежності у підлітків.

**Об'єкт дослідження** – Інтернет-залежність як різновид адиктивної поведінки підлітків.

**Предмет дослідження** – зв'язок самооцінки та ризику формування Інтернет-залежності в підлітковому віці.

**Гіпотеза дослідження:** покращення самооцінки та комунікативних навичок сприяє зменшенню проявів Інтернет-залежності у підлітків.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наукових методів:

- **теоретичні:** аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури за темою дослідження;
- **емпіричні:** психодіагностичне тестування за допомогою наступних методик: «Тест на Інтернет-залежність» К. Янг, методика дослідження самооцінки С. В. Ковальова, методика діагностики комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2) В. В. Синявського та Б. О. Федоришина;
- **методи математичної статистики:** кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між досліджуваними показниками.

**Теоретико-методологічні засади дослідження.** Теоретичну основу дослідження становлять наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з проблем адиктивної поведінки, Інтернет-залежності та особливостей розвитку особистості в підлітковому віці. Теоретико-методологічними засадами роботи є положення про адиктивну поведінку як форму девіантної поведінки (Л. Орбан-Лембрик, О. Безпалько, Т. Титаренко, О. Чепелева), концепції розвитку особистості та самооцінки в підлітковому віці (Л. Божович, І. Бех, Г. Балл, О. Кононко), а також сучасні дослідження проблеми Інтернет-залежності та її профілактики (О. Глазман, Т. Вакулич, Н. Пов'якель, О. Кікінежді).

**Емпірична база дослідження.** Дослідження проводилося на базі загальноосвітнього навчального закладу, участь у ньому взяли 35 учнів підліткового віку.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та апробації програми профілактики Інтернет-залежності, яка може бути використана шкільними психологами та педагогами для підвищення рівня самооцінки підлітків, розвитку їхньої комунікативної компетентності та формування навичок безпечного використання цифрових ресурсів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи відображено в тезах доповіді, опублікованих у збірнику матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених «Студенти та молодь – для майбутнього країни» (м. Харків, 26 листопада 2025 р.).

**Структура й обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 85 сторінках, із них 41 сторінки основного тексту. Робота містить 12 таблиць, 4 рисунків, 60 використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1. Інтернет-залежність як вид адиктивної поведінки у науково-психологічній літературі

Термін «адиктивна поведінка» походить від англійського *addiction* (шкідлива звичка, надмірна пристрасть, патологічна схильність) і був уведений у науковий обіг В. Міллером у 1984 році. Спершу його застосовували для позначення зловживання психоактивними речовинами ще до формування фізичної залежності. Сьогодні цей феномен розглядається як одна з ключових проблем сучасної психології та педагогіки, оскільки він тісно пов'язаний зі змінами соціального середовища, особливостями розвитку особистості та зростанням рівня залежної поведінки серед молоді.

Л. Орбан-Лембрик визначає адиктивну поведінку як «різновид девіантної поведінки, яка полягає в прагненні уникнути реальності за допомогою зміни власного психічного стану шляхом вживання речовин або захоплення певними видами діяльності» [35].

О. Безпалько трактує адиктивну поведінку як «форму деструктивної активності особистості, що виявляється у прагненні людини штучно змінити свій психоемоційний стан через уживання певних речовин або повторювані дії, які стають способом уникнення труднощів реального життя» [4].

О. Чепелева розглядає адиктивну поведінку як «тип поведінкової девіації, що характеризується втратою контролю над власними діями, зосередженням на об'єкті залежності та поступовою руйнацією соціальних зв'язків і особистісних цінностей» [47].

Т. Титаренко визначає адиктивну поведінку як «спосіб психологічного захисту, який полягає у відмові від активного розв'язання життєвих проблем через занурення у діяльність або стан, що викликає тимчасове відчуття задоволення й контролю» [46].

Формування адиктивної поведінки зумовлене поєднанням **біологічних, соціальних та психологічних** чинників.

Біологічні та психофізіологічні передумови включають особливості функціонування нервової системи, спадковість, підвищену емоційну збудливість, тривожність, імпульсивність і труднощі з емоційною регуляцією.

Соціальне середовище відіграє ключову роль: відсутність сімейної підтримки, позитивних моделей поведінки, негативні стилі виховання, тиск однолітків і легкий доступ до потенційно залежних практик істотно підвищують ризики.

На психологічному рівні вирішальне значення мають низька самооцінка, труднощі соціальної адаптації, дефіцит навичок конструктивного подолання стресу, прагнення уникнути реальних проблем. Як підкреслює І. Пасічник, прагнення знизити емоційну напругу нерідко штовхає людину до залежної поведінки, що замість полегшення призводить до ізоляції та посилення дезадаптації [37].

У сучасних дослідженнях адиктивна поведінка розглядається як багатовимірне явище, яке має як **хімічні**, так і **нехімічні** форми. Як зазначає Л. Орбан-Лембрик: «Адикції поділяються на хімічні та нехімічні, залежно від того, чи пов'язані вони з уживанням психоактивних речовин, чи з певними видами діяльності» [35].

До хімічних належать алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління. С. Максименко зазначає, що «хімічні залежності характеризуються фізіологічним втручанням у роботу організму, що призводить до формування сильного потягу і толерантності до речовини» [31].

Нехімічні адикції охоплюють широкий спектр поведінкових залежностей — від ігроманії та шопоголізму до інтернет-залежності. О. Кікінежді вважає, що «до найпоширеніших поведінкових адикцій належать ігрова залежність, інтернет-залежність, шопоголізм, трудоголізм, сексуальні або харчові адикції» [24]

Як підкреслює О. Чепелева, поширеними формами нехімічних адикцій сучасної молоді є інтернет-залежність, віртуальне спілкування, залежність від соціальних мереж, азартних ігор і мобільних додатків, що поступово замінюють живу взаємодію та впливають на емоційний стан людини [47].

Дослідниця Т. Титаренко зазначає, що новітні технологічні адикції – це спосіб втечі від внутрішньої порожнечі та способів подолання тривоги, який у перспективі знижує рівень автономності й самоконтролю особистості [46].

О. В. Безпалько зазначає, що сучасні форми адиктивної поведінки виходять за межі хімічних залежностей і охоплюють різні поведінкові прояви, пов'язані з потребою у визнанні, ризику та соціальному схваленні [4].

Також виокремлюють змішані форми залежностей, де поєднуються хімічні та поведінкові компоненти: наприклад, вживання психоактивних речовин під час азартних ігор чи онлайн-активності. М. Савчин зазначає у зв'язку з цим: «Змішані адикції особливо небезпечні, оскільки посилюють взаємний деструктивний ефект і утруднюють процес корекції» [42].

В умовах інтенсивного розвитку цифрових технологій саме поведінкові адикції набувають дедалі більшої поширеності, зокрема інтернет-залежність, яка характеризується втратою контролю над часом, проведеним онлайн, переважанням віртуальної комунікації над реальними контактами та зниженням ефективності навчальної чи професійної діяльності.

Інтернет-залежність визначається як одна з найпоширеніших новітніх форм адиктивної поведінки. Вона поєднує елементи психологічної та поведінкової залежності, проявляється у неконтрольованому використанні онлайн-простору, що призводить до соціальної ізоляції, зниження продуктивності та погіршення психоемоційного стану. О. Глазман дає наступне визначення: «Інтернет-залежність – це патологічне захоплення віртуальними ресурсами, що призводить до зниження адаптаційних можливостей людини та домінування потреби постійного перебування в онлайн-середовищі» [18].

Як зазначає Л. Орбан-Лембрик, інтернет-залежність виявляється у постійному прагненні користувача бути онлайн, у втраті відчуття часу, у

відкладанні важливих справ задля перебування в мережі, у зниженні інтересу до реального спілкування та у зростанні тривожності під час відсутності доступу до Інтернету [34].

За твердженням О. Кікінежді, основними причинами формування інтернет-залежності є низький рівень саморегуляції, труднощі у міжособистісному спілкуванні, невпевненість у собі, потреба в самоствердженні та емоційна компенсація дефіциту підтримки у реальному середовищі [24]. Також важливу роль відіграє привабливість віртуального простору, який створює ілюзію контролю та безпеки.

Як зазначає Т. Титаренко, механізм розвитку інтернет-залежності ґрунтується на принципі підкріплення: позитивні емоції від онлайн-взаємодії стають винагородою, яка стимулює повторення поведінки. З часом формується нав'язлива потреба входити у віртуальний простір, щоб уникнути нудьги, самотності чи тривоги [46].

На думку О. Чепелевої, надмірне користування Інтернетом призводить до соціальної ізоляції, порушення сну, ослаблення пам'яті та уваги, зниження навчальної або професійної продуктивності, а також до появи емоційного вигорання й депресивних симптомів [47]. Вона також підкреслює, що інтернет-залежність має негативні наслідки для формування самооцінки й ідентичності, особливо у молоді.

Ефективна соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності передбачає створення сприятливого соціального середовища, своєчасну психопрофілактичну роботу, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування здорових моделей поведінки. Особлива увага приділяється роботі з підлітками, оскільки саме цей вік є найбільш уразливим до розвитку залежностей.

Так, дослідження Н. Бончук показує, що ризик виникнення адиктивної поведінки у підлітків значною мірою залежить від структури їхніх ціннісних орієнтацій. Якщо цінності чітко визначені та узгоджені, ймовірність залежної поведінки нижча. Натомість невизначеність, суперечливість та слабка усвідомленість ціннісних пріоритетів посилюють вразливість до залежності [13].

В. Свідовська підкреслює, що адиктивна поведінка підлітків має міждисциплінарний характер, тісно пов'язаний з віковими кризами, пошуком самовираження, нестачею соціальної підтримки та впливом цифрових медіа. На її думку, комплексна профілактика має враховувати біопсихосоціальні механізми формування залежностей та сприяти зміцненню особистісних ресурсів молоді [44].

В. Лютий звертає увагу на соціально прийнятні види залежностей – надмірне використання інтернету, шопоголізм, трудоголізм – які часто не сприймаються як загроза, але мають серйозні наслідки для психічного здоров'я молоді. Він підкреслює важливість профілактики через освітні програми, розвиток критичного мислення, самоконтролю та підтримку з боку сім'ї й школи [29].

На міжнародному рівні також реалізуються різні програми профілактики інтернет-залежності, зокрема програма «12 кроків» у США та ініціативи «Безпечний Інтернет» і «Правий клік» у ЄС. Вони спрямовані на відновлення контролю над часом у мережі, розвиток навичок безпечної поведінки в цифровому середовищі та захист молоді від ризиків.

Вітчизняні дослідження також акцентують на важливості формування позитивної Я-концепції, розвитку комунікативних умінь, емпатії та навичок подолання стресу. Т. Вакулич зазначає, що «удосконалення комунікативної сфери особистості виступає необхідною умовою психопрофілактики Інтернет-залежності» [15].

Важливу роль у системі профілактики відіграють рання діагностика, когнітивно-біхевіоральна терапія, підтримка груп ризику та використання інноваційних психотехнологій контролю поведінки користувачів.

Таким чином, адиктивна поведінка – це багатовимірне соціально-психологічне явище, яке формується внаслідок взаємодії біологічних, соціальних та психологічних чинників. Її особливу небезпеку становлять новітні форми, зокрема інтернет-залежність, що швидко поширюються серед молоді. Ефективна

профілактика цього явища потребує системного підходу, який поєднує освітні, психологічні та соціальні стратегії підтримки особистості.

## 1.2. Причини і прояви Інтернет-залежності у підлітків

Підлітковий вік в українській психології розглядається як один із найскладніших етапів розвитку особистості, який охоплює період від 11 до 15 років. У цей час відбувається активне фізичне дозрівання, формування самосвідомості та інтенсивне встановлення соціальних зв'язків. Г. Балл зазначає, що підлітковий період є «етапом становлення самосвідомості та нового ставлення до власного Я» [1], що свідчить про переорієнтацію особистості від дитячої залежності до дорослої автономності.

За концепцією Л. Божович, підлітковий вік характеризується особливою соціальною ситуацією розвитку, пов'язаною зі зміною позиції дитини у відносинах з дорослими. Вчена підкреслює, що «підліток починає усвідомлювати себе як особистість, що має власну позицію у взаєминах з дорослими і ровесниками» [9]. Переосмислення власної ролі в соціумі сприяє розвитку нового рівня самоповаги та відповідальності.

Соціальна ситуація розвитку підлітка змінюється таким чином, що провідну роль починає відігравати спілкування з однолітками. У цей період саме взаємодія з ровесниками стає важливим джерелом соціального досвіду, сприяє засвоєнню норм поведінки, розвитку навичок співпраці, формуванню самооцінки та ціннісних орієнтацій.

Одним із ключових новоутворень цього віку є почуття дорослості, що визначає потребу в самостійності, визнанні та свободі дій. І. Бех підкреслює, що «почуття дорослості є стрижнем формування моральної самосвідомості підлітка та його готовності до відповідальної поведінки» [7]. Прагнення бути сприйнятим як рівноправний член суспільства стимулює розвиток критичного мислення, саморефлексії та формування життєвих орієнтирів.

Ще одним важливим аспектом є провідна діяльність, яку більшість дослідників визначають як інтимно-особистісне спілкування. Разом із тим, Т. Піроженко зазначає, що у цей період особливого значення набуває навчально-професійна діяльність, оскільки вона «допомагає усвідомити власні можливості, здібності та сформувані первинні професійні наміри» [38]. Таким чином, провідна діяльність сприяє самовизначенню підлітка у системі соціальних відносин.

Формування особистості в підлітковому віці нерозривно пов'язане зі становленням самосвідомості. К. Чорна зазначає, що «усвідомлення власного “Я”, здатність до рефлексії та прагнення до самопізнання є центральними характеристиками психічного розвитку підлітка» [49]. Саме в цей період виникає потреба осмислювати свої почуття, дії та соціальну роль.

Підлітковий період є вирішальним для становлення особистості. Для нього характерні фізіологічне дозрівання, зміна соціальної позиції, поява почуття дорослості та розвиток самосвідомості. Провідною діяльністю є спілкування з ровесниками, що забезпечує засвоєння моральних норм, цінностей та формування ідентичності.

Цей вік відзначається глибокими змінами у емоційній, когнітивній, мотиваційній та соціальній сферах. Він супроводжується активним пошуком власного “Я” і формуванням системи життєвих цінностей. І. Бех підкреслює, що «підлітковий вік є переломним, адже саме тут відбувається народження свідомої моральної саморегуляції поведінки» [7].

Серед ключових психологічних особливостей виділяють суперечливість емоцій, прагнення до незалежності, критичність до дорослих та підвищене почуття власної гідності. О. Кононко зазначає, що «емоційна сфера підлітка характеризується підвищеною чутливістю, вразливістю та схильністю до різких коливань настрою» [26].

Одним із новоутворень цього віку є самосвідомість, що проявляється через порівняння себе з іншими, пошук власної ідентичності та усвідомлення сильних і слабких сторін. К. Чорна підкреслює, що «розвиток самосвідомості в підлітковому

віці проявляється через рефлексію, самоаналіз і становлення самооцінки, що стає центральним механізмом особистісного розвитку» [49].

Когнітивна сфера зазнає якісних змін: підліток переходить від конкретного до абстрактно-логічного мислення, розвиває аналіз, синтез та узагальнення. О. Савченко наголошує, що «розвиток мислення у підлітка набуває рефлексивного характеру, що дозволяє йому критично оцінювати себе, інших і навколишню дійсність» [42].

Мотиваційна сфера характеризується пошуком сенсу існування та прагненням до самоствердження. Т. Піроженко зазначає, що «підліток прагне визнання своєї значущості в очах ровесників і дорослих, що часто стає джерелом як внутрішньої напруги, так і особистісного зростання» [38].

Соціальні орієнтири змінюються: підліток більше орієнтується на групу ровесників, а не на авторитет дорослих. І. Зязюн зазначає, що «взаємини з ровесниками виступають центральною ареною соціального самоствердження підлітка» [21].

До труднощів цього періоду належать криза ідентичності, емоційна нестабільність, конфлікти з дорослими, невпевненість у собі, тривожність та ризиковані форми поведінки. Г. Балл підкреслює, що «кризовий характер підліткового періоду обумовлений розривом між прагненням до самостійності та реальними можливостями її реалізації» [3].

Проблеми саморегуляції, імпульсивність та нестійкість емоцій підвищують ризик деструктивної або адиктивної поведінки. Н. Пов'якель зазначає, що «недостатній розвиток вольової сфери у поєднанні з високим рівнем емоційності зумовлює схильність підлітків до імпульсивних учинків» [40].

Психологічні особливості підлітків поєднують суперечливі тенденції: прагнення до дорослості й емоційну нестабільність, посилення самосвідомості й труднощі саморегуляції, зростання когнітивних можливостей і пошук соціального місця. Розуміння цих закономірностей необхідне для ефективного психологічного супроводу та профілактики девіантної поведінки.

Інтернет-залежність – одна з найпоширеніших форм поведінкових адикцій у підлітків, що виникає через взаємодію психологічних, соціальних і технологічних чинників у період становлення особистості. Н. Пов'якель зазначає, що «адиктивна поведінка часто є наслідком невирішених внутрішніх конфліктів, потреби у самоствердженні або втечі від труднощів реальності» [41].

Психологічні причини включають емоційну нестійкість, низьку самооцінку, труднощі в спілкуванні та дефіцит позитивної соціальної взаємодії. К. Чорна наголошує, що «віртуальний простір компенсує підліткові нестачу самоповаги й прийняття, дозволяючи відчутти себе значущим та успішним» [48].

Інтернет задовольняє потребу у новизні та емоційних переживаннях. Г. Балл зазначає, що «у підлітковому віці прагнення до гострих відчуттів і нових вражень може реалізовуватись у мережевій активності, що створює ілюзію свободи та безмежних можливостей» [1].

Соціальні чинники включають порушення сімейних стосунків, нестачу уваги та емоційної підтримки. І. Бех зазначає, що «нестача духовного контакту в сім'ї, байдужість дорослих до внутрішнього світу дитини підштовхує її до пошуку розуміння у віртуальному середовищі» [7].

Серед педагогічно-соціальних чинників – відсутність позашкільних занять, слабкий розвиток критичного мислення та невміння організувати вільний час. Т. Піроженко зазначає, що «однією з умов, що сприяють виникненню Інтернет-залежності, є невміння підлітка організувати власний вільний час і обирати змістовні види діяльності» [39].

Технологічні чинники включають структуру онлайн-середовища та механізми підкріплення. О. Савченко підкреслює, що «інтерактивні механізми Інтернету створюють замкнене коло позитивних підкріплень, що стимулюють повторення поведінки» [42].

Психофізіологічні особливості підлітків – висока чутливість нервової системи та імпульсивність – підсилюють ризик формування залежності. І. Зязюн зазначає, що «інтенсивність психічних процесів у підлітковому віці у поєднанні з

недостатньою саморегуляцією створює передумови для виникнення компульсивних форм поведінки» [21].

Таким чином, виділяють три групи чинників Інтернет-залежності:

- внутрішньоособистісні (емоційна нестійкість, низька самооцінка, самотність);
- соціальні (порушення сімейних та міжособистісних зв'язків, відсутність підтримки, тиск однолітків);
- технологічні (структура онлайн-середовища, механізми підкріплення, інформаційна перенасиченість).

Розуміння цих чинників важливе для профілактики, яка має спрямовуватися на розвиток здорової самооцінки, емоційної компетентності та навичок саморегуляції.

Інтернет-залежність проявляється на поведінковому, емоційному, когнітивному та соціальному рівнях. Основною ознакою є втрата контролю над часом онлайн, витіснення реальних форм взаємодії, навчання та дозвілля. О. Карась зазначає, що «інтернет-адикція проявляється у нездатності підлітка самостійно регулювати час перебування онлайн, а також у перевазі віртуального спілкування над реальним» [22].

Серед перших симптомів – зміна пріоритетів: підліток втрачає інтерес до навчання, спорту, спілкування з родиною. О. Глазман зазначає, що «віртуальна активність починає займати центральне місце у структурі мотиваційної сфери, витісняючи значущі цінності й інтереси» [18].

На поведінковому рівні проявляється компульсивна потреба перевіряти повідомлення, оновлення та соцмережі. Т. Яценко відзначає, що «виникає компульсивна потреба доступу до мережі, яка стає домінуючим мотивом поведінки» [52].

На емоційному рівні – тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність. Н. Пов'якель зазначає, що «емоційна залежність від віртуального спілкування зумовлює відчуття порожнечі, якщо доступ до мережі тимчасово відсутній» [41].

На когнітивному рівні – звуження інтересів, труднощі концентрації, зниження пам'яті. І. Бех підкреслює, що «інтенсивне користування Інтернетом у підлітковому віці порушує структуру пізнавальної діяльності, спричиняє фрагментарність мислення і поверховість сприйняття» [7].

Соціально проявляється зменшенням контактів із реальним оточенням. О. Кононко зазначає, що «залежні користувачі поступово ізолюються від реального соціального життя, відчуваючи комфорт лише у віртуальному середовищі» [25].

Фізичні прояви включають порушення сну, зору, головний біль, швидку втомлюваність. Г. Балл підкреслює, що «фізіологічне виснаження організму під впливом гіподинамії та порушення сну підсилює емоційні проблеми, створюючи замкнене коло залежності» [2].

Інтернет-залежність формує комплексну поведінкову проблему, поєднуючи когнітивні, емоційні, фізичні та соціальні аспекти. Відмова від мережі викликає абстинентні симптоми, що потребує комплексної профілактики та психологічної корекції.

Психологічний портрет Інтернет-залежного підлітка включає низький рівень саморегуляції, емоційну нестійкість, знижену самооцінку, труднощі у спілкуванні, соціальну ізоляцію, когнітивну поверховість і залежність від зовнішнього схвалення. І. Бех зазначає, що «підлітковий вік є критичним періодом становлення самосвідомості, коли невпевненість у собі може підштовхнути дитину до пошуку заміників реального успіху у віртуальному світі» [7].

Самооцінка таких підлітків нестійка, залежить від зовнішнього схвалення — лайків, підписників або віртуальних досягнень. О. Кононко зазначає, що «самооцінка Інтернет-залежного підлітка має фрагментарний характер і визначається реакцією аудиторії, а не власним внутрішнім відчуттям цінності» [25].

Комунікативна сфера також порушена: підлітки уникають реальних контактів, замінюючи їх віртуальними. Т. Яценко відзначає, що «віртуальне

спілкування стає засобом уникнення соціальної тривоги, однак одночасно посилює емоційну ізоляцію та страх відкритої взаємодії» [52].

Когнітивна сфера характеризується поверховістю мислення. О. Глазман зазначає, що «постійне перебування в Інтернеті формує поверховий стиль мислення, де переважає візуально-емоційне сприйняття над аналітичним» [18].

Емоційна сфера нестійка, емоції залежать від віртуальних стимулів. Н. Пов'якель підкреслює, що «емоційна сфера таких підлітків нестійка, залежить від віртуальних стимулів, а позитивні емоції переважно викликаються схваленням онлайн-спільноти» [41].

Поведінка характеризується компульсивним контролем та конфліктами з батьками через обмеження часу онлайн. Г. Балл зазначає, що «поведінкові прояви адикції виражаються у втраті самоконтролю та домінуванні потреби перебування в мережі над іншими життєвими сферами» [2].

Низька стресостійкість і використання Інтернету для втечі від проблем підсилюють залежність. Л. Орбан-Лембрик зазначає, що «адиктивна поведінка стає способом самозаспокоєння, який тимчасово знімає напругу, але посилює внутрішню залежність від зовнішніх стимулів» [34].

Психологічний портрет Інтернет-залежного підлітка включає низьку саморегуляцію, емоційну нестійкість, знижену самооцінку, труднощі у спілкуванні, соціальну ізоляцію, когнітивну поверховість і залежність від зовнішнього схвалення. Цей тип особистості характеризується незрілістю «Я-концепції» та спробами компенсувати внутрішню невпевненість через онлайн-активність, формуючи замкнене коло: втеча від реальності → тимчасове полегшення → посилення ізоляції → поглиблення залежності.

Підлітковий період відзначається складністю психологічного розвитку, інтенсивним фізичним дозріванням та активним становленням самосвідомості. Молоді люди шукають власне “Я”, визначають своє місце у суспільстві та відходять від дитячої залежності до більшої автономності. У цей час особлива роль належить спілкуванню з ровесниками, яке слугує ключовим механізмом

соціалізації, формування цінностей і розвитку самооцінки, а також задоволення потреби в увазі та емоційній підтримці.

Інтернет-залежність у підлітків формується під впливом сукупності внутрішньоособистісних (емоційна нестійкість, низька самооцінка, прагнення самоствердження), соціальних (порушення сімейних стосунків, відсутність підтримки, тиск однолітків) та технологічних факторів (особливості онлайн-середовища, системи підкріплень). Вона проявляється у втраті контролю над часом, віддачі переваги віртуальній діяльності над реальним життям, емоційній лабільності, поверховому мисленні та соціальній ізоляції.

Отже, Інтернет-залежність підлітків є багатовимірним явищем, що охоплює психологічні, соціальні та цифрові аспекти, і потребує комплексного підходу до профілактики, вчасного виявлення та психологічної підтримки.

### **1.3 Психологічна робота з самооцінкою підлітків як чинником формування Інтернет-залежності**

Самооцінка в підлітковому віці переживає складний і багатовимірний процес трансформацій, що визначаються фізіологічними, психологічними та соціальними чинниками. Саме в цей період формується уявлення про власні можливості, соціальну значущість і систему особистісних цінностей, а також відбувається інтеграція минулого досвіду з новими соціальними ролями. Дослідники підкреслюють, що підліткова самооцінка є дуже нестійкою та вразливою, оскільки особистість активно експериментує з новими критеріями оцінки себе та прагне соціального визнання, виявляючи підвищену чутливість до оцінки значущих оточуючих. Л. Божович зазначає, що у цей час «дитина вперше починає оцінювати себе очима інших і співвідносити свою поведінку із соціальними вимогами» [9]. Це зумовлює підвищену залежність від зовнішніх оцінок та формує соціальну тривожність, особливо у випадках суперечливого ставлення оточення.

Формування самооцінки підлітка багато в чому залежить від сімейного середовища, стилю виховання, характеру взаємодії з однолітками та оцінних установок дорослих, що є значущими для дитини. Підтримка, прийняття й емоційна стабільність у родині формують адекватну та позитивну самооцінку, тоді як надмірна критика, постійна конкуренція між дітьми в сім'ї, ігнорування їхніх потреб або авторитарний стиль виховання часто призводять до заниженого або нестійкого самосприйняття. Як зазначає Л. І. Божович, «оцінка виступає одним із провідних чинників формування самосвідомості та уявлень дитини про власні можливості» [9]. Додатково психологи відзначають, що якість ранніх емоційних зв'язків у родині створює основу для формування базової впевненості в собі, а конфліктні або нестабільні взаємини можуть призвести до високої тривожності та відчуття соціальної незахищеності.

Позитивний розвиток самооцінки у підлітків підтримується численними соціальними й індивідуальними чинниками. Насамперед це сприятливе сімейне середовище, де батьки визнають досягнення дитини, надають їй емоційну підтримку і створюють атмосферу безпеки та прийняття. Доброзичливі стосунки з однолітками та участь у групових проектах або спільних активностях також стимулюють розвиток стабільного та позитивного образу себе. О. Кононко наголошує, що «емоційно прийнята дитина має більше внутрішніх ресурсів для позитивної самооцінки» [26].

Теплі та підтримуючі взаємини в родині знижують потребу підлітка у зовнішньому компенсуванні, допомагають формувати внутрішню стабільність і рівновагу, а також зменшують емоційні коливання. Крім того, активна участь у навчальній, творчій та спортивній діяльності сприяє розвитку впевненості у власних можливостях, навичок саморегуляції та відчуття компетентності. Г. Балл підкреслює, що «досвід успіху є найсильнішим фактором зростання особистісної впевненості» [3].

Додатково до цього позитивно впливають: наявність наставника або рольової моделі, доступ до інформаційних ресурсів і можливість реалізувати творчий потенціал. Ці чинники формують стійку самооцінку, яка дозволяє

підлітку адекватно оцінювати свої здібності і менше залежати від зовнішніх оцінок.

Формування заниженої самооцінки часто пов'язане з надмірною критикою, емоційною холодністю, конфліктністю в родині та ігноруванням індивідуальних потреб підлітка. Як зазначає Н. Пов'якель, у таких умовах формується «нестійке почуття власної цінності, яке змушує підлітка шукати зовнішніх підтверджень значущості» [41].

Соціальне порівняння, яке посилюється в підлітковому віці, також негативно впливає на самосприйняття. Підлітки порівнюють себе з ровесниками, з ідеалізованими образами у медіа або соцмережах, що часто провокує занижену самооцінку та почуття невідповідності. Т. Яценко відзначає, що «підліткове прагнення до ідеалу нерідко вступає у конфлікт із реальним образом Я, що веде до внутрішньої напруги» [52].

Іншим негативним фактором є проблеми у комунікації, такі як булінг, ізоляція або неприйняття у групі однолітків. Л. Орбан-Лембрик підкреслює, що «соціальна дезадаптація у групі однолітків стає причиною формування заниженої, тривожної самооцінки» [36]. Додатково до цього, стресові події, академічні невдачі та відсутність позитивного соціального досвіду підсилюють ризик формування нестійкої самооцінки.

Самооцінка підлітка характеризується суперечливістю та коливаннями між високими вимогами до себе і невпевненістю у власних можливостях. Піроженко зазначає, що «підліток переживає кризу самоідентичності, у якій формується новий рівень самоприйняття» [39].

Особливо чутливою є реакція підлітка на критику: негативні сигнали від оточення часто викликають емоційні сплески, тривожність і тимчасове зниження самооцінки. К. Чорна підкреслює, що «самосвідомість підлітка надзвичайно вразлива до негативних соціальних сигналів» [49].

Формування самооцінки також залежить від фізіологічних змін, підвищеної уваги до власної зовнішності, соціального порівняння та бажання відповідати очікуванням різних груп [19]. Додатково, підлітки активно експериментують із

ролями, що впливає на їхню самоідентифікацію та сприяє розвитку критичного мислення щодо власних здібностей і соціальної поведінки.

Занижена самооцінка підлітка значно впливає на його емоційний стан, поведінку та соціальну активність, створюючи сприятливі умови для розвитку залежної поведінки, зокрема Інтернет-залежності.

Низька самооцінка спричиняє хронічну внутрішню напругу, постійне відчуття власної неповноцінності та страх невдачі. Підлітки з такими рисами часто уникають ситуацій оцінювання, що збільшує соціальну тривожність і зменшує кількість реальних соціальних контактів.

Фрустрація потреби у прийнятті спонукає підлітків шукати прихисток у віртуальному просторі, де ризик бути відкинутим або осміяним мінімальний [23]. В Інтернеті вони можуть «побудувати новий, бажаний образ Я», який відрізняється від реального [31]. Така поведінка ускладнює розвиток особистісної ідентичності, провокує внутрішні конфлікти і стимулює адиктивну поведінку [14].

Отже, занижена самооцінка – почуття меншовартості, тривожність, соціальна ізоляція та втеча у віртуальний світ – створює передумови для Інтернет-залежності [53; 60; 58; 54].

У зв'язку з ризиком формування Інтернет-залежності у підлітків варто також проаналізувати особливості розвитку комунікативних навичок у підлітковому віці і зв'язок між даними явищами.

Комунікативні навички підлітка інтенсивно формуються у період активного розвитку міжособистісної взаємодії та соціальних ролей. Розвиток комунікації включає здатність до ведення діалогу, розпізнавання емоцій співрозмовників, прояв емпатії та саморегуляції власних реакцій [43].

Причини проблем у комунікації підлітків є наступними:

- емоційна нестабільність та гормональні зміни [34];
- низька самооцінка та негативний соціальний досвід [52];
- відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів та недостатня емоційна підтримка;

- цифрове середовище, що обмежує практику невербальної взаємодії.

Додатково, підлітки часто стикаються з труднощами у встановленні довгострокових дружніх зв'язків, що поглиблює соціальну тривожність і знижує рівень адаптивної соціальної поведінки. Тому невміння комунікувати в реальній дійсності через недостатню розвиненість відповідних навичок і емоційного інтелекту призводить до того, що основна потреба підлітків – спілкуватися, бути прийнятим референтною групою – виявляється фрустрованою. І тоді підлітки починають шукати спосіб задоволення даної потреби в іншому середовищі – віртуальному.

Інтернет-залежність становить серйозну загрозу для гармонійного розвитку підлітків, оскільки негативно впливає на емоційне, соціальне та фізичне благополуччя. Підлітковий період є критичним для формування життєвих стратегій та ідентичності, тому надмірне занурення у цифрове середовище порушує психосоціальний розвиток. І. Бех зазначає, що «підліток потребує середовища, яке сприяє гармонійному становленню, а не формує залежні або деструктивні моделі поведінки» [7].

Особливо небезпечним є підвищена вразливість до кіберзагроз: підлітки схильні недооцінювати ризики, що створює умови для кібербулінгу, шахрайства та ризикованих контактів [16].

Також Інтернет-залежність спричиняє порушення сну, зниження фізичної активності та перевантаження нервової системи. Дослідження Н. Пов'якель показують, що «тривала цифрова активність формує виснаження регуляторних механізмів та зниження стресостійкості підлітків» [41].

Крім цього, підлітки втрачають здатність до реальної емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Інтернет-залежність часто супроводжується і іншими адикціями: надмірним користуванням соцмереж, ігровою залежністю або вживанням психоактивних речовин, що підсилюють емоційні стани. Л. Лютий зазначає, що «адиктивна поведінка у молоді має тенденцію до накопичення та взаємного підкріплення різних видів залежностей» [30].

Таким чином, Інтернет-залежність формує багатовимірні ризики – від загроз фізичному та психічному здоров'ю до суттєвих зрушень у розвитку особистості – і потребує системного втручання з боку сім'ї та освітнього середовища.

В умовах стрімкого поширення цифрових технологій та зростання ролі віртуального простору в житті підлітків особливої актуальності набуває цілеспрямована діяльність шкільного психолога, спрямована на підтримку особистісного розвитку учнів. Формування здорової самооцінки та розвинених комунікативних навичок розглядається як один із провідних чинників профілактики Інтернет-залежності, оскільки саме ці психологічні характеристики визначають здатність підлітка адаптуватися до соціального середовища та задовольняти базові потреби у прийнятті й самореалізації поза межами віртуального простору.

Шкільний психолог посідає центральне місце в системі превентивної роботи, оскільки має можливість здійснювати системний і тривалий вплив на підлітка в межах освітнього середовища. Його діяльність охоплює не лише індивідуальну роботу з учнями, а й взаємодію з педагогами та батьками, що забезпечує цілісний підхід до профілактики адиктивної поведінки.

Одним із ключових напрямів роботи психолога є психодіагностика особистісних і соціально-психологічних особливостей підлітків. Застосування методик, спрямованих на вивчення рівня самооцінки, соціальної тривожності, міжособистісної адаптації та схильності до залежної поведінки, дозволяє своєчасно виявляти учнів групи ризику та планувати подальшу корекційно-розвивальну роботу [9; 59]. Рання діагностика є важливою умовою попередження формування стійких адиктивних патернів поведінки.

Значне місце у діяльності шкільного психолога займає корекційно-розвивальна робота, спрямована на становлення адекватної, стабільної самооцінки підлітків. У процесі такої роботи використовуються групові та індивідуальні заняття, тренінги самопізнання, вправи на усвідомлення власних ресурсів, сильних сторін і позитивного досвіду. Це сприяє формуванню внутрішніх критеріїв самоповаги та зменшенню залежності підлітка від зовнішніх

оцінок і соціального схвалення. Як зазначається у гуманістичній психології, прийняття себе виступає базовою умовою психологічного благополуччя особистості, що підкреслюється і сучасними українськими дослідниками.

Окремим і надзвичайно важливим напрямом роботи шкільного психолога є розвиток комунікативних умінь та соціальної компетентності підлітків. Через тренінги ефективного спілкування, рольові ігри, моделювання соціальних ситуацій, вправи на розвиток емпатії, активного слухання та навичок конструктивного розв'язання конфліктів психолог сприяє зниженню соціальної напруженості й невпевненості у міжособистісній взаємодії. Сформовані комунікативні навички зменшують потребу підлітків у компенсації дефіциту реального спілкування за рахунок віртуальних контактів.

Важливим компонентом профілактичної діяльності є також психоосвітня робота, спрямована на формування усвідомленого й відповідального ставлення до використання цифрових ресурсів. Шкільний психолог інформує підлітків про психологічні та соціальні наслідки надмірного перебування в Інтернеті, навчає навичок саморегуляції, управління часом, а також безпечної поведінки в онлайн-середовищі [17]. Особлива увага приділяється розвитку критичного мислення щодо контенту соціальних мереж і зниженню впливу ідеалізованих образів, які часто стають джерелом заниженої самооцінки та внутрішнього напруження.

Не менш значущою складовою діяльності психолога є консультативна робота з батьками та педагогами, оскільки саме стиль взаємодії дорослих із підлітками значною мірою впливає на формування їхнього образу Я. Психолог надає рекомендації щодо підтримувального спілкування, конструктивного зворотного зв'язку, уникнення надмірної критики та створення емоційно безпечного освітнього середовища [6]. Узгоджені дії школи та сім'ї підвищують ефективність профілактики Інтернет-залежності й сприяють гармонійному розвитку особистості підлітка.

Отже, діяльність шкільного психолога, спрямована на формування здорової самооцінки та розвиток комунікативних навичок, має комплексний і багатовимірний характер та виступає важливим чинником профілактики

Інтернет-залежності. Поєднання психодіагностики, корекційно-розвивальних програм, тренінгової та психоосвітньої роботи сприяє підвищенню психологічної стійкості підлітків, їхньої соціальної адаптації та зменшенню ризику формування адиктивних форм поведінки.

У цьому параграфі з'ясовано, що самооцінка підлітків є ключовим чинником їхнього психосоціального розвитку та важливим регулятором ризику Інтернет-залежності. Основним визначальним чинником її формування є сімейне середовище, стиль виховання та підтримка значущих дорослих, а також взаємодія з однолітками. Позитивні умови, такі як емоційна підтримка, прийняття, успішний досвід, активна участь у навчальних та творчих проєктах, сприяють розвитку стабільної та адекватної самооцінки, формують внутрішню впевненість і зменшують залежність від зовнішніх оцінок.

Навпаки, надмірна критика, емоційна холодність, соціальне порівняння, булінг, ізоляція та негативний досвід у міжособистісних стосунках провокують занижену самооцінку, тривожність та соціальну невпевненість. Ці чинники створюють передумови для втечі підлітка у віртуальний простір, де він може компенсувати невпевненість і формувати бажаний образ себе, що підвищує ризик розвитку Інтернет-залежності.

Паралельно важливу роль відіграють комунікативні навички та здатність до соціальної адаптації, оскільки їх дефіцит посилює соціальну тривожність і сприяє ізоляції. Надмірне використання цифрового середовища негативно впливає на психічне, емоційне та фізичне здоров'я підлітків, знижує їхню стресостійкість, обмежує розвиток емпатії та здатність до конструктивного вирішення конфліктів, а також підвищує ймовірність формування додаткових адиктивних моделей поведінки.

Таким чином, формування адекватної та стабільної самооцінки є критично важливим завданням для профілактики Інтернет-залежності. Підтримка з боку сім'ї, освітнього середовища та соціальних мереж позитивного досвіду, розвиток комунікативних навичок і впевненості у власних можливостях створюють надійний захист підлітка від цифрових і психоемоційних ризиків.

Водночас ефективна профілактика Інтернет-залежності передбачає цілеспрямовану діяльність шкільного психолога, спрямовану на формування здорової самооцінки та розвиток комунікативних навичок підлітків. Комплексна психологічна робота, що включає діагностику, корекційно-розвивальні програми, тренінги соціальної компетентності та психоосвіту учнів, батьків і педагогів, створює умови для зниження соціальної тривожності, підвищення впевненості в собі та зменшення потреби у компенсаторному зануренні у віртуальний простір.

## **Висновки до розділу 1**

1. У результаті теоретичного аналізу сучасних психологічних підходів до адиктивної поведінки з'ясовано, що вона є складним соціально-психологічним утворенням, формування якого зумовлюється поєднанням біологічних, психологічних і соціальних детермінант. Інтернет-залежність як одна з найбільш поширених форм нехімічних адикцій у сучасному суспільстві проявляється через порушення самоконтролю щодо використання мережі, пріоритетність віртуальної реальності над реальним життям та деструктивний вплив на емоційне благополуччя, соціальну взаємодію й особистісний розвиток підлітків.

2. Під час виявлення чинників виникнення та особливостей прояву Інтернет-залежності у підлітків ми виходили з того, що підлітковий вік є сенситивним етапом формування самосвідомості, самооцінки та ціннісних орієнтацій. Незадоволення ключових потреб підлітків, пов'язаних з цими сферами, може посилювати схильність до адиктивних форм поведінки. Виокремлено ключові групи чинників розвитку Інтернет-залежності: внутрішньоособистісні (емоційна лабільність, знижена самооцінка, недостатній рівень саморегуляції і комунікативних навичок), соціальні (дефіцит підтримки, порушення сімейних і міжособистісних взаємин) та технологічні (особливості підкріплення й привабливості онлайн-середовища). Основними проявами Інтернет-залежності у підлітків є втрата контролю над часом в Інтернеті, пріоритет віртуальної

діяльності над реальним життям, емоційна лабільність, поверхове мислення та соціальна ізоляція.

3. У процесі дослідження аргументовано, що занижена або нестабільна самооцінка, орієнтація на зовнішнє схвалення, підвищена соціальна тривожність і недостатній розвиток навичок ефективної взаємодії сприяють використанню віртуального простору як компенсаторного механізму подолання внутрішньої невпевненості. Наголошено на доцільності психологічного впливу, спрямованого на формування позитивної Я-концепції, розвиток упевненості в собі, комунікативної компетентності, емпатії та навичок саморегуляції як важливих умов профілактики Інтернет-залежності.

4. У процесі роботи нами було висунуто гіпотезу дослідження, відповідно до якої покращення самооцінки та комунікативних навичок сприяє зменшенню проявів Інтернет-залежності у підлітків. Перевірка висунутої гіпотези здійснюватиметься в межах емпіричного дослідження, представленого в наступному розділі роботи.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

### 2.1. Опис бази та методів дослідження

Емпіричне дослідження, проведене в межах цієї дипломної роботи, було здійснене з метою перевірки висунутої гіпотези, що покращення самооцінки та комунікативних навичок сприяє зменшенню проявів Інтернет-залежності у підлітків. Для обґрунтування цієї гіпотези було організовано та реалізовано дослідження, яке мало на меті виявлення особливостей самооцінки, рівня розвитку комунікативних навичок та їх зв'язку з рівнем Інтернет-залежності у школярів.

Дослідження тривало з 20 лютого 2026 року по 6 березня 2026 року і проводилося на базі Білозірського ліцею - опорного закладу загальної середньої освіти Білозірської сільської ради Черкаського району Черкаської області. У ньому взяли участь учні 8 класів. Загальна вибірка складала 35 осіб, серед яких 18 хлопців і 17 дівчат. Віковий діапазон учасників варіювався від 13 до 14 років. Усі респонденти перебували приблизно в однакових соціально-освітніх умовах навчання та виховання, що дозволяє розглядати вибірку як відносно однорідну та репрезентативну в контексті поставлених дослідницьких завдань.

Емпіричне дослідження було організоване у кілька логічно взаємопов'язаних етапів. Організаційний етап передбачав уточнення мети та завдань дослідження, добір психодіагностичних методик, а також ознайомлення з науковими джерелами з проблематики дослідження. На цьому етапі особлива увага приділялася аналізу валідності та надійності обраних методів, а також їх відповідності віковим і психологічним особливостям учасників. Також здійснювалося планування процедури дослідження з урахуванням часових і організаційних обмежень. На цьому етапі була сформована вибірка обстежуваних одного віку та соціального статусу, параметри якої описані вище.

Основний, дослідницький етап був спрямований на безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. Дослідження здійснювалося в умовах, максимально наближених до звичних для учасників, що сприяло зниженню рівня ситуативної напруженості та підвищенню щирості відповідей. Процедура проведення методик була стандартизованою: усі учасники отримували однакові інструкції, а дослідження проводилося в однакових умовах, що забезпечувало порівнюваність отриманих даних.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, ретельно підібраних відповідно до теоретичних основ дослідження. Застосування цих інструментів дало змогу вивчити рівень самооцінки учнів, особливості їхніх комунікативних навичок, а також рівень Інтернет-залежності. Такий комплексний підхід до вибору методик забезпечив отримання багатогранної інформації про досліджувану проблему та дозволив провести ґрунтовний аналіз емпіричних даних. У процесі дослідження також використовувалися методи математичної обробки даних, зокрема обчислення базових статистичних показників (середнє арифметичне, відсотковий розподіл) та методи математичної статистики. Зазначені підходи сприяли систематизації отриманих даних, виявленню основних тенденцій і закономірностей, а також забезпечили об'єктивність у трактуванні емпіричних результатів.

Важливим аспектом організації емпіричного дослідження стало дотримання етичних норм психологічної науки. Учасникам було роз'яснено мету дослідження, загальні умови участі та право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Усі отримані дані використовуються виключно в наукових цілях і подаються в узагальненому вигляді без зазначення персональної інформації. Такий підхід забезпечує відповідність дослідження етичним стандартам та підвищує його наукову достовірність.

Окремої уваги в межах організації емпіричного дослідження було приділено питанню надійності та коректності застосування психодіагностичного інструментарію. Під час добору методик враховувалися їх теоретичні засади, відповідність предмету дослідження, а також можливість застосування в умовах

реального освітнього середовища. Важливим критерієм відбору стало те, що використані методики широко представлені в наукових психологічних дослідженнях, мають апробацію та відповідають вимогам щодо стандартизації. Це дозволяє розглядати отримані емпіричні дані як такі, що мають достатній рівень наукової обґрунтованості.

У межах дослідження було використано такі психодіагностичні методики (методичні матеріали подані в Додатку А). Методика **«Тест-опитувальник для визначення самооцінки»** (автор — **С. В. Ковальов**) застосовувалася з метою визначення рівня та особливостей самооцінки учнів. Методика складається з 32 тверджень, які спрямовані на оцінювання ставлення особистості до себе та власних можливостей. Виконання завдань передбачає відповіді на запитання. Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунків суми балів. Обрання даної методики зумовлене її відповідністю віковим особливостям учнів та можливістю отримання кількісних показників рівня самооцінки.

**Тест на Інтернет-залежність** (автор - **К. Янг**) було використано з метою виявлення рівня сформованості інтернет-залежної поведінки в учнів. Методика складається з 20 запитань, які відображають різні аспекти використання мережі Інтернет, зокрема ступінь контролю часу перебування онлайн, вплив інтернет-активності на навчальну діяльність, міжособистісне спілкування та емоційний стан. Респондентам пропонується оцінити частоту прояву зазначених поведінкових ознак за шкалою відповідей відповідно до інструкції автора методики. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу, що дозволяє визначити відсутність інтернет-залежності, наявність схильності до неї або сформовану інтернет-залежність. Використання даного тесту в межах дослідження є доцільним, оскільки він дає змогу оцінити вплив цифрового середовища на психологічний стан учнів та розглянути інтернет-залежність як фактор, пов'язаний із особливостями самооцінки та комунікативних навичок.

Методика **«Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)»** (автори — **В. Синявський, Б. Федоришин**) була використана для дослідження рівня сформованості комунікативних навичок

учнів. Вона включає опитувальник, що складається з серії тверджень, на які респонденти надають відповіді відповідно до власного досвіду поведінки у різних ситуаціях спілкування. Методика спрямована на виявлення особливостей міжособистісної взаємодії, здатності до налагодження контактів, ефективного спілкування, ініціативності та готовності до співпраці в групі. Обробка результатів здійснюється відповідно до авторської інструкції шляхом підрахунку кількості балів за ключем, що дозволяє визначити низький, середній або високий рівень розвитку комунікативних схильностей. Використання цієї методики є доцільним у межах даного дослідження, оскільки недостатній розвиток комунікативних навичок школярів є одним з чинників ризику виникнення Інтернет-залежності (потреба в середовищі спілкування і заміна реального комунікативного простору віртуальним у ряді випадків).

Процедура проведення дослідження передбачала чітке дотримання інструкцій до кожної методики, що мінімізувало вплив зовнішніх факторів на процес діагностики. Перед початком роботи учасникам надавалося загальне пояснення щодо формату дослідження та особливостей виконання завдань, без акцентування на очікуваних результатах. Такий підхід був обраний з метою уникнення ефекту соціальної бажаності та зниження ризику спотворення відповідей. Усі методики застосовувалися в однаковій послідовності, що сприяло збереженню єдиних умов для всіх учасників дослідження.

Аналітичний етап дослідження полягав у систематизації, кількісному та якісному аналізі отриманих емпіричних даних. Результати психодіагностичного обстеження були згруповані відповідно до шкал, запропонованих у методиках, після чого здійснювалося їх порівняння та узагальнення. Особлива увага приділялася виявленню взаємозв'язків між рівнем самооцінки, показниками комунікативних навичок учнів та даними щодо їхньої Інтернет-залежності.

Достовірність отриманих висновків забезпечувалася за рахунок використання стандартизованих методик, дотримання єдиної процедури дослідження, а також застосування методів математичної обробки даних.

Отже, емпіричне дослідження було проведене з метою підтвердження гіпотези про те, що покращення самооцінки та комунікативних навичок сприяє зменшенню проявів Інтернет-залежності у підлітків. Воно здійснювалося на базі Білозірського ліцею - опорного закладу загальної середньої освіти Білозірської сільської ради Черкаського району Черкаської області у період з 20 лютого 2026 року по 6 березня 2026 року та охоплювало учнів 8 класів у кількості 35 осіб віком – років, серед яких було 18 хлопців та 17 дівчат. У ході дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик для вивчення самооцінки та комунікативних навичок учнів, а саме: «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» (автор — С. В. Ковальов), тест на Інтернет-залежність (автор - К. Янг), методика «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)» (автори — В. Синявський, Б. Федоришин). Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів буде представлено в наступному параграфі даної роботи.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу самооцінки на формування Інтернет-залежності у підлітків**

Емпіричне дослідження було проведене з метою вивчення особливостей самооцінки підлітків, рівня розвитку їхніх комунікативних та організаторських схильностей, ступеня прояву інтернет-залежності та виявлення зв'язку між досліджуваними явищами. Для реалізації поставленої мети було використано три психодіагностичні методики: тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова, методику «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей» (КОС-2) В.В. Синявського і Б.О. Федоришина та тест на інтернет-залежність К. Янг.

У дослідженні взяли участь 35 підлітків. Отримані результати дозволяють визначити рівень сформованості зазначених психологічних характеристик та виявити основні тенденції їх прояву в досліджуваній групі. Розглянемо результати застосування кожної методики окремо.

*Аналіз результатів дослідження рівня самооцінки підлітків (за методикою С. В. Ковальова)*

Метою використання тест-опитувальника С. В. Ковальова було визначення рівня сформованості самооцінки у підлітків. Первинні результати дослідження представлені у додатку Б (таблиця Б.1). Узагальнені показники розподілу рівнів самооцінки наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівнів сформованості самооцінки підлітків за методикою С. В. Ковальова

Рівень самооцінки	Кількість респондентів, %
Високий	17 %
Середній	51 %
Низький	32 %

Отримані результати свідчать про те, що переважна частина підлітків має середній рівень самооцінки, що становить 51 % від загальної кількості опитаних. Такий рівень характеризується відносною адекватністю у сприйнятті власних можливостей, здатністю до самокритичності та прагненням до особистісного розвитку. Підлітки з таким рівнем самооцінки зазвичай досить впевнено взаємодіють з однолітками та дорослими, хоча інколи можуть відчувати сумніви щодо власних можливостей.

Низький рівень самооцінки виявлено у 32 % учасників дослідження. Для цієї категорії підлітків характерні невпевненість у собі, занижена оцінка власних досягнень та підвищена залежність від думки оточуючих. Такі особливості можуть негативно впливати на формування міжособистісних стосунків, а також на рівень соціальної активності підлітків.

Найменшу частку респондентів становлять підлітки з високим рівнем самооцінки — 17 %. Вони демонструють достатню впевненість у власних силах, здатність відстоювати власну позицію та проявляти ініціативу у спілкуванні та

діяльності. Водночас у деяких випадках завищена самооцінка може призводити до переоцінки власних можливостей.

У графічному вигляді результати діагностики самооцінки підлітків подано на рис. 2.1.

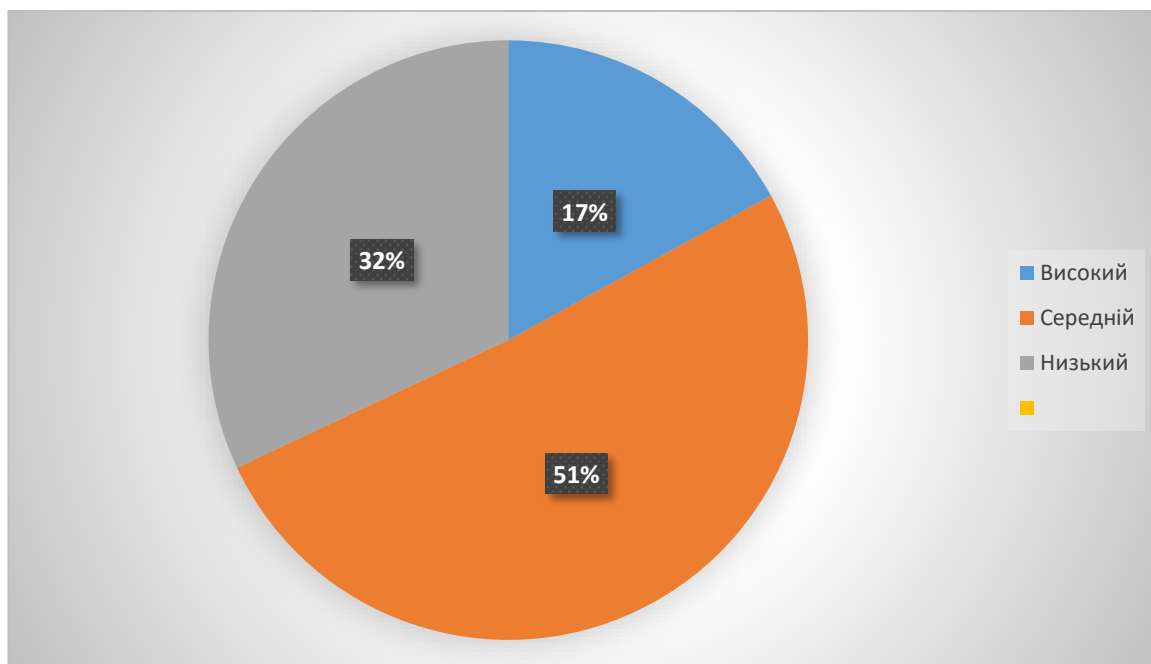


Рис. 2.1. Показники рівнів сформованості самооцінки підлітків за методикою С. В. Ковальова

Підсумовуючи результати даної методики, можна зробити висновок, що більшість підлітків мають середній рівень самооцінки, проте значна частина досліджуваних демонструє її знижений рівень, що свідчить про необхідність створення сприятливих умов для формування позитивного образу «Я» та розвитку впевненості у власних можливостях.

*Аналіз результатів дослідження комунікативних та організаторських схильностей підлітків (за методикою КОС-2) В.В. Синявського і Б.О. Федоришина*

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей підлітків за допомогою методики КОС-2. Первинні результати дослідження представлені у таблиці Б.2 (додаток Б). Узагальнені показники подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні розвитку комунікативних схильностей підлітків за методикою КОС-2

В.В. Сиявського і Б.О. Федоришина

Рівень	Кількість респондентів, %
Дуже низький	3 %
Низький	20 %
Середній	29 %
Високий	29 %
Найвищий	20 %

Аналіз отриманих результатів показує, що найбільша кількість підлітків продемонструвала середній та високий рівні комунікативних схильностей — по 29 %. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних достатньо легко вступає у взаємодію з іншими людьми, здатна підтримувати спілкування та встановлювати соціальні контакти.

Високий та найвищий рівні комунікативних здібностей загалом мають 49 % підлітків, що свідчить про наявність добре розвинених навичок міжособистісного спілкування у майже половини досліджуваної групи.

Разом з тим 20 % підлітків мають низький рівень комунікативних схильностей, а 3 % - дуже низький, що може свідчити про труднощі у встановленні контактів з іншими людьми, недостатню впевненість у спілкуванні або обмежені соціальні навички. Узагальнені результати дослідження комунікативних схильностей підлітків наочно представлені на рис. 2.2.

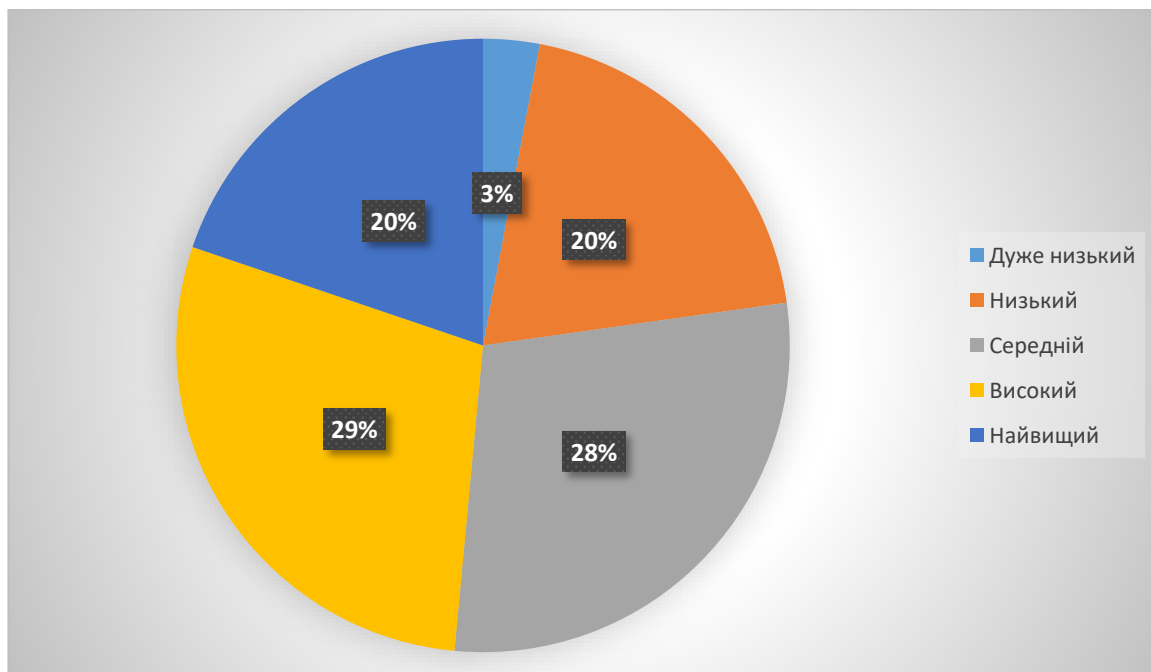


Рис. 2.2. Рівні розвитку комунікативних схильностей підлітків за методикою КОС-2 В.В. Синявського і Б.О. Федоришина

Отже, більшість підлітків мають достатній рівень розвитку комунікативних здібностей, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Водночас наявність учнів із низьким рівнем свідчить про потребу у розвитку їхніх навичок спілкування.

Результати дослідження організаторських схильностей підлітків представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні розвитку організаторських схильностей підлітків за методикою КОС-2 В.В. Синявського і Б.О. Федоришина

Рівень	Кількість респондентів, %
Дуже низький	0 %
Низький	17 %
Середній	31 %
Високий	31 %
Найвищий	20 %

Аналіз отриманих результатів показує, що найбільша частина підлітків має середній та високий рівні організаторських здібностей - по 31 %. Це означає, що значна частина досліджуваних здатна організувати власну діяльність, проявляти ініціативу та брати участь у колективній роботі.

Найвищий рівень організаторських здібностей виявлено у 20 % підлітків, що свідчить про наявність у них лідерських якостей, здатності організувати діяльність інших та відповідально ставитися до виконання поставлених завдань.

Водночас 17 % респондентів продемонстрували низький рівень організаторських схильностей, що може проявлятися у труднощах планування діяльності, недостатній ініціативності та невпевненості під час виконання організаційних функцій.

Результати дослідження рівня розвитку організаторських схильностей підлітків подано у графічному вигляді на рис. 2.3.

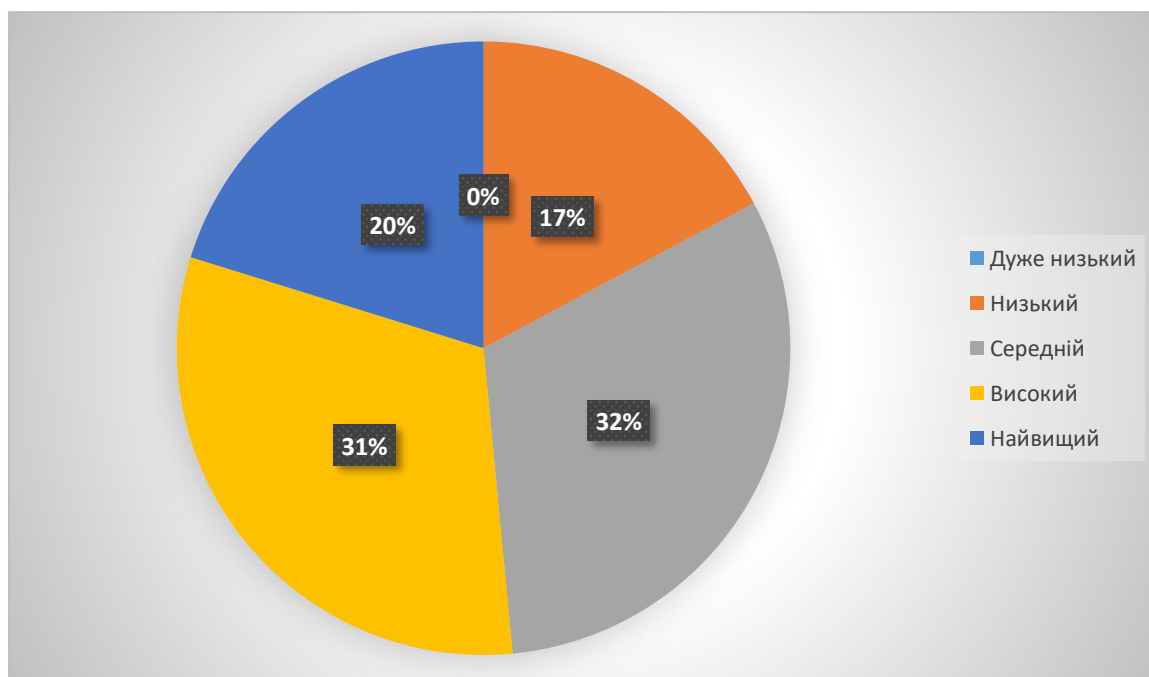


Рис. 2.3. Рівні розвитку організаторських схильностей підлітків за методикою КОС-2 В.В. Синявського і Б.О. Федоришина

Таким чином, більшість підлітків характеризуються середнім і високим рівнем організаторських здібностей, що свідчить про їхню здатність до самостійної діяльності та участі в колективній роботі. Загалом результати методики КОС-2 показують, що у досліджуваній групі переважає достатній рівень розвитку як комунікативних, так і організаторських схильностей, хоча частина підлітків потребує їх подальшого розвитку.

*Аналіз результатів дослідження інтернет-залежності підлітків (за методикою К. Янг)*

З метою визначення ступеня залученості підлітків до використання інтернет-ресурсів було застосовано тест на інтернет-залежність К. Янг. Первинні результати дослідження наведені у таблиці Б.3.

Узагальнені результати розподілу респондентів за типом користування Інтернетом подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень прояву інтернет-залежності серед підлітків за тестом на інтернет-залежність К. Янг

Тип користувача	Кількість респондентів
Звичайні користувачі	34 %
Наявні певні проблеми	66 %
Істотні проблеми	0 %

З отриманих результатів видно, що більшість підлітків (66 %) мають певні труднощі, пов'язані з використанням Інтернету. Це може свідчити про досить часте перебування у мережі, що інколи призводить до зниження контролю над часом, проведеним онлайн.

Водночас 34 % учасників дослідження належать до категорії звичайних користувачів, які використовують Інтернет переважно для навчання, спілкування або розваг без виражених ознак залежної поведінки.

Важливо зазначити, що серед досліджуваної групи не було виявлено підлітків із вираженою інтернет-залежністю, що може свідчити про відсутність критичних проявів залежної поведінки у вибірці.

Узагальнені результати рівня прояву інтернет-залежності підлітків представлені на рис. 2.4.

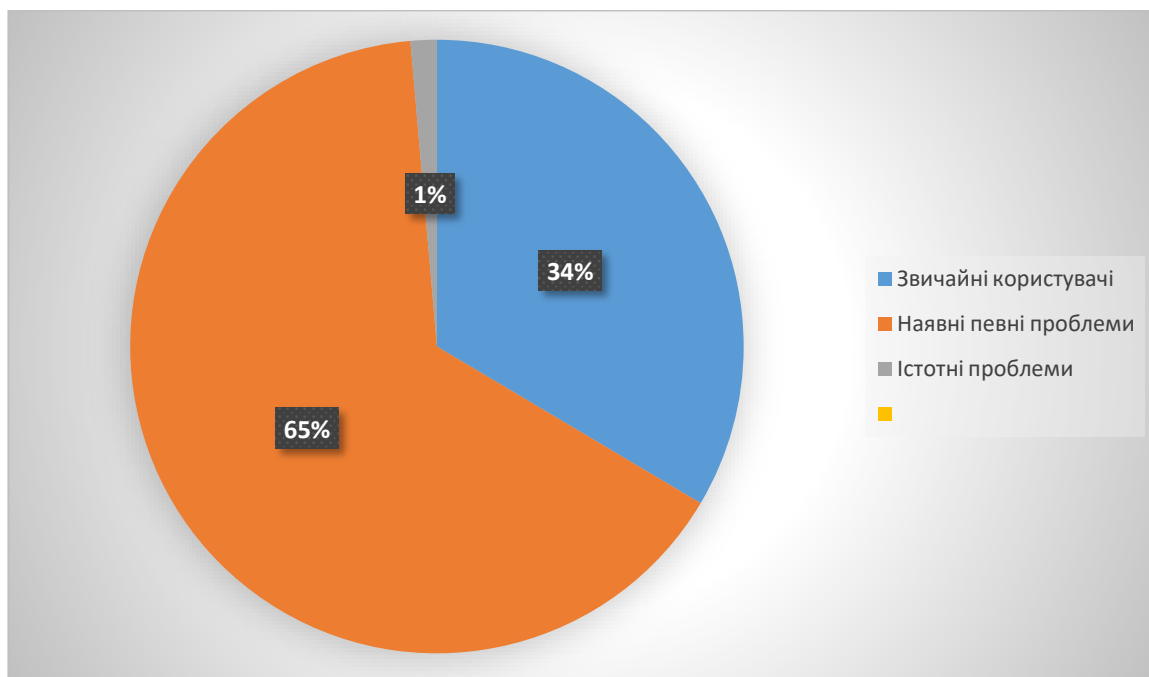


Рис. 2.4. Рівень прояву інтернет-залежності серед підлітків за тестом на інтернет-залежність К. Янг

Підсумовуючи результати даної методики, визначимо, що для більшості підлітків характерний помірний рівень залученості до Інтернету без виражених ознак залежності, однак значна частка респондентів має певні труднощі у контролі використання мережі, що потребує профілактичної роботи.

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтернет-залежністю було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. За результатами обчислень встановлено помірний обернений кореляційний зв'язок ( $r \approx -0,46$ ), що свідчить про те, що зі зниженням рівня самооцінки зростає рівень інтернет-залежності у підлітків. Отримані дані підтверджують, що підлітки з низькою самооцінкою частіше схильні до надмірного використання Інтернету як

засобу компенсації недостатньої впевненості у собі та труднощів у реальному спілкуванні.

Аналіз взаємозв'язку між рівнем розвитку комунікативних схильностей та інтернет-залежністю показав наявність слабкого оберненого кореляційного зв'язку ( $r \approx -0,38$ ). Це означає, що підлітки з нижчим рівнем розвитку комунікативних навичок більш схильні до інтенсивного використання Інтернету, використовуючи його як альтернативне середовище для спілкування.

Додатково було проаналізовано зв'язок між організаторськими схильностями та інтернет-залежністю. Отримані результати вказують на слабкий обернений зв'язок ( $r \approx -0,34$ ), що свідчить про те, що підлітки з нижчим рівнем організаторських здібностей дещо частіше демонструють схильність до надмірного використання Інтернету.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу про те, що покращення самооцінки та комунікативних навичок сприяє зменшенню проявів Інтернет-залежності у підлітків. Встановлено, що зниження самооцінки та недостатній рівень розвитку соціально-комунікативних умінь пов'язані з підвищенням ризику формування залежної поведінки в Інтернеті. Це дає підстави розглядати зазначені психологічні характеристики як важливі чинники профілактики інтернет-залежності. Отримані результати обґрунтовують необхідність розробки та впровадження в практику роботи шкільних психологів програми профілактики Інтернет-залежності у підлітків, спрямованої на формування адекватної самооцінки, розвиток комунікативних та організаторських здібностей і навичок саморегуляції у підлітків.

### **2.3. Програма профілактики Інтернет-залежності у підлітків**

Важливість проблеми Інтернет-залежності серед підлітків викликана швидким розвитком сучасних технологій та зростанням значення цифрового простору в житті молодого покоління. Оскільки підлітковий вік – це час активного становлення особистості, самопізнання та формування соціальних відносин,

надмірне користування Інтернетом може негативно позначатися на психічному розвитку, емоційному стані та поведінці школярів.

Інтернет-залежність виражається у нездатності контролювати час, проведений онлайн, зменшенні інтересу до справжнього життя, а також у труднощах з навчанням та особистим спілкуванням. Як свідчать дані, залежна поведінка у підлітків виникає через особисті фактори, вплив суспільства та технологій, і часто супроводжується нестабільністю емоцій, низькою самооцінкою та слабким самоконтролем.

Дієва профілактика Інтернет-залежності вимагає різнобічного впливу на різні аспекти особистості підлітка, а саме: формування впевненості у собі, навичок спілкування, здатності до самоконтролю та управління собою. Сучасні дослідження підтверджують це, підкреслюючи значення розвитку впевненості в собі та соціальних навичок для зниження залежності від віртуального світу.

Відповідно до цього, у програмі визначено такі сфери корекційного впливу.

**Інтернет-залежність.** Це форма адиктивної поведінки, що проявляється у надмірному та неконтрольованому використанні Інтернету, яке негативно впливає на навчання, соціальні зв'язки та емоційний стан підлітка. Її профілактика передбачає формування усвідомленого ставлення до використання цифрових ресурсів.

**Самооцінка учнів.** Самооцінка є важливою складовою особистості, яка визначає ставлення підлітка до себе та своїх можливостей. Низька або нестабільна самооцінка може сприяти формуванню залежної поведінки, оскільки підлітки можуть шукати визнання у віртуальному середовищі. Розвиток адекватної самооцінки сприяє впевненості у собі та психологічній стійкості.

**Комунікативні навички.** Комунікативні навички забезпечують ефективну взаємодію з оточуючими. Їх недостатній розвиток може призводити до уникнення реального спілкування та заміни його онлайн-комунікацією. Формування цих навичок є важливою умовою соціалізації підлітків.

**Саморегуляція.** Саморегуляція полягає у здатності контролювати власні емоції, поведінку та діяльність. Її недостатній розвиток у підлітковому віці може

сприяти імпульсивності та залежній поведінці. Формування саморегуляції допомагає підліткам керувати своїми діями та приймати усвідомлені рішення.

**Самоменеджмент.** Самоменеджмент передбачає вміння організувати власну діяльність, планувати час, ставити цілі та досягати їх. Недостатній розвиток цих навичок призводить до неефективного використання часу та надмірного перебування в Інтернеті. Розвиток самоменеджменту сприяє підвищенню продуктивності та відповідальності підлітків.

**Цільова аудиторія програми:** підлітки 13–14 років.

Реалізація програми передбачає досягнення наступних результатів у підлітків: зниження рівня Інтернет-залежності, підвищення рівня саморегуляції, формування адекватної самооцінки, покращення комунікативних навичок та розвиток навичок самоменеджменту.

Критерієм ефективності програми є позитивна динаміка показників, отриманих за результатами психодіагностичних методик. Оцінка результатів проводиться за допомогою тих самих методик, що були використані у дослідженні (п. 2.1–2.2), зокрема:

- тест на Інтернет-залежність К. Янг;
- методика визначення рівня самооцінки (С. В. Ковальова);
- методика діагностики комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2) В.В. Синявського і Б.О. Федоришина.

## Тематичний план програми профілактики Інтернет-залежності

№	Тема заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час	Обладнання
1	Я і мій Інтернет	Усвідомлення ролі Інтернету та власного рівня залежності	1. Привітання. Вступ. 2. Вправа «Мое онлайн-життя». 3. Вправа «Очікування». 4. Обговорення «Плюси і мінуси Інтернету». 5. Вправа «Мій день». 6. Підсумки, рефлексія	60 хв	Папір, маркери
2	Я і моя самооцінка	Формування адекватної самооцінки	1. Привітання. 2. Вправа «Мої сильні сторони». 3. Вправа «Я в очах інших». 4. Обговорення. 5. Вправа «Комплімент». 6. Підсумки	60 хв	Картки, ручки
3	Спілкування в реальному житті	Розвиток комунікативних навичок	1. Привітання.	60 хв	Картки

			<p>2. Вправа «Активне слухання».</p> <p>3. Рольова гра «Діалог».</p> <p>4. Вправа «Знайди спільне».</p> <p>5. Обговорення.</p> <p>6. Підсумки</p>		
4	Я керую собою	Розвиток саморегуляції	<p>1. Привітання.</p> <p>2. Вправа «Мої емоції».</p> <p>3. Вправа «Стоп-імпульс».</p> <p>4. Дихальна вправа.</p> <p>5. Обговорення.</p> <p>6. Підсумки</p>	60 хв	Папір
5	Я керую своїм часом	Формування навичок самоменеджменту	<p>1. Привітання.</p> <p>2. Вправа «Мій розклад».</p> <p>3. Вправа «Мої цілі».</p> <p>4. Планування особистого часу.</p> <p>5. Рефлексія.</p> <p>6. Підсумки</p>	60 хв	Бланки, ручки

Повні конспекти занять знаходяться у додатку В.

Отже, ми створили програму профілактики залежності від Інтернету для підлітків, яку називають «Я і мій Інтернет». Вона призначена для учнів у віці 13–14 років. Основна мета програми – зменшити залежність від Інтернету, розвиваючи особисті навички підлітків, зокрема: відчувати себе правильно, навчитися говорити і слухати, саморегулюватися та самостійно керувати своїми справами.

До основних завдань програми входить: допомогти підліткам зрозуміти, як Інтернет впливає на їхнє життя, навчити їх керувати своїм поведінком в онлайн-середовищі, підвищити їхню впевненість у собі, навчити ефективно взаємодіяти з іншими, а також розвинути здатність планувати свій час і досягати поставлених цілей.

Програма включає 5 занять, кожне триває 60 хвилин. На кожному занятті є чітка структура, а його мета — розвивати окремі аспекти особистості, які пов'язані з профілактикою залежної поведінки.

У програмі застосовуються різні форми та методи навчання, наприклад, інтерактивні вправи, рольові ігри, дискусії, рефлексійні завдання, вправи на пізнання себе, розвиток емоцій, комунікативних навичок та здатності саморегулюватися. Також є вправи, які допомагають планувати час, ставити цілі та аналізувати власну роботу.

Отже, програма має загальний характер і направлена на гармонійне розвиток особистості підлітка та формування у нього відповідального ставлення до використання Інтернету.

## **Висновки до розділу 2**

1. Щоб перевірити припущення, що покращення самооцінки та комунікативних навичок сприяє зменшенню проявів Інтернет-залежності у підлітків, нами було проведено емпіричне дослідження, яке вивчає особливості формування залежності від Інтернету у підлітків.

2. Дослідження проводилося на базі Білозірського ліцею – опорного закладу загальної середньої освіти Білозірської сільської ради Черкаського району Черкаської області у період з 20 лютого 2026 року по 6 березня 2026 року. У ньому взяли участь учні 8 класів у кількості 35 осіб віком 13–14 років, серед яких 18 хлопців та 17 дівчат. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: тест на Інтернет-залежність К. Янг, методику визначення рівня самооцінки С. В. Ковальова, а також методику діагностики комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2) В. В. Синявського і Б. О. Федоришина.

3. За результатами психодіагностичного обстеження встановлено, що за тестом на Інтернет-залежність К. Янг у більшості підлітків виявлено помірний рівень залученості до Інтернету, але без прикмет залежності. Однак багато учнів мають проблеми з тим, щоб контролювати час, який вони витрачають в мережі, що може говорити про можливий розвиток залежної поведінки.

Аналіз результатів за методикою С. В. Ковальова показав, що у підлітків рівень сформованості самооцінки відрізняється. Виявилось, що деякі учні мають занижену або нестабільну самооцінку, що призводить до зменшення їхнього впевненості в собі та може стати причиною пошуку самоствердження у віртуальному середовищі.

Результати методики КОС-2 показали, що рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей у підлітків відрізняється: у деяких учнів недостатньо розвинені навички спілкування, що утруднює ефективну взаємодію у реальному житті та може призводити до того, що живе спілкування замінюється онлайн-комунікацією.

4. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено, що між вивченими показниками існують статистично значущі зв'язки. Виявлено обернений зв'язок середньої сили між рівнем самооцінки та залежністю від Інтернету ( $r \approx -0,46$ ), а також слабкі обернені зв'язки між рівнем розвитку комунікативних ( $r \approx -0,38$ ) та організаторських ( $r \approx -0,34$ ) здібностей і залежністю

від Інтернету. Це означає, що зі зниженням самооцінки та рівня комунікативних навичок збільшується схильність підлітків до надмірного використання Інтернету.

Отримані дані підтверджують основну думку нашого дослідження і дозволили зробити висновок про те, що особистісні та соціально-психологічні фактори відіграють важливу роль у виникненні залежності від Інтернету у підлітків.

5. На основі результатів дослідження була створена профілактична програма, яка допомагає запобігати розвитку залежності від Інтернету у підлітків 13-14 років. Основна мета програми – навчити підлітків правильно оцінювати себе, виробити навички спілкування, вміти керувати своїми емоціями, самостійно планувати дії та час. Впровадження такої програми дуже важливе, оскільки вона допомагає знизити залежність від Інтернету, збільшити впевненість у собі, покращити взаємодію з іншими людьми та навчити керувати власними діями, що сприяє рівномірному та здоровому розвитку особистості підлітків.

## ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено проблему впливу самооцінки на формування Інтернет-залежності у підлітків та запропоновано варіант її розв'язання, який передбачає розробку й упровадження в роботу шкільних психологів профілактичної програми, спрямованої на формування адекватної самооцінки, розвиток комунікативних навичок та зниження проявів залежної поведінки.

Актуальність проведеної роботи підтверджується тим, що в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та зростання ролі Інтернету в житті сучасних підлітків проблема Інтернет-залежності набуває особливої гостроти. Надмірне перебування у віртуальному просторі негативно впливає на емоційний стан, навчальну діяльність, соціальну адаптацію та формування особистості підлітка. Особливої уваги потребує дослідження психологічних чинників, що сприяють розвитку залежної поведінки, зокрема самооцінки та комунікативної компетентності, оскільки саме вони значною мірою визначають здатність підлітка до самореалізації в реальному соціальному середовищі.

У процесі дослідження було вирішено всі поставлені завдання, отримано й проаналізовано результати, основні з яких полягають у такому.

У ході виконання першого завдання було здійснено аналіз науково-психологічної літератури з проблеми розвитку Інтернет-залежності в підлітковому віці. З'ясовано, що Інтернет-залежність є однією з форм нехімічної адиктивної поведінки, яка проявляється у втраті контролю над часом перебування в мережі, перевазі віртуального спілкування над реальним та зниженні ефективності навчальної й соціальної діяльності. Встановлено, що дана проблема має комплексний характер і зумовлюється поєднанням психологічних, соціальних та технологічних чинників.

У процесі виконання другого завдання було виявлено основні причини формування Інтернет-залежності у підлітків та її зв'язок із самооцінкою.

Встановлено, що занижена або нестійка самооцінка, емоційна нестабільність, соціальна тривожність, труднощі у спілкуванні та недостатній рівень підтримки з боку сім'ї сприяють формуванню залежної поведінки. Підлітки часто використовують віртуальний простір як спосіб компенсації внутрішньої невпевненості, пошуку визнання та уникнення труднощів реального життя.

Під час виконання третього завдання було проведено емпіричне дослідження впливу самооцінки на формування Інтернет-залежності у підлітків. За допомогою психодіагностичних методик було досліджено рівень Інтернет-залежності, самооцінки та комунікативних і організаторських схильностей учнів. Результати дослідження показали, що низький рівень самооцінки та недостатній розвиток комунікативних навичок пов'язані з вищими показниками Інтернет-залежності. Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

У межах виконання четвертого завдання було розроблено програму профілактики Інтернет-залежності у підлітків, спрямовану на підвищення рівня самооцінки, розвиток комунікативної компетентності, емоційної стійкості та навичок безпечного використання цифрових ресурсів. Запропонована програма включає психоосвітні, тренінгові та корекційно-розвивальні заходи, що можуть бути використані в практичній діяльності шкільного психолога.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили висунуту нами гіпотезу про те, що покращення самооцінки та комунікативних навичок сприяє зменшенню проявів Інтернет-залежності у підлітків.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів шкільними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та педагогами закладів загальної середньої освіти з метою раннього виявлення схильності до Інтернет-залежності, організації профілактичної роботи та психологічного супроводу підлітків. Розроблена програма профілактики може бути впроваджена в освітній процес для формування здорової самооцінки, розвитку навичок саморегуляції та попередження адиктивної поведінки.

Проведене дослідження не вичерпало всіх питань, пов'язаних із можливостями вирішення проблеми впливу самооцінки на формування Інтернет-залежності у підлітків. Перспективним напрямом подальших досліджень може бути вивчення впливу сімейного виховання, стилю батьківської взаємодії та соціального середовища на розвиток Інтернет-залежності, а також розробка довготривалих корекційних програм для різних вікових груп підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Психологія розвитку особистості: віковий аспект : монографія. Київ : Либідь, 2018. 256 с.
2. Балл Г. О. Психологія особистості : монографія. Київ : Освіта, 2018. 256 с.
3. Балл Г. Психологія успіху та саморозвитку у підлітковому віці : монографія. Львів : Світ, 2018. 256 с.
4. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 т. Київ : Либідь, 2019. Т. 1. 280 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: теорія і практика : монографія. Київ : Либідь, 2019. 288 с.
7. Бех І. Психологія розвитку та виховання підлітків : монографія. Львів : Світ, 2019. 272 с.
8. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці : монографія. Київ : Академвидав, 2016. 224 с.
9. Божович Л. І. Психологія розвитку особистості : монографія. Київ : Вища школа, 2016. 312 с.
10. Больбот Т. Ю. Психопрофілактика Інтернет-залежності: когнітивно-біхевіоральний підхід. *Психологічна наука і освіта*. 2018. № 23(5). С. 88–94.
11. Больбот Т. Ю. Система психокорекційної роботи з групами ризику щодо Інтернет-залежності : монографія. Київ : Видавництво «Логос», 2019. 176 с.
12. Бончук Н. В. Психологічні особливості підлітків у контексті залежної поведінки : монографія. Київ : Наукова думка, 2016. 208 с.
13. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2016. № 7(34). С. 362–368.
14. Булах В. Інтернет-залежність у підлітків: причини та наслідки : монографія. Київ : Наукова думка, 2010. 192 с.

15. Вакулич Т. М. Розвиток комунікативної сфери особистості як складова профілактики інтернет-залежності. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 3(14). С. 56–62.
16. Глазман Л. Кібербезпека та психологічні ризики Інтернету для молоді : монографія. Київ : КНУ, 2019. 184 с.
17. Глазман Л. Я. Психологія безпечної поведінки в Інтернеті : монографія. Київ : Академвидав, 2019. 208 с.
18. Глазман О. Психологічні чинники формування Інтернет-залежності у підлітків : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 200 с.
19. Зозуляк-Случик Н., Лесюк С. Формування самосвідомості та самооцінки підлітків : монографія. Київ : Освіта, 2015. 184 с.
20. Золотова Г. Д. Психологічні механізми вживання психоактивних речовин. *Вісник психології та педагогіки*. 2015. № 19. С. 78–84.
21. Зязюн І. А. Педагогіка і психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2018. 192 с.
22. Карась О. В. Інтернет-залежність як форма адиктивної поведінки у підлітковому віці : монографія. Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2017. 184 с.
23. Кікінежді М. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків : монографія. Одеса : ПНПУ, 2016. 148 с.
24. Кікінежді О. Гендерна психологія : навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. 200 с.
25. Кононко О. Емоційне благополуччя підлітків у цифровому середовищі : монографія. Одеса : ПНПУ, 2020. 208 с.
26. Кононко О. Л. Емоційний розвиток особистості у підлітковому віці : монографія. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 208 с.
27. Кон І. С. Психологія спілкування : монографія. Москва : Наука, 1989. 352 с.

28. Лютий Л. Адиктивна поведінка у підлітків : монографія. Київ : Психологічний журнал, 2020. 176 с.
29. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. *Педагогіка та психологія формування творчої особистості*. 2020. № 68. С. 102–107.
30. Лютий В. П. Соціально-психологічні аспекти адиктивної поведінки молоді : монографія. Київ : Освітня думка, 2020. 184 с.
31. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 320 с.
32. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія девіантної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2020. 208 с.
33. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : монографія. Київ : Академвидав, 2020. 272 с.
34. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2011. 272 с.
35. Орбан-Лембрик Л. М. Соціальна психологія : монографія. Київ : Академвидав, 2003. 288 с.
36. Орбан-Лембрик Л. Психологія спілкування у підлітковому віці : навч. посіб. Львів : Центр психології, 2020. 200 с.
37. Пасічник І. Д. Психологія самосвідомості особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 256 с.
38. Піроженко Т. О. Психологія вікових криз дитинства : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 208 с.
39. Піроженко В. Кризові періоди розвитку особистості : монографія. Київ : Академія, 2017. 212 с.
40. Пов'якель Н. І. Психологія вольової саморегуляції підлітка : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 192 с.
41. Пов'якель Н. Соціальна психологія підлітків: адаптація та ризики : монографія. Київ : Наукова думка, 2019. 320 с.

42. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підручник. Київ : Грамота, 2020.
43. Скрипченко І. Комунікативні навички та соціальна адаптація підлітків : монографія. Київ : Центр психології, 2011. 224 с.
44. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Харківської державної академії культури*. 2021. № 6. С. 108–113.
45. Свідовська В. П. Адиктивна поведінка підлітків: соціально-психологічний аналіз : монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2021. 192 с.
46. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : монографія. Київ : Либідь, 2018. 208 с.
47. Чепелева О. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2015. 224 с.
48. Чорна К. Емоційна стійкість та самооцінка підлітків : монографія. Одеса : ПНПУ, 2021. 196 с.
49. Чорна К. М. Психологія самосвідомості підлітка : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 200 с.
50. Шевченко Н. Адиктивна поведінка як форма дезадаптації особистості. *Психологічний часопис*. 2019. № 12(3). С. 45–52.
51. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція у підлітковому віці : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2018. 192 с.
52. Яценко Т. Соціальна ідентичність та формування Я-концепції у підлітків : монографія. Харків : Фоліо, 2018. 240 с.
53. Burns R. Self-concept development : monograph. London : Prentice Hall, 1982. 256 p.
54. Erikson E. Identity: Youth and Crisis : monograph. New York : Norton, 1968. 312 p.
55. Miller W. R. Addiction: природа звикальної поведінки. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 1984. Vol. 1, No. 1. P. 15–23.

56. Safe Internet Programme. EU Safer Internet Initiatives : monograph. Brussels : European Commission, 2020. 56 p.
57. Twelve Steps Program : monograph. United States : Recovery Foundation, 2020. 48 p.
58. Valkenburg P., Peter J. Adolescents' identity development and online communication. *New Media & Society*. 2008. Vol. 10, No. 3. P. 210–230.
59. Young K. Internet addiction: A new clinical phenomenon. *Journal of Behavioral Addictions*. 2011. Vol. 1, No. 1. P. 45–50.
60. Young K. S. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* : monograph. New York : Wiley, 2011. 304 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

### «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. В. Ковальова

Методика призначена для визначення рівня самооцінки і являє собою 32 твердження до яких необхідно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей.

Інструкція «Вам запропоновано 32 судження і 5 можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи міру своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали: 4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи.

Методика:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я менш ініціативна людина, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмю спілкуватись з людьми як слід.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато людей мають неправильну думку про мене.
17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.

18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежуся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не почуваюся в безпеці.
23. Я часто марно хвилююся.
24. Я почуваюся незручно, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скованим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий товариський.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів з усіх 32 міркувань.

### **Інтерпретація результатів.**

Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії.

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше

намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості.

## Тест на інтернет-залежність (К. Янг)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» - 1 бал, «інколи» - 2 бали, «часто» - 3 бали, «дуже часто» - 4 бали, «завжди» - 5 балів.

Мета – визначення наявності й тяжкості інтернет-залежності.

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу, проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що ти робиш в Інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючись у комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли вдома не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреним у думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?

16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час, проведений в Інтернеті?

17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі вибираєш перебування в Інтернеті?

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

#### Тип користувача Інтернету

20-49 балів	звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.
50-79 балів	час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.
80-100 балів	користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

**Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)**  
**(автори - В.В. Синявський і Б.О. Федоришин)**

Запропонована методика призначена для виявлення комунікативних і організаторських схильностей особистості. Методика містить 40 запитань, на кожне з яких потрібно відповісти «так» або «ні». При цьому окремо визначається рівень комунікативних і організаторських схильностей особистості.

Інструкція: «Вам потрібно відповісти на всі запитання опитувальника. Вільно висловлюйте свої думки з кожного запитання. Коли Ваша відповідь на запитання позитивна – у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте знак «+», якщо відповідь негативна – знак «-». Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей немає».

Реєстраційний бланк

П.І.Б.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40

Текст опитувальника

1. Чи є у Вас прагнення до вивчення людей і встановлення знайомств із різними людьми?
2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго Вас хвилює почуття образи, завданої Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватись у критичній ситуації, що склалася?
5. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
7. Чи справді Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або якимось іншим заняттям, аніж із людьми?
8. Коли виникають певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші Вас за віком?
10. Чи залюбки Ви придумуєте й організуєте зі своїми товаришами різні ігри й розваги?
11. Чи складно Вам включатись у нове для Вас товариство (колектив)?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам удається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви досягти того, щоб Ваші товариші діяли відповідно до Вашої думки?
15. Чи важко Ви освоюєтесь у новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете Ви у зручному випадку познайомитись і поспілкуватися з новою людиною?

18. Чи часто, вирішуючи важливі справи, Ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратує Вас оточення, Вам хочеться побути на самоті?
20. Чи правда, що зазвичай Ви погано орієнтуєтесь у незнайомій для себе обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно перебувати серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, коли Вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте Ви труднощі, коли доводиться виявляти ініціативу, аби познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви стомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи залюбки Ви берете участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви виявляєте ініціативу у вирішенні питань, які стосуються інтересів Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви почуваетесь невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи справді Ви рідко прагнете доведення своєї правоти?
29. Чи вважаєте Ви, що можете без особливих труднощів внести позбавлення в малознайоме товариство?
30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи справді Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте товаришами?
33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайомий колектив?
34. Чи залюбки Ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити будь-що великій групі людей?
36. Чи часто Ви запізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи справді у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтесь у центрі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто Ви ніяковієте, відчуваючи незручність під час спілкування з малознайомими людьми?

40. Чи справді Ви не дуже впевнено почуваетесь в оточенні великої групи своїх товаришів?

«Ключ»

Комунікативні схильності	Так (+): 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	Ні (-): 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські схильності	Так (+): 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	Ні (-): 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

#### Обробка та інтерпретація результатів

Визначаються рівні комунікативних і організаторських схильностей відповідно до набраних балів за цими параметрами. Максимальна кількість балів окремо за кожним параметром дорівнює 20. Бали за комунікативними і організаторськими схильностями підраховуються окремо за допомогою «ключа» для обробки даних КОС-2.

За кожну відповідь, яка збігається з ключем, надається один бал. Експериментально визначено п'ять рівнів комунікативних і організаторських схильностей. Приблизний розподіл балів за цими рівнями наведено нижче.

Розподіл балів за рівнями

Сума балів	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 16	17 – 20
Рівень	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Найвищий

Обстежувані, які отримали 1-4 бали, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей.

Ті, хто набрав 5-8 балів, мають комунікативні й організаторські схильності на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть спілкування, надають перевагу

проводити час на самоті. У товаристві чи колективі почуваються скуто. Мають складності в установленні контактів із людьми. Не відстоюють свої думки, важко переживають образи. Рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Для обстежуваних, які набрали 9-12 балів, характерний середній рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони прагнуть контакту з людьми, відстоюють свою думку, рішення, проте потенціал їхніх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібна подальша робота з формування й розвитку цих якостей особистості.

Оцінка 13-16 балів свідчить про високий рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей у обстежених. Вони не почуваються розгубленими в новій обстановці, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло знайомих, допомагають близьким і друзям, виявляють ініціативу у спілкуванні, здатні приймати рішення у складних, нестандартних ситуаціях.

Найвищий рівень комунікативних і організаторських схильностей (17-20 балів) в обстежуваних свідчить про сформовану потребу в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються в складних ситуаціях. Невимушено поведуться в новому колективі. Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і добиваються прийняття своїх рішень. Залюбки організують різні заходи. Наполегливі і завзяті в діяльності.

## Додаток Б

Таблиця Б.1

## Результати тест-опитувальника «Визначення рівня самооцінки»

С. В. Ковальова

№	ПІБ	Високий рівень (0–25 балів)	Середній рівень (26–45 балів)	Низький рівень (46–128 балів)
1	А. Максим			62
2	Б. Дарина		41	
3	В. Артем	24		
4	Г. Марія	22		
5	Д. Владислава		38	
6	Е. Назар		47	
7	Ж. Анастасія		35	
8	З. Ілля	21		
9	І. Поліна		44	
10	К. Денис		50	
11	Л. Софія		43	
12	М. Олександр	23		
13	Н. Вікторія		36	
14	О. Богдан	20		
15	П. Катерина		40	
16	Р. Владислав		53	
17	С. Кирило	19		
18	Т. Аліна		39	
19	У. Данило			59
20	Ф. Єва		42	
21	Х. Артур		45	
22	Ц. Софія	18		

23	Ч. Максим	17		
24	Ш. Ангеліна		34	
25	Щ. Тимофій		48	
26	Ю. Діана		44	
27	Я. Матвій		37	
28	А. Ірина			55
29	Б. Дмитро			61
30	В. Ольга		33	
31	Г. Роман		46	
32	Д. Валерія		52	
33	Е. Ігор	25		
34	Ж. Аліса	24		
35	З. Владислав			70

**Підсумок:**

- **Високий рівень** – 6 осіб
- **Середній рівень** – 18 осіб
- **Низький рівень** – 11 осіб

Таблиця Б.2

**Результати методики «Діагностика комунікативних і організаторських схильностей» (КОС-2)**

<b>№</b>	<b>ІМ'Я</b>	<b>Комунікативні (бали)</b>	<b>Рівень</b>	<b>Організаторські (бали)</b>	<b>Рівень</b>
1	А. Максим	7	Низький	8	Низький
2	Б. Дарина	14	Високий	13	Високий
3	В. Артем	17	Найвищий	15	Високий
4	Г. Марія	16	Високий	14	Високий
5	Д. Владислава	12	Середній	11	Середній
6	Е. Назар	9	Середній	10	Середній
7	Ж. Анастасія	13	Високий	12	Середній
8	З. Ілля	18	Найвищий	16	Високий
9	І. Поліна	11	Середній	10	Середній
10	К. Денис	8	Низький	9	Середній
11	Л. Софія	12	Середній	13	Високий
12	М. Олександр	17	Найвищий	18	Найвищий
13	Н. Вікторія	10	Середній	11	Середній
14	О. Богдан	6	Низький	7	Низький
15	П. Катерина	13	Високий	12	Середній
16	Р. Владислав	9	Середній	8	Низький
17	С. Кирило	18	Найвищий	17	Найвищий
18	Т. Аліна	14	Високий	15	Високий
19	У. Данило	5	Низький	6	Низький

20	Ф. Єва	12	Середній	11	Середній
21	Х. Артур	13	Високий	14	Високий
22	Ц. Софія	16	Високий	15	Високий
23	Ч. Максим	17	Найвищий	16	Високий
24	Ш. Ангеліна	11	Середній	12	Середній
25	Щ. Тимофій	8	Низький	9	Середній
26	Ю. Діана	12	Середній	13	Високий
27	Я. Матвій	10	Середній	9	Середній
28	А. Ірина	6	Низький	7	Низький
29	Б. Дмитро	5	Низький	6	Низький
30	В. Ольга	14	Високий	13	Високий
31	Г. Роман	9	Середній	10	Середній
32	Д. Валерія	8	Низький	9	Середній
33	Е. Ігор	16	Високий	17	Найвищий
34	Ж. Аліса	15	Високий	14	Високий
35	З. Владислав	4	Дуже низький	5	Низький

### Загальний розподіл (КОС-2)

#### ◆ Комунікативні схильності:

- Дуже низький – 1 учень
- Низький – 7 учнів
- Середній – 10 учнів
- Високий – 10 учнів
- Найвищий – 7 учнів

#### ◆ Організаторські схильності:

- Дуже низький – 0
- Низький – 6 учнів
- Середній – 11 учнів
- Високий – 11 учнів
- Найвищий – 7 учнів

Таблиця Б.3

## Результати тесту на інтернет-залежність (К. Янг)

№	ПІБ	Сума балів	Тип користувача Інтернету
1	А. Максим	68	Час від часу виникають проблеми
2	Б. Дарина	52	Час від часу виникають проблеми
3	В. Артем	41	Звичайний користувач
4	Г. Марія	45	Звичайний користувач
5	Д. Владислава	58	Час від часу виникають проблеми
6	Е. Назар	63	Час від часу виникають проблеми
7	Ж. Анастасія	49	Звичайний користувач
8	З. Ілля	72	Час від часу виникають проблеми
9	І. Поліна	54	Час від часу виникають проблеми
10	К. Денис	77	Час від часу виникають проблеми
11	Л. Софія	46	Звичайний користувач
12	М. Олександр	39	Звичайний користувач
13	Н. Вікторія	55	Час від часу виникають проблеми
14	О. Богдан	74	Час від часу виникають проблеми
15	П. Катерина	48	Звичайний користувач
16	Р. Владислав	67	Час від часу виникають проблеми
17	С. Кирило	44	Звичайний користувач
18	Т. Аліна	51	Час від часу виникають проблеми
19	У. Данило	76	Час від часу виникають проблеми
20	Ф. Єва	53	Час від часу виникають проблеми
21	Х. Артур	47	Звичайний користувач
22	Ц. Софія	42	Звичайний користувач
23	Ч. Максим	40	Звичайний користувач
24	Ш. Ангеліна	59	Час від часу виникають проблеми
25	Щ. Тимофій	75	Час від часу виникають проблеми
26	Ю. Діана	50	Час від часу виникають проблеми

27	Я. Матвій	43	Звичайний користувач
28	А. Ірина	79	Час від часу виникають проблеми
29	Б. Дмитро	73	Час від часу виникають проблеми
30	В. Ольга	56	Час від часу виникають проблеми
31	Г. Роман	61	Час від часу виникають проблеми
32	Д. Валерія	70	Час від часу виникають проблеми
33	Е. Ігор	38	Звичайний користувач
34	Ж. Аліса	45	Звичайний користувач
35	З. Владислав	78	Час від часу виникають проблеми

**Загальний розподіл по групі (35 учнів)**

- Звичайні користувачі (20–49 балів) – 12 учнів
- Наявні проблеми (50–79 балів) – 23 учні
- Істотні проблеми (80–100 балів) – 0 учнів

**Додаток В**  
**Програма профілактики Інтернет-залежності у підлітків**  
**Заняття 1**

**Тема:** Я і мій Інтернет

**Мета:** Сприяти усвідомленню підлітками ролі Інтернету у їхньому житті, визначити рівень власної залученості до онлайн-простору та сформуванню відповідальне ставлення до його використання.

**1. Привітання. Вступ**

**Мета:** Налагодити контакт з учасниками, створити доброзичливу атмосферу, ознайомити з темою та метою заняття.

**Інструкція:** Ведучий вітає учасників, коротко розповідає про тему заняття та пояснює, чому важливо говорити про Інтернет у житті підлітків.

**2. Оголошення правил**

**Мета:** Створити безпечне та комфортне середовище для роботи.

**Перелік правил:**

- Не перебивати один одного, давати можливість висловитися
- Не оцінювати особистість, а обговорювати думки
- Дотримуватись конфіденційності
- Бути активними, але не змушувати себе говорити
- Правило «піднятої руки»

**3. Вправа «Імена і асоціації»**

**Мета:** Познайомити учасників та створити невимушену атмосферу.

**Інструкція:** Кожен учасник називає своє ім'я та слово-асоціацію до слова «Інтернет» (наприклад: «Марія – месенджери», «Олег – онлайн-ігри»). Наступний учасник повторює попередніх і додає своє.

**4. Вправа «Моє онлайн-життя»**

**Мета:** Усвідомити власну активність в Інтернеті.

**Інструкція:** Учасникам пропонується протягом 3–5 хвилин записати або

намалювати, як вони проводять час в Інтернеті (соцмережі, ігри, навчання тощо). Після цього бажаючі можуть поділитися своїми результатами.

**Обговорення:**

- На що ви витрачаєте найбільше часу?
- Чи задоволені ви цим?

### **5. Вправа «Очікування»**

**Мета:** Визначити очікування учасників від заняття.

**Інструкція:** Кожен учасник записує на стікері або аркуші свої очікування від заняття та озвучує їх. Ведучий узагальнює відповіді.

### **6. Обговорення «Плюси і мінуси Інтернету»**

**Мета:** Сформувані критичне ставлення до використання Інтернету.

**Інструкція:** Група ділиться на дві частини: одна визначає плюси Інтернету, інша – мінуси. Після цього результати обговорюються разом.

**Питання для обговорення:**

- Чим Інтернет допомагає?
- Які можуть бути негативні наслідки?
- Як знайти баланс?

### **7. Вправа «Мій день»**

**Мета:** Усвідомити розподіл часу протягом дня.

**Інструкція:** Учасники малюють або записують свій типовий день, зазначаючи, скільки часу займає Інтернет.

**Після цього проводиться обговорення:**

- Скільки часу займає Інтернет?
- Чи хотіли б ви щось змінити?

### **8. Вправа «Мій баланс»**

**Мета:** Сформувані уявлення про здорове використання Інтернету.

**Інструкція:** Учасникам пропонується подумати та записати, як виглядав би їхній «ідеальний день» із правильним балансом онлайн та офлайн активностей.

## 9. Підсумки заняття

**Мета:** Узагальнити отриманий досвід, провести рефлексію.

**Інструкція:** Учасники по колу відповідають на запитання:

- Що нового ви сьогодні дізналися?
- Що було для вас найцікавішим?
- Чи змінилося ваше ставлення до Інтернету?

Ведучий підсумовує заняття та дякує учасникам за роботу.

## Заняття 2

**Тема:** Я і моя самооцінка

**Мета:** Формування адекватної самооцінки, розвиток позитивного ставлення до себе та усвідомлення власних сильних сторін.

### 1. Привітання

**Мета:** Налаштувати учасників на роботу, створити доброзичливу атмосферу.

**Інструкція:** Ведучий вітає учасників, коротко нагадує тему попереднього заняття та повідомляє тему і мету сьогоднішньої зустрічі.

### 2. Вправа «Комплімент по колу»

**Мета:** Створити позитивну атмосферу, підвищити самооцінку учасників.

**Інструкція:** Учасники стають у коло. Кожен по черзі говорить комплімент сусіду праворуч (це може бути риса характеру, зовнішність або поведінка).

**Обговорення:**

- Чи легко було говорити компліменти?
- Чи легко було їх приймати?

### 2. Вправа «Мої сильні сторони»

**Мета:** Усвідомити власні позитивні якості.

**Інструкція:** Учасникам пропонується протягом 5 хвилин записати 5–10 своїх сильних сторін (якості, уміння, досягнення). Якщо важко — можна подумати, що

хорошого про них сказали б друзі або рідні.

Після цього бажаючі можуть поділитися своїми відповідями.

#### 4. Вправа «Я в очах інших»

**Мета:** Порівняти власне уявлення про себе з думкою інших.

**Інструкція:** Кожен учасник отримує аркуш, на якому пише своє ім'я. Аркуші передаються по колу, і кожен записує одну позитивну рису про власника аркуша. Після завершення учасники читають свої листи.

**Обговорення:**

- Чи співпали думки інших із вашим уявленням про себе?
- Що було несподіваним?

#### 5. Міні-обговорення «Що таке самооцінка?»

**Мета:** Сформуванню розуміння поняття самооцінки.

**Інструкція:** Ведучий коротко пояснює, що таке самооцінка, які бувають її види (завищена, занижена, адекватна) та як вона впливає на поведінку людини.

**Питання для обговорення:**

- Як самооцінка впливає на ваше життя?
- Чи може Інтернет впливати на самооцінку?

#### 6. Вправа «Мій внутрішній критик і підтримка»

**Мета:** Усвідомити власні негативні та позитивні думки про себе.

**Інструкція:** Учасники ділять аркуш на дві частини.

- У першій частині записують думки, які їх критикують («Я не вмію...», «У мене не виходить...»).
- У другій — формулюють підтримуючі твердження («Я можу навчитися», «Я стараюся і це важливо»).

**Обговорення:**

- Яких думок більше?
- Які з них допомагають, а які заважають?

#### 7. Вправа «Мій ресурс»

**Мета:** Закріпити позитивне ставлення до себе.

**Інструкція:** Учасникам пропонується намалювати або описати себе у вигляді

символу (наприклад, сонце, дерево, океан), який відображає їхні сильні сторони.  
Після виконання — коротке обговорення.

## 8. Підсумки заняття

**Мета:** Провести рефлексію, узагальнити отриманий досвід.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Що вам найбільше сподобалося?
- Яку одну свою сильну сторону ви запам'ятаєте?

Ведучий підсумовує заняття та дякує учасникам за участь.

## Заняття 3

**Тема:** Спілкування в реальному житті

**Мета:** Розвиток комунікативних навичок, формування вміння ефективно взаємодіяти з іншими та підвищення значущості живого спілкування.

### 1. Привітання

**Мета:** Налаштувати учасників на роботу, створити доброзичливу атмосферу.

**Інструкція:** Ведучий вітає учасників, коротко нагадує тему попереднього заняття та оголошує тему і мету сьогоднішньої зустрічі.

### 2. Вправа «Привітайся по-різному»

**Мета:** Активізувати учасників, показати різноманітність способів комунікації.

**Інструкція:** Учасникам пропонується привітатися один з одним різними способами (словами, жестами, мімікою, без слів).

**Обговорення:**

- Який спосіб був найкомфортнішим?
- Чи завжди слова є необхідними для спілкування?

### 3. Вправа «Активне слухання»

**Мета:** Розвинути навички уважного слухання співрозмовника.

**Інструкція:** Учасники об'єднуються в пари. Один розповідає про будь-яку ситуацію зі свого життя (2–3 хвилини), інший уважно слухає, не перебиває,

підтримує невербально (кивки, міміка). Потім ролі змінюються.

Після цього слухач коротко переказує почуте.

**Обговорення:**

- Чи було легко слухати, не перебиваючи?
- Як ви себе почували, коли вас уважно слухали?

#### **4. Рольова гра «Діалог»**

**Мета:** Формувати навички ведення діалогу.

**Інструкція:** Учасники отримують ситуації (наприклад: знайомство, прохання про допомогу, вирішення конфлікту). У парах вони розігрують діалоги.

**Обговорення:**

- Що допомагало вести діалог?
- Які труднощі виникали?

#### **5. Вправа «Знайди спільне»**

**Мета:** Розвивати навички взаємодії та пошуку спільних інтересів.

**Інструкція:** Учасники працюють у парах і мають знайти 5 спільних рис (інтереси, звички, вподобання).

Після цього кожна пара презентує результати.

**Обговорення:**

- Чи легко було знайти спільне?
- Як це впливає на спілкування?

#### **6. Міні-обговорення «Онлайн vs офлайн спілкування»**

**Мета:** Усвідомити відмінності між віртуальним і реальним спілкуванням.

**Інструкція:** Ведучий пропонує учасникам порівняти онлайн та живе спілкування.

**Питання для обговорення:**

- У чому переваги живого спілкування?
- Які недоліки має онлайн-спілкування?
- Чому важливо спілкуватися в реальному житті?

#### **7. Вправа «Я-повідомлення»**

**Мета:** Навчити висловлювати свої почуття без звинувачень.

**Інструкція:** Ведучий пояснює принцип «Я-повідомлень» (наприклад: «Я

засмучуюсь, коли...», «Мені неприємно, коли...»). Учасники пробують сформулювати такі висловлювання у запропонованих ситуаціях.

**Обговорення:**

- Чим «Я-повідомлення» відрізняються від звинувачень?
- Чи легше так спілкуватися?

### 10. Підсумки заняття

**Мета:** Провести рефлексію та узагальнити отриманий досвід.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Що нового ви сьогодні дізналися?
- Яку навичку ви хотіли б використовувати у житті?
- Що було найцікавішим?

Ведучий підсумовує заняття та дякує учасникам за участь.

## Заняття 4

**Тема:** Я керую собою

**Мета:** Розвиток навичок саморегуляції, формування вміння контролювати власні емоції та поведінку.

### 1. Привітання

**Мета:** Налаштувати учасників на роботу, створити позитивну атмосферу.

**Інструкція:** Ведучий вітає учасників, коротко нагадує тему попереднього заняття та повідомляє тему і мету сьогоднішньої зустрічі.

### 2. Вправа «Мій настрій зараз»

**Мета:** Усвідомити власний емоційний стан.

**Інструкція:** Учасникам пропонується описати свій настрій одним словом, кольором або жестом. Кожен по черзі ділиться.

**Обговорення:**

- Чи легко було визначити свій стан?
- Чи змінюється настрій протягом дня?

### 3. Вправа «Мої емоції»

**Мета:** Розпізнавати та називати власні емоції.

**Інструкція:** Учасникам пропонується записати або намалювати емоції, які вони найчастіше відчують протягом дня.

Після виконання — обговорення.

**Питання:**

- Які емоції переважають?
- Чи всі емоції є «поганими» або «хорошими»?

#### **4. Міні-обговорення «Що таке саморегуляція?»**

**Мета:** Ознайомити учасників із поняттям саморегуляції.

**Інструкція:** Ведучий пояснює, що саморегуляція — це вміння керувати своїми емоціями, думками та поведінкою.

**Питання для обговорення:**

- Чи завжди ми можемо контролювати свої емоції?
- Що допомагає нам заспокоїтися?

#### **5. Вправа «Стоп-імпульс»**

**Мета:** Навчити контролювати імпульсивні реакції.

**Інструкція:** Ведучий пропонує учасникам алгоритм:

1. Зупинись (не діяти одразу)
2. Зроби глибокий вдих
3. Подумай про наслідки
4. Обери дію

Учасники розглядають кілька ситуацій (конфлікт, образа, роздратування) і тренуються застосовувати цей алгоритм.

**Обговорення:**

- Чи складно було зупинитися?
- Що допомагає контролювати себе?

#### **6. Дихальна вправа «Спокійне дихання»**

**Мета:** Навчити техніки заспокоєння.

**Інструкція:**

- Зробіть повільний вдих через ніс (на 4 рахунки)

- Затримайте дихання (на 2–3 секунди)
- Повільно видихніть через рот (на 4–6 рахунків)

Повторити 5–7 разів.

### **Обговорення:**

- Як змінився ваш стан після вправи?

## **7. Вправа «Мій спосіб заспокоїтись»**

**Мета:** Знайти власні способи саморегуляції.

**Інструкція:** Учасники записують або обговорюють, що допомагає їм заспокоїтись (музика, прогулянка, розмова тощо).

Після цього складають «список ресурсів».

## **8. Підсумки заняття**

**Мета:** Узагальнити отриманий досвід, провести рефлексію.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Що нового ви сьогодні дізналися?
- Яку техніку ви будете використовувати?
- Що було найкориснішим?

Ведучий підсумовує заняття та дякує учасникам за участь.

## **Заняття 5**

**Тема:** Я керую своїм часом

**Мета:** Формування навичок самоменеджменту, розвиток уміння планувати свій час, визначати пріоритети та відповідально організовувати власну діяльність.

### **1. Привітання**

**Мета:** Налаштувати учасників на роботу, створити позитивну атмосферу.

**Інструкція:** Ведучий вітає учасників, коротко підсумовує попереднє заняття та оголошує тему і мету сьогоднішньої зустрічі.

### **2. Вправа «Мій ранок»**

**Мета:** Усвідомити власні щоденні звички.

**Інструкція:** Учасникам пропонується коротко описати, як проходить їхній

типовий ранок.

**Обговорення:**

- Чи вистачає вам часу зранку?
- Чи є щось, що можна змінити?

### 3. Вправа «Мій розклад»

**Мета:** Проаналізувати використання часу протягом дня.

**Інструкція:** Учасники записують свій типовий день по годинах (навчання, відпочинок, Інтернет, сон тощо).

Після цього аналізують:

- Скільки часу витрачається на Інтернет?
- Чи є «втрачені» години?

### 4. Міні-обговорення «Що таке тайм-менеджмент?»

**Мета:** Ознайомити учасників із поняттям самоменеджменту.

**Інструкція:** Ведучий пояснює, що тайм-менеджмент — це вміння планувати час, визначати пріоритети та ефективно використовувати ресурси.

**Питання для обговорення:**

- Чому важливо планувати свій час?
- Що заважає це робити?

### 5. Вправа «Мої цілі»

**Мета:** Навчити ставити цілі.

**Інструкція:** Учасникам пропонується записати 2–3 свої цілі (на день, тиждень або місяць).

Після цього обговорюється:

- Чи реалістичні ці цілі?
- Що потрібно для їх досягнення?

### 6. Вправа «Пріоритети»

**Мета:** Навчити визначати важливість справ.

**Інструкція:** Учасникам пропонується список справ (або вони створюють власний) і розподіляють їх за важливістю:

- важливі й термінові
- важливі, але не термінові
- неважливі

**Обговорення:**

- Чи легко було розподілити справи?
- Що забирає найбільше часу?

### **7. Вправа «Мій ідеальний день»**

**Мета:** Сформувати навички планування.

**Інструкція:** Учасники складають план свого ідеального дня з урахуванням навчання, відпочинку та обмеження часу в Інтернеті.

Після цього бажаючі презентують свої варіанти.

### **8. Рефлексія «Один крок до змін»**

**Мета:** Закріпити отримані знання.

**Інструкція:** Кожен учасник називає одну зміну, яку він готовий зробити у своєму розпорядку вже сьогодні.

### **9. Підсумки заняття**

**Мета:** Узагальнити отриманий досвід, завершити програму.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Що нового ви дізналися?
- Що було найкориснішим за всі заняття?
- Чи змінилося ваше ставлення до часу та Інтернету?

Ведучий підсумовує роботу всієї програми та дякує учасникам за активність.