

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ СТАРШИХ
ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи зМП-25
Стрияк Олени Василівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії в галузі психології,
асистент
Логвись Ольга Ярославівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Кальба Ярослава Євгенівна

АНОТАЦІЯ

Стрияк О. В. Особливості прояву депресивних станів старших підлітків у контексті цифрової залежності. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2025. 104 с.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано психологічні особливості підліткового віку. Висвітлено наукові підходи до дослідження прояву депресивних станів у старших підлітків та визначено основні теоретичні моделі. Досліджено цифрову залежність як соціально-психологічний феномен та її вплив на психічне здоров'я старших підлітків. Розроблено програму психоедукаційної підтримки старших підлітків та психологічні рекомендації для педагогів для профілактики цифрової залежності у старших підлітків

Ключові слова: цифрова залежність, депресивні стани, підлітковий вік, старші підлітки, соціальні мережі, Інтернет.

ABSTRACT

Stryiak O. Features of Depressive States in Older Adolescents in the Context of Digital Dependence. Master's thesis for obtaining the educational degree of Master in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2025. 104 p.

In the Master's thesis analyzes the psychological characteristics of adolescence. Scientific approaches to the study of depressive states in older adolescents are presented, and the main theoretical models are identified. Digital addiction is examined as a socio-psychological phenomenon and its impact on the mental health of older adolescents is investigated. A psychoeducational support program for older adolescents has been developed, as well as psychological recommendations for educators aimed at preventing digital addiction among older adolescents.

Keywords: digital addiction, depressive states, adolescence, older adolescents, social networks, Internet.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	10
1.1. Психологічні характеристики підліткового віку як фактор підвищеної чутливості до прояву депресивних станів	10
1.2. Особливості прояву депресивних станів в умовах цифрової залежності у старшому підлітковому віці	17
1.3. Цифрова залежність як соціально-психологічний феномен та її взаємозв'язок із психічним здоров'ям старших підлітків	28
1.4. Соціально-психологічні чинники ризику депресивних станів серед підлітків.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ТА ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	42
2.1. Інструментарій емпіричного дослідження проявів депресивних станів та цифрової залежності у старшому підлітковому віці.....	42
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу цифрової залежності на прояв депресивних станів	46
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	62
3.1. Обґрунтування психоедукаційної програми зі старшими підлітками	62
3.2. Психологічні рекомендації для педагогів для профілактики цифрової залежності у старших підлітків	67
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність обраної теми. У сучасному суспільстві цифрові технології дедалі активніше інтегруються в життя підлітків, впливаючи на їхній спосіб мислення, стиль спілкування та форми дозвілля. Віртуальне середовище стало провідним каналом отримання інформації та соціальної взаємодії, а такі інструменти, як соціальні мережі, месенджери та онлайн-ігри визначають щоденну активність молоді. Разом із широкими можливостями для розвитку та самовираження цифровий простір створює і певні ризики, серед яких провідне місце займає формування цифрової залежності. Цей феномен є особливо небезпечним для підлітків, які перебувають на етапі становлення особистісної ідентичності та розвитку емоційно-вольової сфери.

Цифрова залежність нерідко стає чинником порушення психоемоційної рівноваги підлітків і створює передумови для виникнення депресивних станів. Постійне перебування у віртуальному просторі призводить до зниження рівня живого спілкування, відчуття соціальної ізоляції, порушень сну та зниження навчальної мотивації. Усе це супроводжується підвищенням рівня тривожності, стресу та формуванням негативного емоційного фону, що може посилювати прояви депресивних станів. Важливим є й те, що цифрове середовище пропонує ідеалізовані моделі життя, порівняння з якими здатне поглиблювати відчуття меншовартості та внутрішньої незадоволеності вразливих підлітків. Таким чином, цифрова залежність виступає не лише соціальним і культурним феноменом, а й значущим психологічним фактором ризику.

Актуальність дослідження прояву депресивних станів серед старших підлітків у контексті цифрової залежності обумовлюється як поширеністю цього явища, так і його наслідками для психічного здоров'я. Науковий аналіз даної проблеми дозволяє виявити не лише потенційні загрози, але й ресурси для збереження психологічного благополуччя старших підлітків. Вивчення цього питання є необхідною умовою для розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на мінімізацію негативних впливів цифрового середовища. Комплексний підхід до дослідження цифрової залежності та її

зв'язку з проявами депресивних станів сприятиме формуванню безпечного інформаційного простору, а також забезпеченню гармонійного розвитку підростаючого покоління в умовах сучасної цифрової реальності.

У психологічній науці значну увагу приділяють вивченню впливу соціальних мереж на психоемоційний стан та соціалізацію підлітків. Так, українські дослідники Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та інші розглядали різні аспекти цієї проблематики, зокрема психологічне благополуччя, самооцінку та комунікативні компетенції молоді. Зокрема, Ю. Асєєва акцентує увагу на проблемі кіберкомунікативної залежності підлітків від соціальних мереж, наголошуючи на необхідності розробки механізмів запобігання інтернет- і кіберзалежностям. Л. Березовська вказує на зв'язок надмірного перебування в мережі зі зниженням задоволеності життям, самооцінки та комунікативних навичок, а Є. Гіденко аналізує кібербулінг, його форми, наслідки та шляхи протидії. І. Гоян і Т. Данилова досліджують взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням, вказуючи, що вплив залежить від мотивації, стилю комунікації, емоційного стану та особистісних чинників.

Вітчизняні та зарубіжні дослідження також підкреслюють двоякий вплив цифрових платформ на соціалізацію та психоемоційний стан підлітків. Так, Н. Литвин і О. Кириченко зазначають, що соціальні мережі можуть сприяти розвитку письмових комунікаційних умінь, водночас створюючи ризики для формування реальних навичок взаємодії. Зарубіжні вчені, зокрема Ш. Теркл і Д. Бойд, підтверджують, що активне користування соціальними мережами може як підтримувати соціальну інтеграцію, так і провокувати психологічні проблеми, такі як стрес, зниження самооцінки та залежність від цифрового середовища.

Таким чином, на тлі зростаючої популярності цифрових технологій та соціальних мереж у підлітковому середовищі виникла об'єктивна потреба наукового обґрунтування та детального аналізу впливу цифрової залежності на психоемоційний стан молоді. Особливої актуальності набуває дослідження

проявів депресивних станів, оскільки саме підлітковий вік є вразливим періодом становлення особистості, коли ще не сформовані достатні механізми психологічного захисту. Це й зумовило вибір теми магістерського дослідження: **«Особливості прояву депресивних станів старших підлітків у контексті цифрової залежності».**

Об'єкт дослідження – старші підлітки як соціальна група, що активно використовує цифрові технології.

Предмет дослідження – дослідження прояву депресивних станів серед старших підлітків у контексті цифрової залежності.

Мета дослідження – дослідити та науково обґрунтувати психологічні особливості прояву депресивних станів у старших підлітків, що виникають у результаті формування цифрової залежності, а також визначити шляхи їх профілактики.

Досягнення вищезазначеної мети реалізується через постановку і вирішення наступних **завдань**:

1. Проаналізувати психологічні особливості підліткового віку, які підвищують вразливість до депресивних станів.
2. Вивчити наукові підходи до дослідження прояву депресивних станів у старших підлітків та визначити основні теоретичні моделі.
3. Дослідити цифрову залежність як соціально-психологічний феномен та її вплив на психічне здоров'я старших підлітків.
4. Розглянути вплив цифрових технологій на соціалізацію та психоемоційний стан старших підлітків.
5. Виявити особливості прояву депресивних станів в умовах цифрової залежності та основні соціально-психологічні чинники ризику.
6. Організувати та провести емпіричне дослідження, включно з розробкою програми психоедукаційної підтримки старших підлітків.

Гіпотези дослідження:

1. Цифрова залежність суттєво впливає на психоемоційний стан старших підлітків, зокрема провокує розвиток депресивних станів та зниження соціальної активності.

2. Надмірне перебування старших підлітків у цифровому просторі може призвести до зниження рівня комунікативних навичок у реальному середовищі, що опосередковано посилює депресивні стани.

3. Вплив цифрової залежності на рівень депресії старших підлітків може варіюватися залежно від індивідуально-психологічних особливостей, підтримки з боку сім'ї та соціального оточення.

Методи дослідження. Дослідження проводилося із застосуванням теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння, індукцію, дедукцію, систематизацію та узагальнення наукових джерел, що дозволило дослідити особливості проявів депресивних станів у старших підлітків у контексті цифрової залежності.

Емпіричні методи реалізовувалися через спостереження та використання стандартизованих психологічних методик, що забезпечили комплексну оцінку психоемоційного стану та рівня цифрової залежності старших підлітків:

- опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)
- тест на інтернет-залежність (К. Янг, адаптація В. Бурової);
- тест Такера на виявлення ігрової залежності (модифікований та адаптований для неповнолітніх І. Конігіною);
- методика «Шкала депресії Бека» (підлітковий варіант);
- методика визначення ступеня прояву депресії;
- анкета PHQ-9 (Р. Шпіцер, Дж. Вільямс, К. Кронке).

Такий підхід дозволив дослідити взаємозв'язок цифрової залежності з проявами депресивних станів у старших підлітків та визначити фактори, що підвищують ризик психоемоційних розладів у цифровому середовищі.

Наукова новизна магістерської роботи полягає у наступному:

– уточнено та розширено уявлення про вплив цифрової залежності на психоемоційний стан старших підлітків, зокрема визначено зв'язок між надмірним користуванням соціальними мережами та проявами депресивних станів;

– визначено специфічні особливості прояву депресивних станів у старших підлітків в умовах цифрової залежності, що дозволяє більш точно враховувати індивідуальні психологічні та соціальні чинники ризику;

– розроблено комплексну методику дослідження взаємозв'язку цифрової залежності та прояву депресивних станів серед старших підлітків, що включає психометричні тести, опитувальники та шкали оцінки депресії;

– запропоновано підходи до психоедукаційної роботи зі старшими підлітками, спрямовані на профілактику проявів депресивних станів та зменшення ризиків цифрової залежності, враховуючи психоемоційні потреби та соціально-психологічні особливості старших підлітків.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані психологами, педагогами, консультантами та соціальними працівниками для розробки програм психоедукації та превентивної роботи зі старшими підлітками, які схильні до цифрової залежності та прояву депресивних станів. Запропоновані методики оцінки ступеня цифрової залежності та проявів депресивних станів можуть застосовуватися у навчальних закладах, психологічних центрах та консультативних службах для раннього виявлення підлітків, що перебувають у групі ризику.

Практичне використання результатів дозволяє проводити профілактичні заходи, спрямовані на зниження ризику виникнення депресивних станів, формування здорових моделей поведінки в цифровому середовищі, а також підвищення рівня психологічної стійкості та соціальної адаптації старших підлітків. Отримані дані можуть слугувати основою для подальших досліджень впливу цифрової залежності на психоемоційний стан молоді та для розробки ефективних програм психопрофілактики.

Апробація матеріалів наукового дослідження. Окремі положення магістерського дослідження було опубліковано у статті до Магістерського наукового вісника Тернопільського національного педагогічного університету

ім. В. Гнатюка, випуск №45 (назва статті: «Вплив цифрових технологій на соціалізацію та психоемоційний стан підлітків», с. 107-111).

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (57 найменувань) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 104 сторінки, із них основний текст – 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

1.1 Психологічні характеристики підліткового віку як фактор підвищеної чутливості до прояву депресивних станів

Розвиток підлітків є предметом значного інтересу психологів, оскільки цей період характеризується масштабними змінами не лише в фізичному, а й у психоемоційному та соціальному вимірах життя. Підлітковий вік виступає певним «перехідним мостом» від дитинства до дорослого життя, коли формуються базові ціннісні орієнтири, відбувається активний пошук власної ідентичності та поступово вибудовуються довготривалі життєві стратегії. У віковому плані підлітковий період зазвичай охоплює приблизно від 10–11 до 15–16 років, проте його тривалість може змінюватися залежно від індивідуальних особливостей, темпів розвитку та соціокультурного середовища.

Цей перехідний етап супроводжується підвищеною вразливістю та емоційною чутливістю, посиленням прагнення до самостійності, водночас зберігаючи певну залежність від сім'ї та дорослих. Саме поєднання інтенсивних внутрішніх змін і зовнішніх соціальних очікувань робить підлітковий період особливо критичним для розвитку психічного здоров'я та формування психоемоційної стійкості.

У науковій літературі існує значна різноманітність у визначенні меж підліткового віку. У країнах пострадянського простору цей період зазвичай відноситься до віку від 10–11 до 15–16 років [2]. У деяких дослідженнях підлітковий і юнацький вік розглядаються як складові єдиного етапу розвитку, що включає ранню (старший шкільний вік 15–17 років) та пізню (17–21 рік)

фазу [13]. Різні автори також виділяють гендерні особливості підліткового віку: М. Грімм обмежує його віком 12–15 років у дівчат і 13–16 років у хлопців, а Ш. Бюлер вказує на початок підліткового періоду у дівчат у 11–13 років і у хлопців – у 14–16 [27]. Е. Шпрангер розглядає підлітковий вік як першу фазу юнацького віку (14–17 років у дівчат та в хлопців), що підкреслює значимість цього періоду як самостійного етапу формування особистості [5].

Серед провідних науковців, які заклали фундамент для розуміння підліткового розвитку, особливо вирізняють Зигмунда Фрейда, Еріка Еріксона, Жана Піаже та Льва Виготського. Їхні концепції дозволяють комплексно оцінити психологічні зміни підлітків, розкрити кризові прояви цього віку та обґрунтувати ефективні підходи до психологічної підтримки.

Зигмунд Фрейд у своїй теорії психосексуального розвитку особливо наголошував на значущості генітальної стадії, яка починається з настанням підліткового віку та є ключовою для становлення дорослої особистості. У цей час молода людина починає більш усвідомлено сприймати власну сексуальність, що забезпечує розвиток здатності спрямовувати сексуальну енергію на соціально прийнятні об'єкти та встановлювати міжособистісні стосунки на новому, більш зрілому рівні. Водночас психосексуальний розвиток переплітається з формуванням самосвідомості, розвитком моральних орієнтирів і критичною переоцінкою цінностей, закладених у дитячому віці дорослими.

Підлітковий вік являє собою особливий психофізіологічний та соціально-психологічний період, який характеризується підвищеною чутливістю до психоемоційних порушень, а отже, може виступати фактором підвищеного ризику виникнення у них депресивних проявів.

Особливістю підліткового віку є підвищена емоційна нестабільність, яка проявляється у швидких та різких змінах настрою. Підлітки можуть переживати спектр емоцій – від радості й захоплення до відчаю чи роздратування, і ці коливання часто відбуваються несподівано. Такі емоційні «гойдалки» мають кілька причин. По-перше, організм підлітка зазнає значних фізіологічних змін, насамперед гормональних, які безпосередньо впливають на

психоемоційний стан. По-друге, соціальне середовище підлітка характеризується численними викликами: зростає навчальне навантаження, виникають конфлікти у сім'ї або школі, посилюється потреба зайняти певний статус у колі ровесників. Усе це стає джерелом напруження, що відображається на емоційній стабільності.

Не менш важливим фактором є процес пошуку власної ідентичності. Підлітки прагнуть зрозуміти, ким вони є, які цінності поділяють, які ролі хочуть відігравати у суспільстві. Таке самопізнання часто супроводжується внутрішніми конфліктами, сумнівами та невпевненістю, що зумовлює емоційне напруження. Розвиток самосвідомості також підсилює ці переживання: усвідомлення власних сильних і слабких сторін може викликати як гордість і впевненість у собі, так і тривогу чи навіть відчуття меншовартості. Водночас навчальні вимоги, соціальні очікування та необхідність робити перші кроки у доросле життя створюють додатковий тиск, який підсилює емоційні коливання.

Окрім цього, підлітковий період часто супроводжується появою схильності до ризикованої поведінки. Це може проявлятися у спробах вживання алкоголю, тютюну чи наркотичних речовин, безвідповідальному ставленні до інтимних відносин або небезпечних експериментах у повсякденному житті. Такі прояви є своєрідним способом перевірити межі власних можливостей, утвердити незалежність, а іноді – способом самоствердження серед ровесників. Додатково до цього підлітки часто вступають у конфлікти з батьками. Причина полягає у прагненні відстояти автономність, водночас зберігаючи потребу у підтримці та схваленні з боку дорослих. Це протиріччя призводить до непорозумінь, які є типовими для даного вікового етапу.

Психологічні характеристики підліткового віку включають емоційну лабільність, пошук ідентичності, зростання самосвідомості та сприйнятливості до соціального впливу. Емоційна нестабільність у цьому віці проявляється у швидкій зміні настрою, спонтанних реакціях на зовнішні події, а також у виникненні конфліктів через суперечності між внутрішніми потребами та

соціальними очікуваннями. Пошук власної ідентичності створює додаткове емоційне навантаження, оскільки підліток активно переосмислює власні цінності, оцінює сильні та слабкі сторони своєї особистості та намагається знайти баланс між залежністю від дорослих і потребою у самостійності.

Два основних чинники, що визначають підвищену чутливість підлітків до депресивних проявів, – це психофізіологічні та соціальні зміни. Психофізіологічні фактори пов'язані зі статевим дозріванням, гормональною перебудовою та фізичними змінами, які впливають на емоційний стан і спричиняють спонтанність поведінки. Соціальні фактори включають завершення дитинства, вступ у доросле життя та посилення вимог до самостійності, що часто призводить до формування критичного ставлення до світу і появи внутрішніх конфліктів.

Історичні концепції підкреслюють важливість цього періоду. Ж.-Ж. Руссо називав підлітковий вік «другим народженням», коли відбувається активне формування самосвідомості та почуття власної індивідуальності [8]. С. Холл у своїй фундаментальній праці «Отроцтво» підкреслив кризовий характер цього періоду, описавши його як «бурю й натиск», що відображає суперечливість психічного розвитку та загострення емоційних проявів [9]. Саме ця суперечливість, характерна для підліткового віку, обумовлює підвищену вразливість до прояву депресивних станів, порушень емоційної регуляції, соціальної адаптації та робить його кризовим.

На думку науковця Ю. Шайгородського, можна виділити кілька основних сфер прояву кризового розвитку підлітків (табл. 1.1):

Таблиця 1.1

Окремі сфери прояву та основний зміст кризового розвитку підлітків

Сфери прояву кризового розвитку	Основний зміст і можливі наслідки
Психологічна криза	Результат жорсткої конкуренції між підлітками – перевага в якійсь сфері стосунків може призвести до появи стану тривоги, непевності і, зрештою, до зміни психологічних настановлень.

Інтелектуальна криза	Невідповідність між інтелектуальним рівнем підлітка і вимогами, які висуваються навчальними закладами – може виникнути почуття інтелектуальної неповноцінності.
Криза, пов'язана з фізичними даними	Комплекс неповноцінності розвивається на основі фізичних даних, особливо якщо вони не відповідають вимогам підлітка до оформлення зовнішності – може призвести до сором'язливості, страждань, усамітнення.
Сексуальна криза	Сила біологічних спонук, тиск певних соціальних табу щодо сексуальності, нерозділеність першого кохання можуть змінити ціннісну картину світу підлітка.
Сімейна криза	Непорозуміння між дітьми і батьками, кожна проблема, що порушує звичайне життя сім'ї, тяжко переживається підлітком; підлітки часто звинувачують батьків у своїх хибах – може виникнути почуття відчуження між близькими людьми.
Криза цінностей	Зміна системи цінностей може призвести до ціннісного вакууму, у якому розвиваються підлітки, котрі гостро відчують тягар суперечностей між сформованими цінностями дорослих і власними цінностями, які ще формуються.

У підлітковому віці ключовим видом діяльності стає активна соціальна взаємодія з однолітками, яка відіграє провідну роль у формуванні особистості та психологічних новоутворень. Саме через спілкування підлітки розвивають потребу у самоствердженні в межах референтних груп, критично переосмислюють систему цінностей, нав'язаних у дитинстві дорослими, та формують здатність до особистісної і соціальної рефлексії. Внаслідок цього зростає потреба в усвідомленні власного «Я», самовихованні та самозміні, що є важливою складовою формування его-ідентичності [33]. Одним із базових психологічних новоутворень цього віку є виникнення відчуття дорослості, яке підлітки часто переживають як дисонанс між власними внутрішніми прагненнями та реаліями «дорослого світу».

З часом потреба в дорослості загострюється, а значущість ставлення оточуючих, особливо представників протилежної статі, набуває особливої інтенсивності. Міжособистісне спілкування у реальному житті часто стає більш скованим: підлітки демонструють або байдужість, або сором'язливість.

Виникає перше почуття закоханості, що супроводжується напругою та тривогою, оскільки навички побудови міжстатевих стосунків ще формуються. Водночас, частково це спілкування переноситься у цифрове середовище, яке створює комфортні умови для комунікації, проте одночасно несе у собі багато інших ризиків [2, 132, 443].

Особливістю цього періоду є також розвиток потреби не лише в егоїдентичності, а й в етнічній ідентичності. Підлітки перебудовують власну «Я-концепцію», усвідомлюють себе як суб'єктів, здатних формувати власне життя, що часто ускладнюється неможливістю реалізації цих прагнень у реальному соціальному середовищі. Це веде до формування внутрішнього конфлікту, пов'язаного з незадоволеністю потреб у самореалізації та самовизначенні – життєвому та особистісному [28].

Сучасні цифрові технології створюють додаткові складнощі у розвитку міжособистісних взаємин, оскільки в реальному житті підліткам важко задовольнити потреби у самоствердженні та самореалізації, що стимулює перенесення цих процесів у віртуальне середовище. Воно пропонує безліч можливостей для комунікації, знайомств та самовираження, однак одночасно формує нові механізми самопрезентації та потенційно сприяє розвитку проявів депресивних станів і залежностей [53].

Ще одним важливим аспектом психосоціальної адаптації підлітків є сприйняття власного фізичного вигляду, яке у них часто супроводжується кризовими переживаннями. Зміни тілесної та фізичної самосвідомості, що відбуваються в цей період, ставлять перед молодю особистістю завдання прийняття власної тілесності та формування позитивного ставлення до себе. Неможливість реалізувати ці процеси у реальному житті стимулює активне використання віртуального простору для експериментів з ідентичністю. В цифровому середовищі підлітки можуть змінювати або приховувати факти про себе, створюючи нову цифрову ідентичність, що дозволяє здійснювати самопрезентацію та компенсацію соціальних обмежень, що з часом стає причиною депресивних проявів [16].

Дослідники О. Чуйко та І. Іванова у своїх наукових працях розглядають явище підліткової тривожності, яке потребує особливої уваги, оскільки воно має власні джерела, специфічний зміст і форми прояву, а також унікальні механізми психологічного захисту. Ця тривожність значною мірою зумовлена особливостями особистісного розвитку підлітка, зокрема його внутрішньою суперечливістю та конфліктністю, які проявляються в прагненні до досягнень і визнання, а також у небажанні змінювати власне «Я» та своє ставлення до себе [5].

За оцінкою О. Захарової та Б. Кочубей, поняття мобілізуючої тривоги є характерним саме для підліткового віку. Хлопці та дівчата проявляють схильність до тривожності, проте у дівчат у процесі дорослішання спостерігається різке зростання її рівня. При цьому зміст тривоги у підлітків різної статі відрізняється: дівчат більше турбують міжособистісні стосунки, тоді як хлопців – агресивні прояви та насильство в різних формах [7].

Підлітковий вік виступає своєрідним каталізатором розвитку внутрішніх психологічних процесів, що на фоні значних ендокринних та фізіологічних змін організму набувають особливої інтенсивності. У цей період відбуваються якісні трансформації самосвідомості, формуються моральні орієнтири, критично переоцінюються ціннісні установки, розвивається відчуття власної дорослості та відповідальності. Ці процеси створюють підґрунтя для підвищеної чутливості підлітків до емоційних і когнітивних перевантажень, а також до виникнення психоемоційних розладів, включно з проявами депресивних станів.

Підлітковий період характеризується високою соціальною сензитивністю: молоді люди активно реагують на вплив колективу, ровесників та авторитетів. Конформність до думки однолітків і старших у цей час є типовою, що значною мірою визначає їхні поведінкові та емоційні реакції. З огляду на це, даний період є критично важливими для психосоціального розвитку особистості, адже будь-які внутрішні конфлікти, нерозуміння з боку оточення або надмірний соціальний тиск можуть підвищувати ризик формування депресивних станів. Особливо в сучасних умовах інформаційного та цифрового середовища, коли частина міжособистісного досвіду переноситься у віртуальний простір, у

підлітків зростає ймовірність психологічної нестабільності та емоційної вразливості.

Таким чином, підлітковий вік можна охарактеризувати як кризовий, адже він насичений як труднощами, так і можливостями. З одного боку, він пов'язаний із підвищеним рівнем емоційної нестабільності, пошуком себе та частими конфліктами. З іншого – це період активного становлення особистості, розвитку абстрактного мислення, формування самосвідомості та здобуття важливих соціальних навичок. Успішне проходження цього етапу значною мірою залежить від того, наскільки підліток отримує розуміння, підтримку та увагу від дорослих. Наявність такого супроводу дозволяє знизити рівень емоційного напруження і сприяє гармонійному розвитку особистості в умовах сучасного суспільства.

1.2 Особливості прояву депресивних станів в умовах цифрової залежності у старшому підлітковому віці

Проблема депресивних станів в Україні набуває особливої актуальності в сучасних умовах, що зумовлено низкою соціально-економічних і політичних чинників. Зокрема, до них належать тривала війна, економічна нестабільність, наслідки карантинних обмежень, поширення дистанційних форм навчання та роботи, а також інтенсивний інформаційний потік у засобах масової комунікації. Сукупність цих факторів формує підґрунтя для зростання рівня емоційної напруги серед населення.

Найбільш уразливою категорією в цьому контексті є підлітки. Їхня підвищена чутливість пояснюється низкою психологічних особливостей даного вікового періоду: недостатньо сформованим критичним мисленням, високою активністю у соціальних мережах, підвищеною емоційністю та вразливістю, а також низьким рівнем стресостійкості. Крім того, кризовий характер підліткового віку, що супроводжується пошуком ідентичності, прагненням

самоствердження та складними міжособистісними переживаннями, створює додаткові ризики розвитку депресивних розладів [9].

Актуальність дослідження депресивних станів у старших підлітків зумовлена їх широким поширенням, складністю ранньої діагностики та високим ризиком суїцидальних проявів. Сучасне юнацтво функціонує в умовах складного соціокультурного та інформаційного середовища, що значно впливає на психоемоційний стан молодих людей. Старший підлітковий вік відзначається високою частотою проявів депресивних станів, що пояснюється особливостями пубертатного періоду, зокрема значною емоційною лабільністю та схильністю до порушень настрою.

Проблематика депресії у підлітків привертає увагу багатьох дослідників, серед яких Д. Зубцов, М. Орос, І. Радул та О. Тодавчич. Незважаючи на численні наукові здобутки, раннє розпізнавання та клініко-нозологічна оцінка депресивних станів у старших підлітків залишається однією з найскладніших задач. Це пов'язано зі своєрідністю проявів юнацької депресії та її нетиповою представленістю, що часто призводить до помилкової класифікації цих станів у рамках інших синдромальних порушень, таких як психоневротичні, маячні або навіть дефектні стани.

Дослідження емоційних розладів і депресивних переживань проводили такі дослідники як К. Абрахам, А. Бек, Е. Блейєр, І. Лехман, Дж. Мак-Каллоу, А. Раш, Л. Хьелл та Д. Зіглер, М. Япко, В. Абабков, Ф. Василюк, О. Гуменюк, Б. Карвасарський, В. Пишель, М. Покрасс, А. Смулевич, Є. Юр'єв та інші.

Причини, передумови виникнення депресивних станів у підлітків та підходи до їх подолання вивчали В. Мамцева, Ю. Антропов, В. Козідубова. У працях В. Гур'євої, Ю. Антропова, Г. Колотіліна, Х. Ремшмідта здійснено аналіз особливостей перебігу та основних характеристик підліткової депресії.

Разом із тим, проблема депресії не є новою для науки. Вона привертала увагу мислителів ще в античну епоху. Теоретичні засади розуміння меланхолії, розроблені Гіппократом та Галеном, фактично стали першою у світовій науковій традиції моделлю, яка пояснювала психологічні умови виникнення та

перебігу депресивних станів. У своїх працях давньогрецькі лікарі акцентували увагу на внутрішніх душевних стражданнях, що виникали як наслідок глибинних і тривалих страхів, характерних для осіб меланхолійного темпераменту [8].

У період Ренесансу інтерес до цього феномену не зменшився, а навпаки, набув нових інтерпретацій. Так, у 1621 році у фундаментальній праці Р. Бертона «Анатомія меланхолії» було представлено системний аналіз даного деструктивного явища. Автор не лише описав меланхолію як форму душевної хвороби, але й акцентував увагу на соціально-психологічних факторах її виникнення. До них він відносив самотність, матеріальну скруту, надмірну релігійність, страхи, а також психотравмуючі переживання, пов'язані з нерозділеним коханням [21]. Таким чином, упродовж майже двох тисячоліть у науковому дискурсі домінував термін «меланхолія», тоді як поняття «депресія» остаточно закріпилося в психології та медицині лише у другій половині XIX століття, коли почалося його практичне та систематичне вивчення.

Варто зазначити, що сучасна наукова література містить велику кількість дефініцій депресії, які відрізняються акцентами та змістовими характеристиками. Наприклад, у психологічному словнику за редакцією В. Юрчука депресія трактується як «специфічно-афективний стан індивіда, що характеризується негативними емоціями, змінами у мотиваційній сфері, трансформаціями когнітивних моделей-уявлень суб'єкта та загальною релаксативністю й пасивністю поведінки» [52].

Згідно з психологічним словником під редакцією І. Дубровіної, депресія визначається як «гнітючий стан, що характеризується апатією, пасивністю та відсутністю інтересу до навколишнього середовища» [14].

Згідно з позицією Д. Зубцова, депресія є захворюванням емоційної сфери, основним проявом якого виступає стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується зменшенням загальної активності особистості [10, с. 77]. На думку М. Ороса та О. Тодавчич, депресія розглядається як психічний розлад, що характеризується патологічно зниженим настроєм і негативною,

песимістичною оцінкою себе, свого становища у навколишньому середовищі, а також минулого та майбутнього. Дослідники виділяють три основні компоненти афективного поля депресивного синдрому: туга, тривожність та апатія. Ці компоненти перебувають у динамічній взаємодії, формуючи так звану «тривожну тріаду» [4, с. 34].

I. Радул підкреслює, що термін «депресивні стани» належить до класу психічних станів і володіє відповідними психологічними характеристиками. Депресивний стан є афективним станом, що проявляється негативним емоційним фоном, уповільненням розумових процесів та загальною руховою загальмованістю [49, с. 168].

Більш детально депресію описує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), визначаючи її як психічний розлад, що супроводжується пригніченим настроєм, втратою інтересу до звичних видів діяльності, почуттям провини, низькою самооцінкою, порушенням сну та апетиту, в'ялістю та труднощами з концентрацією уваги [13].

Згідно з даними Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-10), основним критерієм постановки діагнозу «депресія» є наявність п'яти або більше характерних симптомів протягом останніх двох тижнів і більше. До таких симптомів відносяться: зниження маси тіла, порушення сну (безсоння або надмірна сонливість), психомоторне збудження або загальмованість, відчуття власної нікчемності чи провини, зниження здатності до концентрації уваги, повторювані думки про смерть або наявність суїцидальних намірів [18, с. 56].

Депресія проявляється в різних сферах функціонування особистості. До емоційних проявів належать пригнічений настрій, туга, розпач, страждання, дратівливість, тривога, втрата здатності отримувати задоволення від раніше приємних занять і зникнення інтересу до навколишнього світу. Фізіологічні прояви включають порушення сну, зміни апетиту, порушення функцій кишечника, біль у серці, шлунку та м'язах, зниження енергії. Поведінкові прояви характеризуються униканням спілкування, відмовою від розваг та вживанням алкоголю чи психоактивних речовин для тимчасового полегшення

стану. Мисленнєві прояви включають труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень, переважання негативних думок, занижену самооцінку, а в разі тяжкої депресії – думки про самогубство або відчуття власної непотрібності [18].

Причини депресивних станів у старших підлітків є багатофакторними і включають соціальні, психологічні та біологічні детермінанти. Серед них – проблеми у взаємодії з ровесниками та батьками, низька самооцінка, нездатність до ефективної соціальної адаптації, а також негативні переживання дитинства. Біологічні фактори, такі як зміни, пов'язані з пубертатним періодом, також сприяють розвитку депресивних станів. Одним із найбільш поширених чинників виникнення депресії є стрес. Ще у 1930-х роках канадський біолог Г. Сельє довів, що стрес є реакцією організму на вплив подразників, при цьому він виділив два типи стресу: еустрес (корисний стрес) та дистрес (шкідливий стрес).

Упродовж тривалого часу в науковій спільноті накопичено значний масив різноманітних теоретичних концепцій та гіпотез, які намагаються пояснити природу депресивних розладів. Серед них найбільш поширеними є два підходи: біолого-психіатричний та психолого-соціологічний. Окрім того, сучасні дослідники виокремлюють і біопсихосоціальний підхід, що базується на інтеграції біологічних, психологічних і соціальних чинників, які комплексно впливають на особистість і визначають виникнення та перебіг депресивних станів [1, с. 35].

Прихильники біолого-психіатричної концепції наголошують, що першопричиною депресії є дисбаланс нейромедіаторів, зокрема норадреналіну, серотоніну та дофаміну. До провокуючих факторів також відносять органічні захворювання головного мозку, черепно-мозкові травми, тривалі соматичні недуги, а також гормональні перебудови, що особливо актуальні в підлітковому віці. Вчені акцентують увагу на чиннику спадковості: ризик розвитку депресивних станів у підлітків зростає, якщо один із батьків страждає на дане захворювання.

З іншого боку, представники психолого-соціологічного підходу зосереджують увагу на психологічних і соціокультурних аспектах розвитку депресії. Вони розглядають цей феномен крізь призму внутрішніх конфліктів, труднощів у сфері міжособистісних відносин та впливу соціального середовища. Значний внесок у дослідження цього питання зробили представники психоаналітичного напрямку. Так, З. Фрейд у праці «Печаль та меланхолія» підкреслював, що депресивний стан виникає як наслідок втрати об'єкта лібідної прив'язаності. У такому випадку відбувається ототожнення індивіда з утраченим об'єктом, що зумовлює самообвинувачення, яке водночас спрямоване й на сам об'єкт втрати [45, с. 11; 50].

Ідеї З. Фрейда продовжив його послідовник К. Абрахам, який зазначав, що детермінантами депресії можуть виступати не лише реальні втрати, але й психологічні, зокрема відсутність емоційного прийняття та теплих контактів у значущих стосунках.

Близькими до психоаналітичних поглядів є когнітивні концепції. Зокрема, А. Елліс вважав, що ключова роль у виникненні депресивних станів належить когнітивним елементам, серед яких центральним виступає почуття розчарування [21]. Подібної думки дотримувався й Дж. Вольпе, який підкреслював, що повторювані невдачі у прагненні здобути домінування чи соціальну перевагу призводять до підвищеної тривожності, оскільки особа виявляється неспроможною вирішувати проблеми звичними способами. Унаслідок цього соціальні відмови підліток інтерпретує як прояв власної неспроможності [51].

На думку П. Левінсона, основною передумовою розвитку депресії є недостатня соціальна адаптованість індивіда [17].

Особливе місце займає біопсихосоціальна модель, започаткована Дж. Ейнджелом. Дослідник одним із перших запропонував синтезувати три групи детермінант: біологічні, психологічні та соціальні. Він вважав, що саме біологічні фактори формують базис, на основі якого вибудовуються психологічні особливості особистості, тоді як соціальні обставини виступають

своєрідними каталізаторами, що здатні або посилювати, або знижувати ризик розвитку депресії [2, с. 36].

Когнітивна модель депресії, розроблена А. Беком, посідає важливе місце у вивченні цього явища. В її основі лежить ідея про визначальний вплив когнітивних процесів на самосвідомість особистості [5]. Депресію вчений трактує не лише як емоційний розлад, а передусім як когнітивний стан, що виникає внаслідок активації дисфункціональних схем під дією психотравмуючих чинників. Центральним елементом його концепції є «когнітивна тріада», яка охоплює три взаємопов'язані складові: негативне уявлення людини про себе (усвідомлення власної нікчемності та безпорадності), негативне сприйняття навколишнього світу (враження, що взаємодія із соціумом неминуче веде до невдач), а також песимістичні очікування щодо майбутнього, яке постає безнадійним і позбавленим перспектив [12, с. 33–45].

На рисунку 1.1 продемонстровано детермінанти виникнення підліткової депресії [7].



Рис. 1.1 Детермінанти виникнення підліткової депресії

Депресія проявляється багатоаспектними дисфункціями: когнітивними, психомоторними та іншими, зокрема порушенням концентрації, швидкою втомлюваністю, втратою інтересу або задоволення від раніше приємних занять, а також порушеннями сну. Характерною ознакою є пригнічений настрій. У людей із депресивним розладом можуть з'являтися суїцидальні думки, а інколи й спроби самогубства. Часто депресія супроводжується іншими психічними симптомами, як-от тривожність чи панічні атаки, що ускладнює діагностику та лікування.

За результатами досліджень Г. Кожиної та К. Зеленської, сучасна ймовірність розвитку депресивного розладу протягом життя зростає більш ніж удвічі й становить 14,4–17,3%. Водночас лише близько третини пацієнтів одужують або досягають стабільної ремісії; у 55% відзначаються рецидиви, а у 12% депресивний стан може тривати роками, а іноді й десятиліттями [17].

Основним положенням когнітивної теорії депресії є те, що самозвіти пацієнтів часто відображають їхні негативні установки, а не реальний стан речей. Тобто самокритика депресивних підлітків може бути оманливою, а їхні проблеми значною мірою зумовлені спотвореними уявленнями про реальність, які базуються на хибних передумовах [26].

Активне користування соціальними мережами та онлайн-платформами може як провокувати, так і посилювати депресивні стани. Постійне порівняння себе з іншими, спостереження за «ідеалізованими» життями друзів, а також контакт із негативним контентом здатні спричинити відчуття власної неповноцінності, стрес та емоційне відсторонення. Надмірний час, проведений перед екраном – особливо під час інтенсивного використання соціальних мереж або онлайн-ігор – може негативно позначатися на психічному здоров'ї та сприяти розвитку депресивних станів [17].

Підлітковий період є критичним етапом переходу від дитинства до дорослості, під час якого психологічний і поведінковий розвиток особистості значною мірою залежить від впливу зовнішнього середовища. Сучасні підлітки активно користуються Інтернетом та електронними іграми, що робить їх

основною групою користувачів цифрових технологій, водночас зростає проблема інтернет-залежності серед молоді. До 90 % молодих людей регулярно відвідують соціальні мережі, більшість з них робить це щодня. Інтенсивне перебування у соціальних мережах створює «ефект порівняння», коли підлітки оцінюють себе через призму ідеалізованих образів однолітків, що негативно впливає на самооцінку та емоційний стан [39].

Дослідження Центру психологічних розладів показують, що тривале користування соціальними мережами пов'язане із зростанням почуття самотності та соціальної ізоляції. Крім того, активне занурення у віртуальний світ може призводити до відчуття втрати реального спілкування та контакту із зовнішнім світом. У старших підлітків надмірне користування Інтернетом може стати причиною шкільного вигорання, що, у свою чергу, сприяє розвитку депресивних станів. Також підлітки, які проводять багато часу в цифровому середовищі, ризикують відчувати відчуження від реального життя, що ускладнює формування здорових міжособистісних стосунків.

Окрему увагу слід приділяти негативним аспектам соціальних мереж, таким як кібербулінг та інші форми цифрового насильства. Підлітки, які піддаються впливу подібних явищ, часто відчувають стрес, тривогу та інші психоемоційні труднощі, що негативно позначається на їхньому психічному здоров'ї і потребує своєчасного виявлення та відповідних заходів підтримки.

Депресивні стани тісно пов'язані з порушеннями сну. Для встановлення діагнозу великої депресії необхідно, щоб у людини спостерігалось щонайменше п'ять із дев'яти характерних симптомів депресії, і одним із них є саме проблеми зі сном. Одним із можливих психофізіологічних пояснень негативного впливу надмірного користування Інтернетом на сон є підвищене збудження, яке виникає при нічному користуванні комп'ютером чи смартфоном. Такий стан перешкоджає нормальним процесам релаксації, що необхідні для повноцінного відпочинку підлітка [21. с. 76-78].

Ще одним важливим аспектом є неконтрольований контент, який підлітки споживають у соціальних мережах. Через відкритий характер цих

платформ перевірка достовірності інформації ускладнена, а потік міфів, фейкових новин та неперевіраних даних може спричиняти у підлітків тривогу, страхи та невпевненість у майбутньому.

Варто зазначити, що участь у комп'ютерних іграх може позитивно впливати на розвиток просторового мислення та візуальної уваги. Проте надмірне занурення у цифрові середовища може негативно позначатися на структурі сірої речовини мозку, що, в свою чергу, погіршує концентрацію, пам'ять, здатність приймати рішення та планувати свої дії [48].

Соціальні мережі суттєво впливають на психічне здоров'я старших підлітків, причому цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Одним із помітних явищ у цьому контексті є феномен FOMO (Fear of Missing Out), або страх пропустити важливу подію, що особливо актуально для старшого підліткового віку [6].

FOMO проявляється як тривога, що виникає, коли підлітки вважають, що життя інших людей цікавіше або насиченіше за їхнє власне. У соціальних мережах це спонукає їх постійно перевіряти сторінки друзів, щоб не пропустити новини чи події. Така поведінка може знижувати самооцінку та підвищувати рівень тривожності, оскільки молодь порівнює своє життя з ідеалізованими образами життя інших користувачів.

Цікаво, що FOMO стимулює підлітків активніше взаємодіяти онлайн, але водночас зменшує задоволення від реального життя. Це сприяє посиленню відчуття самотності та соціальної ізоляції, навіть при постійному онлайн-зв'язку [24].

Дослідження показують, що підлітки, які проводять значну кількість часу в соціальних мережах, частіше страждають від тривожності та депресивних симптомів. Постійне порівняння себе з іншими може призводити до розвитку комплексу неповноцінності, невпевненості та почуття власної неспішності [3]. Врахування цього аспекту взаємодії старших підлітків із цифровими платформами є важливим, оскільки психічне здоров'я є ключовим елементом загального благополуччя молоді.

Дослідження, проведене у США, показало, що отримання «лайків» у соціальних мережах активує певні ділянки мозку підлітків, зокрема центр винагороди, що призводить до посилення задоволення. Коли кількість «лайків» під публікацією зростає, ці самі ділянки мозку реагують аналогічно тому, як при перегляді зображень людей, які подобаються, або при отриманні грошових винагород [33, с. 81].

Варто зауважити, що залежність від соціальних мережах часто супроводжується підвищеною тривожністю. Старші підлітки відчувають тиск, прагнучи публікувати ідеальні фотографії та дописи, дотримуючись неофіційних правил соціальних мереж. Якщо публікації отримують менше «лайків» чи коментарів, ніж у друзів, це може викликати необґрунтоване відчуття недостатності та невпевненості.

Для старших підлітків із вже наявною тривожністю активне користування цифровими мережами може посилювати ці проблеми. Вони турбуються про те, що саме публікують, як часто це роблять і скільки відгуків отримують. Дівчата особливо схильні до занепокоєння через свій онлайн-імідж і більш вразливі до кібербулінгу, що додатково погіршує їхній емоційний стан [47, с. 108].

Соціальні платформи часто демонструють лише позитивні аспекти життя інших, що спотворює уявлення підлітків про реальність. Вплив популярних блогерів також відіграє важливу роль, адже вони задають стандарти краси та успіху, яким старші підлітки прагнуть відповідати. Як результат, це може зумовлювати зниження самооцінки, підвищену тривожність та страх. Водночас слід враховувати, що ефект соціальних мереж є індивідуальним і залежить від особливостей користування та психологічних характеристик підлітка.

Аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що на сучасних старших підлітків впливає сукупність зовнішніх та внутрішніх факторів. Постійний інформаційний тиск, соціально-економічна нестабільність і відчуття незахищеності стають значущими передумовами для виникнення негативних психоемоційних станів. У підлітків ці процеси проявляються особливо гостро, адже вони перебувають у кризовому віковому періоді, прагнуть до

самостійності, визнання серед однолітків та задоволення потреб у спілкуванні й прийнятті. Унаслідок цього поведінка підлітків часто набуває радикального характеру, що робить їх більш вразливими до депресивних станів і водночас підкреслює необхідність своєчасного їх дослідження та розробки ефективних психоедукаційних та психокорекційних заходів. Підтримка рівноваги між використанням цифрових технологій і реальним життям є важливою умовою збереження психічного здоров'я старших підлітків.

1.3 Цифрова залежність як соціально-психологічний феномен та її взаємозв'язок із психічним здоров'ям старших підлітків

За даними аналітичного звіту DataReportal (2022), станом на січень 2022 року Інтернетом користувалися майже 5 мільярдів осіб у світі, що становить приблизно 62,5% населення планети (Simon Kemp, 2022). Кількість користувачів соціальних мереж досягла 4,62 мільярда, тобто 93,3% від усіх, хто має доступ до Інтернету. Для порівняння, згідно зі звітом DataReportal (2012), у 2012 році в мережі перебувало лише близько 2 мільярдів людей, що відповідало 30% населення Землі, а соціальні мережі використовували 1,5 мільярда користувачів. Таким чином, за останнє десятиліття кількість користувачів як Інтернету, так і соціальних мереж зросла більш ніж удвічі [50].

В Україні, за даними DataReportal (2022), станом на лютий 2022 року налічувалося 31,1 мільйона інтернет-користувачів, що становить 71,8% від загальної чисельності населення. Кількість користувачів соціальних мереж досягла приблизно 28 мільйонів осіб, або 64,6% населення країни. За останні десять років цей показник зріс у 2,4 рази щодо інтернет-користувачів і у 2,3 рази – щодо користувачів соціальних мереж [50].

Поняття «інтернет-залежність» уперше запропонував американський психіатр і психофармаколог І. Голдберг, який ужив цей термін у жартівливому

контексті, описуючи ситуацію, коли людина ігнорує свої сімейні обов'язки заради часу, проведеного в мережі Інтернет [41]. Попри початковий іронічний характер, термін швидко набув наукового поширення і привернув увагу дослідників усього світу, ставши основою для подальших наукових розвідок у цій сфері.

У своїх працях І. Голдберг розглядав інтернет-залежність як дезадаптивну модель використання Інтернету, що спричиняє клінічно значущі порушення або дистрес, і супроводжується принаймні трьома симптомами з визначеного переліку протягом 12 місяців. Серед них – підвищення толерантності, синдром відміни, проблеми з самоконтролем під час перебування в мережі, нездатність припинити користування Інтернетом, витрачання більшої частини часу онлайн, ігнорування соціальних і професійних обов'язків, а також продовження використання Інтернету, попри усвідомлення наявності проблеми [7].

Американська клінічна психологиня К. Янг розпочала свої дослідження цього феномена у 1994 році, описуючи його як надмірну заклопотаність Інтернетом, відсутність контролю над часом користування та виникнення тривожності або дратівливості при спробі скоротити онлайн-активність. У 1998 році вона створила перший діагностичний опитувальник із семи питань, за допомогою якого обстежила 496 інтернет-користувачів, що вважали себе «активними користувачами». У результаті 396 із них були віднесені до групи інтернет-залежних, через що тест Янг піддався критиці – його визнали схильним до гіпердіагностики [24. с. 112].

Аналіз наукових джерел свідчить, що питання інтернет-залежності продовжує залишатися предметом активних досліджень і дискусій. Зокрема, низка українських учених – В. Посохова, Ю. Асєєва, Г. Розлуцька, М. Опачко, Л. Юр'єва, Т. Больбот, О. Чабан, Г. Пілягіна, Н. Бугайова – разом із зарубіжними фахівцями, такими як М. Дрепа, Н. Кочетков, Г. Леї, Г. Шуманн, Р. Девіс, – продовжують працювати над уточненням понять і визначень інтернет-адикції. Серед дослідників тривають дискусії щодо діагностичних критеріїв і навіть статусу інтернет-залежності як окремої форми адикції.

На сьогодні науковці з різних країн світу продовжують активну дослідницьку діяльність, зосереджену на вивченні психологічних, соціальних і поведінкових аспектів надмірного користування цифровим середовищем.

Українські дослідниці Л. Юр'єва та Т. Больбот розглядали звикання до Інтернету як розлад потягів і звичок, не пов'язаний із вживанням психоактивних речовин. Вони визначили цю залежність як нав'язливе прагнення підключитися до мережі під час офлайн-періодів і неможливість припинити перебування в Інтернеті, перебуваючи онлайн. Науковиці також виокремили п'ять основних типів цифрової залежності:

- нав'язливий серфінг (безцільне блукання мережею, пошук інформації);
- залежність від біржових торгів та азартних онлайн-ігор;
- залежність від віртуальних знайомств;
- кіберсекс (надмірне відвідування порнографічних сайтів);
- захоплення комп'ютерними іграми [37].

Сучасні науковці поки що не дійшли єдиного консенсусу щодо визначення цифрової залежності. Так, Я. Шугайло пропонує розглядати терміни «інтернет-адикція» та «комп'ютерна адикція» як синоніми. Натомість Ю. Асєєва пропонує розмежовувати комп'ютерну залежність, інтернет-залежність та гаджет-адикцію, а також виділяє підвиди кібер-адикцій залежно від об'єкта залежності: адиктивний інтернет-серфінг, аудіо/відео-адикція, гаджет-адикція, кібероніоманія, кіберсексуальна адикція, online-гемблінг, патологічна залежність від віртуальних знайомств, патологічне online-читання, селфітіс (або селфізм) та фабінг [1].

С. Глущенко є одним із провідних дослідників феномену «онлайн-дезінгібіції» – явища, при якому люди поведуться в мережі менш стримано, ніж у реальному житті. Цифрова залежність часто виникає через те, що віртуальне середовище дозволяє «знімати соціальні маски», відчувати менше відповідальності за власні дії та отримувати відчуття більшого контролю над життям. Крім того, анонімність, віддаленість та асинхронність інтернет-комунікацій сприяють формуванню залежності від онлайн-активностей,

оскільки користувачі мають змогу уникати реальних соціальних обмежень і правил [25].

Т. Вакуліч розглядає цифрову залежність через призму її впливу на психосоціальну адаптацію підлітків. Вона відзначає, що підлітки, які відчувають труднощі у встановленні соціальних контактів або мають проблеми з емоційною регуляцією, частіше звертаються до Інтернету як способу уникнення проблем реального життя. У цьому контексті інтернет-залежність виступає механізмом компенсації емоційних або соціальних дефіцитів, проте з часом вона може призводити до ізоляції та погіршення соціальної інтеграції [6].

На рівні міжнародної системи охорони здоров'я Інтернет-залежність не визнана окремим розладом, натомість залежність від комп'ютерних ігор (Gaming Disorder) була включена до 11-го видання Міжнародної класифікації хвороб у 2022 році. Цей розлад характеризується постійною або повторюваною ігровою поведінкою (онлайн чи офлайн), і його діагностичними критеріями є:

- ослаблений контроль над ігровою поведінкою;
- підвищена пріоритетність ігрової активності над іншими видами діяльності;
- продовження гри незважаючи на негативні наслідки [12].

Дослідники з Південної Кореї – Ю Джін Чон, Бонгвон Су та Гагін Ївон – визначають залежність від Інтернету як надмірне використання мережі, що включає онлайн та/або офлайн роботу з комп'ютером і супроводжується функціональними порушеннями, абстиненцією, толерантністю та негативними наслідками. Залежність від смартфонів вони розглядають як надмірне використання мобільних пристроїв, яке впливає на повсякденну діяльність [51].

З медичної перспективи цифрова залежність може розглядатися як психічний розлад. Вона відноситься до категорії порушень, пов'язаних із використанням цифрових технологій, і проявляється через нав'язливу потребу перебувати онлайн. У 2018 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) включила до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) поняття «ігровий

розлад», який має подібні характеристики до інтернет-залежності, хоча остання офіційного визнання як окремих розлад досі не отримала [48].

З точки зору соціології, цифрова залежність аналізується через її вплив на соціальні інститути та міжособистісні взаємодії. Надмірне користування мережею, зокрема соціальними мережами та онлайн-іграми, може призводити до ізоляції, втрати соціальних навичок і реальних контактів. Цей підхід підкреслює, як віртуальна реальність поступово замінює реальне життя, формуючи нові види залежностей, що безпосередньо впливають на соціальні ролі та функції людини [10].

Поведінкові дослідження зосереджуються на механізмах формування залежної поведінки в Інтернеті. Науковці підкреслюють роль гейміфікації, соціальних винагород та механізмів зворотного зв'язку, які активують дофамінову систему мозку, створюючи циклічне прагнення отримувати позитивні емоції через взаємодію з цифровим середовищем.

Деякі дослідники вважають, що цифрова залежність може виступати як супутній розлад або прояв інших психічних станів, таких як тривожні розлади, депресія чи синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ). Вона часто слугує механізмом уникнення стресових ситуацій або соціальної тривожності, забезпечуючи тимчасове полегшення, але з часом погіршуючи загальний психоемоційний стан [12].

Хоча науковці підходять до визначення цифрової залежності з різних позицій, існують деякі спільні елементи, які об'єднують їхні підходи:

– більшість дослідників погоджуються, що цифрова залежність має виражені психологічні корені, часто пов'язані з емоційними проблемами або соціальною тривожністю;

– значна кількість науковців відзначає роль соціального контексту у розвитку цифрової залежності, зокрема проблеми у соціальній взаємодії та вплив культурних особливостей;

– цифрова залежність часто проявляється у вигляді неконтрольованого прагнення перебувати онлайн, що порушує звичні моделі поведінки та має негативні наслідки для життя [27].

Розробники мобільних застосунків, соціальних мереж, комп'ютерних та мобільних ігор активно впроваджують стратегії, спрямовані на залучення ширшої аудиторії та продовження часу взаємодії користувачів із контентом. Для цього вони використовують психологічно маніпулятивні техніки, які стимулюють формування звички щоденного користування цифровими ресурсами, що нерідко стає передумовою виникнення залежності. Особливо вразливою категорією при цьому є школярі, особливо діти підліткового віку, яких дослідники визначають як найбільш схильну групу до надмірного використання інтернету.

Психологічний аспект механізму формування цифрової залежності базується на природному прагненні підлітка уникнути проблем і труднощів повсякденного життя. У цифровому середовищі підліток створює для себе ідеальний світ, позбавлений турбот, навчальних обов'язків та інших щоденних проблем. На перший погляд, це може слугувати способом емоційного розрядку та зняття стресу.

Проте з часом підліток швидко звикає до цієї ідеальної реальності, і вихід із неї стає складним, оскільки проблеми реального життя не зникають, а лише накопичуються. Це може призвести до надмірного використання віртуальної реальності, що замінює реальний світ, і значно підвищує ризик розвитку тяжкої інтернет-залежності [35].

Психологічні моделі інтернет-залежності, такі як модель К. Янг або когнітивно-біхевіоральна модель Р. Девіса, пояснюють розвиток залежності через потребу в соціальному прийнятті, реалізацію пригнічених бажань та формування дисфункційних переконань щодо себе і навколишнього світу. За Девісом, ключовими є негативні установки, наприклад: «Я нічого не вартий у реальному житті» або «Мене поважають лише в Інтернеті».

Цифрове середовище створює можливості для формування віртуальної ідентичності підлітка, яка часто витісняє реальну. Сплутана ідентичність у цифровому світі проявляється у втраті відчуття часу, руйнуванні реальних соціальних зв'язків та девіантній поведінці онлайн. Вихід в Інтернет для них стає способом адаптації до складних соціальних умов. Маючи труднощі з вираженням емоцій та спілкуванням із родиною та однолітками, підлітки прагнуть уникати ситуацій, що викликають дискомфорт, і віддають перевагу більш безпечній та опосередкованій взаємодії через цифрове середовище. Інтернет також слугує засобом самозахисту від негативних емоцій, болю та приниження [22, с. 40]. Підлітки з інтернет-залежністю часто відчувають самотність, їм не вистачає уваги та взаєморозуміння з боку близьких, що супроводжується постійною емоційною напругою та тривогою.

Частий доступ до інтернет-сервісів, зручність їх використання, простота мережевого спілкування, цілісність і доступність збереженої інформації, а також розважальні можливості «всесвітньої павутини» є основними чинниками, що сприяють розвитку інтернет-залежності у підлітків. Така залежність негативно впливає на їхній розвиток, навчання, соціальні взаємодії, самооцінку та інтелект, спричиняючи серйозні проблеми у житті [36].

Майже всі дослідники погоджуються, що цифрова залежність є негативним напрямком трансформації особистості та її діяльності, включаючи мотиваційну, цілепокладану та операційну складові, які опосередковані через взаємодію з Інтернетом. Серед факторів, що провокують цифрову залежність у підлітковому віці, виділяють соціальну невідповідність, труднощі у спілкуванні з однолітками, сімейну дисгармонію, страх перед самотійним життям. Інтернет надає підлітку можливість втекти з реального світу та зануритися у створений ним власний віртуальний простір [40].

Одним із ключових чинників розвитку цифрової залежності є особистісні характеристики підлітка, такі як підвищена вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, низька стресостійкість, а також нездатність ефективно вирішувати конфлікти та уникати проблем. Підлітки, які

страждають від цифрової залежності, часто не вміють налагоджувати стосунки з однолітками та протилежною статтю, погано адаптуються в колективі, і тому шукають втечу у віртуальний світ для уникнення життєвих труднощів [21].

Підлітки формують у віртуальному середовищі образи, які не відображають реальність, щоб отримати досвід, недоступний у повсякденному житті. Це явище відповідає стадії експериментування з ідентичністю, притаманній їх віку. Цифрова залежність постає як складний багаторівневий феномен, який пов'язаний з особливостями соціального середовища, психічного розвитку та специфікою онлайн-комунікації.

Таким чином, цифрова залежність є складним і багатограним феноменом, який потребує міждисциплінарного підходу для повного розуміння. Психологи, соціологи, медики та спеціалісти з поведінкових наук продовжують досліджувати причини та наслідки цього явища, розробляючи різноманітні методи діагностики та лікування. У зв'язку зі зростаючою роллю Інтернету в сучасному житті стає особливо важливим створення нових стратегій профілактики та подолання інтернет-залежності як на індивідуальному, так і на соціальному рівні.

В Україні сфері практичної превенції Інтернет-залежності Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України у співпраці з державними структурами, бізнесом і громадськими організаціями проводить інформаційно-просвітницьку діяльність. Тематика безпечного Інтернету інтегрована до шкільних курсів з інформатики та основ здоров'я (автори: І. Завадський, Ж. Потапова, Ю. Дорошенко, С. Литвинова, Т. Проценко, Т. Бойченко, В. Заплатинський, В. Дивак).

З 2009 року Міністерство бере участь у Всеукраїнській Коаліції за безпеку дітей в Інтернеті у рамках програми «Онляндія» (On-ляндія). Коаліція розробила відповідний вебсайт, ресурси та заходи, включаючи конференції та акції, спрямовані на підтримку безпечного користування мережею.

1.4 Соціально-психологічні чинники ризику депресивних станів серед підлітків

Проблема депресивних станів у підлітків досліджується в науково-психологічній літературі з різних перспектив: від вивчення причин виникнення та специфіки симптоматики до класифікації форм депресії й пошуку ефективних методів її подолання. Зокрема, у працях Ю. Антропова, В. Гур'євої, Г. Колотіліна та Х. Ремшмідта детально аналізуються особливості перебігу депресії у підлітковому віці. Причинні фактори депресивних станів у підлітків досліджували В. Козідубова та Ю. Антропов. Підходи до подолання депресивних розладів у молоді розглядаються у працях М. Блумберга, Х. Ремшмідта та Е. Фроммера.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я за 2025 рік 1,3% підлітків віком 10–14 років та 3,4% підлітків віком 15–19 років мають депресію. В Україні Дослідження, проведене у 2024 році серед 8096 українських підлітків, показало: 32% підлітків мають помірну або тяжку депресію, 17,9% – помірну або тяжку тривожність, 35% – психологічну травму, 29,5% – розлади харчової поведінки, 20,5% – ризик розвитку розладів, пов'язаних з вживанням психоактивних речовин. Депресія є однією з основних психічних проблем серед підлітків у світі та в Україні. У нашій державі рівень депресії серед підлітків є високим, що потребує уваги та розробки ефективних програм підтримки.

Сучасне життя підлітків характеризується низкою нових викликів для психічного здоров'я, зокрема через високу цифровізацію, інформаційне перевантаження, нестабільність соціального середовища та зміну традиційних сімейних цінностей. У зв'язку з цим зростає необхідність застосування комплексного підходу до дослідження причин і механізмів виникнення депресивних станів у підлітковому віці. Такий підхід передбачає не лише ідентифікацію факторів ризику, а й розробку дієвих методів профілактики, діагностики та психокорекції цих розладів.

Підлітковий вік є одним із найуразливіших періодів у розвитку депресивних станів, оскільки саме в цей час відбуваються значні біологічні зміни, пов'язані з гормональною перебудовою організму, а також посилюється вплив соціальних факторів. До них належать тиск і очікування з боку однолітків, батьків, учителів та суспільства загалом. Часто підлітки не здатні впоратися з нав'язаними ідеалами чи вимогами, що формує почуття невідповідності й сприяє розвитку емоційної нестабільності. Академічне навантаження також може виступати додатковим стресором, який підсилює внутрішню напругу та тривогу [19, с. 62]. Унаслідок цього багато підлітків схильні уникати спілкування з друзями, членами родини та соціумом у цілому, що призводить до відчуття ізоляції.

Важливу роль у виникненні депресії відіграють біологічні й генетичні чинники, однак не менш суттєвим є вплив психологічних аспектів, таких як хронічний стрес, низька самооцінка, песимістичне мислення, схильність до самознецінення та недооцінювання власних емоцій. Серед соціальних факторів ризику особливе місце посідають сімейні конфлікти, кібербулінг, дискримінація за відмінності від соціальних «норм», а також вплив соціальних мереж, які можуть як підсилювати, так і провокувати розвиток депресивних станів.

Депресивні стани у підлітковому віці часто супроводжуються супутніми психічними розладами, такими як підвищена тривожність, розлади харчової поведінки (РХП), поведінкові відхилення чи девіантні форми поведінки. Одним із вагомих чинників, що ускладнюють ситуацію, є відсутність своєчасної психологічної або медичної допомоги, адже підлітки нерідко уникають звернення по підтримку через страх стигматизації або незнання власних симптомів [23].

Значний вплив на емоційний стан підлітків мають соціальні мережі та явище булінгу, оскільки вони підсилюють почуття невдоволення собою, формують високий рівень соціального тиску та знижують самооцінку [41].

Депресивні стани серед підлітків є комплексним і багатofакторним явищем, що вимагає глибокого аналізу біологічних, психологічних і соціальних передумов. Упродовж останніх років фіксується зростання рівня депресивних розладів серед молоді, що зумовлено постійним впливом стресових чинників, серед яких варто виділити надмірне навчальне навантаження у школах, напружені сімейні стосунки, проблеми у міжособистісних відносинах, соціальну ізоляцію, а також відчуття дереалізації та деперсоналізації, що посилюють емоційне виснаження.

До психологічних чинників, що сприяють розвитку депресивних станів, належать низька самооцінка, підвищена тривожність, апатія, дереалізація та негативне сприйняття навколишнього світу. Підлітки, схильні до самокритичності та перфекціонізму, значно частіше проявляють депресивну симптоматику, оскільки їхнє внутрішнє сприйняття себе та своїх досягнень має тенденцію до заниження [43, с. 96].

Не менш важливу роль відіграють соціальні чинники, серед яких ключове місце займає якість міжособистісних стосунків у сім'ї та серед однолітків. Підтримка з боку близьких може виступати захисним механізмом від розвитку депресії, тоді як соціальна ізоляція, почуття самотності або відчуження підвищують ризик формування депресивних станів [19, с. 132].

Додатково, стресові події – такі як розлучення батьків, втрата близької людини, воєнні дії чи інші психотравмуючі обставини – можуть виступати пусковими факторами прояву депресивних станів у підлітків. При цьому варто враховувати, що індивідуальна реакція на стрес суттєво відрізняється: особистісні особливості, рівень емоційної стійкості та попередній досвід визначають ступінь вразливості кожного підлітка до депресивних станів [34].

Згідно з когнітивними теоріями, розвиток депресивних станів пов'язаний передусім із негативними установками, переконаннями та мисленнєвими схемами щодо себе, інших людей і світу загалом. Підлітки, схильні сприймати життєві труднощі як нездоланні та переконані у власній безпорадності, частіше

переживають відчуття безнадії, що виступає важливим чинником формування депресивних станів [14, с. 153].

Дослідження свідчать, що активне користування соціальними мережами може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. З одного боку, цифровий простір може стати джерелом емоційної підтримки, оскільки користувачі мають змогу спілкуватися з тими, хто переживає схожі труднощі чи має подібний досвід. З іншого боку, цифрове середовище нерідко стає простором критики, засудження та соціального тиску, що спричиняє постійне порівняння себе з іншими. Такі процеси можуть призводити до зниження самооцінки, емоційного виснаження і, як наслідок, до виникнення або поглиблення депресивних станів [58, с. 205].

У науковому просторі останніх десятиліть спостерігається посилений інтерес до дослідження етіологічних чинників виникнення депресивних станів. Одним із ключових факторів, що сприяють розвитку депресивної симптоматики, вчені визначають досвід психотравмуючих подій, пережитих у чутливі періоди онтогенетичного розвитку. Підлітковий вік, який характеризується процесом становлення особистісної ідентичності, формуванням базових почуттів довіри, автономії та емоційної стабільності, є особливо вразливим до дії негативних життєвих впливів. Пережиті у цей період втрати, акти насильства, соціальне відторгнення, емоційне нехтування чи інші форми психотравм можуть не лише порушувати психоемоційну рівновагу, а й виступати каталізатором формування депресивних станів у подальшому житті.

Нейробіологічні дослідження також підтверджують взаємозв'язок між пережитою травмою та розвитком депресивних розладів, вказуючи на порушення функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі, яка відповідає за регуляцію реакції організму на стрес. Надмірна або тривала активація цієї системи, спричинена хронічним стресом, може призвести до дисбалансу емоційної регуляції та зниження стресостійкості, що є типовими характеристиками клінічної депресії.

Отже, актуальні наукові дані переконливо свідчать, що психотравматичні події виступають важливим чинником у розвитку депресивних розладів серед підлітків. Це підкреслює необхідність раннього виявлення травматичних факторів, впровадження психоедукаційних заходів і розроблення інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності молодих людей у стресогенних ситуаціях.

Крім біологічних механізмів, суттєву роль відіграють і психосоціальні фактори, які опосередковують взаємозв'язок між травматичним досвідом і депресивними станами. До них належать рівень соціальної підтримки, характер сімейних взаємин, ефективність копінг-стратегій та індивідуальне сприйняття стресової події. Підлітки, які мають обмежене коло соціальної підтримки та схильність до румінацій, виявляють вищу ймовірність розвитку афективних розладів після пережиття травматичного досвіду.

В умовах сучасних реалій України додатковими потужними джерелами стресу виступають воєнні події, втрата близьких людей, вимушене переміщення, руйнування звичного способу життя. Усе це суттєво підвищує ймовірність розвитку депресивних станів серед різних верств населення, особливо серед підлітків.

До чинників, що сприяють виникненню депресії у підлітків також відносять невпевненість у власному майбутньому, труднощі із самореалізацією, недостатній рівень соціальної підтримки, надмірний тиск суспільних очікувань, а також переживання, пов'язані із зовнішністю, навчальними чи професійними досягненнями. Узагальнену картину причин проявів депресивних станів серед підлітків продемонстровано у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Причини проявів депресивних станів у підлітків [5; 13; 56]

Біологічні (фізіологічні) причини	Гормональні зміни в період статевого дозрівання (дисбаланс нейромедіаторів: серотонін, дофамін). Спадковість (наявність психічних розладів у родичів). Неврологічні або соматичні захворювання, які впливають на психоемоційний стан. Порушення сну, хронічна втома, недостатня фізична активність.
-----------------------------------	---

Психологічні причини	Криза ідентичності, пошук себе, розмитість «Я-концепції». Низька самооцінка, почуття меншовартості, надмірна самокритики. Фрустрація потреб (у визнанні, любові, безпеці, самореалізації). Внутрішні конфлікти, страх невдачі, відкидання або осуду. Тривожність, надмірна чутливість до стресу.
Соціальні та сімейні причини	Дисфункціональна сім'я (конфлікти, розлучення, насильство, алкоголізм, гіперопіка або емоційне відчуження). Брак емоційної підтримки від батьків, відсутність довіри у стосунках. Високі або неконструктивні вимоги з боку дорослих (перфекціонізм, тиск через навчання). Соціальна ізоляція, складнощі в міжособистісному спілкуванні, булінг, відторгнення однолітками.
Соціокультурні та інформаційні чинники	Інтернет-залежність, некритичне сприймання контенту в соцмережах. Порівняння себе з ідеалізованими образами в медіа, почуття невідповідності. Інформаційне перевантаження, страх майбутнього, соціальна нестабільність.

Отже, депресивні стани сучасної особистості мають багатofакторний характер і формуються під впливом біологічних, психологічних, соціальних та культурних детермінант. Підлітки залишаються особливо вразливими до виникнення депресивних станів через специфіку свого вікового розвитку, що обумовлює необхідність проведення цілеспрямованих профілактичних заходів: підвищення рівня обізнаності, розвиток емоційної компетентності, надання соціальної підтримки та формування навичок саморегуляції, які виступають ключовими складовими збереження психічного здоров'я та профілактики депресивних станів у підлітковому середовищі.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ТА ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Інструментарій емпіричного дослідження проявів депресивних станів та цифрової залежності у старшому підлітковому віці

У контексті емпіричного дослідження впливу цифрової залежності на прояви депресивних станів у старших підлітків критично важливим є ретельний вибір діагностичних інструментів, які забезпечують комплексну оцінку психоемоційного стану та ступеня залученості молоді в цифрову активність. Дослідження проводилося на базі Козівського ліцею № 2 Козівської селищної ради серед учнів старшого підліткового віку, зокрема учнів 8-9 класів. Для цього ми застосували набір стандартизованих психологічних методик, що дозволили не лише зафіксувати наявність показників цифрової залежності, але й виявити їх взаємозв'язок із проявами депресивних станів.

Першою методикою був опитувальник САН (Самопочуття – Активність – Настрій). Цей інструмент дає змогу оперативно оцінити стан підлітка «тут-і-тепер». Респондент обирає положення на шкалі балів між парою полярних характеристик, які відображають поточне самопочуття, рівень активності та емоційного настрою.

Приклад питань: «Ви відчуваєтеся енергійним чи втомленим?»; «Ваш настрій швидше радісний чи пригнічений?»; «Ви активні чи пасивні сьогодні?».

Завдяки застосуванню САН ми отримали базове уявлення про функціональний стан підлітка на момент дослідження, що є корисним для подальшого порівняння з даними про цифрову активність і депресивні симптоми.

Методика на визначення інтернет-залежності за тестом Кімберлі Янг у адаптації В. А. Бурової – спрямована на оцінку неконтрольованого використання Інтернету та виявлення симптомів залежності.

Приклад питань: «Ви часто перевіряєте соціальні мережі, навіть коли зайняті іншими справами?»; «Ви відчуваєте роздратування, якщо не можете зайти в Інтернет?»; «Чи впливає Інтернет на вашу навчальну діяльність?».

Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою, що дозволяє класифікувати учасників від нормального використання до вираженої залежності. Ця методика кількісно вимірює ступінь цифрової залученості – один із ключових факторів нашого дослідження.

Третьою методикою виступав тест на виявлення ігрової залежності, модифікований та адаптований для неповнолітніх І. А. Конігіною. Тест оцінює специфічну форму цифрової залежності – надмірну гру в комп'ютерні або мобільні ігри.

Приклад питань: «Чи залишаєте ви виконання домашніх завдань заради гри?»; «Чи виникає у вас бажання грати, навіть коли це шкодить сну або здоров'ю?»; «Чи помічали ваші близькі, що ви проводите забагато часу за грою?». Відповіді оцінюються балами від 0 до 3, сумарний бал визначає рівень залежності від відсутності проблем до втрати контролю над грою.

Для оцінки депресивної симптоматики застосовували методику «Шкала депресії Бека» (підлітковий варіант), яка включає 13 пунктів із кількома варіантами тверджень. Респондент обирає той варіант, що найкраще описує його стан за останні два тижні.

Приклад питань: «Я відчуваю пригніченість більшу частину часу»; «Мені важко зосередитися на навчанні»; «Я втратив інтерес до речей, які раніше подобались».

Сума балів інтерпретується так: до 9 балів – нормальний стан, 10–18 – легка депресія, 19–22 – помірна, понад 23 – важка депресія. Методика дозволяє виявити ступінь вираженості депресивних симптомів та попередити ризики психічного розладу.

Ще одна методика – визначення ступеня прояву депресії (№18). Респондент обирає твердження, яке найточніше описує його стан у момент тестування.

Приклад питань: «Мені важко радіти повсякденним речам»; «Я відчуваю втому навіть після відпочинку»; «Я сумніваюся у власних силах і відчуваю провину без причини».

Інтерпретація балів: 0–4 – немає депресії; 5–7 – легкий ступінь; 8–15 – середній; 16 і більше – високий ступінь. Методика охоплює широкий спектр симптомів: від пригніченого настрою, втрати інтересу та енергії до порушень сну, концентрації, апетиту та навіть суїцидальних думок.

Останнім інструментом став опитувальник PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9), що оцінює частоту проявів дев'яти ключових депресивних симптомів за останні два тижні.

Приклад питань: «Як часто ви відчували зниження настрою?»; «Чи втрачали ви інтерес або задоволення від звичних занять?»; «Чи були у вас думки, що ви краще не були б живі?».

Відповіді оцінюються від 0 («не турбувало») до 3 («майже щодня»). Загальний бал класифікує стан від відсутності симптомів до тяжкої депресії (0–4 – відсутня, 5–9 – легка, 10–14 – помірна, 15–19 – середня, 20–27 – тяжка). PHQ-9 є ефективним інструментом для скринінгу та моніторингу стану підлітка.

Застосування комплексу цих методик дозволило охопити ключові рівні дослідження: функціональний стан підлітка (САН), ступінь цифрової залежності (тест Янг, тест Конігіної), рівень депресивної симптоматики (Шкала Бека (підлітковий варіант), методика №18, PHQ-9). Це дало змогу дослідити взаємозв'язок між цифровою залежністю та проявами депресивних станів і визначити фактори, що підвищують ризик психоемоційних розладів у цифровому середовищі.

Дослідження проводилося за допомогою автоматизованої інформаційної системи «Я-ПСИХОЛОГ». Перед початком тестування шкільний психолог пояснювала респондентам мету та етичні аспекти дослідження, включаючи конфіденційність відповідей та право відмовитися від участі в будь-який момент. Кожна методика адмініструвалася послідовно: спочатку опитувальник САН, потім тести на цифрову залежність, і завершували оцінкою депресивних проявів за Шкалою Бека, методикою № 18 та РНQ-9.

Важливо зазначити, що добір зазначених методик зумовлений не лише їх поширеністю у психологічній практиці, але й науковою валідністю та надійністю, що дозволяє отримати достовірні та репрезентативні результати. Інструментарій був сформований таким чином, щоб охопити всі ключові компоненти явища цифрової залежності та депресивних станів, зокрема поведінкові, когнітивні та емоційні складові.

Окрім діагностичної частини, важливим елементом дослідження стало забезпечення етичного супроводу. Підлітковий вік є вразливим періодом психоемоційного розвитку, тому використання будь-яких психодіагностичних методик потребує дотримання принципів безпеки, добровільності та інформованої згоди. Перед початком тестування учні отримували коротку психопросвітню інформацію щодо мети дослідження, можливих емоційних реакцій під час проходження анкет та гарантій конфіденційності. Особлива увага приділялася тому, щоб школярі усвідомили: результати використовуються тільки в узагальненій формі й не впливають на їхню успішність чи оцінку поведінки.

Особливу роль у дослідженні відіграла автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ», що забезпечувала стандартизовані умови проходження методик. Її використання дозволило:

- мінімізувати людський фактор при адмініструванні тестів;
- скоротити час на обробку анкет;
- виключити можливі помилки під час внесення даних;
- забезпечити однакові умови для всіх учасників;

– отримати точні цифрові показники для статистичного аналізу.

Крім того, цифровий формат тестування виявився більш прийнятним і природним для сучасних підлітків, що значно зменшило рівень тривожності й підвищило їхню залученість. В умовах навчального закладу такі інструменти сприяють більш комфортному й безпечному процесу психологічної діагностики.

Важливою перевагою обраного інструментарію є його здатність виявляти як приховані, так і явні форми цифрової залежності. Зокрема, тести К. Янг та І. Конігіної дозволяють розмежувати здорове використання цифрових технологій і поведінку, що вже переходить у дезадаптивну. Це стало базою для подальшого зіставлення з показниками депресивності та визначення можливих кореляцій.

Здійснення такого комплексного діагностичного підходу дозволило не лише зафіксувати рівень депресивних симптомів та цифрової залученості, але й сформувати цілісну картину психоемоційного стану старших підлітків у контексті сучасних викликів цифрового середовища. Це створює підґрунтя для проведення глибинного аналізу, розгляду взаємозв'язків між змінними та подальшого визначення груп ризику серед учнів, які можуть потребувати психологічної підтримки чи профілактичних заходів.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу цифрової залежності на прояв депресивних станів

Для виявлення стану даної проблеми, дослідження впливу цифрової залежності на прояви депресивних станів старших підлітків, нами було проведено емпіричне дослідження. Експериментом було охоплено 45 учнів 8-9 класів Козівського ліцею № 2 Козівської селищної ради. Стать опитуваних: 60% жіноча, 40% – чоловіча. Вік опитуваних – 13-15 років.

Першим ми провели опитувальник САН (Самопочуття – Активність – Настрій). Він дав можливість оперативно оцінити стан підлітка «тут-і-зараз», що було корисним для подальшого порівняння з даними про цифрову активність і депресивні симптоми. Нижче продемонстровані зведені дані за результатами діагностики (рис. 2.1.).

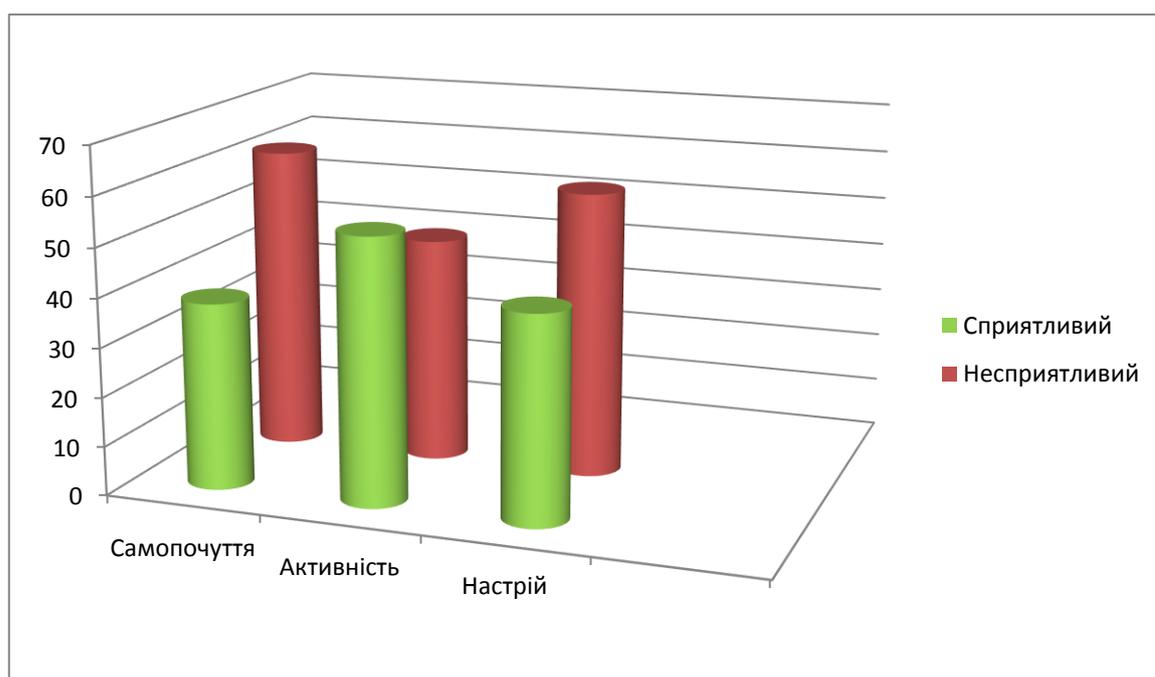


Рис. 2.1 Зведені дані опитувальника САН

Аналіз результатів опитувальника САН дозволяє охарактеризувати поточний психофізіологічний стан старших підлітків, що брали участь у дослідженні. Отримані показники відображають загальну емоційну стабільність учасників, рівень їх енергійності та психологічного благополуччя на момент тестування.

Показник «Самопочуття» – зафіксовано, що лише 38 % респондентів демонструють сприятливий рівень самопочуття, тоді як 62 % – несприятливий. Такий розподіл може свідчити про наявність фізичної або емоційної втоми, підвищеного стресового навантаження чи недостатнього відновлення після навчальної діяльності. Враховуючи підлітковий вік та інтенсивність цифрових контактів, подібні дані можуть бути пов'язані як із режимом дня, так і з надмірним перебуванням у цифровому середовищі.

Результати щодо показника активності: 54% учасників продемонстрували сприятливий рівень, тоді як 46 % – знижений. Це свідчить про те, що приблизно половина підлітків відчуває достатній ресурс для навчання та повсякденної діяльності, однак значна частина респондентів має ознаки зниження енергійності. Така дихотомія може вказувати на різний ступінь адаптованості до навчального навантаження та можливі приховані ознаки психоемоційного виснаження.

За шкалою настрою сприятливий стан зафіксовано у 42 % респондентів, тоді як 48 % мають несприятливий емоційний фон. Це свідчить про підвищену емоційну вразливість підлітків, схильність до погіршення настрою, дратівливості чи пригніченості. Враховуючи загальну тенденцію до підвищеного рівня депресивних симптомів у сучасних підлітків, такі результати є показовими й можуть корелювати з цифровою залежністю та перевантаженням інформаційним контентом.

Сукупність отриманих даних за методикою САН свідчить про те, що значна частина підлітків перебуває у стані емоційного та фізичного напруження. Низькі або нестабільні показники самопочуття та настрою можуть вказувати на ризики формування депресивних тенденцій. Натомість коливання рівня активності вказує на різноманітність індивідуальних ресурсів та здатність підлітків справлятися з навантаженнями.

Отримані результати є важливими для подальшого зіставлення зі ступенем цифрової залежності, оскільки стани за САН можуть відображати вплив як інтенсивності цифрової взаємодії, так і тривалості перебування онлайн. Це дозволить у наступному кроці дослідження простежити взаємозв'язок між показниками емоційного стану та цифровою поведінкою підлітків.

Провівши Тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг, адаптація В.А.Бурової) та здійснивши аналіз відповідей нам вдалось визначити наявність і тяжкість інтернет-залежності. Тест дозволив виявити неконтрольоване

користування інтернетом та оцінити симптоми залежності. Нижче наведений аналіз результатів тесту.

На запитання «Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?» отримали наступні відповіді: ніколи – 0, рідко – 8, регулярно – 11, часто – 22, постійно – 4. Тобто, половина опитуваних часто порушує ці рамки, тоді як ніхто з опитуваних не вказав, що ніколи їх не порушує (рис. 2.2). Це свідчить про те, що час використання цифрових мереж більший, ніж дозволяється батьками.

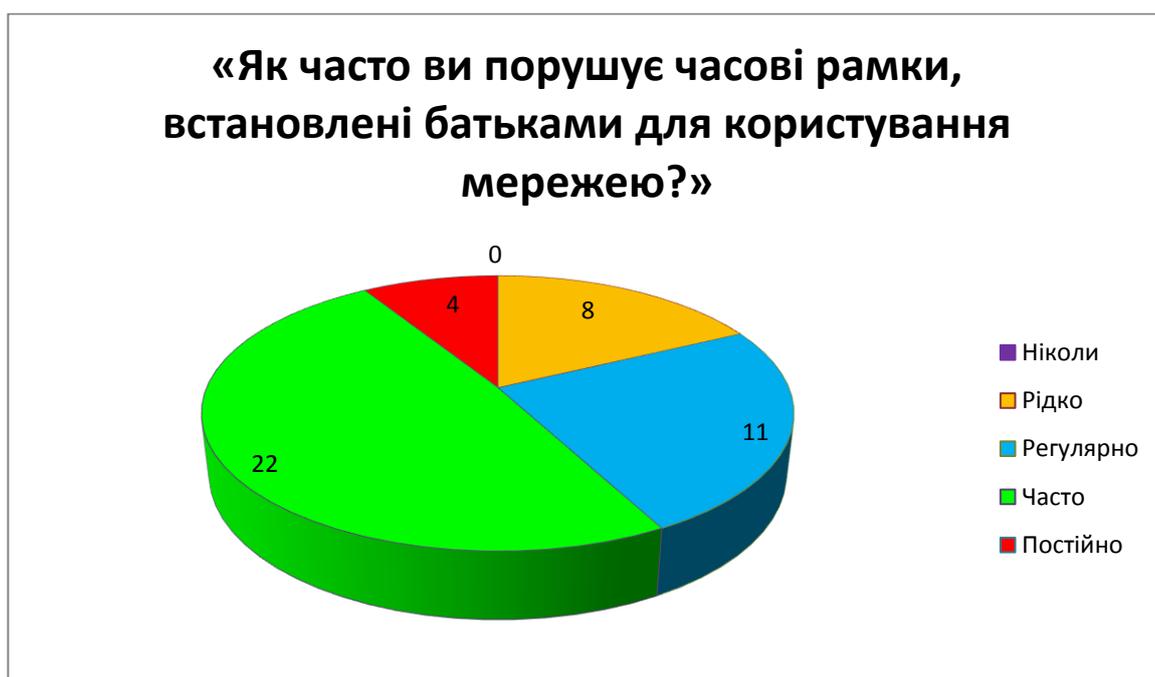


Рис. 2.2 «Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?»

Хочемо також звернути увагу на відповіді підлітків на питання «Як часто виглядаєш зануреною/ зануреним в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?»: ніколи – 2, рідко – 5, регулярно – 16, часто – 13, постійно – 9 (рис. 2.3).

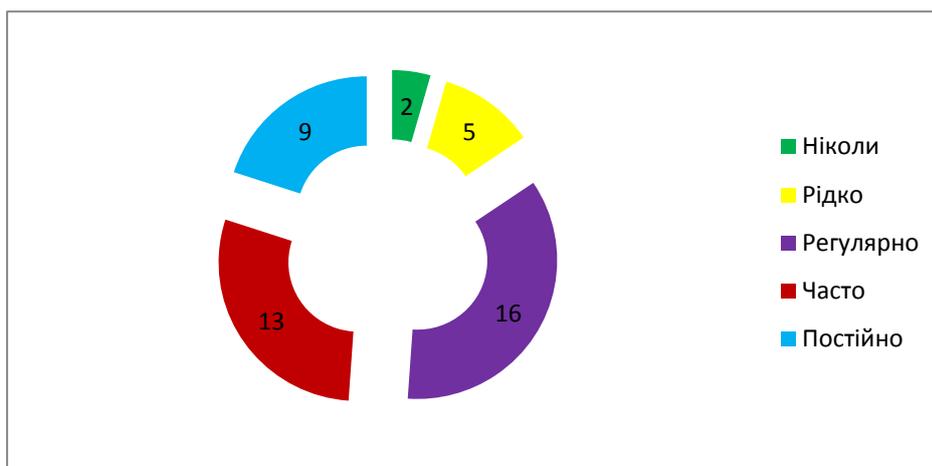


Рис. 2.3 «Як часто виглядаєш зануреною/ зануреним в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?»

Такі відповіді вказують, що лише дуже мала частина респондентів (усього 7 підлітків) або не замислюється про Інтернет поза онлайн-простором, або робить це рідко. Це означає, що для них «думки про повернення онлайн» не є значущою частиною повсякденності.

Натомість переважна більшість – 38 підлітків – демонструють помітну або навіть стійку психологічну залученість до онлайн-простору: 16 роблять це регулярно, 13 – часто, а 9 – постійно. Такий розподіл свідчить про високий рівень когнітивної фіксації на Інтернеті, що може бути пов'язано з емоційною залежністю, звичкою постійного онлайн-контакту чи труднощами у перемиканні уваги.

Це важливий маркер, оскільки нав'язливі думки про повернення в Інтернет є одним із ключових критеріїв формування інтернет-залежності або так званої «потреби у постійному підключенні». Особливої уваги заслуговує група з 9 респондентів, які зазначили «постійно», адже це може свідчити про високий ризик залежної поведінки та потребує детальнішого обстеження.

У загальному підсумку можна сказати, що більшість підлітків має схильність до сильного психологічного залучення в онлайн-активність, що може бути підґрунтям для розвитку залежності, якщо не працювати з режимом використання Інтернету та навичками саморегуляції.

Про відчуття злості та агресії через обмеження користування інтернетом свідчать відповіді підлітків на запитання «Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?»: ніколи відповіли 2 респондента, рідко – 6, регулярно – 19, часто – 10, постійно – 8.

Проаналізувавши протокол відповідей учнів на даний тест, відповідно до його інтерпретації, можна зробити наступні висновки діагностики: показник нормального використання інтернету (0-30 балів) не має жоден респондент, легкий ступінь інтернет-залежності (31-49 балів) мають 9% учнів, помірний ступінь інтернет-залежності (50-79 балів) показали 62%, надмірне користування інтернетом (80-100 балів) виявлено в 29% підлітків (рис. 2.4).

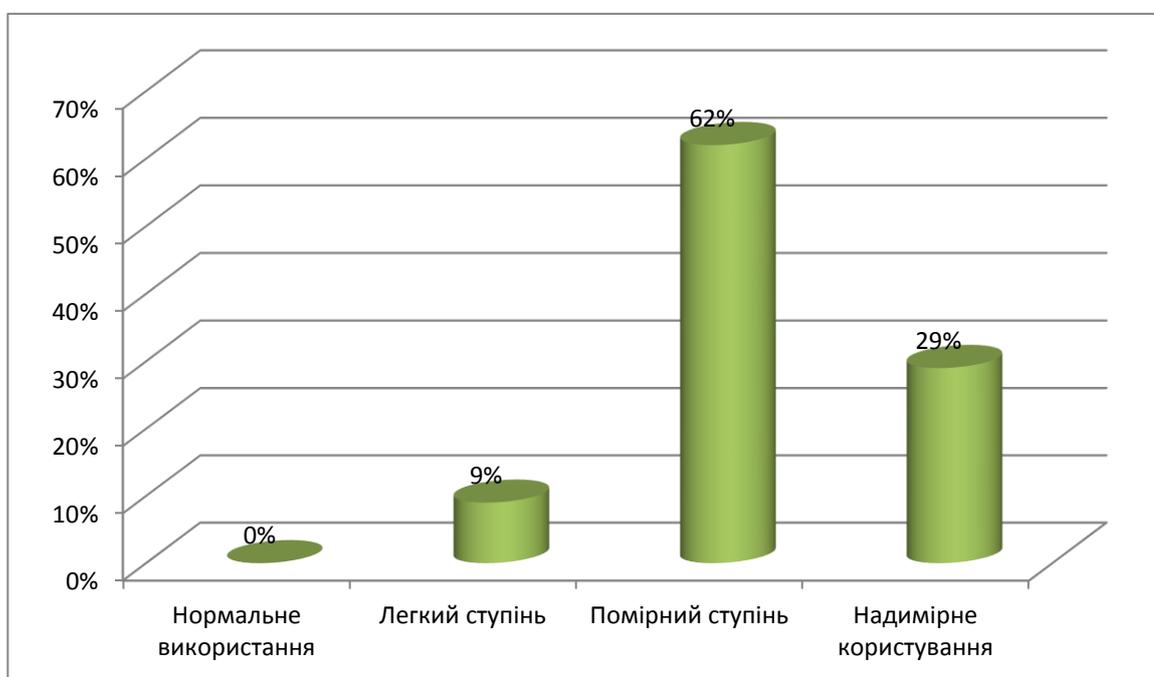


Рис. 2.4 Результати діагностики тесту на інтернет-залежність (К.Янг)

Ці результати свідчать про те, що жоден підліток не продемонстрував рівня повністю здорового й збалансованого користування Інтернетом. Це важливий сигнал, адже навіть мінімальні ознаки залежності – 9% – вказують на формування певних труднощів із самоконтролем або емоційною прив'язаністю до онлайн-простору.

Найчисельнішою є група з помірним ступенем залежності. Для таких учнів Інтернет, ймовірно, займає значну частину життя, впливає на режим дня, емоційний стан і здатність переключатися між онлайн- та офлайн-

активностями. Це група ризику, яка потребує підвищеної уваги, профілактичних заходів і роботи з навичками саморегуляції.

Особливої уваги потребує група з надмірним користуванням Інтернетом. Показники цієї групи свідчать про високу ймовірність сформованої або близької до сформованої залежності. У таких підлітків можуть виникати проблеми з контролем часу, навчанням, соціальною взаємодією та емоційною стабільністю.

Отже, загальна картина говорить про високий рівень включеності підлітків в онлайн-простір і значне поширення ризикових форм інтернет-користування, що потребує комплексної профілактичної роботи.

Далі проаналізуємо результати Тесту Такера на виявлення ігрової залежності (модифікований і адаптований для неповнолітніх І.А.Конигіною). Ми отримали наступні відповіді на запитання: «Чи грав/ грала ти за останній рік в комп'ютерні ігри так, що не помічав/ не помічала часу?»: ніколи вказали 16 респондентів, іноді – 18, частіше за все – 8, майже завжди 3 (рис. 2.5).

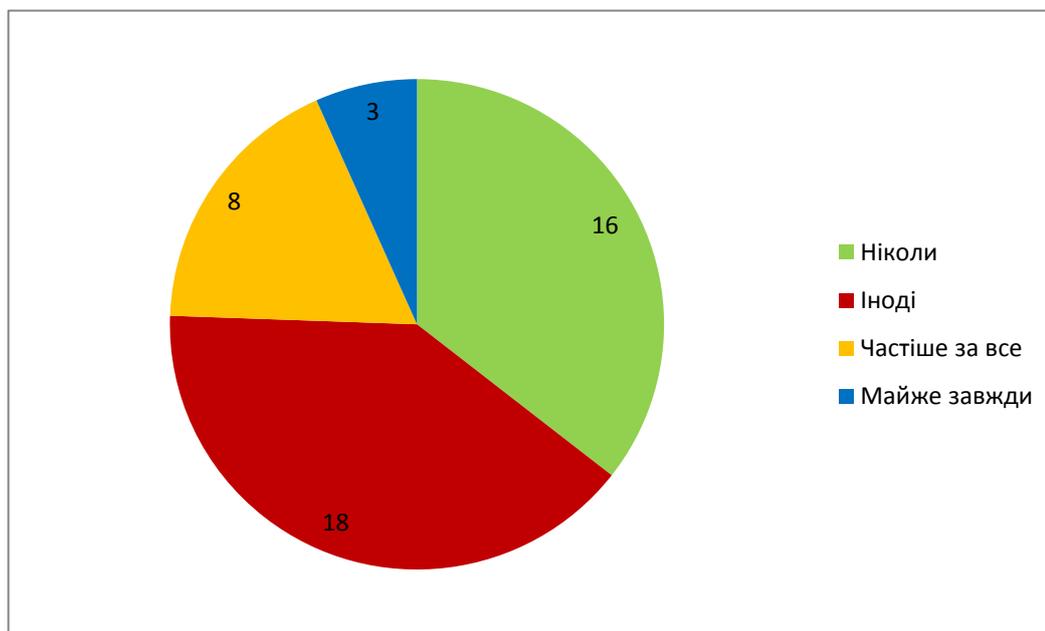


Рис. 2.5 «Чи грав/ грала ти за останній рік в комп'ютерні ігри так, що не помічав/ не помічала часу?»

Ці результати свідчать, що більшість підлітків або зовсім не стикаються з втратою відчуття часу під час гри, або така ситуація трапляється у них лише

зрідка. Це означає, що значна частина респондентів не демонструє ознак сформованої або стійкої ігрової залежності.

Водночас у 8 підлітків ситуація виникає досить часто, а у 3 – майже завжди. Це може вказувати на підвищений рівень ризику розвитку ігрової залежності. Такі респонденти потребують більш детального спостереження та оцінки їхнього загального ігрового поведінкового профілю, оскільки втрата контролю над часом є важливим маркером формування залежності.

У цілому, за цим запитанням можна зробити висновок, що більшість учасників не мають суттєвих проблем із контролем часу під час гри, але певна частина – близько чверті – демонструє тенденцію до можливого ризику формування залежної поведінки.

За результатами діагностики не мають ніяких негативних наслідків від комп'ютерної гри 35,6% респондентів. Грають в комп'ютерні ігри (ігри на смартфоні, планшеті, приставці) на рівні, який може привести до негативних наслідків 40% учнів. Грають на рівні, що веде до негативних наслідків, можливо, контроль над пристрасстю до комп'ютерних ігор (ігор на смартфоні, планшеті, приставці) вже втрачено – чим вище результат, інтенсивніше гра, тим серйозніші можуть бути проблеми; висока вірогідність патологічного гемблінгу (формування залежності) спостерігається у 24,4% респондентів. Також хочемо зазначити, що у останніх (24,4%) респондентів чоловіча стать, тобто залежність від комп'ютерних ігор має виражену гендерну специфіку (рис. 2.6).

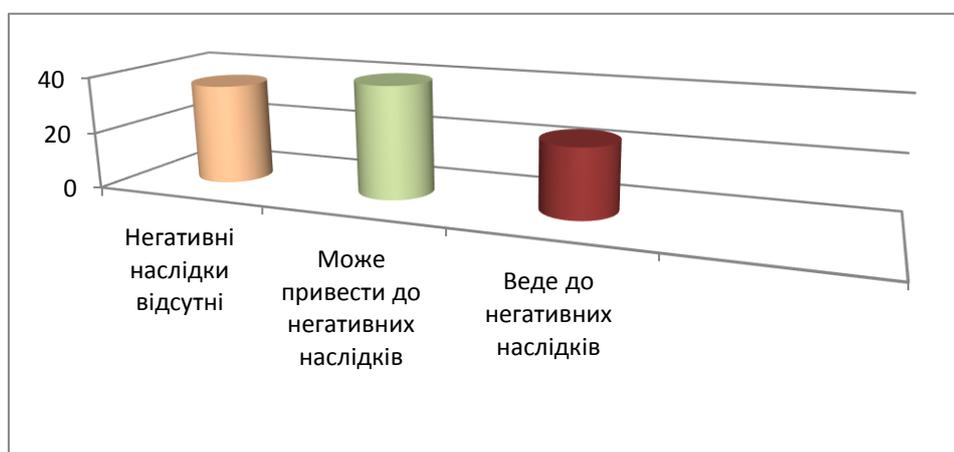


Рис. 2.6 Рівень ігрової залежності, %

Дослідивши рівень цифрової залежності завдяки наведеним вище Тестам, пропонуємо перейти до діагностики депресивних проявів за допомогою Шкали Бека (підлітковий варіант), методики № 18 та PHQ-9.

«Шкала депресії Бека» (підлітковий варіант) дозволяє виявити ступінь вираженості депресивних симптомів та попередити ризики психічного розладу. На рис. 2.7 наведені зведені дані за результатами діагностики.

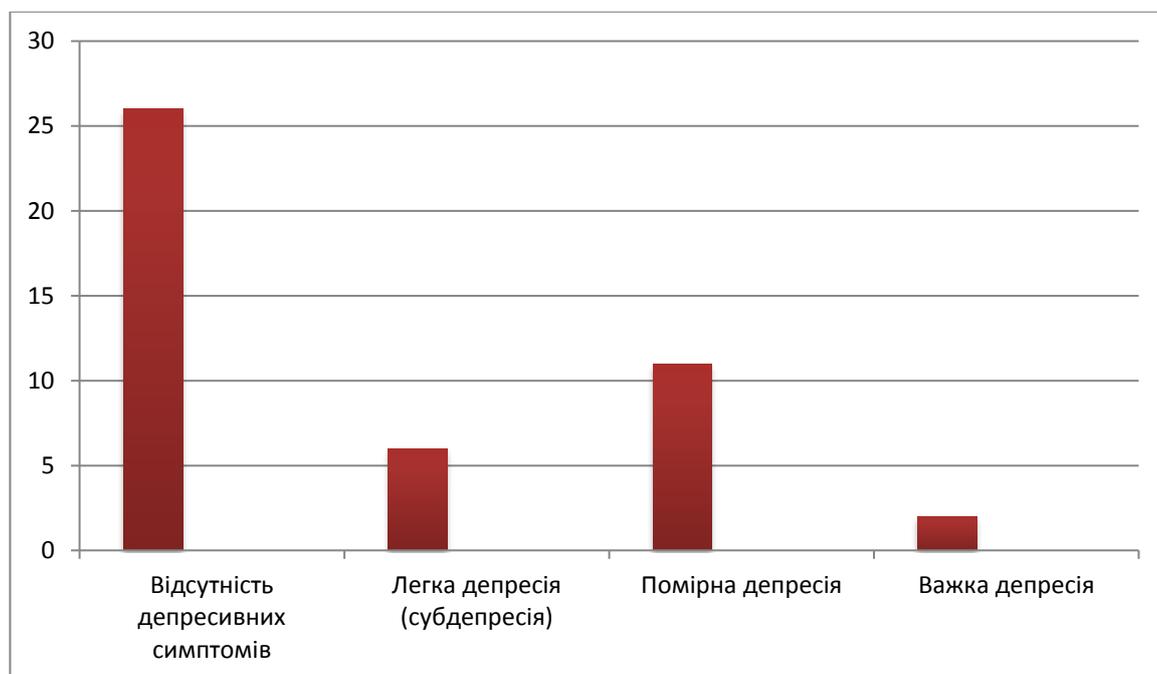


Рис. 2.7 Ступінь вираженості депресивних симптомів

Більша частина респондентів (26 учнів) демонструє емоційно стабільний стан, що свідчить про задовільний рівень психологічного благополуччя та адекватні механізми подолання стресу. Такі підлітки зазвичай мають сформовані навички саморегуляції, соціальну підтримку та збалансоване навантаження. Однак навіть за відсутності симптомів важливо враховувати можливий вплив цифрової активності, оскільки приховані ризики можуть проявлятися з часом.

Легка депресія (субдепресія) – 6 учнів – ця група характеризується наявністю окремих емоційних труднощів: зниженням настрою, втому, коливаннями самооцінки. Субдепресивні стани можуть бути результатом перевантаження навчанням, порушення сну або надмірного використання цифрових пристроїв, зокрема соціальних мереж. Підлітки цього типу належать

до групи підвищеного ризику, оскільки навіть легкі симптоми можуть прогресувати за несприятливих умов.

Помірна депресія – 11 учнів. Достатньо велика частка респондентів (понад чверть групи) демонструє помірно виражені депресивні симптоми. Це може включати втрату інтересу до діяльності, зниження працездатності, труднощі концентрації, періодичні негативні думки чи відчуття безпорадності. У контексті цифрової залежності така група є особливо вразливою – дослідження показують, що підлітки зі зниженим настроєм частіше використовують цифрові платформи як спосіб уникнення реальності, що може посилювати емоційні порушення.

Важка депресія – 2 учня. Наявність підлітків із важкими депресивними проявами є сигналом для негайної уваги психологічної служби. Такі підлітки можуть відчувати постійне пригнічення, значні труднощі у навчальній діяльності, різке зниження самооцінки, а в окремих випадках – тривожні думки. Поєднання важкої депресії з цифровою залежністю може мати особливо негативні наслідки, тому ці учні потребують індивідуального супроводу та можливо – додаткового консультування спеціалістів.

Отримані результати свідчать про те, що хоча більшість підлітків не мають значних проявів депресії, понад третина респондентів демонструє різний ступінь депресивної симптоматики – від легкої до важкої. Це вказує на достатньо високий рівень емоційної вразливості серед підлітків і потребу в систематичному моніторингу їхнього психоемоційного стану.

Висока частка підлітків із помірною депресією підкреслює актуальність дослідження впливу цифрової залежності на їхній емоційний добробут. Такі дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу кореляцій між цифровою поведінкою та показниками емоційного стану.

Наступною ми застосували методику визначення ступеня прояву депресії (№ 18). Вона охоплює широкий спектр симптомів: від пригніченого настрою, втрати інтересу та енергії до порушень сну, концентрації, апетиту та навіть

суїцидальних думок. Пропонуємо знайомитись із зведеними даними за результатами діагностики (рис. 2.8).

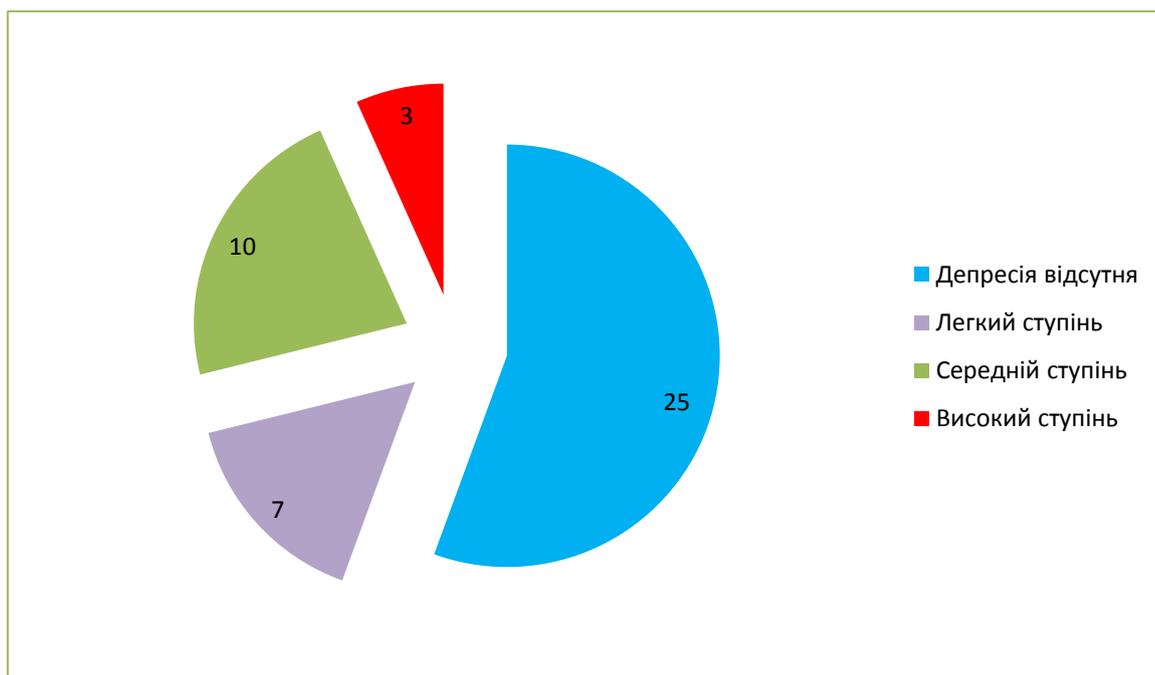


Рис. 2.8 Ступінь прояву депресії

Як ми бачимо, більшість опитаних демонструє задовільний емоційний стан та не має виражених симптомів депресії. Це свідчить про наявність достатнього рівня психоемоційної стійкості, сформованих адаптивних механізмів подолання стресу та позитивного соціального оточення. Однак важливо зазначити, що навіть у цій групі можуть проявлятися короточасні коливання настрою, не пов'язані з клінічною депресією, – особливо в підлітковому віці.

Легкий ступінь депресії спостерігається у 7 респондентів, вони можуть проявляти емоційне виснаження, знижену мотивацію, періодичну дратівливість чи відчуття втоми. Такі симптоми часто пов'язані зі стресовими факторами в шкільному та соціальному середовищі, а також із нестабільним режимом дня чи високою залученістю до цифрових технологій. Підлітки цієї групи потребують профілактичної уваги, оскільки легкі прояви можуть переходити у більш виражені за несприятливих умов.

Досить значна частина вибірки (10 підлітків) демонструє середній ступінь вираженості симптомів, що включає пригнічений настрій, труднощі

концентрації, втрату інтересу до звичної діяльності, порушення сну та почуття невпевненості в собі. Для цієї групи характерні систематичні емоційні труднощі, які потенційно можуть ускладнювати навчальну діяльність та соціальні взаємини. З огляду на те, що цифрова залежність може підсилювати прояви депресії, підлітки з цієї групи належать до зони підвищеного ризику.

Високий ступінь депресії діагностовано у 3 учнів. Хоча частка цієї групи невелика, саме вона викликає найбільше занепокоєння. Високий ступінь депресії супроводжується стійким пригніченням, відчуттям безнадійності, вираженим виснаженням, різким зниженням продуктивності та можливими деструктивними думками. Такі підлітки потребують негайної уваги психологічної служби та індивідуальної допомоги, оскільки їхній стан може свідчити про розвиток серйозних психоемоційних розладів.

Отримані дані засвідчують, що хоча більшість підлітків не демонструє вираженої депресивної симптоматики, 20 учнів (тобто майже половина вибірки) мають різний рівень депресивних проявів: від легкого до високого ступеня. Це свідчить про суттєву емоційну вразливість підлітків та необхідність систематичного моніторингу їхнього психічного стану.

Останнім інструментом став опитувальник PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9), що оцінює частоту проявів дев'яти ключових депресивних симптомів за останні два тижні. Він є ефективним інструментом для скринінгу та моніторингу стану підлітка. Результати діагностики зображені на рис. 2.9.

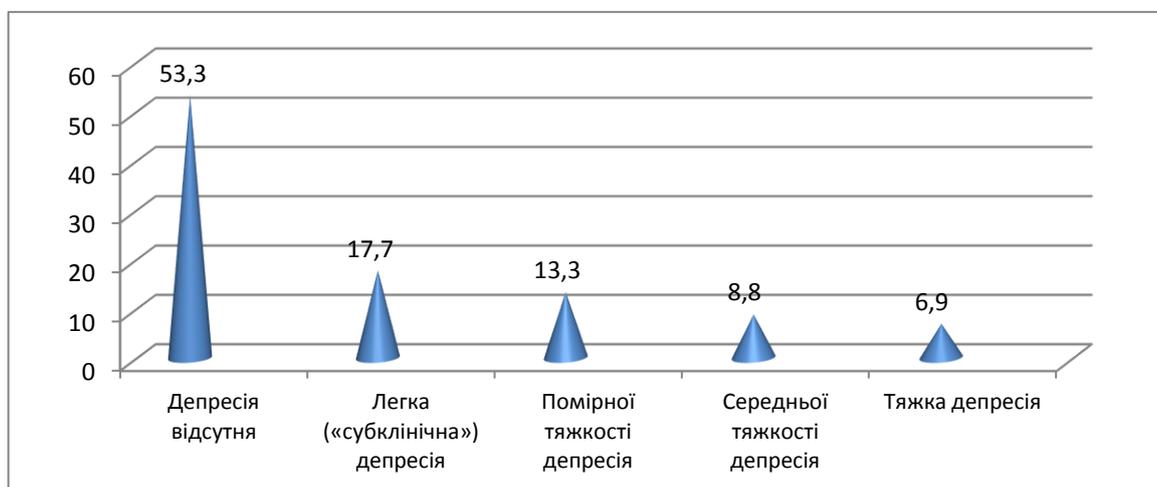


Рис. 2.9 Ступінь депресії, %

Більша частина респондентів (понад половина вибірки) не демонструє значущих симптомів депресії. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан, достатній рівень адаптації та наявність ресурсів для подолання стресових ситуацій. Проте навіть у цієї групи важливо враховувати можливі приховані ризики, пов'язані з високою цифровою активністю, нестачею відпочинку чи навчальним навантаженням.

Підлітки з легким ступенем депресії (8 учнів) можуть переживати періодичне зниження настрою, втому, труднощі концентрації або зменшення інтересу до повсякденних занять. Такі стани часто є реакцією на стрес або перенавантаження і можуть посилюватися через надмірне перебування у цифровому просторі. Цю групу варто вважати потенційною групою ризику, яка потребує профілактичної роботи.

Депресія помірної тяжкості – 6 учнів. Ця група демонструє більш виражені симптоми: стійке зниження настрою, порушення сну, зниження працездатності, труднощі в концентрації та відчуття виснаження. Такі ознаки можуть суттєво впливати на успішність, соціальні контакти та загальну поведінку підлітка. Помірна депресія нерідко супроводжується підвищеним використанням цифрових пристроїв як засобу уникнення реальності, що створює ризик формування залежної поведінки.

Депресія середньої тяжкості діагностовано у 4 учнів. У цих підлітків спостерігаються значні емоційні та когнітивні порушення, що впливають на здатність справлятися зі щоденними обов'язками. Для них характерні виражені симптоми незадоволеності, емоційна нестабільність, труднощі у навчанні та спілкуванні. У поєднанні з цифровою залежністю ці прояви можуть суттєво ускладнити психоемоційний стан і потребують підвищеної уваги психологів.

Група тяжкої депресії (3 підлітка) чисельно невелика, але її значення надзвичайно важливе. Тяжка депресія характеризується стійким пригніченим станом, відчуттям безнадійності, вираженою втомою, різким зниженням активності, а інколи – наявністю суїцидальних думок. Такі учні потребують

негайного індивідуального втручання, комплексної психологічної підтримки та співпраці з фахівцями.

Результати PHQ-9 демонструють, що хоча більшість підлітків не має значних депресивних проявів, 21 учень (майже половина вибірки) виявляє різні ступені депресивних симптомів. Особливо показовим є те, що 13 респондентів перебувають на рівні помірної, середньої та тяжкої депресії, що свідчить про високий рівень емоційної вразливості.

Отримані емпіричні дані, зібрані за допомогою комплексу діагностичних методик, дають можливість комплексно оцінити психоемоційний стан старших підлітків та визначити ступінь їхньої залученості в цифрове середовище. Системний аналіз цих результатів дозволяє встановити низку закономірностей та виявити взаємозв'язки між цифровою активністю та проявами депресивних симптомів.

Першою важливою групою результатів є дані опитувальника САН, який фіксує актуальний функціональний стан підлітка на момент тестування. Серед респондентів несприятливе самопочуття показали 62% учнів, тоді як 58% виявили знижений або нестійкий емоційний настрій. Такі показники свідчать про наявність значного рівня внутрішньої напруги, емоційного виснаження та психічної нестабільності, які потенційно можуть бути пов'язані як із навчальними навантаженнями, так і з впливом цифрового середовища. Помірно знижена активність у частини підлітків відображає тенденцію до емоційного виснаження та нестачі мотиваційної енергії, що часто спостерігається на тлі інтенсивного цифрового споживання та нерегулярного режиму дня.

Результати трьох методик, спрямованих на діагностику депресивних симптомів (Шкала Бека, методика №18 та опитувальник PHQ-9), демонструють високий рівень конвергентності. Незалежно від інструмента, частка підлітків із депресивними симптомами коливається в межах 42–47% вибірки. Це означає, що майже половина учасників має прояви депресивних станів різної тяжкості: від легких субдепресивних епізодів до помірних і навіть тяжких форм. Така узгодженість між методиками підтверджує надійність отриманих результатів і

дозволяє стверджувати, що проблема депресивних тенденцій у підлітків дійсно є суттєвою та не є випадковою знахідкою однієї з методик.

Порівняння даних САН із трьома депресивними шкалами демонструє чіткий взаємозв'язок між погіршеним «тут-і-зараз» психофункціональним станом та більш стійкими проявами депресивних симптомів. Значна кількість учнів, які вказали на несприятливий настрій чи самопочуття за САН, одночасно належать до групи ризику за Шкалою Бека, методикою №18 або PHQ-9. Це підтверджує, що знижений функціональний стан не є одноразовим явищем, а відображає більш тривалі емоційні порушення. САН у цьому контексті виступає індикатором раннього попередження, тоді як інші методики фіксують більш глибокі, стійкі депресивні тенденції.

Найбільш показовими у контексті теми дослідження є дані двох методик, що стосуються цифрової залежності. Тест Кімберлі Янг виявив вкрай тривожну тенденцію: жоден учасник не продемонстрував нормального рівня інтернет-користування. Помірний ступінь інтернет-залежності мають 62% респондентів, а ще 29% перебувають у зоні високої цифрової залежності. Таким чином, понад 90% підлітків демонструють поведінку, яку можна кваліфікувати як ризиковану або таку, що вже має ознаки цифрової залежності. Ці дані узгоджуються з показниками Тесту Конігіної, який виявив, що 64,4% респондентів мають ризикову або вже виражену ігрову залежність. Оскільки цифрове середовище для сучасних підлітків є провідною сферою соціалізації, навчання та дозвілля, така висока частота залежних форм поведінки свідчить про системний характер проблеми.

Взаємозв'язок між цифровою залежністю та депресивними станами проявляється на кількох рівнях. По-перше, підлітки з вираженою інтернет- або ігровою залежністю зазвичай мають гірші показники за шкалами депресії, що узгоджується з даними сучасних досліджень. Тривале перебування у цифровому просторі часто супроводжується порушенням сну, зниженням фізичної активності, розбалансуванням режиму дня, що прямо впливає на емоційний стан. По-друге, цифрове середовище нерідко стає засобом

емоційного уникнення, коли підліток, який переживає тривогу чи пригніченість, намагається компенсувати негативні переживання через соцмережі, перегляд контенту чи комп'ютерні ігри. Це створює взаємозалежний зв'язок: депресивні симптоми підштовхують до надмірного користування інтернетом, а надмірне користування поглиблює депресивний стан. По-третє, високий рівень інтернет-залежності корелює зі зниженням соціальних контактів у реальному житті, що зменшує доступ до емоційної підтримки, важливої для підлітків.

Таким чином, інтегральний аналіз усіх шести методик демонструє чітку системну картину: старші підлітки перебувають у зоні високого ризику як щодо формування цифрових залежностей, так і щодо розвитку депресивних станів. Отримані результати свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між ступенем цифрової залученості та проявами депресивної симптоматики. Конвергентність показників різних методик підтверджує достовірність висновків та актуальність проблеми для сучасних підлітків.

Узагальнена картина співвідношення результатів усіх методик продемонстрована нижче (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Група показників	Виявлені закономірності
Емоційно-функціональний стан (САН)	Домінує знижений настрій, втома, нестійка активність.
Депресивні стани (шкала Бека, методика №18, опитувальник PHQ-9)	Майже половина підлітків демонструє депресивні симптоми різної тяжкості.
Інтернет-залежність (тест К. Янг)	91% мають легкий–високий ступінь залежності; нормальних показників немає.
Ігрова залежність (тест Такера)	64,4% мають ризикові або залежні форми ігрової поведінки.
Кореляція методик	Погане самопочуття та настрої пов'язані з вищим рівнем цифрової залежності та частішими проявами депресії.

РОЗДІЛ 3.

ПРОФІЛАКТИКА ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

3.1 Обґрунтування психоедукаційної програми зі старшими підлітками

Сучасний підліток формується в умовах інтенсивного розвитку цифрового середовища, яке одночасно виступає ресурсом соціалізації та чинником психологічних ризиків. Результати проведеного нами діагностичного дослідження засвідчили підвищену вразливість старших підлітків до проявів депресивних станів у поєднанні з тенденцією до надмірного та дисфункціонального використання цифрових технологій. Це визначило потребу створення спеціальної програми психоедукаційної роботи, спрямованої на формування навичок цифрової гігієни, розвиток емоційної стійкості та усвідомленого ставлення до власного цифрового досвіду.

Розроблена програма поєднує три ключові концептуальні моделі:

1. Психоедукаційно-когнітивна модель, яка спрямована на підвищення рівня знань підлітків про психологічні ефекти цифрового середовища, вплив екранного часу на емоційний стан, механізми розвитку залежностей, а також розвиток навичок саморефлексії та когнітивної перебудови мислення.

2. Психоедукаційно-поведінкова модель, що дозволяє формувати здорові цифрові звички, розвивати контроль над використанням гаджетів, оптимізувати часові та поведінкові патерни у взаємодії з цифровими платформами, попереджати формування залежнісних моделей.

3. Соціально-психологічна модель, яка передбачає розвиток навичок стресостійкості, емоційної регуляції, критичного ставлення до соціальних мереж, подолання впливу кіберстресорів та розбудову системи соціальної підтримки.

Програма має на меті формування у підлітків цілісного розуміння ризиків цифрової залежності, розвиток стійкого позитивного ставлення до власного психічного здоров'я та оволодіння практичними навичками, що зменшують імовірність розвитку депресивних і тривожних станів.

Метою програми є підвищення рівня психоедукації старших підлітків у сфері цифрової гігієни та емоційного благополуччя, а також розвиток ресурсів, необхідних для профілактики цифрової залежності та прояву депресивних станів.

Для реалізації поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

- формування в учасників знань щодо природи цифрової залежності, механізмів її розвитку та взаємозв'язку з депресивними станами;
- ознайомлення зі стратегіями цифрової гігієни, управління часом онлайн та техніками самоконтролю;
- розвиток навичок емоційної регуляції, подолання стресових ситуацій, пов'язаних із цифровим середовищем;
- підвищення рівня усвідомлення власних патернів поведінки у мережі;
- формування позитивної самооцінки, підтримка власної автономії та відповідальності;
- розвиток навичок безпечної та збалансованої взаємодії з цифровими платформами;
- підвищення здатності підлітків розпізнавати прояви депресії та звертатися по допомогу.

Програма тренінгу розрахована на групу старших підлітків у кількості 10–15 осіб. Тренінг включає як теоретичні елементи психоедукації, так і практичні вправи. Основними принципами проведення заняття є добровільність, конфіденційність, рівноправність, активність учасників та підтримка тренером атмосфери поваги та безпеки.

Тренінг передбачає інформаційне наповнення, суб'єктом якого буде тренер, а також різноманітні практичні вправи, що допоможе підліткам проявити активність та виробити практичні навички.

Структура тренінгу продемонстрована у таблиці 3.1, опис тренінгових занять наведений у додатку А.

Таблиця 3.1

Структура тренінгу

№ з/п	Вид роботи	Час	Ресурсне забезпечення
Заняття 1			
1.	Вправа-привітання «Коло енергії»	5 хв	–
2.	Вправа «Очікування на цифрових хмаринках»	10 хв	Вирізані паперові «хмаринки», маркери, скотч
3.	Вправа «Мій цифровий день» (міні-діагностика)	15 хв	Індивідуальні картки-опитувальники, ручки
4.	Вправа міні-лекція «Цифрова залежність і депресія: як це пов'язано?»	10 хв	Мультимедійна презентація
5.	Вправа «Цифрова рівновага» (інтерактивна дискусія)	10 хв	Ватман, фломастери
6.	Розвиток творчості та закріплення знань	20 хв	Ватман, фломастери, стікери
		80 хв	
Заняття 2			
1.	Вправа-привітання Усмішка по колу	5 хв	–
2.	Вправа «Павутина тригерів»	15 хв	Нитка, картки зі словами-тригерами
3.	Інформаційний блок про дофамінову винагороду	15 хв	Презентація, зображення мозку, короткі схеми
4.	Аналіз відео фрагмента	15 хв	Відео (2–3 хв), мультимедійний проектор
5.	Вправа «Знайди свою пастку»	20 хв	Робочі листи, ручки
6.	Рефлексивне коло	10 хв	Стікери або м'яч для передачі слова
		80 хв	
Заняття 3			
1.	Вправа-привітання «Три добрі слова»	5 хв	–
2.	Вправа «Емоційний барометр»	15 хв	Роздруківки барометра емоцій, маркери

3.	Міні-лекція про зв'язок депресії та екранного часу	15 хв	Презентація, інфографіка
4.	Вправа «Цифрові емоції»	20 хв	Картки емоцій, приклади ситуацій
5.	Техніка «4 кроки саморегуляції»	15 хв	Пам'ятки з алгоритмом техніки
6.	Підбиття підсумків	10 хв	–
		80 хв	
Заняття 4			
1.	Вправа-привітання «Вітання жестом»	5 хв	–
2.	Вправа «Детокс-планування»	15 хв	Таблиці планування, ручки.
3.	Техніка «Перехоплення думок»	20 хв	Картки з прикладами автоматичних думок, бланк «Думка – Реакція – Альтернатива»
4.	Робота в групах «Раціональна онлайн-поведінка»	20 хв	Ватмани, маркери, набори карток з поведінковими сценаріями
5.	Вправа «Мій бар'єр і мій ресурс»	15 хв	Аркуші А4, кольорові маркери
6.	Обговорення і підсумки	5 хв	–
		80 хв	
Заняття 5			
1.	Вправа-привітання «Одне слово про мій стан»	5 хв	–
2.	Вправа «Цифрова дієта»	20 хв	Роздаткові картки «Моя цифрова дієта», маркери, стікери
3.	Інструктаж «Правила цифрової гігієни»	15 хв	Постер «Цифрова гігієна – 10 золотих правил».
4.	Створення «Персонального цифрового календаря»	20 хв	Календарні шаблони, стікери різних кольорів, фломастери
5.	Дискусія «Які соціальні мережі мене виснажують?»	15 хв	картки з назвами популярних соцмереж (Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube), маркери, папір.
6.	Підсумок заняття	5 хв	–
		80 хв	
Заняття 6			
1.	Вправа-привітання «Лотерея побажань»	5 хв	Маленькі папірці, ручки, коробочка або мішечок

2.	Вправа «Моє майбутнє без залежності»	20 хв	Аркуші А4, маркери, кольорові олівці
3.	Підсумковий колаж «Я та моє цифрове середовище»	20 хв	Журнали, ножиці, клей, кольоровий папір, фломастери
4.	Оцінювання ефективності програми	10 хв	Міні-анкетки або стікери
5.	Обговорення досягнень «Моє головне відкриття»	10 хв	М'яч для передачі слова
6.	Закриття групи (рефлексія + релаксація)	15 хв	Стікери або маленькі картки, маркери, аркуш ватману для «Кола вдячності»
		80 хв	

Розроблений тренінг із профілактики цифрової залежності та підвищення цифрової грамотності старших підлітків став комплексною психоедукаційною програмою, спрямованою на формування здорових, усвідомлених і контрольованих моделей онлайн-поведінки. У процесі проходження шести тематично пов'язаних занять учні отримали цілісне бачення того, як цифрові стимули впливають на психічне здоров'я, емоційний стан, поведінкові реакції та міжособистісну комунікацію. Підлітки дізналися про механізми дії дофамінової системи винагороди, шкідливі тригери й пастки, що провокують надмірне занурення у цифрове середовище, а також зрозуміли, як онлайн-активність може сприяти розвитку депресивних та тривожних проявів. Значну увагу було приділено розвитку емоційної грамотності, навичок розпізнавання власних реакцій, саморегуляції та стресостійкості.

У ході вправ учасники виробили практичні компетентності:

- уміння виявляти власні цифрові тригери та чинники ризику;
- навички емоційної саморегуляції за допомогою коротких технік;
- здатність аналізувати свої автоматичні думки та замінювати їх раціональними;
- формування індивідуального цифрового плану, календаря та стратегії «цифрової дієти»;

- навички критичної оцінки соціальних мереж і усвідомлення їхнього впливу на емоції й поведінку;
- уміння розпізнавати токсичні комунікації онлайн та формувати здорову підтримувальну взаємодію;
- розвиток відповідальності за якість власного цифрового середовища.

Підсумкове заняття дозволило інтегрувати набуті знання, узагальнити особисті відкриття, закріпити навички самоконтролю й сформувати довгостроковий план безпечного й збалансованого використання гаджетів та соцмереж. Таким чином, тренінг не лише озброїв підлітків теоретичними знаннями, а й допоміг виробити стійкі навички, що сприяють психічному благополуччю, стресостійкості та відповідальній цифровій поведінці.

3.2 Психологічні рекомендації для педагогів для профілактики цифрової залежності у старших підлітків

Стрімкий розвиток цифрових технологій, масове поширення мобільних пристроїв та цифрових платформ суттєво трансформували всі сфери життя сучасного підлітка. Інтернет, соціальні мережі та мобільні ігри стали невіддільною частиною їхньої пізнавальної, комунікативної, рекреаційної й навчальної діяльності. Попри значний потенціал цифрових ресурсів, їх надмірне та неконтрольоване використання призводить до формування таких негативних явищ, як інтернет-залежність, ігрова залежність, цифрове перевантаження, зниження академічної успішності, емоційне виснаження, порушення соціальної адаптації та підвищення ризику депресивних станів.

Особливо вразливою категорією є старші підлітки, які перебувають у періоді інтенсивного особистісного розвитку, пошуку ідентичності та соціального визнання. Саме в цьому віці формуються стійкі поведінкові шаблони, зокрема цифрові, що часто стають компенсаторними механізмами при емоційних труднощах або внутрішньоособистісних конфліктах. Педагоги,

як фахівці, які щоденно взаємодіють з учнями, мають унікальні можливості для раннього виявлення ризиків цифрової залежності, профілактики її розвитку та створення здорового освітнього середовища.

Актуальність розробки психологічних рекомендацій для педагогів зумовлена тим, що школа є одним із ключових соціальних середовищ, де формується цифрова культура підлітка, розвиваються його навички саморегуляції, соціальної взаємодії, критичного мислення та відповідального використання технологій. Педагогічний персонал часто першим помічає симптоми перевтоми, емоційного виснаження, зниження мотивації або втрати контролю над часом, проведеним онлайн. Тому саме педагогам належить важлива роль у профілактиці залежностей, ранньому реагуванні, організації системної виховної роботи та попередженні виникнення депресивних станів.

Нижче подано комплекс науково обґрунтованих рекомендацій, адаптованих для роботи педагогів, класних керівників та шкільних психологів, спрямованих на зменшення ризиків формування цифрової залежності та створення умов для здорового розвитку цифрової компетентності старших підлітків.

Формування безпечного цифрового середовища в школі. Педагогам важливо забезпечувати не лише академічну успішність, а й цифровий добробут учнів. Одним із ключових завдань є створення контексту, в якому гаджети та інтернет використовуються переважно як інструменти навчання, а не як джерело емоційної залежності чи втечі від реальності.

Важливим є регламентоване використання техніки на уроках: чітке пояснення, коли цифрові ресурси необхідні, а коли їх потрібно відкласти. Формування цифрової дисципліни сприяє розвитку самоконтролю та відповідального ставлення до технологій.

Рекомендації для вчителів-предметників та педагогічного колективу:

1. Розвиток усвідомленого та відповідального цифрового користування. Педагогам слід систематично вбудовувати в навчальний процес обговорення

теми цифрової безпеки, культури онлайн-спілкування, ризиків надмірного користування та способів регуляції власного часу. Педагог може:

- пояснювати принципи цифрової гігієни (перерви кожні 15–20 хв, чергування видів діяльності);
- навчати учнів оцінювати, які потреби вони задовольняють через гаджети (розвага, уникнення стресу, пошук визнання);
- розвивати навички критичного аналізу інформації.

2. Створення збалансованого навчального навантаження. Перевантаження домашніми завданнями підсилює прагнення підлітків «втекти» у цифровий світ як компенсацію стресу. Важливо уникати надлишку завдань, які потребують роботи за комп'ютером, пропонувати альтернативні офлайн-види проєктної роботи, планувати уроки так, щоб забезпечити здорове чергування активностей.

3. Виявлення ранніх ознак цифрової залежності. Педагогам варто звертати увагу на такі ознаки:

- різке зниження успішності;
- втома, порушення сну, неуважність;
- байдужість до занять, втрата інтересу до офлайн-активностей;
- емоційна нестабільність у разі обмеження гаджетів;
- ізоляція від однолітків.

Раннє виявлення дозволяє попередити поглиблення проблеми.

4. Розвиток альтернативних форм дозвілля. Учителю важливо мотивувати учнів брати участь у гуртках, спортивних секціях, творчих проєктах, командних квестах. Підлітки, які мають багате реальне життя, значно рідше формують залежні цифрові патерни.

У таблиці 3.2 проаналізовані основні ризики цифрової залежності та педагогічні стратегії реагування.

Таблиця 3.2

Ризик	Прояви	Педагогічні інтервенції
Надмірне використання ігор	Втома, агресія при обмеженні	Обговорення правил, залучення до командних активностей
Соціальна ізоляція	Уникання контактів, замкнутість	Групові проекти, рольові вправи, комунікативні тренінги
Депресивні стани	Байдужість, апатія, зниження успішності	Скринінг, спостереження, перенаправлення до психолога
Порушення сну	Сонливість, низька увага	Освітня робота про вплив гаджетів перед сном
Академічний регрес	Пропуски завдань, дезорганізація	Навчання тайм-менеджменту, корекційні плани навчання

Рекомендації для класного керівника

Класний керівник, як найближчий до учнів педагог, має найширші можливості для превенції та психолого-педагогічного супроводу. Він може застосовувати для цього наступний інструментарій:

1. Психоедукація підлітків. Проведення класних годин на теми:

- вплив комп'ютерних ігор на нервову систему;
- механізми формування залежності;
- ризики тривалого використання смартфона перед сном;
- емоційне вигорання та цифрові перевантаження.

2. Індивідуальна робота з учнями ризикових груп. Класний керівник має проводити бесіди з учнями, які виявили високий рівень інтернет- або ігрової залежності, мають ознаки депресії, демонструють уникаючу або ізольовану поведінку. Мета бесіди – виявлення причин, формування довіри та перенаправлення до шкільного психолога.

3. Партнерство з батьками. Учитель має допомагати батькам:

- розробити сімейні правила користування гаджетами;
- організувати спільні активності офлайн;
- встановлювати коректні обмеження;
- контролювати режим дня дитини.

4. Моніторинг змін у психоемоційному стані. Регулярне спостереження за успішністю, соціальними контактами, поведінковими реакціями, рівнем залученості.

У контексті дослідження та розробки рекомендацій нами створена модель профілактики цифрової залежності у старших підлітків (рис. 3.1).

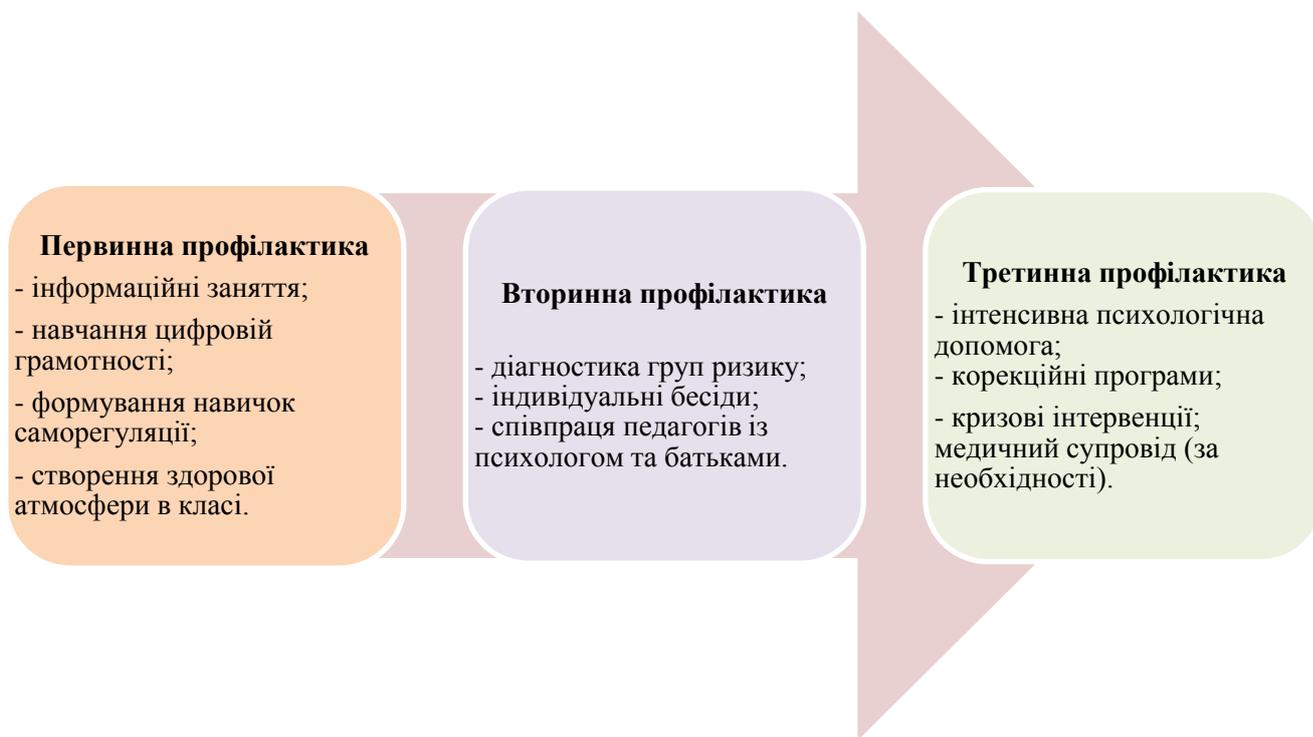


Рис. 3.1 Модель профілактики цифрової залежності у старших підлітків

Рекомендації для шкільного практичного психолога

1. Психодіагностика та моніторинг. Психолог має:

- проводити регулярні скринінги (РНQ-9, шкала Бека, тести на цифрову залежність);
- виявляти групи ризику;
- аналізувати динаміку стану.

2. Індивідуальна та групова робота. Психолог організовує консультації для учнів із високими показниками цифрової залежності, тренінги з тайм-менеджменту, стрес-менеджменту, розвитку самоконтролю, групові заняття з розвитку соціальних навичок.

3. Кризові інтервенції та супровід. У випадках проявів депресії середнього та високого ступеня психолог має забезпечити негайне індивідуальне консультування, взаємодію з батьками, залучення зовнішніх фахівців (психотерапевтів, психіатрів – за потреби).

4. Психологічна просвіта педагогів

Проведення методичних семінарів, вебінарів, тренінгів для педагогічного колективу з тем розпізнавання симптомів цифрової залежності, особливості депресивних станів, методи підтримки підлітків.

Педагоги відіграють ключову роль у створенні безпечного цифрового середовища та профілактиці цифрової залежності серед старших підлітків. Системний підхід, що включає психоедукацію, спостереження, раннє виявлення ризиків, консультування, співпрацю з батьками та психологічну підтримку, дозволяє мінімізувати негативні наслідки надмірного використання цифрових технологій і сприяє формуванню здорових моделей цифрової поведінки.

Запропоновані рекомендації становлять основу для формування цілісної системи профілактики, яка охоплює всі рівні взаємодії – індивідуальний, груповий та інституційний – і відповідає сучасним викликам цифрової епохи.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене комплексному вивченню психологічних особливостей прояву депресивних станів у старших підлітків у контексті цифрової залежності, а також визначенню ефективних шляхів їх профілактики. Актуальність теми зумовлена стрімкою цифровізацією сучасного суспільства, зростанням часу, який підлітки проводять в онлайн-просторі, та збільшенням кількості випадків емоційних порушень, пов'язаних із надмірним використанням цифрових технологій. Досягнення поставленої мети передбачало послідовне виконання низки завдань теоретичного, емпіричного та практичного характеру, що дозволило отримати цілісне уявлення про механізми формування депресивних станів у старших підлітків в умовах цифрової залежності.

У межах першого завдання було проаналізовано вікові психологічні особливості старших підлітків, які підвищують їхню чутливість до прояву депресивних станів. Визначено, що даний період є природно кризовим та характеризується емоційною нестабільністю, інтенсивним пошуком власної ідентичності, підвищеною потребою у схваленні та належності, загостреним прагненням до автономії. Такі вікові характеристики створюють передумови для формування вразливості до негативних психоемоційних станів, особливо за умов дефіциту підтримки та надмірного інформаційного навантаження.

У другому завданні зосереджено увагу на аналізі наукових підходів до вивчення депресивних станів у старших підлітків. Узагальнення теоретичних моделей дозволило встановити, що депресивні прояви у цій віковій групі мають багатофакторний характер і можуть бути результатом взаємодії біологічних, соціально-психологічних та когнітивних чинників. Важливим аспектом є роль цифрових технологій, які не лише забезпечують нові форми соціалізації, а й можуть провокувати виникнення емоційних порушень через механізми соціального порівняння, інформаційного перевантаження, порушення сну й зниження реальної комунікації.

У межах третього та четвертого завдань було розглянуто цифрову залежність як соціально-психологічний феномен та проаналізовано її вплив на психічне здоров'я старших підлітків. Визначено, що цифрова залежність проявляється у формі надмірної залученості до соціальних мереж, онлайн-ігор, перегляду контенту та інших форм віртуальної активності, що супроводжується втратою контролю, зміною мотивації та порушенням повсякденного функціонування. Особливо значущим є те, що цифрова залежність виступає чинником ризику для формування депресивних станів, оскільки сприяє емоційній виснаженості, зниженню самооцінки, формуванню негативних когнітивних схем та соціальної ізоляції. Розглянуто множинні аспекти впливу цифрового середовища на соціалізацію старших підлітків, підкреслюючи як позитивні можливості, так і потенційні загрози.

Відповідно до п'ятого завдання було здійснено аналіз особливостей прояву депресивних станів у старших підлітків із різним рівнем цифрової залежності. Узагальнюючи дані теоретичного аналізу, встановлено, що прояви депресивних станів у цифровому контексті часто пов'язані з надмірним зануренням у віртуальну комунікацію, емоційним виснаженням, порушеннями режиму дня та дефіцитом офлайн-взаємодії. Визначено ключові соціально-психологічні чинники ризику, серед яких: низький рівень емоційної регуляції, недостатньо сформовані навички критичного мислення щодо цифрового контенту, дефіцит соціальної підтримки, конфлікти з батьками, а також високий рівень стресу.

Шосте завдання було спрямоване на проведення емпіричного дослідження та розробку програми психоедукаційної підтримки старших підлітків. Емпіричний аналіз за допомогою комплексу психодіагностичних методик (САН, РНQ-9, шкала Бека, тест К. Янг та ін.) дозволив отримати багатовимірну характеристику емоційного стану підлітків та рівня їх цифрової залученості. Результати продемонстрували високий відсоток підлітків із легкими та помірними депресивними проявами, а також значний рівень інтернет- та ігрової залежності. Виявлено чіткий кореляційний зв'язок між

високим рівнем цифрової активності та підвищеною частотою проявів депресивних симптомів, що підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок двох феноменів.

На основі емпіричних даних та теоретичного аналізу було розроблено програму психоедукаційної роботи, спрямовану на підвищення цифрової грамотності, формування здорових онлайн-звичок, розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та профілактику депресивних станів. Програма включає шість занять тренінгового формату та може бути інтегрована в роботу шкільного психолога чи педагога. Її практична значущість полягає в тому, що вона дозволяє здійснювати ранню профілактику цифрової залежності, сприяє покращенню емоційного стану підлітків та формуванню здорових моделей цифрової поведінки.

Також розроблено рекомендації для педагогів, які спрямовані на створення безпечного освітнього середовища та підтримку відповідального використання цифрових технологій. Акцентовано важливість спостереження за змінами поведінки учнів, включення елементів цифрової гігієни у навчальний процес, підвищення психологічної обізнаності педагогів та зміцнення партнерських взаємин із підлітками.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що цифрова залежність є значущим чинником ризику розвитку депресивних станів у старших підлітків, а профілактика цих явищ потребує комплексного підходу, що включає психоедукацію, педагогічні заходи та розвиток навичок емоційної регуляції. Проведене дослідження має як теоретичну, так і практичну цінність, оскільки розширює уявлення про механізми формування депресивних станів у цифровому контексті та пропонує конкретні інструменти для профілактики та психологічної підтримки підлітків.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вікових вибірок, вивченні гендерних та індивідуально-типологічних особливостей цифрової залежності, розробці довгострокових превентивних програм, а також у поглибленні аналізу впливу окремих видів цифрової активності на психоемоційний стан підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. вип. 14. С. 152–157.
2. Асєєва Ю. Проблемні питання класифікації кіберадикцій. *Психологія і особистість*. 2020. вип. 2.
3. Асєєва Ю. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с.
4. Атаманчук Н. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. С. 51–60.
5. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 55, вип. 2. С. 28–36. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36> (дата звернення: 17.08.2025).
6. Белякова С. Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. вип. 5 (57). С. 454-458.
7. Богдан М. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25–29.
8. Боднар Н. Соціальні аспекти інтернет-залежності серед українських підлітків. *Соціальна психологія і суспільство*. 2021. вип. 9. С. 74– 81.
9. Бортнікова О. Охріменко І. Особливості прояву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії*. 2021. вип. 1 (11). С. 163-172.
10. Вакуліч Т. Психологічний аналіз змісту та напрямів вивчення Інтернет-залежності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. вип. 16 (40). С. 111–118.
11. Волянчук С. Психологічні аспекти інтернет-залежності підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2019. вип. 44. С. 112–120.
12. Воротникова І. Дистанційне та змішане навчання в школі. Київ. 2020. 48 с.
13. Галієва О. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24, вип.1 (49). С. 32-48.

14. Глущенко С. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність*, Київ, Україна. Університет «Україна». 2008. С. 127-134.

15. Гнасевич Н., Чорпіта В. Філософські аспекти впливу соціальних мереж на форми комунікації. Соціокультурні та політичні пріоритети української нації в умовах глобалізації: щорічник наукових праць. Тернопіль. 2016. С. 100–103.

16. Големб'ювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. №13. 2024. С. 50–58.

17. Гречановська О., Мегем О., Потапюк Л. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2023. Т. 34, вип. 4 : Психологія. С. 60–66.

18. Григор'єва М. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. вип. 128. С. 72–75.

19. Дзюба Т. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології*. Фенікс, 2012. Т. 12, вип. 15 : Психологія творчості. С. 113–120.

20. Дудар О. Величко В. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Молодий вчений*, 2018. вип. 12 (64). С. 387-390.

21. Євдокимова Н. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, вип. 38. С. 189–199.

22. Єгоров А., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2015. Т.5, вип. 2. С. 20-27.

23. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник МНУ імені В. Сухомлинського*. 2016. вип. 1 (16). С. 77-81.

24. Іванків І. Моделі розвитку ідентичності підлітка в умовах кіберсоціалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2016. вип. 33. С.194-205.

25. Камінська О. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. вип. 2 (17). С. 210–213.
26. Камінська О. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. *Психологічні перспективи*. 2015. № 25. С. 65-75.
27. Коломієць О. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. *Information technologies in education*. 2018. вип. 4 (37). С. 64–76.
28. Компанцева Л. Дослідження соціальних мереж: трансфер міждисциплінарності. *East european journal of psycholinguistics*. 2015. Т. 2, вип. 1. С. 76–85.
29. Котлова Л., Долінчук І., Хоменко Н. Психологічні особливості користувачів соціальних мереж. *Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права*. 2023. вип. 6. С. 101–106.
30. Криворучко О. Роль імпульсивності та самоконтролю у формуванні інтернет-залежності підлітків. *Психологічний огляд*. 2017. вип. 16 (4). С. 67–72.
31. Кучеренко С. Вплив інтернет-залежності на соціалізацію підлітків. *Психологічні перспективи*. 2020. вип. 15 (3). С. 82–88.
32. Лазаренко О., Веретенко Т. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. 2020. С. 26–34.
33. Магдисюк Л., Мельник А. Психологія життєвих криз та кризове консультування. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.
34. Магдисюк Л., Федоренко Р. Психологія життєвих криз. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.
35. Малєєва Н. Комунікативні інтернет-практики в сучасному суспільстві. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика*. 2015. вип. 1 (14). С. 128–136.
36. Маринець Н. Вплив соціальних медіа на формування особистості: філософський аспект. *Філософія та публічні комунікації: інформаційний*

простір сучасної культури. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-349-4-19> (дата звернення: 05.04.2025).

37. Марченко О. Дослідження впливу соціальних мереж на психологічний стан підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2021. вип. 4 (20). С. 45–51.

38. Мельничук І. Психокорекція депресивних розладів особистості. *Гуманітарна думка*. 2017. Вінниця, Україна. Ніланд–ЛТД. С. 34–38.

39. Мотков С. Ціннісно-смилова сфера особистості: роль, структура та функції. *Психологічний часопис*. 2018. вип. 10 (20). С. 105–128.

40. Моцик Р. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2015. №18. С. 292–297.

41. Орос М., Тодавчич О. Нейробіологічні основи депресії та тривожного розладу: принципи консервативного лікування. *НЕЙРОNEWS*. 2019. вип. 1. С. 34–36.

42. Поліщук І. Інтернет-залежність підлітків як наслідок емоційних проблем. *Психологічний журнал*. 2019. вип. 2 (3). С. 23–29.

43. Потапова В. Вплив соціальних мереж на дофамінову систему підлітків. *Науковий вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. 2018. вип. 25 (2). С. 112–116.

44. Радул І. Депресивність як психологічний феномен. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. вип. 11. С. 163–172.

45. Смілянець Т. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. вип. 8. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1667-1677](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1667-1677) (дата звернення: 23.02.2025).

46. Стрільчук О. Якісне дослідження типів інтернетмедіакультури підлітків та соціально-психологічні механізми їх формування. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №4. С.140–147.

47. Стрияк О. Вплив цифрових технологій на соціалізацію та психоемоційний стан підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського*

національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2025. вип. 45. С. 107–111.

48. Тертична Н. Вікова психологія: навч. посіб. Київ, 2018. 352 с.

49. Товкач А., Петрова, І. Особливості взаємодії підлітків у соціальних мережах. *Психологія особистості*. 2020. вип. 8 (1). С. 56–63.

50. Чаплак Я., Чуйко Г., Зварич І. Теоретичні аспекти проблеми Інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус*. 2023. вип. 45. С. 270–277.

51. Чуйко О., Іванова І. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2017. Т.11.вип. 16. С. 215–226.

52. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. вип. 6 (38). С. 148–153.

53. Шугайло Я. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. вип. 2 (25). С.17-24.

54. Янг К. Інтернет-залежність: нова клінічна проблема. *Клінічна психіатрія*. 1996. вип. 57 (5). С. 363–375.

55. Anderson, E. L., Steen, E., Stavropoulos, V. Internet Use and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Longitudinal Research Trends in Adolescence and Emergent Adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2017. №22(4). P. 430–454.

56. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Griffiths, M. D. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? *Current Addiction Reports*. 2015. №2(2). P. 156–162.

57. JAMA Pediatr. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. Published Online: March 25, 2024. URL: https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2816152?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 30.09.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма тренінгу для старших підлітків

Назва тренінгу: «Цифровий баланс».

Метою тренінгу є підвищення рівня психоедукації старших підлітків у сфері цифрової гігієни та емоційного благополуччя, а також розвиток ресурсів, необхідних для профілактики цифрової залежності та прояву депресивних станів.

Для реалізації поставленої мети передбачено виконання таких **завдань**:

- формування в учасників знань щодо природи цифрової залежності, механізмів її розвитку та взаємозв'язку з депресивними станами;
- ознайомлення зі стратегіями цифрової гігієни, управління часом онлайн та техніками самоконтролю;
- розвиток навичок емоційної регуляції, подолання стресових ситуацій, пов'язаних із цифровим середовищем;
- підвищення рівня усвідомлення власних патернів поведінки у мережі;
- формування позитивної самооцінки, підтримка власної автономії та відповідальності;
- розвиток навичок безпечної та збалансованої взаємодії з цифровими платформами;
- підвищення здатності підлітків розпізнавати прояви депресії та звертатися по допомогу.

Матеріали та обладнання: вирізані паперові хмаринки, маркери, скотч, індивідуальні картки-опитувальники, ручки, мультимедійна презентація, ватман, фломастери, стікери, нитка, картки зі словами-тригерами, зображення мозку, відео 2–3 хв, мультимедійний проєктор, робочі листи, м'яч для передачі слова, роздруківки барометра емоцій, картки емоцій та ситуацій, пам'ятки з алгоритмами технік, таблиці планування, картки автоматичних думок, бланки «Думка – Реакція – Альтернатива», набори карток із поведінковими сценаріями, аркуші А4, кольорові маркери, роздаткові картки «Моя цифрова дієта», постер

«Цифрова гігієна – 10 золотих правил», календарні шаблони, стікери різних кольорів, картки з назвами соцмереж, маленькі папірці, коробочка або мішечок, кольорові олівці, журнали, ножиці, клей, кольоровий папір, фломастери, міні-анкетки або стікери, ватман для «Кола вдячності».

Програма тренінгових занять

ЗАНЯТТЯ 1

Тема: «Знайомство. Усвідомлення впливу цифрового середовища на психічний стан».

Тривалість: 80 хв

Вправа 1. Привітання «Коло енергії»

Мета: створити позитивний емоційний фон, активізувати групу, сформувати безпечну атмосферу.

Час виконання: 5 хв.

Усі учасники стають у коло. Тренер пропонує відчутти свою енергію в руках та «передати» її сусіду – легким жестом або посмішкою. Енергія має «обійти» всіх учасників.

Тренер ставить запитання:

- Який настрій ви приносите сьогодні на тренінг?
- Чи легко було отримати й передати енергію іншому?
- Що допомагає вам відкриватися людям?

Вправа 2. «Очікування на цифрових хмаринках»

Мета: визначити очікування учасників щодо тренінгу; сформувати мотивацію.

Час виконання: 10 хв.

Необхідні матеріали: вирізані паперові «хмаринки», маркери, скотч.

Виконання вправи:

Підліткам видаються «хмаринки», на яких вони записують свої очікування від програми.

Приклади запитань:

- Що хочете зрозуміти про інтернет і власну поведінку?

- Чи відчуваєте вплив цифрового середовища на настрій?
- Чого очікуєте особисто від тренінгу?

Усі хмаринки прикріплюються на ватман під назвою «Наші очікування».

Тренер коротко узагальнює відповіді.

Вправа 3. «Мій цифровий день» (міні-діагностика)

Мета: усвідомити власний рівень користування інтернетом та гаджетами; виявити потенційні ризики.

Час виконання: 15 хв.

Необхідні матеріали: індивідуальні картки-опитувальники, ручки.

Виконання вправи:

Кожному учаснику видається картка, де потрібно позначити:

- Скільки годин на день проводжу онлайн.
- Які платформи використовую найчастіше.
- Які емоції викликає користування гаджетом.
- Що я відкладаю через інтернет (сон, навчання, спілкування, спорт).

Після індивідуального заповнення тренер ставить питання для обговорення:

- Що вас здивувало у власних відповідях?
- Чи бачите ви у цьому ризики?
- Як цифрове середовище впливає на ваш настрій?

Обговорення не є примусовим – кожен ділиться лише тим, чим комфортно.

Вправа 4. Міні-лекція «Цифрова залежність і депресія: як це пов'язано?»

Мета: надати психоедукаційну інформацію про зв'язок між надмірним користуванням інтернетом і психічним здоров'ям.

Час виконання: 10 хв.

Матеріали: мультимедійна презентація (за можливості) або роздатковий матеріал.

Виконання вправи:

Тренер у доступній формі пояснює:

«Сьогодні я хочу коротко пояснити вам, що відбувається з мозком, коли ми проводимо багато часу онлайн – у соцмережах, іграх чи стрімінгах. Це не лякалка і не спроба заборонити гаджети. Це інформація, яка допомагає краще розуміти себе та керувати власним станом. Як надмірне використання соцмереж, ігор та онлайн-контенту впливає на мозок? Мозок працює за принципом винагороди: усе, що приносить нам приємні відчуття, супроводжується викидом дофаміну – нейромедіатора мотивації й задоволення. Соцмережі й ігри побудовані так, щоб давати нам маленькі, але часті «дози» цього приємного відчуття: лайки, повідомлення, коментарі, нові рівні в грі, постійні оновлення стрічки, яскраві картинки та короткі відео.

Усе це створює відчуття, що ми маємо постійно «перевіряти», «не пропустити», «продовжити». Мозок звикає до швидких винагород, і тоді йому стає складніше отримувати задоволення від звичайних речей: читання, прогулянки, спілкування в реальному житті. Тож не дивно, що іноді після довгого часу онлайн ми відчуваємо втому, роздратування чи пустоту.

Чому тривале перебування онлайн може знижувати настрій?

Є кілька причин, чому після багатьох годин онлайн ми можемо відчути себе гірше. По-перше, емоційне виснаження. Наш мозок не створений для безперервного потоку інформації – він перенавантажується, і ми стаємо менш стійкими до стресу. По-друге, порівняння себе з іншими. У соцмережах ми бачимо «ідеальні» життя: красиві тіла, яскраві події, успіхи. Порівнюючи це зі своєю щоденністю, легко відчути, що ти «гірший» або «недостатній». По-третє, дефіцит живих контактів. Онлайн-спілкування не замінює реальних емоційних зв'язків, а без них психіка стає вразливішою. По-четверте, порушення сну. Яскравий екран увечері гальмує вироблення мелатоніну – гормону сну. А недосип напряму пов'язаний зі зниженням настрою.

Чому при цифровій перевантаженості зростає ризик депресивних станів

«Коли ми проводимо багато часу онлайн, виникає кілька процесів, які можуть сприяти зниженню настрою:

- порушення мозкових механізмів задоволення (потрібно дедалі більше стимулів, щоб відчути радість);
- зменшення фізичної активності – а вона є природним антидепресантом;
- хронічне недосипання;
- емоційний виснажувальний контент (новини, агресивні коментарі, суперечки);
- ізоляція від реальних соціальних контактів;
- прокрастинація і, як наслідок, почуття провини чи неспроможності.

Усе це створює ґрунт для розвитку депресивних симптомів: втоми, відсутності мотивації, зниження інтересу, дратівливості, суму або безнадії.

Важливо розуміти: проблема не в інтернеті, а в тому, як і скільки ми ним користуємося.

І саме тому ми вчимося формувати здорову цифрову рівновагу – так, щоб гаджети допомагали, а не забирали сили».

Вправа 5. «Цифрова рівновага» (інтерактивна дискусія)

Мета: сформуванню розуміння здорового балансу між онлайн- і офлайн-життям.

Час виконання: 15 хв.

Матеріали: ватман, фломастери.

Виконання вправи:

Учасники у групах із 3–4 людей відповідають на 2 питання:

1. Що входить у здорову цифрову поведінку?
2. Які ознаки того, що баланс порушений?

Кожна група записує і представляє свої ідеї.

Тренер формує загальну міні-схему «Цифрова рівновага підлітка».

Розвиток творчості та закріплення знань

Мета: закріплення матеріалу через творчу діяльність; формування особистісного ставлення до теми.

Час виконання: 20 хв.

Матеріали: ватман, стікери, фломастери.

Виконання вправи:

Учасники створюють плакат на тему: «Мій здоровий цифровий день», де відображають: скільки часу проводять офлайн, які активності допомагають уникати залежності, як турбуються про емоційний стан.

Групи презентують свої плакати.

Підсумок. Рефлексія

Час: 5 хв.

Запитання: Які відкриття ви сьогодні зробили? Що зовсім не очікували почути/усвідомити? Що хочете спробувати змінити у своїй цифровій поведінці?

Тренерський підсумок

Подяка за активність, наголошення на важливості усвідомлення власної цифрової поведінки.

ЗАНЯТТЯ 2

Тема: «Психоедукація: механізми формування залежності та депресії».

Тривалість: 80 хв.

Вправа-привітання «Усмішка по колу»

Мета: створити позитивний емоційний фон, активізувати групу, зняти напруження.

Час виконання 5 хв.

Учасники передають один одному «усмішку», ніби тримаючи її в руках і передаючи далі. Тренер підкреслює: «Усмішка – це сигнал безпеки. Збережімо її на час тренінгу».

Вправа 1. «Павутина тригерів»

Мета: виявити особисті тригери (ситуації, емоції, контексти), які провокують надмірне використання інтернету/ігор; підвищити усвідомленість щодо зовнішніх і внутрішніх детермінант поведінки.

Час виконання: 15 хв.

Необхідні матеріали: великий аркуш ватману або дошка, маркери, стікери.

Виконання вправи:

1. На ватмані тренер малює велику «павутину» – у центрі коло з написом «Я / мій телефон / інтернет», від якого йдуть промінці-нитки до порожніх зон.
2. Учасники по черзі підходять та на стікерах записують свої тригери (наприклад: «сум», «нудьга», «після уроків», «самотність», «очікування повідомлення», «стрес через контрольну») і приклеюють їх на промінці.
3. Коли всі додали свої стікери, група разом класифікує тригери: емоційні (сум, тривога), ситуаційні (очікування друзів, дорога додому), поведінкові (відкладання завдань), соціальні (конфлікт у родині).
4. Тренер проговорює, що павутина – це система, і кожен тригер може «тягнути» за собою іншу нитку (наприклад, нудьга → перевірка стрічки → втрата часу → провина → ще більше скролінгу).

Психоедукаційний коментар тренера:

«Важливо помітити не лише сам тригер, а й ланцюжок реакцій, які за ним сліднують. Усвідомлення допомагає перервати автоматизм».

Вправа 2. Інформаційний блок про дофамінову винагороду

Мета: доступно пояснити нейрофізіологічні механізми, що лежать в основі формування звички і залежності; пов'язати біологічні процеси з поведінкою підлітків.

Час виконання: 15 хв.

Необхідні матеріали: слайди/плакат з простими схемами (схема: тригер → дія → винагорода → звикання), роздаткові картки з ключовими тезами.

Текст тренера (для зачитування, або як опора):
 «Коли ми робимо щось приємне – з'їли солодке, отримали лайк, пройшли рівень у грі – мозок виділяє дофамін. Це нейромедіатор, який каже: «Це було класно, повтори ще». Якщо такі «хвили винагороду» приходять часто і швидко, мозок починає все більше очікувати їх. Соцмережі й ігри розраховані на те, щоб давати саме часті, невеликі «пісні» винагород – це робить їх дуже звичними.

У здоровій активності винагорода приходить рідше, але відчуття задоволення глибше (наприклад, спорт, спілкування наживо, творчість). Коли ж джерело швидких винагород домінує – інші речі втрачають цінність, ми відчуваємо апатію або нудьгу, якщо немає свіжої дози стимулу. Ось чому підвищується ризик депресивних симптомів: зменшується здатність відчувати задоволення від звичайного життя».

Дія тренера: показати просту схему «тригер → дія → лайк/рівень → короткочасне задоволення → бажання повторити»; навести 2–3 приклади з життя підлітка.

Вправа 3. Аналіз відеофрагмента

Мета: через спрощений візуальний приклад підвищити емоційну та когнітивну усвідомленість механізмів залежності; ініціювати обговорення реальних кейсів.

Час виконання: 15 хв.

Необхідні матеріали: короткий відео-фрагмент (3–5 хв.) – документальний/освітній ролик про цифрове перевантаження або сцена з серіалу/YouTube, проектор/екран або планшет.

Підготовка: до заняття тренер підбирає відео, бажано локального чи загальновідомого формату, яке ілюструє: раптову втрату контролю, емоційні наслідки, конфлікт у родині через гаджет чи нічне гортання стрічки у соцмережах. Якщо немає можливості з технікою, можна використати коротку текстову історію.

Виконання вправи:

1. Перегляд відео (3–5 хв).
2. Миттєвий збір вражень: кожен називає одне слово, яке прийшло на думку.
3. Модерована дискусія: тренер ставить запитання: «Що в цій історії тригер? Які наслідки? Чи можна було вчинити інакше? Які сигнали про емоційний стан героїв ви помітили?».

4. Завершення – тренер підсумовує ключові уроки: механізм поведінки, реакція близьких, можливі альтернативи.

Вправа 4. «Знайди свою пастку»

Мета: допомогти учасникам окреслити особисті «пастки» в інтернет-поведінці та сформулювати перший простий крок для їх подолання.

Час виконання: 15 хв.

Необхідні матеріали: картки «Пастка» (порожні), ручки, таймер.

Виконання вправи:

1. Кожен учасник отримує картку і записує на ній одну-дві особисті «пастки» (наприклад: «скролити соцмережі перед сном», «грати замість домашки», «заходити, щоби «просто подивитись»»).

2. Після запису – учасникам пропонується підписати під «пасткою» один простий, реалістичний крок, який вони готові зробити вже сьогодні для зменшення цієї пастки (наприклад: «вимикати телефон після 21:00», «помістити телефон у іншу кімнату під час навчання 45 хв» тощо).

3. За бажанням, картки можна залишити анонімними і прикріпити на дошку в зоні «Мої маленькі кроки». Тренер підкреслює важливість малих поступових змін – не радикальних заборон.

Вправа 5. Рефлексивне коло

Мета: підвести підсумки заняття, закріпити інсайти, підвищити мотивацію до змін.

Час виконання: 5–10 хв.

Виконання вправи:

Група сідає в коло. Кожен по черзі відповідає на одне з коротких запитань (тренер обирає 1–2 із запропонованих):

- Який мій головний тригер?
- Який маленький крок я готовий(а) зробити цього тижня?
- Що для мене було найкорисніше на сьогодні?

Тренер уважно слухає, дає коротку підтримку, фіксує загальні тенденції (наприклад: «багато хто назвав нічний скролінг»), нагадує про ресурси (психолог, правила школи) і домовляється про «домашнє завдання».

Домашнє завдання (на наступне заняття):

Мета: закріпити усвідомлення тригерів і спробувати впровадити один маленький крок.

Завдання: протягом тижня вести простий журнал «Тригер → реакція → маленький крок» (можна в телефоні або в блокноті) і записувати 3 ситуації, коли вдалося застосувати запропонований крок. Принести записи на наступне заняття (усно/письмово).

Тренерські нотатки (рекомендації фасилітатору)

- Підтримуйте атмосферу без осуду; робота з тригерами може викликати сором чи захисні реакції.
- Заохочуйте конкретику: «коли саме», «які емоції», «що сталося перед тим».
- Якщо учасник демонструє ознаки тяжкої депресії або самоушкоджувальних думок – негайно повідомити шкільного психолога/адміністрацію та діяти згідно з протоколом безпеки.
- Слідкуйте, щоб відео не містило травмуючих сцен; оптимально – освітній ролик 3–5 хв. або короткий анімаційний кліп.

ЗАНЯТТЯ 3

Тема: «Емоційна грамотність і вплив цифрових стимулів на настрій».

Тривалість: 80 хв

Вправа-привітання «Три добрі слова»

Мета: сформувати атмосферу підтримки і прийняття, підвищити рівень довіри в групі.

Час виконання: 5 хв.

Кожен учасник говорить сусідові ліворуч три короткі фрази-підтримки: «Бажаю тобі...», «Я ціную, коли люди...», «Нехай сьогодні у тебе буде...».

Створюється позитивна взаємодія, яка допомагає увійти в тренінг м'яко і відкрито.

Вправа 1. «Емоційний барометр»

Мета: навчити підлітків визначати власний емоційний стан, розрізняти інтенсивність емоцій та фіксувати зміни настрою.

Час: 15 хв.

Матеріали: плакат «Емоційний барометр» (шкала від 1 до 10), стікери або кольорові маркери.

Хід вправи:

1. Тренер демонструє барометр і пояснює: шкала 1–10 відображає силу емоцій – 1 мінімум, 10 максимум.
2. Учасники визначають свій стан «тут і зараз» та ставлять стікер/позначку.
3. Обговорення в мікрогрупах: *Що вплинуло на ваш стан сьогодні? Що знизило або підвищило рівень енергії?*
4. Тренер підкреслює, що усвідомлення емоцій є базою для контролю цифрових реакцій – багато «імпульсивних» входів у соцмережі відбувається саме на піку емоції або в стані виснаження.

Вправа 2. Міні-лекція: «Зв'язок депресії та екранного часу»

Мета: дати науково вивірену інформацію про вплив тривалого онлайн-перебування на емоційну сферу.

Час: 10–12 хв.

Матеріали: слайди або схема, статичні картинки, маркерна дошка.

Текст тренера (для читання або переказу):

«Емоційний стан тісно пов'язаний із тим, як і скільки часу ми проводимо онлайн. Під час довгих періодів в інтернеті мозок отримує багато стимулів – швидкі картинки, зміна контенту, яскраві сигнали, змагання, лайки. Вони виснажують емоційну систему, навіть якщо ми цього не помічаємо.

Коли ми довго скролимо або граємо, мозок поступово знижує чутливість до природних джерел радості: спілкування наживо, хобі, спорт, творчість

починають здаватися «нудними». Це може стати передумовою депресивних симптомів: зниження настрою, втоми, відчуття порожнечі, прокрастинації.

Найбільше настрій «просідає» після:

- безцільного скролінгу;
- порівняння себе з іншими;
- перегляду тривожних новин;
- нічного користування гаджетом;
- онлайн-конфліктів.

Екранний час важливий не тільки в кількості, а й у якості. Корисний онлайн можливий, але він потребує балансу».

Вправа 3. «Цифрові емоції»

Мета: навчити підлітків помічати, які саме емоції викликають різні типи цифрового контенту; розвинути здатність до емоційного аналізу власної поведінки в мережі.

Час: 20 хв.

Матеріали: роздруківки з прикладами онлайн-ситуацій (меми, новини, ігрові ситуації, повідомлення), картки «Емоція».

Хід вправи:

1. Тренер роздає групам набори карток із різними цифровими ситуаціями (наприклад: «побачив, що друзів покликали без тебе», «отримав 2 нових підписники», «зламали акаунт друга», «виграв рівень», «зачепився у коментарях у суперечці»).
2. Кожна група визначає які емоції викликає кожна ситуація. Одна ситуація – 1–2 емоції.
3. Після цього групи відповідають на запитання: Які емоції найчастіше пов'язані з вашим онлайн-досвідом? Чи є емоції, після яких ви майже автоматично берете телефон? Які емоції призводять до довшого онлайн-перебування?
4. Тренер робить акцент: деякі онлайн-стимули спеціально «чіпляють» емоції, щоб продовжити утримання уваги.

Вправа 4. Техніка «4 кроки саморегуляції»

Мета: сформувати базові навички емоційної саморегуляції, які знижують ризик імпульсивного онлайн-перевантаження.

Час: 15 хв.

Матеріали: роздаткова картка з алгоритмом.

Алгоритм (пояснює тренер):

1. Зупинись. Визнай, що хочеш зайти онлайн через емоцію.
2. Назви емоцію. «Я злюсь», «мені нудно», «я хвилююсь».
3. Подихай. 6 повільних вдихів і видихів, щоб знизити імпульс.
4. Вибери дію. Зайти чи обрати альтернативу: вода, рух, музика, поговорити, зробити коротку паузу.

Практика:

Тренер пропонує 3 типові ситуації (наприклад: сварка в чаті, поганий настрій перед сном, тривога перед контрольною), і групи відпрацьовують алгоритм у парах.

Рефлексія та обговорення.

Вправа 5. Підбиття підсумків

Мета: зафіксувати отримані знання та емоційні відкриття.

Час: 10 хв.

Хід вправи:

Кожен завершує фразу:

- «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що...»
- «Емоція, яка найчастіше веде мене до телефону, – це...»
- «Навичка, яку я хочу спробувати цього тижня, – це...»
- Тренер заохочує учасників спостерігати за своїми емоційними реакціями до наступного заняття.

Рефлексія. Підсумки заняття, учасники діляться тим, що нового відкрили для себе і як це на них вплинуло.

Домашнє завдання:

Вести протягом 3–4 днів «Щоденник цифрових емоцій»:

- ситуація;
- емоція;
- наскільки сильна (за шкалою 1–10);
- що я зробив/зробила далі.

ЗАНЯТТЯ 4

Тема: Когнітивно-поведінкові техніки для самоконтролю та саморегуляції

Тривалість: 80 хв.

Вправа-привітання «Вітання жестом»

Мета: активізувати невербальну взаємодію, знизити соціальну тривожність.

Час виконання: 5 хв.

Тренер пропонує придумати власний жест-привітання (мікрорух, легкий поклон, підкидання руки тощо) та передати його по колу. Кожен повторює попередній жест і додає свій. Вправа викликає легкий сміх і швидко розряджає напругу.

Вправа 1. «Детокс-планування»

Мета: навчити підлітків усвідомлено планувати час без гаджетів; сформувати первинні навички цифрового самоконтролю.

Час: 15 хв.

Матеріали: бланк-планер «День без гаджетів», маркери.

Хід вправи:

1. Тренер роздає учасникам планери з поділом дня на часові блоки.
2. Пояснює: «Детокс – це не заборона, а можливість відновитися. Ми не вимикаємо все повністю, а обираємо 1–2 часові проміжки на день без екрану».
3. Учасники позначають у своєму планері:
 - 2 «острівці спокою» без гаджетів (по 20–40 хв);
 - 1 активність, яка замінює скролінг (прогулянка, музика, хобі, творчість);
 - 1 соціальну дію (розмова з другом/членом родини).

4. За бажанням учасники обмінюються планами в парах та обговорюють, що буде найскладнішим.

5. Тренер підкреслює: планування – не про суворий контроль, а про турботу про себе.

Вправа 2. Техніка «Перехоплення думок»

Мета: навчити помічати автоматичні негативні думки, що провокують залежну поведінку або погіршення настрою; сформувати навички когнітивної корекції.

Час: 20 хв.

Матеріали: картки з прикладами автоматичних думок, бланк «Думка – Реакція – Альтернатива».

Текст тренера (коротка інструкція):

«Наш мозок часто діє на автопілоті. З'являється думка, потім емоція, а далі – дія. Наприклад: «Усі онлайн, я теж маю бути» → *тривога* → *годинний скролінг*».

Мета техніки – навчитися ловити момент появи автоматичної думки і замінювати її на більш реалістичну.

Хід вправи:

1. Кожна пара отримує картку з «автоматичною думкою». Приклади:
 - «Якщо не відповім одразу, друзі образяться».
 - «Я відпочину, якщо пограю ще хоча б 10 хвилин».
 - «Усі в ТікТок кращі, ніж я».
2. Завдання:
 - визначити емоцію, яка виникає разом з думкою;
 - описати дію, яка зазвичай іде після неї;
 - сформувати *альтернативну думку*.
3. Після обговорення в парах учасники діляться результатами у загальному колі.
4. Тренер підсумовує: навичка перехоплення думок є ключовою у профілактиці як депресивних станів, так і цифрової залежності.

Вправа 3. Робота в групах «Раціональна онлайн-поведінка»

Мета: сформувати уявлення про здорові, безпечні, збалансовані онлайн-звички.

Час: 20 хв.

Матеріали: ватмани, маркери, набори карток з поведінковими сценаріями.

Хід вправи:

1. Учасники діляться на три групи.
2. Кожна група отримує набір карток зі сценаріями онлайн-поведінки, наприклад: «Скролю стрічку під час домашнього завдання», «Дивлюсь відео перед сном», «Перевіряю повідомлення кожні 2–3 хвилини», «Використовую додаток для навчання», «Тримаю телефон поруч під час уроку/заняття».
3. Завдання групи – розподілити сценарії на три колонки:
 - Корисна поведінка.
 - Нейтральна поведінка.
 - Ризикована поведінка.
4. Далі учасники вибирають два найпоширеніші ризикові сценарії і пропонують раціональну альтернативу.
5. Команди презентують свої напрацювання.

Тренер підбиває підсумок: раціональна поведінка – це не відмова від цифрового середовища, а вміння користуватися ним усвідомлено.

Вправа 4. «Мій бар'єр і мій ресурс»

Мета: виявити внутрішні й зовнішні перешкоди у боротьбі з цифровою перенасиченістю та знайти особисті ресурси для подолання.

Час: 15 хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові маркери.

Хід вправи:

1. Тренер просить учасників намалювати вертикальну лінію, поділивши аркуш навпіл.
2. У лівій частині пишемо «Мої бар'єри», у правій – «Мої ресурси».

3. Протягом 5 хвилин учасники заповнюють дві колонки. Приклади бар'єрів:

- нудьга;
- бажання уникнути думок;
- залежність від оцінки інших;
- страх пропустити важливе;
- звичка.

Приклади ресурсів:

- підтримка друзів;
- хобі;
- спорт;
- здатність планувати;
- техніки релаксації.

4. Обговорення у мікрогрупах: «Який бар'єр найчастіший? Який ресурс реально мені доступний?».

Обговорення і підсумки

Мета: інтегрувати нові навички; сформувати відчуття компетентності.

Час: 5 хв.

Питання для завершення:

«Що сьогодні було найбільш корисним?»

«Яку техніку я хочу спробувати цього тижня?»

«Що я дізнався про свої думки та онлайн-звички?»

Тренер дякує групі та наголошує на важливості регулярної практики навичок.

ЗАНЯТТЯ 5

Тема: «Формування здорових цифрових звичок».

Тривалість: 80 хв.

Вправа-привітання «Одне слово про мій стан»

Мета: підвищити усвідомленість учасників, налаштувати на саморефлексію.

Час виконання: 5хв.

Тренер: «Назвіть одне слово, яке описує ваш стан просто зараз». Учасники по черзі висловлюються. Вправа займає 3–5 хвилин і допомагає тренеру зрозуміти емоційну температуру групи.

Вправа 1. «Цифрова дієта»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні цифрові звички та визначити, які з них варто «зменшити», «залишити» або «замінити».

Час: 20 хв.

Матеріали: роздаткові картки «Моя цифрова дієта», маркери, стікери.

Хід вправи:

1. Тренер пояснює поняття цифрової дієти: «Це не заборона користування гаджетами, а баланс – так само, як у харчуванні. Питання не в тому, щоб «викинути» весь цифровий контент, а в тому, щоб навчитися дозувати його».
2. Учасники отримують картку з трьома колонками:
 - Зменшити (те, що шкодить або забирає занадто багато часу);
 - Залишити (корисні або нейтральні онлайн-активності);
 - Замінити (онлайн-поведінка, яку можна замінити офлайн-альтернативою).
3. Підлітки заповнюють картку протягом 5 хвилин.
4. Далі відбувається обговорення у парах: «Що важко зменшити?», «Що легко замінити?»
5. Тренер підкреслює: дієта має бути реальною, а не «ідеальною». Головна мета – баланс і відновлення.

Вправа 2. Інструктаж «Правила цифрової гігієни»

Мета: сформуванню уявлення про здорове використання цифрових пристроїв; навчити уникати перевантаження, порушень сну, погіршення концентрації.

Час: 15 хв.

Матеріали: постер «Цифрова гігієна – 10 золотих правил».

Текст тренера (подається у доступній, практичній формі):

Тренер пояснює ключові правила цифрової гігієни:

1. Без екранів за 60 хв до сну. Синє світло пригнічує мелатонін і затримує засинання.
2. 20-20-20. Кожні 20 хвилин – 20 секунд дивитися на об'єкт за 20 метрів.
3. Перевірка повідомлень за графіком, а не автоматично.
4. Вимкнення непотрібних сповіщень.
5. Час без телефону за столом і під час навчання.
6. Використання нічного режиму.
7. Фізична активність як обов'язковий противаговий фактор.
8. Формування «цифрових зон»: місця, де гаджети не використовуються.
9. Періодичний день без соцмереж.
10. Критичне ставлення до контенту та інформації.

Рефлексія: після короткого пояснення тренер ставить кілька запитань:

«Яке правило ви порушуєте найчастіше?»

«Яке правило готові спробувати вже сьогодні?»

Вправа 3. Створення «Персонального цифрового календаря»

Мета: навчити учасників самостійно організовувати цифрову активність; формувати сталі корисні звички.

Час: 20 хв.

Матеріали: календарні шаблони, стікери різних кольорів, фломастери.

Хід вправи:

1. Тренер роздає календарні шаблони на 7 днів.
2. Завдання підлітків – створити власний «цифровий режим тижня»:
 - помітити час навчання;
 - час відпочинку;
 - місця без телефону;
 - допустиму норму соцмереж на день;
 - час для хобі або прогулянок.
3. Кольорові стікери використовуються для позначення типів активностей:

- сині – навчання;
 - зелені – здорові альтернативи;
 - червоні – ризикові зони («тут треба бути обережним»).
4. Учасники заповнюють календар і вивішують на дошці (добровільно) свою версію.
 5. Обговорення:

«Що виявилось найважчим спланувати?»

«Які корективи ви внесли б через тиждень?»

Вправа 4. Дискусія «Які соціальні мережі мене виснажують?»

Мета: сформувати навички критичного аналізу контенту; навчити помічати, як різні платформи впливають на емоційний стан.

Час: 15 хв.

Матеріали: картки з назвами популярних соцмереж (Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, Discord), маркери, папір.

Хід вправи:

1. Тренер просить подумати над питанням: «Які соцмережі дають вам енергію, а які – забирають?»
2. Учасники вибирають картку з платформою та записують: що їм подобається; що викликає напругу / виснаження; як вони відчують себе після користування.
3. Обмін у мікрогрупах.
4. Загальна дискусія: «Що робить соцмережу виснажливою?», «Чи можливо використовувати її більш усвідомлено?», «Який контент варто обмежити?».
5. Тренер підкреслює: важливо не лише скоротити час онлайн, а й змінити якість контенту.

Підсумки заняття

Мета: закріпити знання, сформувати відчуття успіху та практичної користі.

Час: 5 хв.

Запитання тренера:

«Яка одна цифрова звичка, створена сьогодні, точно залишиться з вами?»

«Що ви хочете протестувати вже завтра?»

«Що нового ви зрозуміли про власні стосунки з соцмережами?»

Тренер дякує учасникам, підкреслює, що здорові цифрові звички – це навик, який формується поступово.

ЗАНЯТТЯ 6 (ПІДСУМКОВЕ)

Тема: «Інтеграція навичок. Розробка власного плану балансування цифрової активності».

Тривалість: 80 хв.

Вправа «Лотерея побажань»

Мета: створити мотиваційний настрій, активізувати емоції, посилити згуртованість.

Час виконання: 5 хв.

Матеріали: маленькі папірці, ручки, коробочка або мішечок.

Учасники пишуть коротке побажання для будь-кого з групи. Записані листочки складають у коробку. Кожен витягує випадкове побажання і читає його вголос. Це створює атмосферу дружності та доброзичливості.

Вправа 1. «Моє майбутнє без залежності»

Мета: сформувані позитивне уявлення про власну цифрову поведінку в майбутньому; мотивувати до змін.

Час: 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці, маркери.

Хід вправи

1. Тренер роздає аркуші та пояснює завдання: «Уявіть себе через рік. Ви навчилися контролювати свій екранний час, у вас стало більше ресурсів, енергії, ви вмієте протистояти цифровим тригерам. Намалюйте або опишіть у символічній формі, яким буде ваше життя без цифрової залежності».
2. Учасники виконують завдання індивідуально.

3. Потім кожен презентує свій малюнок або опис у довільній формі.

Питання для обговорення:

«Що змінилося у вас у цьому майбутньому?»

«Яку з навичок тренінгу ви бачите найбільш корисною?»

«Які перешкоди можуть виникнути і як ви їх долатимете?»

Вправа 2. Підсумковий колаж «Я та моє цифрове середовище»

Мета: інтегрувати знання, отримані впродовж програми; зрозуміти, як змінюється взаємодія з цифровим простором.

Час: 20 хв.

Матеріали: журнали, ножиці, клей, кольоровий папір, фломастери.

Хід вправи:

1. Учасники працюють у малих групах (3–4 особи).
2. Тренер дає інструкцію: «Створіть спільний колаж, який показує вас і ваш цифровий світ: що приносить користь, що виснажує, що потребує змін, а що хочеться залишити».
3. На ватмані виділяються три зони:
 - «Мені це допомагає»
 - «Мені це шкодить»
 - «Я хочу змінити це».
4. Групи створюють колажі та презентують їх.

Акцент тренера: «Ваші колажі – це мапа усвідомленої цифрової поведінки. Те, що ви бачите перед очима, легше контролювати та змінювати».

Вправа 3. Оцінювання ефективності програми

Мета: визначити, що учні засвоїли, які зміни відчули у собі, які інструменти будуть використовувати надалі.

Час: 10 хв.

Матеріали: міні-анкетки або стікери.

Хід вправи

1. Кожен учасник отримує три стікери.
2. Тренер просить написати:

- 1-й стікер – «Найкорисніша для мене техніка»
- 2-й – «Що я буду робити по-іншому?»
- 3-й – «Що залишилось складним?»
- 3. Стікерна дошка викладається у три секції для колективного аналізу.
- 4. Тренер озвучує результати:
 - які техніки стали ключовими
 - що діти планують впроваджувати
 - з якими труднощами вони стикаються.

Вправа 4. Обговорення досягнень: «Моє головне відкриття»

Мета: підвести особисті підсумки, посилити внутрішню мотивацію до подальших змін.

Час: 10 хв

Матеріали: м'яч для передачі слова

Інструкція тренера:

Кожен по черзі висловлюється:

- «Моє головне відкриття на цьому тренінгу було...»
- «Те, що допомогло мені зрозуміти себе...»
- «Моя головна перемога за ці заняття...».

Тренер фіксує ключові ідеї на фліпчарті (без імен).

Закриття групи (рефлексія та релаксація)

Мета: завершити тренінг у безпечній, теплій атмосфері; допомогти учасникам усвідомити свій шлях, зміни та здобуті навички; емоційно відпустити груповий процес і символічно «закрити» робочу взаємодію; знизити внутрішню напругу, переключити увагу на стан спокою та ресурсності.

Час: 15 хв

Матеріали: спокійна інструментальна музика (за бажанням), стікери або маленькі картки, маркери, аркуш ватману для «Кола вдячності».

Хід проведення:

1. Вступ тренера (1 хв)

Тренер спокійним, м'яким голосом пояснює:

«Ми сьогодні завершуємо наш спільний шлях. Кожен із вас пройшов певний процес – від усвідомлення своїх цифрових звичок до створення персонального плану здорового онлайн-життя. Зараз важливо відмітити ці зміни та закрити групу так, щоб ви вийшли спокійними, з ресурсом і відчуттям завершеності».

2. Рефлексивне коло (7 хв)

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує відповісти на 2 короткі запитання: «Що я беру з цього тренінгу з собою?» (одне вміння, усвідомлення або внутрішня зміна), «Що б я хотів побажати собі та іншим учасникам далі у цифровому житті?»

Можливі варіанти: говорити вголос у колі; або, якщо група тривожна, – написати на стікерах і коротко озвучити.

Тренер уважно слухає, підсумовує, підкреслює успіхи та зусилля кожного. Фокус – на досягненнях, особистих відкриттях та відчутті прогресу.

3. Релаксаційна міні-практика (6 хв)

Оптимальна техніка – коротке заземлення та дихання для завершення процесу.

Тренер говорить спокійним голосом: «Сядьте зручно. Відчуйте опору під ногами. Зробіть повільний вдих носом... і довгий видих ротом. Дозвольте собі відпустити напругу, яка накопичилася протягом дня... Відчуйте, як ваш погляд на цифровий світ став свідомішим, спокійнішим і дорослішим. Подякуйте собі за сміливість змінювати свої звички».

Додаткові елементи: 20–30 секунд тиші для «інтеграції», легке розтягування, потягування, повернення до звичайного стану.

4. Символічне завершення (1 хв)

За бажанням – учасники можуть покласти свої стікери на загальний ватман «Коло вдячності», створюючи спільний слід групи та зробити спільне фото на згадку.