

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«__» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ- СПІЛКУВАННЯ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 53 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

Виконав(ла)
здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41
Валентина РУДА

Керівник – Станіслав КРУК
Рецензент – Лідія СЛІПЧИШИН

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ НА ОСОБИСТІСТЬ.....	6
1.1 Аналіз наукових підходів до розуміння особливостей інтернет-спілкування	6
1.2 Особистість у молодшому юнацькому віці: психологічні характеристики.....	11
1.3 Вплив інтернет-спілкування на розвиток особистості.....	15
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	21
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	21
2.2 Результати емпіричного дослідження впливу інтернет-спілкування на особистість	28
2.3 Кореляційна структура психологічних особливостей впливу інтернет-спілкування на особистість молодшого юнацького віку	35
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОЦІЗАЦІЇ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ...	46
3.1 Психологічні аспекти формування позитивного досвіду інтернет-спілкування.....	46
3.2 Роль сім'ї та школи у гармонізації впливу інтернет-спілкування	49
3.3 Оптимізація впливу інтернет-спілкування шляхом тренінгу профілактики негативного впливу інтернет-спілкування.....	52
Висновки до розділу 3.....	52
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми

Інтернет-спілкування стало невід'ємною частиною життя сучасної молоді, зокрема тих, хто перебуває у молодшому юнацькому віці. Віртуальні комунікації не лише замінюють традиційні форми взаємодії, але й створюють нові можливості для самовираження, обміну інформацією та соціалізації. Водночас, це явище супроводжується значними викликами, серед яких ризики інтернет-залежності, емоційна нестабільність та поверхневість міжособистісних контактів. Дослідження впливу інтернет-спілкування на психологічний розвиток юнаків дозволяє зрозуміти, як гармонійно інтегрувати віртуальну взаємодію в їхнє життя. Актуальність теми обумовлена необхідністю розробки підходів до оптимізації впливу цифрового середовища на особистість молодшого юнака.

Інтернет-спілкування формує унікальне середовище, яке значною мірою визначає розвиток емоційної, соціальної та когнітивної сфер молоді. Відсутність фізичних бар'єрів і можливість миттєвого доступу до інформації сприяють розширенню світогляду, але також можуть призводити до виникнення залежності або втрати автентичності у стосунках. Молодші юнаки, які перебувають у періоді активного становлення особистості, особливо чутливі до впливу таких факторів. Психологічний аналіз інтернет-спілкування допомагає ідентифікувати як його позитивні, так і негативні аспекти, що робить тему дослідження актуальною для сучасного суспільства.

Школа та сім'я відіграють важливу роль у формуванні здорових навичок користування цифровими технологіями. Відсутність належної уваги до цього питання може спричинити зростання конфліктів, проблем із самоконтролем або зниженням емоційного інтелекту у підлітків. Тому дослідження гармонізації впливу інтернет-спілкування є важливим як для розробки методичних рекомендацій, так і для психологічного супроводу молоді.

Сучасні дослідження (О. Бойком, О. Зінченко, О. Гріньової, С. Глазова) все частіше акцентують увагу на необхідності інтеграції теоретичних знань і практичних підходів для оптимізації впливу інтернет-спілкування. Розробка тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення та соціальних навичок, стає однією з пріоритетних задач. Усе це підкреслює актуальність вивчення психологічних особливостей впливу інтернет-спілкування на особистість молодшого юнацького віку.

Мета і завдання дослідження

Метою роботи є вивчення психологічних особливостей впливу інтернет-спілкування на особистість молодшого юнацького віку та розробка рекомендацій щодо його оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових підходів до вивчення феномена інтернет-спілкування.
2. Виявити основні психологічні характеристики особистості молодшого юнацького віку.
3. Дослідити вплив інтернет-спілкування на емоційну, когнітивну та соціальну сфери.
4. Розробити програму психологічного тренінгу профілактики впливу інтернет-спілкування.

Об'єкт дослідження – процес інтернет-спілкування як форма соціальної взаємодії.

Предмет дослідження – психологічний вплив інтернет-спілкування на розвиток особистості молодшого юнацького віку.

Методи дослідження – в процесі написання дипломної роботи була використана система загальнонаукових теоретичних та спеціальних емпіричних методів дослідження, а саме: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння; емпіричні: спостереження, бесіда, опитування, анкетування. Також використовувалися такі емпіричні методи, як, опис, порівняння та узагальнення. У дослідженні використано такі психодіагностичні методики:

"Шкала інтернет-залежності (К. Young)"; опитувальник "Діагностика емоційного інтелекту" (N. Hall); методика "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" (С.С. Бубнова), а також розроблено авторську методику.

Теоретичне значення роботи

У роботі з'ясовано сутність таких понять: «інтернет-спілкування», «інтернет-залежність», «психологічна характеристика особистості молодшого юнацького віку». Дослідження розширює розуміння психологічних механізмів впливу інтернет-спілкування на особистість. Результати роботи доповнюють сучасні наукові уявлення про взаємозв'язок між віртуальною комунікацією та розвитком емоційної і соціальної сфер.

Практичне значення роботи полягає в розробленні рекомендацій щодо гармонізації впливу інтернет-спілкування на особистість молодшого юнацького віку та програми психологічного тренінгу профілактики негативного впливу інтернет-спілкування. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм профілактики інтернет-залежності, підвищення емоційного інтелекту та соціальних навичок у школах. Отримані дані будуть корисними для психологів, педагогів і батьків у роботі з молоддю, що активно користується цифровими технологіями.

Гіпотеза дослідження

Інтернет-спілкування може як сприяти розвитку емоційного інтелекту, соціальних і когнітивних навичок, так і створювати ризики для психологічного благополуччя, якщо не дотримуватися балансу між онлайн- та офлайн-комунікацією.

Структура роботи. Робота складається з 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (46 позицій, з них 7 іноземними мовами) та додатків (2 додатки). У роботі розміщено 12 рисунків, 12 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ НА ОСОБИСТІСТЬ

1.1 Аналіз наукових підходів до розуміння особливостей інтернет-спілкування

Інтернет-спілкування, як явище, формує унікальне середовище для соціальної взаємодії, яке базується на принципах віртуальної комунікації. Зазначене явище характеризується особливою формою міжособистісних стосунків, які відрізняються від традиційного спілкування відсутністю безпосереднього фізичного контакту. Дослідники розглядають інтернет-спілкування як процес обміну інформацією між суб'єктами за допомогою цифрових технологій, де визначальну роль відіграють текстові, візуальні та мультимедійні повідомлення. Згідно з О. Бойком, віртуальна комунікація є багаторівневим процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які взаємодіють у контексті цифрового середовища [3, с. 15].

Інтернет-спілкування створює простір, де взаємодія людей виходить за рамки фізичних обмежень, дозволяючи встановлювати зв'язки незалежно від часу та географічної віддаленості. Однією з вагомих характеристик описаної форми комунікації є асинхронність, яка дозволяє учасникам відповідати на повідомлення у зручний для них час, що підвищує комфортність взаємодії та створює умови для ретельного формулювання думок і використання більш точних мовних засобів і сприяє підвищенню якості передачі інформації. Інтернет-спілкування характеризується наявністю особливого коду, який включає емодзі, меми та символи, що дозволяють доповнити або замінити вербальне висловлювання. Визначальним моментом віртуальної комунікації є анонімність, яка значно впливає на її учасників. Завдяки відсутності візуального контакту людина отримує змогу створювати певний образ себе, часто ідеалізований або, навпаки, відсторонений від реальності. Дане явище впливає на ступінь відкритості під час спілкування, що може стимулювати як

глибокі довірливі розмови, так і конфліктні ситуації через відсутність емоційної емпатії. Інтернет-спілкування дозволяє адаптуватися до індивідуальних потреб кожного учасника, сприяючи розвитку як соціальних, так і особистісних навичок у новому форматі взаємодії.

Одним із основних підходів до аналізу інтернет-спілкування вважається **когнітивно-психологічний**, який акцентує увагу на особливостях сприйняття і обробки інформації в умовах віртуальної взаємодії. Дослідники вважають, що спілкування в мережі посилює здатність до швидкого прийняття рішень, але одночасно знижує критичність мислення через обмежену об'єктивність одержуваних даних. Зокрема, поняття «гіперперсонального спілкування», введене Волтером Дж., підкреслює, що в умовах онлайн-взаємодії люди мають можливість створювати ідеалізовані образи себе, які впливають на сприйняття інших учасників. Такі дії породжують феномен «дистанційної близькості», коли емоційна прив'язаність виникає швидше, ніж у традиційних умовах.

Соціально-психологічний аспект. Інтернет-спілкування розглядає процес формування та підтримки соціальних зв'язків, де відбувається взаємодія між учасниками через соціальні мережі, чати чи форуми. Згідно зі О. Зінченко, зазначена форма взаємодії створює умови для вираження емоцій, які часто залишаються прихованими у реальному житті, але водночас підвищує ризики виникнення міжособистісних конфліктів [16, с. 47]. Соціально-психологічна природа інтернет-спілкування виявляється у здатності впливати на способи самопрезентації та сприйняття інших. Учасники взаємодії отримують можливість контролювати інформацію про себе, акцентуючи увагу на бажаних характеристиках і приховуючи недоліки. Описаний феномен, відомий як «ефект селективного представлення», сприяє формуванню ідеалізованих образів, що можуть не відповідати реальності. Разом із цим, цифрове середовище створює умови для комунікації без фізичних бар'єрів, що стимулює участь у розмовах навіть тих, хто відчуває соціальну тривожність у реальному житті. Таким чином, інтернет-спілкування стає інструментом, який змінює уявлення про міжособистісну взаємодію. Водночас з цим, віртуальні платформи впливають

на формування групової динаміки. В умовах соціальних мереж та форумів створюються спільноти, які базуються на спільних інтересах, цінностях або проблемах, що дозволяє учасникам відчувати належність до групи та отримати підтримку, проте в таких умовах може посилюватися поляризація думок. Інтернет-спілкування сприяє прояву феномену «діджитал-нативів», які сприймають цифрове середовище як природну частину свого соціального життя. Процес трансформує способи комунікації, знижуючи значення невербальних сигналів і водночас посилюючи роль текстових та візуальних повідомлень у створенні емоційного зв'язку між людьми.

Психолінгвістичний підхід аналізує інтернет-спілкування з точки зору його мовних характеристик. Особливості комунікації в цифровому середовищі полягають у використанні емодзі, скорочень, мемів та інших візуально-графічних засобів для передачі значень. С. Глазова відзначає, що мовний код інтернет-комунікації відображає як індивідуальні, так і колективні особливості учасників, сприяючи створенню нових форм культурного самовираження [8, с. 29], що підкреслює важливість адаптації мови до специфіки віртуального середовища. Мовний простір інтернет-спілкування характеризується динамічним розвитком та постійною еволюцією. Учасники комунікації активно використовують текстові модифікації, що включають скорочення, акроніми та нестандартні написання слів, які формуються під впливом швидкості передачі інформації та необхідності економії часу.

Таблиця 1.1 – Скорочення в месенджерах

Скорочення	Повний варіант	Переклад
POV	Point of view	Точка зору
RBTL	Read between the lines	Читай між рядків
HTH	Hope this helps	Сподіваюсь це допоможе
GLHF	Good luck have fun	Удачі, гарно повеселитись
DI	Download	Завантаження/завантажувати
NM	Not much	Не дуже

Таблиця 1.2 – Акроніми в месенджерах

Скорочення	Повний варіант	Переклад
ASAP	As soon as possible	Як найшвидше
Aids	Acquired Immune Deficiency Syndrome	СНІД
AKA	Also known as	Також відомий як
OMG	Oh my God	О, Боже
OK	Okay	Добре
IMHO	In my humble opinion	На мою скромну думку

Таблиця 1.3 Популярні англійські аббревіатури в месенджерах

Скорочення	Повний варіант	Переклад
AAMOF	As a matter of fact	Власне кажучи
ADN	Any day now	З дня на день
ATM	At this moment	В цей момент
BBL	Be back later!	Буду згодом!
BRB	Be right back!	Скоро повернусь!
BOT	Back on topic	Повернімось до теми

Це явище демонструє адаптивну здатність мови змінюватися відповідно до нових умов спілкування. Візуальні елементи, такі як емодзі та GIF-зображення, стали не лише доповненням до тексту, але й самостійним засобом передачі емоційних станів, що підвищує експресивність повідомлень. Одночасно цифрове середовище сприяє утворенню нових мовних норм, які виходять за рамки традиційної граматики та стилістики.

Таблиця 1.4 – Дизайн емодзи залежно від операційної системи

Unicode емодзі	Apple	Samsung	Google	Назва (згідно з "Emojiopedia" Дж.Берга)
U+1F609				Обличчя, яке підморгує
U+1F601				Блискуче обличчя з усміхненими очима
U+1F60A				Усміхнене обличчя з усміхненими очима
U+1F60F				Обличчя, яке самовдоволено посміхається
U+1F914				Обличчя, яке думає

Молодіжні групи, які є активними користувачами віртуальної комунікації, розробляють власні коди, що включають специфічні словосполучення, символи та графічні інновації.

Таблиця 1.3 Семантика емодзі у месенджерах

Емодзі	Семантика емодзі
	Жовте обличчя з усміхненими очима і широкою закритою посмішкою, геть до рум'яних щік. Часто висловлює щастя і теплі, позитивні почуття
	Жовте обличчя з хитрим, самовдоволеним або пустотливим виразом обличчя. Ознаки: напівпосмішка, підняті брови та очі, які дивляться вбік. Використовують для передавання флірту або з метою сексуальної інсинуації
	Жовте обличчя зі зморщеними бровами й поглядом вгору, яке опирається підборіддям на великий і вказівний пальці. Показує людину, яка розмірковує або заглиблюється в думку. Часто використовують для того, щоб передати зневажливе ставлення до чогось чи когось, ніби кажучи «хм, я не знаю про це». Емоційний відтінок багатогранний: серйозний, грайливий, спантеличений, скептичний чи насмішливий характер

Ці мовні практики не лише слугують ідентифікаційним маркером певної спільноти, але й формують культурні тенденції, які поступово інтегруються в повсякденну комунікацію. Віртуальне середовище змінює саму сутність спілкування, перетворюючи його на синтез текстового та візуального, де кожен елемент працює на створення комплексного смислового образу.

Підсумовуючи, хазначимо, що інтернет-спілкування є багатограним феноменом, який досліджується через призму когнітивних, соціальних і мовних факторів. Кожен з підходів дозволяє глибше зрозуміти механізми взаємодії між людьми у віртуальному просторі та його вплив на психологічний стан учасників.

1.2 Особистість у молодшому юнацькому віці: психологічні характеристики

Молодший юнацький вік є періодом значних змін у розвитку особистості, що пов'язані з формуванням самосвідомості, соціальної ідентичності та становленням емоційної сфери. У цей період активізуються когнітивні процеси, зокрема мислення, пам'ять, уява та здатність до аналізу. Особистість молодшого юнака характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, адже саме в цей час формується самооцінка та перші уявлення про власне місце у суспільстві. Згідно з дослідженнями О. Гріньової, процес формування життєвих цілей є визначальним елементом у цьому віці, що визначає поведінкові патерни та стиль спілкування [9, с. 368]. Молодший юнацький вік характеризується активним розвитком емоційної сфери, яка стає основою для формування стосунків із ровесниками та дорослими. Емоції в цей період набувають інтенсивності, а їх регуляція часто викликає труднощі через нестійкість внутрішнього світу. З'являється глибша усвідомленість власних переживань, але одночасно виникають конфлікти між бажанням незалежності та потребою в підтримці з боку близького оточення. Емоційна амбівалентність стає джерелом як внутрішніх, так і зовнішніх суперечностей, які впливають на розвиток впевненості у власних силах.

Соціальні взаємодії набувають нового змісту, адже саме через них формуються уявлення про себе як члена певної групи. У цей період відзначається схильність до наслідування авторитетів і підвищена чутливість до думки ровесників, що сприяє розвитку комунікативних навичок, але водночас може стати причиною надмірного прагнення до відповідності груповим очікуванням. Паралельно із соціалізацією відбувається розвиток індивідуальної ідентичності, яка базується на пошуку власних цінностей, інтересів та життєвих пріоритетів. Усе зазначене створює фундамент для формування особистісної автономії та здатності до прийняття самостійних рішень.

Емоційний розвиток у молодшому юнацькому віці проходить етапи підвищеної нестабільності, що обумовлено гормональними змінами, які спричиняють часті коливання настрою, раптові емоційні сплески та труднощі в регулюванні почуттів. Особливу увагу привертає здатність юнаків до емпатії та співпереживання, яка починає активно розвиватися в даний період. Водночас зростає роль емоційного інтелекту, що впливає на якість міжособистісних стосунків. Увага до своїх емоцій та вміння висловлювати їх стають важливими елементами формування емоційної зрілості.

Соціальні фактори відіграють значну роль у формуванні особистості в молодшому юнацькому віці. Самоствердження та потреба у визнанні з боку ровесників стають домінуючими мотивами, які визначають поведінку юнаків. Дослідження Борисенка З. показують, що в цей період значно зростає значення комунікації з однолітками, яка формує основи соціальної компетентності [4, с. 24]. Водночас молодший юнацький вік - це час, коли формується потреба у самостійності та особистісній автономії, що іноді призводить до конфліктів із дорослими. Прагнення до самоствердження у молодшому юнацькому віці супроводжується активним розвитком навичок соціальної взаємодії, які стають визначальними для побудови стосунків у групі ровесників. Юнаки починають усвідомлювати свою унікальність, але водночас відчують сильний тиск суспільних норм і очікувань. Саме в цей період формується здатність до компромісів, яка є основою для конструктивної взаємодії з іншими.

Комунікація з ровесниками часто стає засобом перевірки власних меж, що проявляється у змаганнях, обговореннях і навіть конфліктах. Через такі ситуації юнаки вчаться керувати своїми емоціями та знаходити спільну мову з іншими. Потреба у самостійності, що проявляється в юнацькому віці, часто стикається з бажанням дорослих зберегти контроль над життям дітей. Конфлікт може загострюватися в ситуаціях, де юнаки прагнуть приймати рішення, які виходять за рамки звичного для оточення. Водночас, ці прагнення є рушійною силою для розвитку самоконтролю, відповідальності та здатності до аналізу своїх дій. Здатність будувати стосунки на основі рівності, а не підпорядкування, поступово стає важливим принципом, який допомагає молодим людям адаптуватися до різних соціальних ситуацій і закладати основи для подальшого дорослішання.

Когнітивний розвиток у цей період характеризується прагненням до пізнання нового та пошуку власного стилю мислення. Юнаки починають критично оцінювати отриману інформацію, ставити під сумнів авторитети та шукати індивідуальні шляхи вирішення проблем, що стає основою для розвитку рефлексії, яка допомагає усвідомити власні сильні та слабкі сторони. Розвиток абстрактного мислення відкриває можливість для формування ціннісних орієнтирів, які впливають на поведінку та ставлення до навколишнього світу.

Еволюція мислення у даному віці пов'язана з переходом від конкретно-операційного до абстрактного рівня, що відкриває нові горизонти для пізнання. Юнаки починають глибше розмірковувати про поняття часу, простору, причинності та моральності, формуючи індивідуальне ставлення до різних явищ. Мислення стає багатовимірним, що дозволяє враховувати різні точки зору та шукати творчі підходи до вирішення завдань. Така здатність до уявного моделювання ситуацій сприяє створенню стратегій на майбутнє, що підвищує впевненість у своїх силах і формує бажання реалізувати власні задуми.

Зростаючий рівень самостійності в когнітивній діяльності супроводжується посиленням внутрішньої мотивації до навчання. Юнаки часто

ставлять перед собою питання не лише "що?", але й "чому?" і "як?". Вони прагнуть зрозуміти сутність явищ, аналізувати причини та наслідки подій, а також перевіряти обґрунтованість отриманих знань. Уміння абстрагуватися від зовнішнього впливу і зосереджуватися на власних міркуваннях дозволяє їм формувати унікальний стиль мислення, який є основою для самореалізації в різних сферах життя. Цей період стає визначальним для формування інтелектуальної автономії, яка слугує міцним фундаментом для подальшого розвитку особистості.

Таким чином, молодший юнацький вік є визначальним періодом у формуванні особистості, коли психологічні характеристики зазнають значних змін. Самосвідомість, емоційна стабільність і соціальні навички формують основу для подальшого розвитку особистості, забезпечуючи її здатність адаптуватися до змінних умов життя. Молодший юнацький вік визначається інтенсивним формуванням ідентичності, коли особистість активно шукає відповіді на питання про власне місце у світі. У цей час посилюється прагнення до самопізнання та самовираження, що часто супроводжується експериментами із зовнішністю, поведінкою або цінностями та характеризується особливою потребою у визнанні, яка стає основою для формування стосунків у різних соціальних групах. Водночас, невизначеність та внутрішні суперечності можуть призводити до почуття тривоги, яке є природною реакцією на перехід до нового етапу життя. Розвиток самосвідомості в цей період дає змогу юнакам не лише краще розуміти свої сильні сторони, але й аналізувати власні слабкості. Виникає здатність до критичного осмислення свого досвіду, що дозволяє не лише вчитися на власних помилках, а й встановлювати довгострокові цілі. Соціальні навички, які формуються через комунікацію з ровесниками та дорослими, закладають основу для майбутніх стосунків у професійному та особистому житті. Саме ці зміни роблять юнацький вік періодом, який визначає основні напрямки подальшого розвитку.

1.3 Вплив інтернет-спілкування на розвиток особистості

Інтернет-спілкування виступає потужним чинником, який формує різні аспекти розвитку особистості. З одного боку, воно надає доступ до інформаційних ресурсів, що сприяють інтелектуальному розвитку та розширенню кругозору. Юнаки, взаємодіючи через соціальні платформи, засвоюють нові знання, знайомляться з культурними та соціальними особливостями інших країн, що формує у них уявлення про багатогранність світу. Водночас, такий тип комунікації дозволяє створювати нові соціальні зв'язки та підтримувати старі, навіть якщо вони виходять за рамки фізичної доступності. Ці можливості, однак, можуть супроводжуватися змінами в характері міжособистісних стосунків, зокрема через відсутність невербальних сигналів і прямого контакту [3, с. 17]. Інтернет-спілкування змінює спосіб взаємодії між людьми, створюючи унікальні умови для розвитку соціальних і комунікативних навичок. Відсутність фізичних обмежень дозволяє брати участь у розмовах з різними людьми, незалежно від їхнього місця проживання чи культурного середовища. Це розширює уявлення про можливості спілкування, робить його більш доступним та гнучким. Одночасно спілкування в цифровому середовищі стимулює розвиток навичок адаптації до нових форматів взаємодії, адже користувачам необхідно постійно враховувати особливості платформи, на якій відбувається комунікація. Ці зміни не лише формують гнучкість мислення, але й сприяють підвищенню здатності до вирішення комунікативних завдань у різних контекстах.

Взаємодія через інтернет дає змогу глибше вивчити психологічні процеси, які виникають у процесі віртуального спілкування. Люди отримують можливість проявляти свою індивідуальність через текстові повідомлення, візуальні образи або відеоформати. Це створює нову форму самовираження, яка відрізняється від традиційного спілкування тим, що акцент зміщується на ретельно продумані елементи комунікації. Водночас виникає ризик того, що певні емоційні аспекти залишаються прихованими через обмеження цифрового формату. Це може впливати на глибину міжособистісних зв'язків, адже

відсутність невербальних сигналів часто ускладнює повноцінне розуміння емоційного стану співрозмовника.

Соціальні мережі та форуми, які є основними майданчиками для інтернет-спілкування, створюють умови для формування відчуття групової належності. Учасники таких платформ часто об'єднуються за спільними інтересами, що стає основою для виникнення віртуальних спільнот. Через ці взаємодії відбувається зміцнення соціальної ідентичності та формування уявлення про себе як частину певної групи. Проте ризиком є надмірне занурення у віртуальне середовище, що може призвести до зниження інтересу до реальних стосунків. Ця трансформація стосується не лише соціальної сфери, але й емоційної, оскільки взаємодія у цифровому просторі має свої особливості.

Емоційний вплив інтернет-спілкування полягає в тому, що воно стимулює відкритість у вираженні почуттів. Завдяки анонімності та відсутності фізичного контакту користувачі частіше наважуються висловлювати емоції, які вони не проявляють у реальному житті. Віртуальне середовище також сприяє розвитку емпатії, адже користувачі нерідко підтримують один одного у складних ситуаціях, навіть не знаючи співрозмовників особисто. Водночас відсутність візуальних і голосових підказок може знижувати рівень емоційного зворотного зв'язку, що впливає на розвиток навичок невербальної комунікації [16, с. 49]. Емоційна взаємодія в інтернет-просторі створює унікальні умови для вираження почуттів, де користувачі можуть вільніше проявляти емоції, ніж у традиційних формах спілкування. Ця відкритість зумовлена можливістю приховати реальну особистість, що дозволяє знизити страх осуду або нерозуміння. У результаті людина може виявляти більш широкий спектр емоцій, від щирої радості до глибокого смутку, які в реальному житті залишилися б прихованими. Це створює ефект емоційного розвантаження, що часто стає способом подолання внутрішньої напруги. Однак, емоційна відвертість, яка виникає завдяки анонімності, не завжди супроводжується відчуттям автентичності, адже віртуальний образ може не відповідати реальним почуттям. Водночас, відсутність невербальних сигналів у цифровому

спілкуванні створює певні обмеження для емоційного контакту. Людина, взаємодіючи лише через текст або візуальні елементи, не отримує важливих підказок, таких як тон голосу, міміка чи жести, які є ключовими у традиційній комунікації. Це може призводити до непорозумінь або хибного трактування емоційного стану співрозмовника. Крім того, знижений рівень емоційного зворотного зв'язку може стати причиною поверхневості міжособистісних зв'язків. Однак, для багатьох користувачів віртуальна взаємодія стає способом відчувати підтримку та знайти емоційне розуміння, навіть якщо ця взаємодія обмежена лише цифровим середовищем.

Психологічна самопрезентація, яка є важливим компонентом інтернет-спілкування, дозволяє користувачам створювати та демонструвати свій ідеалізований образ. Це може позитивно впливати на самооцінку, адже людина отримує можливість представити свої кращі якості. Однак прагнення до створення образу, що не відповідає реальності, може призводити до внутрішніх конфліктів і зниження відчуття автентичності. У той же час, інтернет-спілкування сприяє формуванню навичок самоконтролю, оскільки людина постійно аналізує, як її сприймають інші, що відображає її рівень рефлексивності.

Важливим є вплив інтернет-спілкування на розвиток когнітивної сфери. Спілкуючись у цифровому середовищі, люди змушені адаптувати свої комунікативні навички до особливостей текстового або візуального формату. Це розвиває здатність до стислого викладення думок і підвищує уважність до деталей. Водночас постійний доступ до великого обсягу інформації формує вміння швидко оцінювати її релевантність і надійність. Такі зміни сприяють розширенню когнітивних можливостей, але разом із тим можуть знижувати здатність до довготривалого зосередження [9, с. 372]. Інтернет-спілкування значно змінює способи обробки та засвоєння інформації, оскільки швидкість її передачі в цифровому середовищі вимагає від користувачів оперативності мислення. Уміння структурувати повідомлення та акцентувати увагу на ключових моментах стає необхідною навичкою, яка вдосконалюється з

досвідом взаємодії в мережі. Ця здатність формує когнітивну гнучкість, оскільки користувачам доводиться працювати з різними типами інформації: текстовою, візуальною, мультимедійною. Однак, одночасно з цим з'являється ризик поверхневого сприйняття складних концепцій через швидке переключення між завданнями, що поступово впливає на здатність до глибокого аналізу.

Постійна взаємодія з цифровим середовищем також впливає на формування критичного мислення. Зіткнення з різноманітними джерелами інформації, часто неоднозначними або суперечливими, стимулює розвиток здатності до оцінки її правдивості та відповідності контексту. Це сприяє формуванню вибірковості у пошуку даних і розумінню того, які знання мають практичну цінність. Разом із тим, велика кількість інформаційного потоку може створювати перевантаження, яке ускладнює процес прийняття рішень. Такі виклики підкреслюють, наскільки динамічним є вплив інтернет-спілкування на когнітивний розвиток, який поєднує розширення можливостей із новими труднощами у їх реалізації.

Підсумовуючи, інтернет-спілкування є багатовимірним процесом, який по-різному впливає на розвиток особистості. Воно стимулює когнітивний, емоційний і соціальний розвиток, формуючи нові звички та моделі поведінки. Проте надмірна захопленість цим типом взаємодії може супроводжуватися негативними наслідками, зокрема зниженням інтересу до реального спілкування. Ці взаємозалежності підкреслюють важливість збереження балансу між віртуальною та реальною комунікацією для гармонійного розвитку особистості.

Інтернет-спілкування відкриває нові можливості для самовираження, спрощуючи доступ до інформації та розширюючи соціальні зв'язки. Воно змінює уявлення про міжособистісну взаємодію, створюючи простір, де людина може експериментувати зі своєю ідентичністю, формуючи її у віртуальному середовищі. Такий підхід сприяє розвитку уявлення про себе, але водночас створює ризик втрати емоційної автентичності через переважання ідеалізованих

образів. Крім того, надмірна інтеграція у цифрове середовище може викликати відчуття соціальної ізоляції, якщо онлайн-зв'язки починають замінювати реальні взаємини.

Надмірне захоплення інтернет-спілкуванням впливає і на емоційний стан особистості. Постійна доступність комунікації може створювати додатковий тиск, адже людина відчуває обов'язок бути завжди на зв'язку. Це формує стан інформаційного перевантаження, який часто супроводжується втомою та тривожністю. Баланс між віртуальними та реальними взаєминами стає вирішальним для збереження гармонії в особистому розвитку, адже лише поєднання різних форм взаємодії дозволяє створити стійку та цілісну модель соціальної поведінки.

Висновки до розділу 1

Інтернет-спілкування є багатовимірним явищем, яке суттєво впливає на розвиток особистості, зокрема в молодшому юнацькому віці. Воно змінює традиційні підходи до взаємодії між людьми, відкриваючи нові можливості для самовираження, формування соціальних зв'язків і засвоєння інформації. Цей тип комунікації має унікальні характеристики, що відрізняють його від реальних форм спілкування, створюючи як нові перспективи, так і виклики для особистісного розвитку. Теоретичний аналіз показав, що інтернет-спілкування можна розглядати через призму когнітивних, соціально-психологічних і психолінгвістичних підходів. Кожен із цих підходів дає змогу зрозуміти, як змінюються взаємодії між людьми у цифровому середовищі, і розкрити основні механізми впливу таких взаємодій на свідомість, емоції та поведінку. Результати теоретичного аналізу також свідчать про значущість адаптації традиційних методів спілкування до умов цифрового середовища. Одним із ключових факторів впливу інтернет-спілкування є його здатність сприяти розвитку когнітивної сфери. Цифрове середовище стимулює розвиток навичок швидкого аналізу інформації, здатності до її критичного осмислення, а також покращує вміння стисло формулювати свої думки. Однак надмірне захоплення

віртуальною комунікацією може призводити до зниження концентрації уваги і поверхневого сприйняття складної інформації.

У соціально-психологічному контексті інтернет-спілкування створює умови для розвитку соціальної ідентичності та групової належності. Воно дозволяє формувати стосунки в умовах, де відсутність фізичного контакту стає перевагою для деяких осіб, наприклад, тих, хто відчуває труднощі в реальному спілкуванні. Водночас анонімність цифрового середовища може сприяти як більшій відкритості, так і виникненню конфліктних ситуацій, зумовлених непорозуміннями чи хибним тлумаченням намірів співрозмовників. Емоційний вплив інтернет-спілкування полягає в стимулюванні вираження почуттів, які залишаються прихованими у реальному житті. Анонімність і доступність цифрового середовища дозволяють людям частіше проявляти свою емоційну сферу, що сприяє розвитку емпатії. Проте відсутність невербальних підказок може ускладнювати глибокий емоційний контакт, обмежуючи розвиток навичок невербальної комунікації. Психолінгвістичний аналіз показав, що інтернет-спілкування формує нові форми мовної взаємодії, які відображають як індивідуальні, так і колективні особливості. Використання емодзі, мемів, скорочень і візуально-графічних засобів стає не просто елементом комунікації, а й способом культурного самовираження. Ці інноваційні засоби комунікації адаптують традиційну мову до нових реалій цифрового середовища.

Таким чином, інтернет-спілкування є складним і багатоаспектним процесом, який впливає на всі основні сфери розвитку особистості. Розуміння його особливостей та механізмів впливу дозволяє не лише оцінити позитивні аспекти цього явища, але й врахувати потенційні ризики, пов'язані з його надмірним використанням. Це створює підґрунтя для розробки підходів до гармонізації взаємодії між традиційними та віртуальними формами комунікації.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Для проведення дослідження було обрано учнів 10–11 класів загальноосвітньої школи І–ІІІ ст. с. Павлів віком 15–17 років. Загальна кількість респондентів становить 30 осіб, з них 15 дівчат та 15 хлопців, що забезпечило гендерну рівновагу. Усі учасники дослідження мають постійний доступ до інтернету та користуються соціальними мережами. Основними критеріями відбору респондентів були: постійний доступ до інтернету, активне використання соціальних мереж та інших цифрових платформ для комунікації, добровільна згода на участь у дослідженні.

Дослідження базується на використанні таких методик: "Шкала інтернет-залежності (K. Young)"; опитувальник "Діагностика емоційного інтелекту" (N. Hall); методика "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" (С.С. Бубнова), а також розроблено авторську методику.

Для забезпечення комплексного аналізу впливу інтернет-спілкування на особистість молодшого юнацького віку було використано психодіагностичні методики, які охоплюють різні аспекти дослідження: емоційний інтелект, рівень інтернет-залежності, ціннісні орієнтації та інші особистісні характеристики:

Методика "Шкала інтернет-залежності (K. Young)".

Мета: Виявити рівень залежності від інтернету та його вплив на емоційний і соціальний стан респондентів.

Характеристика шкал:

Шкала 1 — відсутня залежність. Ця шкала показує можливість контролювати час, проведений в інтернеті, а також зосередитися на реальності. Життя без інтернету — це мати хоббі, друзів, сім'ю та здоровий сон.

Шкала 2 — низький рівень. У такої людини хороша соціальна активність, не відчуває фізичних або психологічних проблем. Інтернет — це користувацький інструмент для людини з низьким рівнем залежності.

Шкала 3 — середній рівень. Відбувається втрата контролю у часі проведеному в інтернеті. Людина більше поглиблюється у віртуальність, а про реальне життя забуває.

Шкала 4 — високий рівень. Особистість не може жити без інтернету. Вона не контролює ні час, ні здоров'я. Усі друзі віртуальні, а реальне життя в минулому залишається. Часто переслідують думки про інтернет.

Опитувальник "Діагностика емоційного інтелекту" (N. Hall)

Мета: Оцінка п'яти компонентів емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей.

Характеристика шкал:

Шкала 1 - "Емоційна обізнаність". Це можливість усвідомлюючи керувати емоціями, розуміти їх особливості. Така особа краще комунікує з іншими і рідше допускає стрес у своє життя;

Шкала 2 - "Управління своїми емоціями". Це емоційна відхідливість, емоційна неригідність. Людина, у якої таке вміння на високому рівні усвідомлює, де можна, яку емоцію проявити;

Шкала 3 - "Самомотивація". Це реальне сприйняття задачі і усвідомлення відповідальності за результати. Довільно керуючи своїми емоціями, перетворюючи їх на корисний інструмент у комунікації;

Шкала 4 - "Емпатія". Це не лише спілкування, а здатність співпереживати й розуміти іншу особу. Відчувати однакові емоції і переживати їх разом;

Шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей". Це вміння впливати на емоційний стан інших. А також навички слухати і чути, дивитися і бачити.

Методика "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" (С.С. Бубнова)

Мета: Вивчення системи цінностей респондентів, їхніх пріоритетів та життєвих установок.

Характеристика шкал:

1. Приємне проведення часу, відпочинок. Ця шкала показує можливість особистості насолоджуватися дозвіллям без потреби постійного перебування в інтернеті. Людини у яких низький рівень залежності вміють відпочивати офлайн — подорожувати, слухати музику, гуляти, читати книги, проводити час із близькими.

2. Високий матеріальний добробут. Шкала відображає орієнтацію людини на досягнення фінансової стабільності реальним шляхом. При низькому рівні інтернет-залежності особистість ставить перед собою реальні цілі, не шукає легких шляхів у мережі, не витрачає час на нереальні заробітки, наприклад онлайн-казино.

3. Пошук і насолода прекрасним. Ця шкала показує, наскільки особа здатна цінувати реальний світ — природу, мистецтво, музику, архітектуру. При середньому рівні залежності інтернет починає змінювати реальні естетичні переживання і з'являється звичка сприймати візуальний контент без емоційного залучення.

4. Допомога та милосердя до інших людей. Показник рівня емпатії та участі в житті інших. Людина з низькою залежністю здатна до реальних дій — підтримки, волонтерства, допомоги близьким. При високому рівні залежності доброчинність часто зводиться до онлайн-лайків, репостів, але без реальних вчинків.

5. Любов. Шкала показує здатність до емоційних стосунків. За низького рівня залежності особа будує реальні відносини, виявляє турботу, довіру, співпережиття. За високого рівня — комунікація і романтика переміщуються в онлайн-простір, емоційна відчуженість зростає.

6. Пізнання нового у світі. Це процес цілеспрямованого і активного дослідження, що спрямований на отримання нових знань, розуміння навколишнього середовища. Показник дослідницького інтересу. Людина з

низькою залежністю прагне пізнавати світ без посередництва інтернету — через книги, досвід від побаченого і почутого, живе спілкування у неї в пріоритеті, вона прагне до реальної подорожі. За високого рівня інтернет-залежності нове досліджується поверхнево, через відео й соцмережі, без критичного мислення та фізичних дій.

7. Високий соціальний статус і управління людьми. Ця шкала демонструє реальні прагнення до лідерства. Людина з низькою залежністю прагне вибороти авторитет через реальні досягнення у соціумі. За високої залежності — соціальний статус шукається у соцмережах, віртуальних іграх, через кількість спостерігачів чи вподобайок.

8. Визнання і повага людей і вплив на оточуючих. Показує боротьбу за соціальне схвалення. Люди з низькою залежністю заслуговують повагу завдяки власним вчинкам. За високої залежності — визнання реалізується у віртуальному середовищі.

9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві. Шкала показує готовність брати участь у соціальних проєктах. Особистість із низькою залежністю долучається до громадських ініціатив. При високій залежності переважає "активізм в мережі", що супроводжується лише лайками та коментарями.

10. Спілкування. У цій шкалі людина цінує живе спілкування. З низькою залежністю надає перевагу офлайн-комунікації, будує здорові стосунки. За високої залежності спілкування відбувається вбільшості онлайн, що викликає труднощі у реальних комунікаціях.

11. Здоров'я. Шкала відображає ставлення до власного фізичного та психічного здоров'я. Людина з низькою дбає про режим дня і активність протягом життя. А при високому рівні — порушується сон, з'являється втома та загострюються психологічні проблеми.

Для отримання додаткової інформації було розроблено авторську анкету, яка складається з трьох блоків питань: соціально-демографічні характеристики, особливості користування інтернетом та характер онлайн-комунікації.

Перший блок анкети містить питання щодо віку, статі, класу навчання та загального соціального статусу респондента. Ці дані дозволяють зрозуміти соціальний контекст досліджуваної групи.

Другий блок спрямований на вивчення специфіки користування інтернетом: тривалість щоденного перебування онлайн, preferred платформи для спілкування, мета використання інтернету, частота оновлення соціальних мереж.

Третій блок анкети фокусується на дослідженні характеру онлайн-комунікації: кількість віртуальних друзів, співвідношення онлайн та офлайн спілкування, емоційна залученість в онлайн-комунікацію.

Питання анкети сформульовані з урахуванням вікових особливостей респондентів та використанням зрозумілої для них термінології. Уникаються складні психологічні терміни та неоднозначні формулювання. В анкеті використовуються різні типи запитань: закриті (з варіантами відповідей), відкриті (для висловлення власної думки), напівзакриті (з можливістю додати свій варіант), шкальні (для оцінки інтенсивності явища). При розробці анкети враховувався принцип логічної послідовності: від простих питань до складніших, від загальних до конкретних. Це дозволяє респонденту поступово заглибитися в тему дослідження. Особлива увага приділяється забезпеченню анонімності респондентів. Анкета не містить питань, які могли б розкрити особисті дані учасників дослідження. Це сприяє отриманню більш відвертих відповідей. В анкеті використовується принцип різноманітності формулювань для уникнення монотонності та підтримання інтересу респондентів. Чергуються прямі та проєктивні питання. Важливим аспектом є включення контрольних питань для перевірки достовірності отриманих даних. Ці питання сформульовані по-різному, але спрямовані на виявлення одного й того ж аспекту. Кожен блок анкети завершується відкритим питанням, що дає можливість респонденту висловити додаткові думки або зауваження щодо теми. Це забезпечує отримання якісної інформації.

При проведенні анкетування дотримуються принципи добровільності участі та поінформованої згоди. Респонденти отримують чітку інформацію про мету дослідження та спосіб використання результатів. Час на заповнення анкети обмежується 30 хвилинами, що оптимально для підтримання концентрації уваги респондентів юнацького віку та отримання достовірних даних. Анкетування проводиться в груповій формі в комфортних умовах навчального закладу. Перед початком надається детальна інструкція щодо заповнення анкети.

Для обробки результатів використовуються методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між різними показниками інтернет-спілкування та особистісними характеристиками (Додаток В).

Дослідження передбачає можливість проведення повторного анкетування через визначений проміжок часу для відстеження динаміки змін у характері інтернет-спілкування респондентів.

Отримані дані планується використати для розробки рекомендацій щодо оптимізації інтернет-спілкування молоді та профілактики негативного впливу надмірного перебування онлайн.

Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів та батьків у контексті розуміння особливостей впливу інтернет-спілкування на розвиток особистості в юнацькому віці.

Дослідження здійснювалося в декілька етапів.

На першому етапі (січень 2025) було здійснено підбір діагностичного інструментарію та формування вибірки дослідження.

Етичні принципи

Дослідження проводилось із дотриманням принципів конфіденційності, добровільності участі та інформованої згоди. Батьки неповнолітніх учасників надали письмову згоду на участь їхніх дітей у дослідженні. Усі дані були анонімізовані для забезпечення приватності респондентів.

На другому етапі (лютий 2025) було розроблено авторську анкету для вивчення особливостей інтернет-спілкування. Анкета складається з трьох блоків (Додаток А).

На третьому етапі (березень 2024) було проведено основне дослідження. Анкетування проводилося в груповій формі в комфортних умовах навчального закладу. Перед початком дослідження учасники були поінформовані про мету дослідження та принцип конфіденційності. Час заповнення анкети та методик становив 45-60 хвилин.

Діагностичні процедури проводилися в першій половині дня, коли працездатність учнів найвища. Дослідження проводилося в стандартних умовах шкільного навчального процесу. Учні були поінформовані про добровільність участі та можливість відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі.

На четвертому етапі (квітень 2025) здійснювалася математико-статистична обробка отриманих даних. Для обробки результатів використовувалися наступні методи:

1. Методи описової статистики
2. Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона)
3. Порівняльний аналіз
4. Факторний аналіз

При проведенні дослідження дотримувалися основні принципи психологічної діагностики:

1. Принцип наукової обґрунтованості методик
2. Принцип об'єктивності
3. Принцип достовірності
4. Принцип системності дослідження
5. Принцип конфіденційності
6. Принцип психопрофілактичного викладу результатів

Всі використані методики відповідають віковим особливостям досліджуваних, є надійними та валідними, пройшли апробацію на українській

вибірці. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм та принципів психологічного дослідження.

Зібрані дані було систематизовано та підготовлено для подальшого аналізу та інтерпретації, результати якого представлено в наступному параграфі роботи.

2.2 Результати емпіричного дослідження впливу інтернет-спілкування на особистість

Для дослідження було обрано учнів 10–11 класів загальноосвітньої школи І–ІІІ ст. с. Павлів віком 15–17 років. Загальна кількість респондентів становить 30 осіб, з них 15 дівчат та 15 хлопців, що забезпечило гендерну рівновагу. Усі учасники дослідження мають постійний доступ до інтернету та користуються соціальними мережами. Основними критеріями відбору респондентів були: постійний доступ до інтернету, активне використання соціальних мереж та інших цифрових платформ для комунікації, добровільна згода на участь у дослідженні.

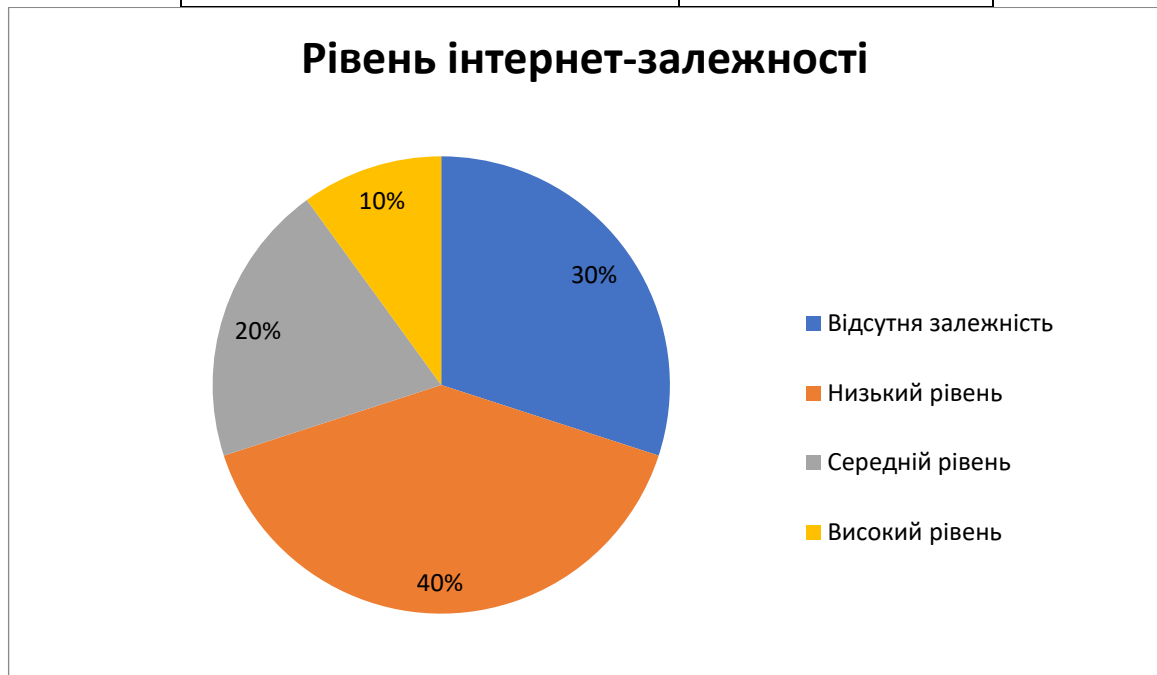
Таблиця 2.1 – Розподіл респондентів за статтю та віком

Вік	Дівчата	Хлопці	Всього
15 років	5	4	9
16 років	6	5	11
17 років	5	5	10
Всього	15	15	30

З метою діагностики інтернет-залежності ми використали методику "Шкала інтернет-залежності (К. Young)", яка дозволила нам виявити рівні інтернет-залежності респондентів. Результати опитування представлено в табл. 2.2

Таблиця 2.2 – Рівні інтернет-залежності респондентів

Рівень залежності	Кількість осіб
Відсутність залежності	9
Низький рівень	12
Середній рівень	6
Високий рівень	3

**Рисунок 1 – Рівні інтернет-залежності респондентів**

Як видно в рисунку 1 переважна більшість респондентів (40%) має низький рівень інтернет-залежності, у 30% виявлено відсутність залежності, у 20% – середній рівень інтернет-залежності, високий рівень інтернет-залежності виявлено у 10%. Таким чином, рівень інтернет-залежності в досліджуваній групі респондентів не є критичним, адже більшість мають низький рівень, або інтернет-залежність відсутня.

З метою вивчення рівня емоційного інтелекту ми використали методику "Діагностика емоційного інтелекту" (N. Hall), яка дозволила нам виявити середній показник респондентів, оцінити розвиток окремих складових емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати емоції інших. Результати опитування представлено в табл. 2.3

Таблиця 2.3 – Середні показники за шкалами емоційного інтелекту

Шкала	Середній бал
Емоційна обізнаність	11.5
Управління емоціями	9.8
Самомотивація	10.6
Емпатія	12.2
Розпізнавання емоцій інших	10.5

**Рисунок 2 – Середні показники за шкалами емоційного інтелекту**

Результати опитування, представлені в рисунку 2, свідчать про наступне: Найвищий середній бал було отримано за шкалою емпатія (12.2), яке свідчить про достатню здатність респондентів розуміти та співпереживати емоціям інших людей. Досить високі показники мають також емоційна обізнаність (11.5) та самомотивація (10.6), що вказує на помірний рівень усвідомлення власних емоцій. Нижчими є розпізнавання емоцій інших (10.5) та управління емоціями (9.8), що свідчити про певні труднощі у регуляції власного емоційного стану та в інтерпретуванні емоцій інших.

З метою діагностики інтернет-залежності ми використали методику "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" (С.С.

Бубнова), яка дозволила нам виявити середній показник за шкалою емоційного інтелекту респондентів. Результати опитування представлено в табл. 2.4

Таблиця 2.4 – Діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості

Шкала	Середній бал
Приємне проведення часу, відпочинок	4.8
Високий матеріальний добробут	2.0
Пошук і насолода прекрасним	2.8
Допомога та милосердя до інших людей	2.7
Любов	5.1
Пізнання нового у світі, природі, людині	3.1
Високий соціальний статус і управління людьми	2.0
Визнання і повага людей, вплив на оточуючих	3.4
Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві	1.9
Спілкування	3.5
Здоров'я	2.1



Рисунок 3 – Діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості

За результатами середні показники за шкалами цінностей орієнтацій особистості (рис. 3), можемо зробити висновок, що найбільш вагомими для респондентів є такі цінності, як любов (5.1), приємне проведення часу та відпочинок (4.8), а також спілкування (3.5). Ці показники свідчать про домінування емоційно-позитивних та гуманістичних орієнтацій. Середні цінності: визнання і повага людей, вплив на оточуючих (3.4), пізнання нового у світі, природі, людині (3.1), пошук і насолода прекрасним (2.8) та допомога та милосердя до інших людей (2.7). Це свідчить про потреба у схваленні, самоствердженні через думку оточення. Водночас менш значущими виявилися такі цінності, як соціальна активність для досягнення змін у суспільстві (1.9), високий соціальний статус і управління людьми (2.0), Високий матеріальний добробут (2.0) та здоров'я (2.1). Це може вказувати на те, що у респондентів недостатньо розвинені стратегічні, довгострокові пріоритети, а також прагнення до активної участі в суспільному житті.

З метою діагностики інтернет-залежності ми використали авторську анкету, яка дозволила нам виявити середній показник за шкалою емоційного

інтелекту респондентів. Результати опитування представлено в табл. 2.5 і табл. 2.6

Таблиця 2.5 – Тривалість щоденного перебування онлайн

Тривалість	Кількість осіб
До 2 годин	5
2-4 години	8
4-6 годин	10
Більше 6 годин	7



Рисунок 4 – Тривалість щоденного перебування онлайн

За рисунком 4 ми бачимо такі результати, що найбільша частка респондентів (33%) проводить в інтернеті від 4 до 6 годин щодня, що може свідчити про активне використання гаджетів у повсякденному житті. Від 2 до 4 годин (27%) свідчать про середнє використання інтернету для задоволення власних потреб. Ще 23% користуються інтернетом понад 6 годин, що вже є ризиковим фактором розвитку інтернет-залежності, особливо за наявності інших ознак. Тільки 17% демонструють мінімальне використання інтернету (до 2 годин), що вважається безпечним у контексті збереження психічного здоров'я та реальної насолоди навколишнім середовищем.

Таблиця 2.4 – Соціальних мереж, якими користуються найчастіше

Соцмережі	Кількість осіб
Instagram	6
TikTok	15
Telegram	4
Facebook	2
YouTube	3

**Рисунок 5 – Соціальних мереж, якими користуються найчастіше**

Результати свідчать, що TikTok – 15 осіб (50%) абсолютний лідер серед соцмереж. TikTok асоціюється з короткими відео, розвагами та швидким емоційним збудженням. Така перевага може вказувати на бажання миттєвого задоволення, знижену концентрацію уваги та високий ризик інтернет-залежності. Instagram – 6 осіб (20%) популярна мережа серед молоді, орієнтована на візуальний контент, самопрезентацію. Telegram – 4 особи (13%) Менш орієнтований на розваги, більше — на комунікацію, новини, навчальний контент. YouTube – 3 особи (10%) Може слугувати як джерелом знань, так і розваг. Помірна популярність свідчить про різноманітність інформаційних інтересів. Facebook – 2 особи (7%) Найменш популярна мережа серед опитаних.

Ймовірно, через орієнтацію на старшу аудиторію або сприйняття як «неактуальної».

2.3 Кореляційна структура психологічних особливостей впливу інтернет-спілкування на особистість молодшого юнацького віку

Для обробки результатів також використовуються метод математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між різними показниками інтернет-спілкування та особистісними характеристиками. А також сворення кореляційних плеяд.

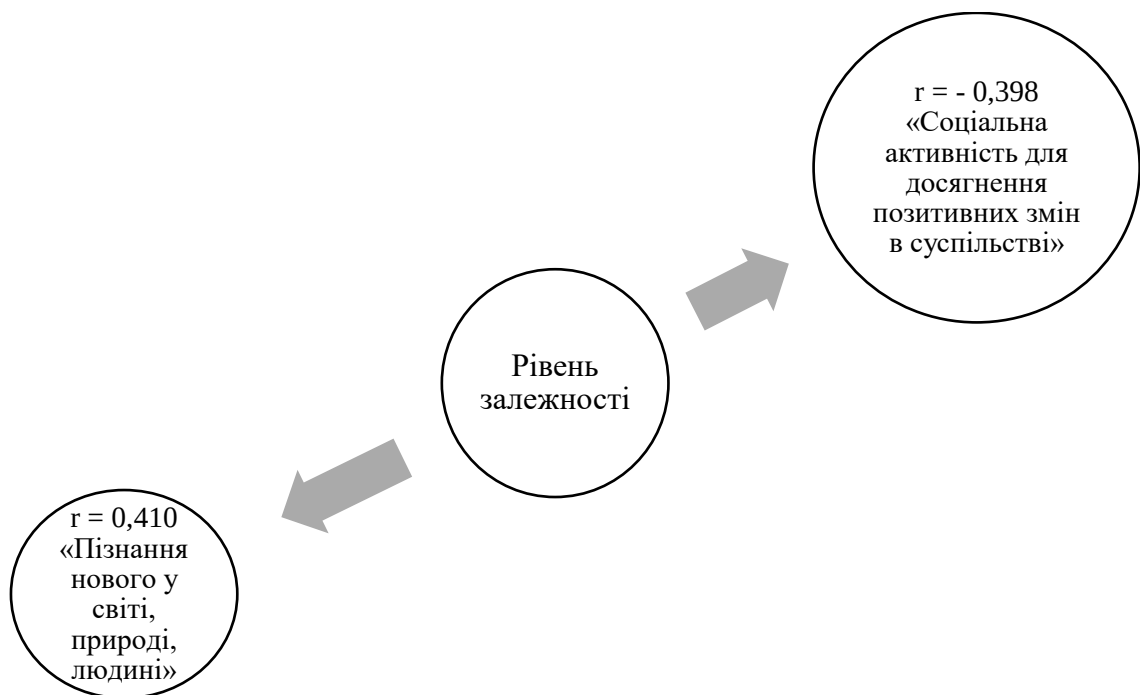


Рисунок 6 – Кореляційна плеяда шкали «Рівень залежності»

Рівень залежності –Пізнання нового у світі, природі, людині(0,410). Із зростанням рівня залежності зменшується зацікавленість у пізнанні нового в реальному житті, адже віртуальне середовище починає замінювати реальність. А також Рівень залежності –Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві(- 0,398). Чим вищий рівень інтернет-залежності, тим нижчою є готовність до активної участі у суспільному житті та до впливу на соціальних зміни в офлайн-середовищі. Такі люди частіше спостерігачі, а не учасники суспільних змін.

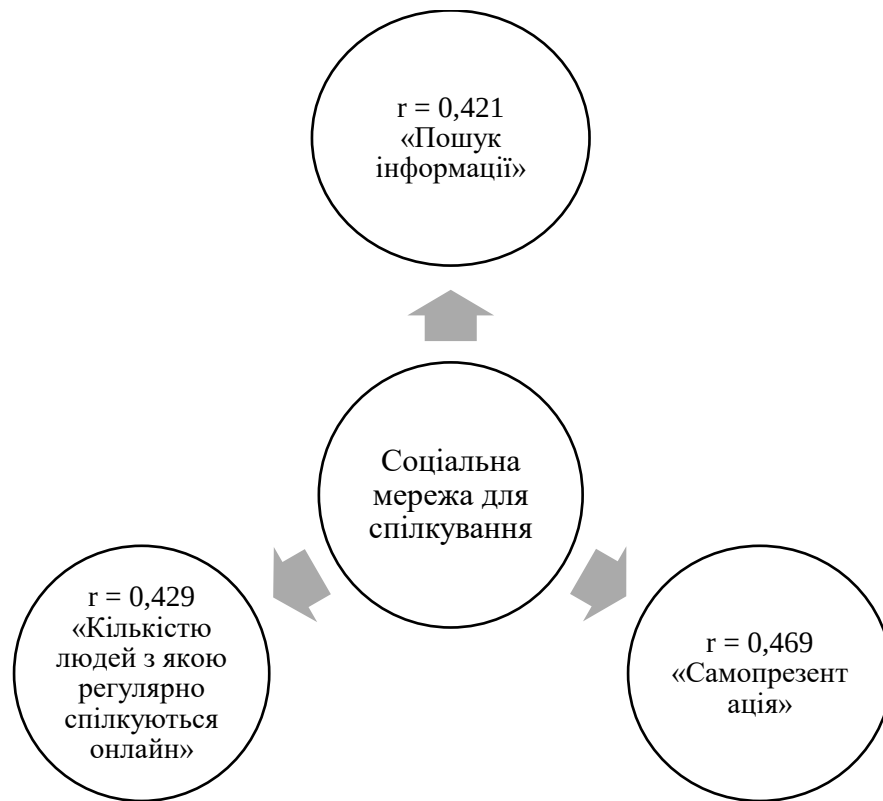


Рисунок 7 – Кореляційна плеяда шкали «Соціальна мережа для спілкування»

Соціальна мережа для спілкування має три зв'язки перший, з яких є – Кількість людей з якою регулярно спілкуються онлайн(0,429). Чим більше використовується соціальна мережа для комунікації, тим більшою є кількість людей, з якими відбувається регулярне онлайн-спілкування. Як правило, такий зв'язок є середовищем для ширшого кола знайомих, друзів чи однодумців. Другим зв'язком є –Пошук інформації(0,421). Користувачі часто використовують соціальні мережі як джерело новин, порад, трендів і знань. Третій зв'язок – Самопрезентація(0,469). Люди активно формують і демонструють бажаний образ себе через публікації, фото, статус, коментарі тощо. Чим частіше людина використовує соціальні мережі для спілкування, тим більше уваги вона зазвичай приділяє власній самопрезентації.

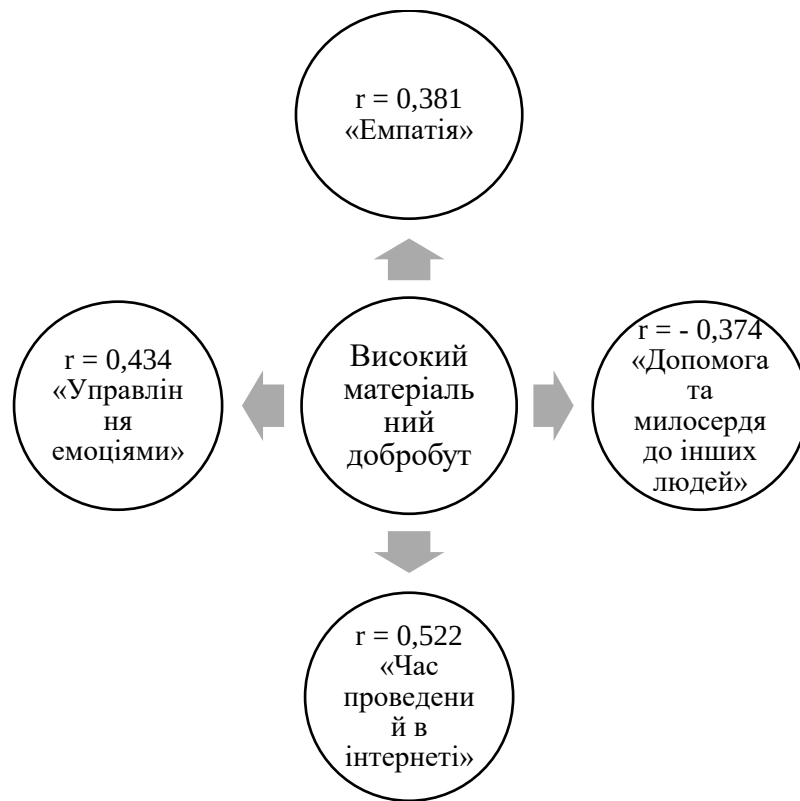


Рисунок 8 – Кореляційна плеяда шкали «Високий матеріальний добробут»

Чотири зв'язки має високий матеріальний добробут. Управління емоціями (0,434) – чим вищий рівень матеріального добробуту, тим більш розвиненою є здатність людини до ефективного управління власними емоційними станами. Вони мають більше ресурсів для задоволення базових потреб, зниження рівня стресу та доступу до психологічної підтримки (тренінги, терапія, освітні програми). Емпатія (0,381) – з одного боку, високий рівень добробуту дає людині більше емоційних і психологічних ресурсів, щоб звертати увагу на почуття інших, брати участь у благодійності, волонтерстві чи соціальній підтримці. З іншого боку, за умов надмірного матеріального забезпечення люди можуть ставати більш зосередженими на собі. Допомога та милосердя до інших людей (-0,374). Люди, які тривалий час перебувають у комфортному середовищі, можуть менш гостро сприймати потреби тих, хто опинився в складних життєвих обставинах. Матеріальна забезпеченість іноді сприяє формуванню індивідуалістичних настанов і зменшенню відчуття солідарності з іншими. Час проведений в інтернеті (0,522). Зростання матеріального добробуту може супроводжуватися збільшенням часу,

проведеного в інтернеті. Це пов'язано з тим, що матеріально забезпечені люди частіше мають доступ до сучасних гаджетів і стабільного інтернет-з'єднання, що створює більше можливостей для онлайн-активностей — від роботи до розваг. Крім того, цифрові технології часто є частиною професійної діяльності осіб із високим доходом.

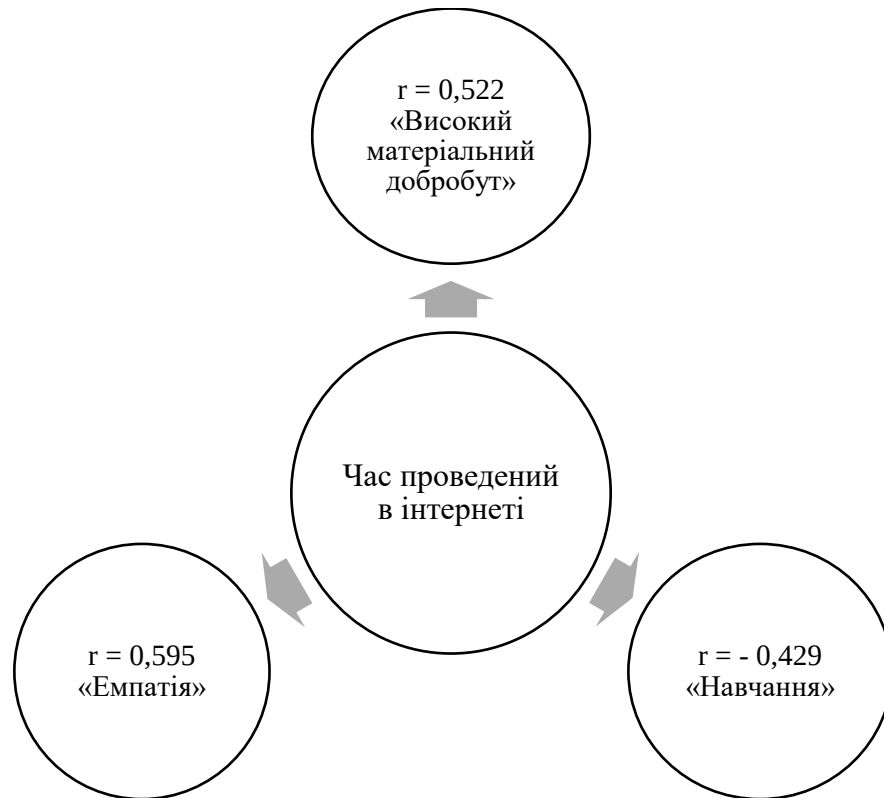


Рисунок 9 – Кореляційна плеяда шкали «Час проведений в інтернеті»

Час проведений в інтернеті – Емпатія(0,595). Люди, які активно спілкуються в інтернеті, мають можливість стикатися з різноманітністю досвідів, світоглядів і емоційних історій, що сприяє розширенню розуміння інших. Крім того, участь у цифрових спільнотах, де люди діляться особистими переживаннями, може викликати співпереживання та підтримку. Час проведений в інтернеті –Високий матеріальний добробут(0,522). Зі зростанням матеріального добробуту людина отримує більше доступу до цифрових технологій: сучасних гаджетів, високошвидкісного інтернету, платних сервісів і онлайн-платформ для роботи, навчання чи дозвілля. Це створює умови для більш тривалого перебування в інтернеті як у професійних, так і в особистих цілях. Час проведений в інтернеті – Навчання(- 0,429). Надмірне перебування

онлайн не завжди пов'язане з навчальною активністю. Часто більшість часу витрачається на розважальний контент, відеоігри або безцільне «прокручування» стрічок. Це відволікає увагу, знижує концентрацію й відкладає навчальні завдання. Чим більше часу людина проводить в інтернеті загалом, тим менше часу та зусиль вона витрачає безпосередньо на навчання.

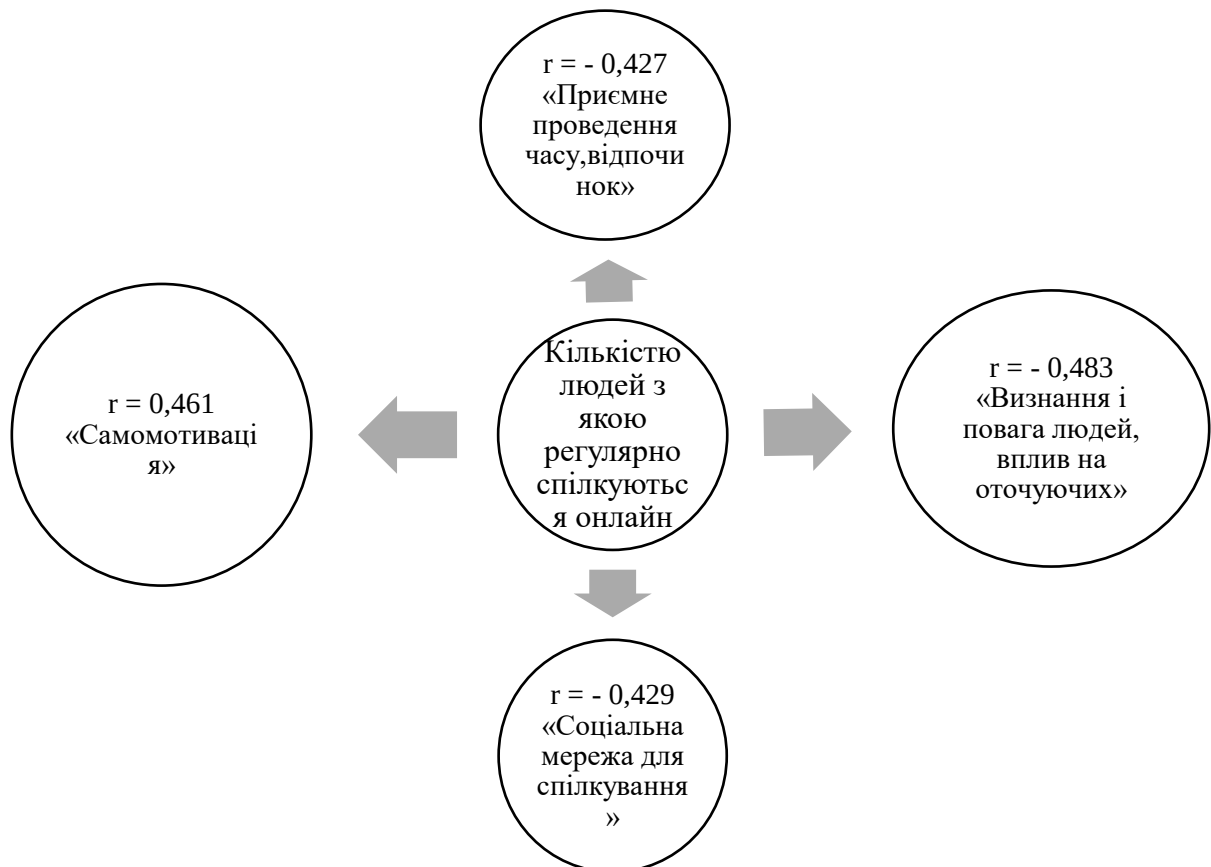


Рисунок 10 – Кореляційна плеяда шкали «Кількістю людей з якою регулярно спілкуються онлайн»

Чотири зв'язки є у шкали Кількістю людей з якою регулярно спілкуються онлайн. Перший Самомотивація(0,461) – регулярне онлайн-спілкування з широким колом людей може позитивно впливати на рівень самомотивації. Соціальні контакти в цифровому середовищі сприяють обміну ідеями, досвідом, натхненням і підтримкою. Людина бачить приклади досягнень інших, отримує зворотний зв'язок і схвалення, що стимулює її до дії, саморозвитку чи досягнення цілей. Другий Приємне проведення часу, відпочинок(- 0,427). Велика кількість онлайн-контактів часто призводить до постійного інформаційного перевантаження та навантаження на час, що сприяє

зменшенню усвідомлення власних потреб у відпочинку. Людина, прагнучи підтримувати численні зв'язки, може ігнорувати важливість якісного відпочинку, перетворюючи свій розклад на суцільне спілкування без достатніх пауз для відновлення. Це викликає хронічну втоми і зниження загального самопочуття. Визнання і повага людей, вплив на оточуючих(-0,483). Надмірне розпилення уваги між багатьма контактами іноді знижує якість спілкування та глибину взаємодії. Це може призводити до втрати довіри, недостатнього відчуття реального визнання і поваги з боку інших, а також зменшувати реальний вплив на оточуючих. Людина, що підтримує поверхневі зв'язки з багатьма, може почуватися менш значущою, а її думки і слова — менш впливовими. Четвертий зв'язок –Соціальна мережа для спілкування(- 0,429). Чим більше людей, з якими регулярно спілкуються онлайн, тим меншою може бути ефективність соціальної мережі як платформи для реального, якісного спілкування.

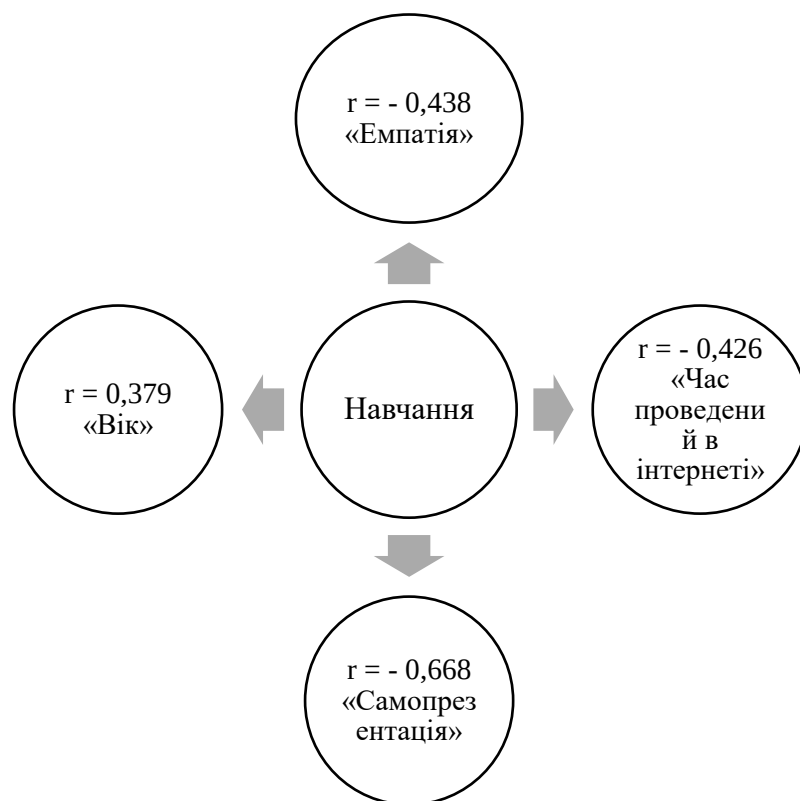


Рисунок 11 – Кореляційна плеяда шкали «Навчання»

Навчання – Вік(0,379). З віком у багатьох людей зростає усвідомлення цінності знань і особистісного розвитку. Життєвий досвід, професійні виклики

та зміни в соціальному становищі стимулюють потребу в нових знаннях і навичках. Старші люди частіше виявляють внутрішню мотивацію до навчання, орієнтовану не на зовнішню оцінку, а на особистісне зростання, адаптацію до змін та підвищення якості життя. Навчання – Емпатія(-0,438). Інтенсивне зосередження на навчанні, особливо в технічних, аналітичних чи конкурентних сферах, може супроводжуватися зниженням емоційної чутливості. Орієнтація на досягнення, результати, самореалізацію або кар'єру нерідко зменшує увагу до почуттів інших людей. Надмірне інтелектуальне навантаження або "академічна закритість" також можуть сприяти зниженню емпатійності через фокус на задачах, а не на емоційних взаємодіях. Навчання – Час проведений в інтернеті(-0,426). Часте і тривале перебування в інтернеті, особливо з розважальною або нецільовою метою, може знижувати мотивацію до навчання та відволікати від освітніх завдань. Соціальні мережі, відеоконтент і нескінченний потік інформації створюють ефект миттєвого задоволення, що конкурує з глибоким і системним навчанням, яке потребує зосередженості, зусиль і часу. Як наслідок, у людей, які більше часу проводять в інтернеті, часто зменшується залученість до навчального процесу. Навчання – Самопрезентація(-0,668). Особи, глибоко залучені до навчання, часто зосереджені на внутрішньому розвитку, здобутті знань та вдосконаленні навичок, а не на демонстрації себе у зовнішньому середовищі. Вони можуть менше часу приділяти публічній самопрезентації, зокрема в соціальних мережах, оскільки пріоритет віддається змістовній діяльності, а не створенню іміджу. У таких випадках самопрезентація сприймається як другорядна або навіть зайва.

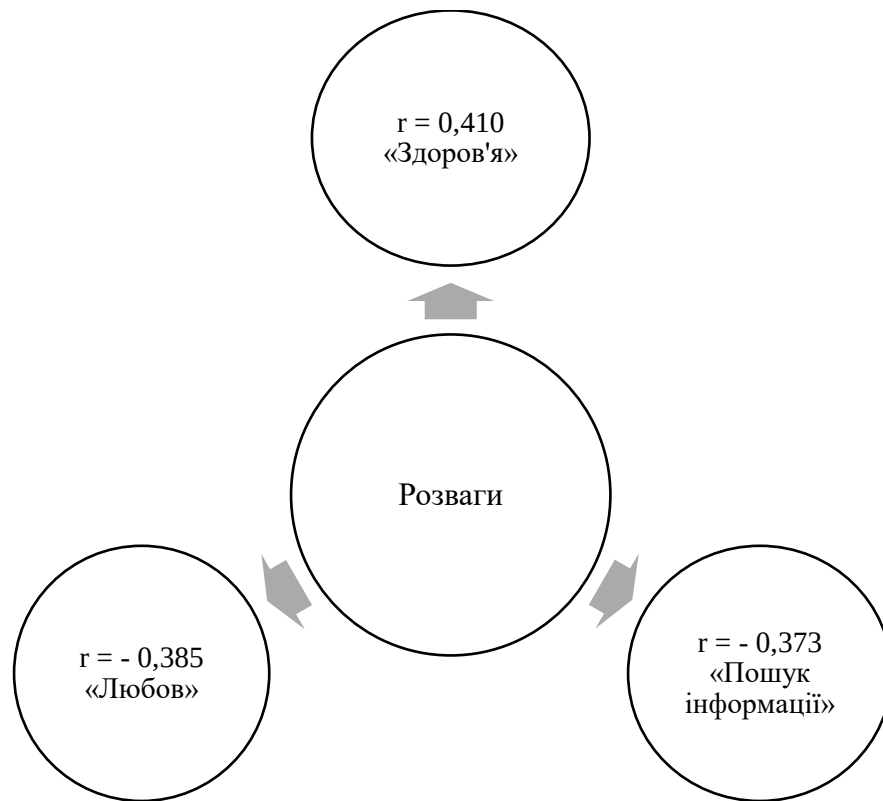


Рисунок 12 – Кореляційна плеяда шкали «Розваги»

Плеяда «Розваг» має три зв'язки. Перший – Любов(-0,385). Надмірне захоплення розвагами, особливо тими, що передбачають поверхневу або короткотривалу емоційну стимуляцію (наприклад, перегляд контенту, ігри, вечірки), може знижувати глибину міжособистісних стосунків. Це ускладнює формування стабільного і глибокого почуття любові, яке вимагає уваги, часу, відповідальності та готовності до взаємності. Другий зв'язок – Здоров'я(-0,410). Регулярне включення розваг у щоденне життя сприяє покращенню як фізичного, так і психічного здоров'я. Активні форми дозвілля позитивно впливають на серцево-судинну систему, м'язовий тонус і загальну витривалість організму. Водночас розваги, пов'язані з емоційним розвантаженням сприяють зниженню рівня стресу, покращують настрій і підтримують психоемоційний баланс. Третій – Пошук інформації(-0,373). Захоплення розвагами, особливо тими, що не мають пізнавального або розвивального характеру, знижує інтерес до активного пошуку інформації. Це пов'язано з тим, що розваги задовольняють потребу у швидкому задоволенні та відволікають увагу від когнітивної активності. Люди, які значну частину часу витрачають на розваги,

можуть демонструвати нижчий рівень пізнавальної мотивації та знижену потребу у здобутті нових знань або перевірці фактів.

Висновки до розділу 2

Соціально-демографічний контекст

Вибірка респондентів включала учнів 10-11 класів віком 15-17 років, що забезпечило репрезентативність дослідження для молодшого юнацького віку. Більшість респондентів мають активний доступ до інтернету та використовують соціальні мережі для комунікації, що підтверджує актуальність теми дослідження.

Рівень інтернет-залежності

Результати показали, що більшість респондентів мають низький або середній рівень інтернет-залежності (40% і 30% відповідно). Водночас 10% демонструють високий рівень залежності, що може негативно впливати на їхню емоційну стабільність, когнітивні та соціальні функції. Це вказує на необхідність профілактичних заходів для запобігання надмірному захопленню інтернетом.

Емоційний інтелект та його зв'язок із інтернет-залежністю

Загальний рівень емоційного інтелекту досліджуваних респондентів можна охарактеризувати як середній, із наявністю сильніших і слабших компонентів. З огляду на результати, можна припустити, що здатність до саморегуляції та ефективного управління емоціями у частини респондентів потребує подальшого розвитку, що може бути потенційно важливим у контексті профілактики інтернет-залежності.

Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості

З огляду на отримані дані, можна припустити, що у частини респондентів існує потенційний ризик інтернет-залежності, пов'язаний із орієнтацією на короткочасне задоволення (відпочинок, розваги) та недостатньою мотивацією до самореалізації через соціальну активність чи професійне зростання. Проте

для остаточних висновків необхідне порівняння з результатами безпосередньої діагностики інтернет-залежності.

Отже, отримані результати дозволяють стверджувати, що хоча критичної інтернет-залежності в групі не виявлено, певні тенденції у ціннісних орієнтаціях вказують на необхідність подальшого психологічного супроводу та профілактики.

Тривалість перебування онлайн

Більшість респондентів проводять в інтернеті від 4 до 6 годин щоденно (35.7%), що може негативно впливати на їхню здатність до глибоких соціальних контактів у реальному житті. Виявлено, що тривалість перебування онлайн має прямий зв'язок із рівнем інтернет-залежності, що підкреслює необхідність контролю за часом користування інтернетом.

Таким чином, майже 70% респондентів перебувають в інтернеті більше 4 годин на день, що є тривожним показником. У сукупності з результатами, це може свідчити про тенденцію до зростання залежності від цифрового середовища для задоволення базових психологічних потреб (відпочинок, спілкування, емоційне підкріплення). Ці дані потребують подальшого аналізу в контексті формування профілактичних заходів.

Соціальні мережі, якими користуються найчастіше

Переважання TikTok та Instagram серед респондентів свідчить про зміщення медіаспоживання у бік емоційно-орієнтованого, візуального та розважального контенту. Це може бути ознакою потенційної інтернет-залежності, особливо в контексті частого та тривалого перебування в мережі. Такі результати підтверджують важливість психологічної просвіти щодо усвідомленого цифрового споживання.

Соціальні та когнітивні аспекти інтернет-спілкування

Анкетування продемонструвало, що інтернет-спілкування має як позитивний вплив (зміцнення соціальних зв'язків, розвиток критичного мислення), так і негативний (ризик ізоляції, поверхнєве сприйняття інформації). Соціальна активність респондентів значною мірою зміщена у віртуальне

середовище, що може впливати на їхню здатність до побудови тривалих та глибоких міжособистісних стосунків.

Гендерні відмінності

Аналіз даних показав, що дівчата демонструють вищий рівень емоційного інтелекту порівняно з хлопцями, зокрема за показниками емпатії та емоційної обізнаності. Ці відмінності свідчать про необхідність врахування гендерних особливостей при розробці програм розвитку емоційного інтелекту.

Рекомендації для профілактики негативного впливу

На основі отриманих даних розроблено рекомендації для психологів, педагогів та батьків, що спрямовані на профілактику інтернет-залежності, розвиток емоційного інтелекту та формування здорових навичок користування інтернетом. Важливим є впровадження тренінгів, які допоможуть молоді збалансувати реальне та віртуальне спілкування, що сприятиме гармонійному розвитку їхньої особистості.

РОЗДІЛ 3.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОЦІЗАЦІЇ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДШОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1 Психологічні аспекти формування позитивного досвіду інтернет-спілкування

Формування позитивного досвіду інтернет-спілкування є складним процесом, який потребує врахування психологічних механізмів, що впливають на сприйняття та взаємодію у віртуальному середовищі. Однією з визначальних складових такого досвіду є створення комфортного цифрового простору, де учасники можуть відчувати себе вільними у висловленні думок і почуттів. Цей простір повинен бути побудований на засадах взаємної поваги, толерантності та емпатії. Емоційна підтримка, яку можна отримати через онлайн-взаємодію, є досить вагомим чинником, що сприяє підвищенню довіри та відкритості у спілкуванні. Одним із головних чинників цього процесу є здатність людини усвідомлювати власні емоції та керувати ними у процесі онлайн-взаємодії. Згідно з результатами досліджень, емоційна обізнаність дозволяє не лише ефективніше сприймати емоції співрозмовників, а й уникати конфліктів, що виникають через неправильну інтерпретацію повідомлень [16, с. 53].

Позитивний досвід інтернет-спілкування передбачає розвиток навичок емоційного інтелекту, що допомагають усвідомлено управляти власними емоціями та розуміти почуття інших. У процесі онлайн-комунікації відсутність невербальних сигналів може створювати певні виклики, проте розвиток здатності до емпатії дозволяє компенсувати ці обмеження. Розуміння емоційних реакцій співрозмовника через текст, символи або інші візуальні засоби сприяє формуванню глибших міжособистісних зв'язків. Це також дає змогу уникати конфліктів, які часто виникають через неправильну інтерпретацію повідомлень [9, с. 370]. Для розвитку емоційного інтелекту в

контексті інтернет-спілкування ефективним є використання тренінгових програм, які допомагають учасникам розпізнавати емоції у текстах, символах та мультимедійних повідомленнях. Наприклад, тренінг "Розвиток емоційного інтелекту" (Додаток Б) навчає учасників розуміти свої емоції, керувати ними та розпізнавати емоційні сигнали інших. У рамках таких програм практикуються вправи на саморефлексію, ідентифікацію емоцій у повідомленнях та відпрацювання технік емоційної стабілізації [9, с. 375].

Інтернет-спілкування відкриває можливості для розвитку соціальних навичок, які базуються на принципах ефективної комунікації. Позитивний досвід у цій сфері формується за умови, що користувачі опановують культуру ведення діалогу: чіткість висловлювань, уміння аргументувати свою думку та слухати інших. Така культура сприяє не лише покращенню якості взаємодії, а й зниженню напруги під час вирішення конфліктних ситуацій. Створення груп, заснованих на спільних інтересах, допомагає знайти однодумців, а також стимулює досягнення спільних цілей, що позитивно впливає на соціалізацію особистості. Соціальні навички, що розвиваються через позитивний досвід інтернет-спілкування, включають здатність до співпраці, вміння підтримувати конструктивний діалог та вирішувати конфлікти. Важливим інструментом для цього є тренінги на розвиток ефективного спілкування, які навчають молодь основам конструктивного діалогу. Такі тренінги, як "Навички ефективного спілкування" (Додаток В), дозволяють учасникам практикувати активне слухання, формулювання чітких думок і техніки конструктивного вирішення конфліктів. Завдяки цьому учасники тренінгів можуть розвивати не лише навички онлайн-взаємодії, а й комунікативні здібності у реальному житті [16, с. 51].

Позитивний досвід залежить від здатності користувачів зберігати баланс між реальним і віртуальним спілкуванням. Надмірне занурення в онлайн-активності може призводити до ізоляції від реального світу, тому важливо навчитися розподіляти свій час таким чином, щоб підтримувати реальні соціальні контакти. Онлайн-взаємодія має бути доповненням до реального

спілкування, а не його заміною. Цей баланс допомагає зберігати емоційну рівновагу та зменшує ризик виникнення залежності від інтернету [16, с. 50].

Умовою формування позитивного досвіду вважається розвиток критичного мислення, яке дозволяє користувачам свідомо підходити до вибору контенту та оцінки інформації. У цифровому середовищі часто присутні неправдива або маніпулятивна інформація, яка може впливати на емоційний стан і поведінку людини. Здатність аналізувати джерела, перевіряти факти та розпізнавати маніпуляції допомагає зберігати впевненість у власному судженні, що сприяє створенню культури відповідального користування інтернетом, де кожен учасник відчуває відповідальність за свої дії та слова. Баланс між онлайн- та офлайн-комунікацією дає можливість отримати позитивний досвід інтернет-спілкування. Надмірне занурення у цифрове середовище може призводити до ізоляції, тому тренінгові програми на кшталт "Управління емоціями у віртуальному середовищі" (Додаток Г) включають вправи на планування часу, аналіз витраченого на інтернет-активності та практичні поради щодо поєднання віртуального і реального спілкування. Такі заняття допомагають учасникам зберігати здоровий баланс між різними типами взаємодії [9, с. 378].

Формування критичного мислення у процесі інтернет-спілкування є ще одним напрямком роботи. Тренінги, що включають вправи на аналіз контенту, навчання перевірці джерел інформації та розпізнавання маніпуляцій, сприяють свідомому підходу до використання інтернету. Наприклад, у програмі "Розвиток критичного мислення в цифровому середовищі" учасники розглядають приклади маніпулятивних повідомлень, практикують техніки розпізнавання фейкової інформації та обговорюють способи захисту від негативного впливу дезінформації.

Формування позитивного досвіду інтернет-спілкування є процесом, який вимагає гармонійного поєднання емоційних, когнітивних і соціальних складових. Результатом такого підходу стає створення середовища, яке підтримує розвиток особистості, сприяє її самовираженню та допомагає

будувати якісні міжособистісні стосунки. Залучення до цього процесу психологів, педагогів і батьків дозволяє зробити інтернет-спілкування не лише безпечним, а й максимально корисним для розвитку молоді.

Таким чином, психологічні аспекти формування позитивного досвіду інтернет-спілкування охоплюють розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення та соціальних навичок. Використання тренінгових програм дозволяє молоді ефективніше використовувати можливості цифрового середовища, уникати ризиків інтернет-залежності та формувати гармонійні стосунки як у віртуальному, так і у реальному світі. Розробка таких програм та їх інтеграція у освітній процес сприятиме гармонійному розвитку молодого покоління.

3.2 Роль сім'ї та школи у гармонізації впливу інтернет-спілкування

Роль сім'ї у формуванні здорового підходу до інтернет-спілкування є ключовою, адже саме в родинному середовищі діти засвоюють основні норми поведінки та комунікації. Батьки, які активно залучені до життя своїх дітей, можуть стати прикладом усвідомленого використання цифрових технологій. Важливою складовою є створення відкритого середовища для обговорення, де діти можуть ділитися своїми переживаннями та досвідом в інтернеті. Така взаємодія допомагає формувати у них почуття довіри, а також вміння аналізувати інформацію та оцінювати ризики, пов'язані з цифровим спілкуванням [9, с. 375]. Сім'я формує базові уявлення про відповідальне використання цифрового простору, демонструючи приклади поведінки, які діти схильні наслідувати. Коли батьки проявляють зацікавленість до того, як їхні діти проводять час в інтернеті, це створює відчуття підтримки та безпеки. Такі дії допомагають дітям розуміти, що їхні переживання й інтереси у цифровому середовищі мають значення, а це сприяє більш усвідомленому підходу до комунікації. Крім того, обговорення позитивних і негативних сторін інтернет-спілкування разом із батьками допомагає сформувати критичне ставлення до інформації, що надходить із мережі.

Спільна діяльність у цифровому середовищі може також стати інструментом для формування відповідального ставлення до інтернету. Наприклад, сімейні проєкти, пов'язані з пошуком інформації чи створенням спільного цифрового контенту, сприяють розвитку у дітей навичок співпраці та відповідального підходу до використання мережі. Окрім того, встановлення чітких правил користування інтернетом удома, які стосуються тривалості онлайн-активності чи обмеження доступу до певних ресурсів, допомагає дітям навчитися раціонально організовувати свій час. Таким чином, родина не лише регулює використання інтернету, а й стає основним джерелом соціального та емоційного навчання у віртуальному просторі.

Батьки можуть допомогти гармонізувати вплив інтернет-спілкування, залучаючи дітей до спільної діяльності, яка спрямована на розвиток навичок критичного мислення. Наприклад, перегляд та обговорення контенту у соціальних мережах може стати ефективним способом навчити підлітків оцінювати правдивість інформації та уникати маніпулятивних повідомлень. Така практика також сприяє розвитку емоційного інтелекту, адже діти вчаться розпізнавати емоційний вплив контенту та його потенційні наслідки для їхнього психологічного стану.

Школа, як освітній та соціальний інститут, також відіграє важливу роль у гармонізації впливу інтернет-спілкування. Учителі мають можливість впроваджувати спеціалізовані програми, спрямовані на розвиток цифрової грамотності та соціальних навичок учнів. Наприклад, на уроках інформатики можна проводити заняття з медіаграмотності, де учні навчаються визначати якісний контент, розпізнавати дезінформацію та уникати кіберзагроз. Такі ініціативи дозволяють сформувати у школярів відповідальне ставлення до використання цифрових технологій [16, с. 51]. Освітній процес у школі може стати базою для формування культури відповідального користування інтернетом, оскільки навчальний заклад має можливість впливати на великий контингент учнів. Використання інтегрованих підходів на уроках дозволяє залучити учнів до обговорення реальних проблем цифрового середовища.

Наприклад, на заняттях можна аналізувати приклади маніпулятивного контенту чи розглядати ситуації, що ілюструють наслідки надмірного захоплення соціальними мережами. Такий підхід дозволяє поєднувати теоретичні знання із практичними навичками, формуючи у школярів здатність свідомо обирати способи онлайн-взаємодії.

Школа може стати платформою для соціалізації та розвитку емоційної стійкості у дітей через групові тренінги та практичні заняття. Розробка тематичних тренінгів, спрямованих на вирішення конфліктів у цифровому середовищі чи розвиток критичного мислення, допомагає підліткам адаптуватися до викликів віртуальної комунікації. Психологи та педагоги можуть організовувати рольові ігри, у яких моделюються реальні ситуації взаємодії в інтернеті, що дозволяє учням шукати найкращі стратегії поведінки. Така діяльність сприяє не лише вирішенню нагальних питань, а й підготовці учнів до усвідомленого використання цифрових технологій у дорослому житті.

Крім освітніх програм, школа може сприяти гармонізації впливу інтернет-спілкування через психологічну підтримку учнів. Психологи у навчальних закладах можуть організовувати групові тренінги, спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації, саморегуляції та управління емоціями. Особливо корисними можуть бути тренінги, де учні обговорюють типові ситуації в інтернет-спілкуванні, такі як конфлікти у чатах або ризики кібербулінгу. Це дозволяє не лише підготувати їх до подібних викликів, а й навчити стратегій їхнього вирішення.

Співпраця між батьками, школою та дітьми є необхідною умовою для забезпечення здорового підходу до використання інтернету. Регулярні зустрічі педагогів з батьками можуть стати ефективною платформою для обговорення проблем інтернет-спілкування та пошуку спільних рішень. Наприклад, під час батьківських зборів можна проводити майстер-класи, присвячені методам виховання цифрової грамотності, а також створенню безпечного інформаційного простору вдома. Спільна робота педагогів і батьків може забезпечити дітям відчуття підтримки та впевненості у їхніх діях у цифровому

середовищі. Взаємодія дорослих з дітьми має бути побудована на принципах довіри та відкритого діалогу. Під час таких зустрічей дорослі можуть не лише отримувати рекомендації щодо виховання цифрової культури, а й обговорювати реальні приклади з життя, які ілюструють як позитивний, так і негативний вплив інтернету. Це допомагає батькам краще розуміти, як саме підтримувати дітей у процесі навчання відповідальному користуванню цифровими технологіями.

Координація між школою та батьками дозволяє розробляти та впроваджувати системні підходи до формування здорового ставлення до інтернет-спілкування. Наприклад, регулярне проведення тематичних днів, присвячених безпечній поведінці в інтернеті, може стати спільною ініціативою школи та батьківського комітету. У таких заходах можуть брати участь як учні, так і їхні батьки, що сприяє формуванню єдиного інформаційного простору та створює умови для ефективного обміну досвідом. Така співпраця дозволяє формувати гармонійне середовище, у якому підлітки отримують необхідні знання та підтримку для безпечного і корисного використання цифрових технологій.

Формування відповідального підходу до інтернет-спілкування потребує постійної взаємодії між усіма учасниками цього процесу. Завдяки зусиллям сім'ї та школи, підлітки отримують не лише технічні знання, але й розвивають емоційну стійкість, здатність до критичного мислення та соціальні навички. Усе це сприяє гармонійному розвитку особистості, допомагаючи підліткам максимально ефективно використовувати можливості цифрового світу та мінімізувати його потенційні ризики.

3.3 Оптимізація впливу інтернет-спілкування шляхом тренінгу профілактики негативного впливу інтернет-спілкування

Пояснювальна записка

Мета психокорекційної програми – профілактика негативного впливу інтернет-спілкування, формування цифрової грамотності та навичок здорового спілкування в живу та онлайн-просторі.

Завдання програми:

- Провести самостереження за своїм інтернет-користуванням;
- Сформована довірлива атмосфера в групі;
- Порівняти онлайн-спілкування та живе спілкування;
- Виявити сильні сторони особистого контакту;
- Викликати інтерес до живого спілкування.

Програма тренінгу дозволяє учасникам:

- в ігровій формі ознайомитись з ідеєю «Спілкуватися вживу»;
- визначити рівень комунікації;
- розвивати комунікації, довіру в групі,
- подолання бар'єрів у спілкуванні;
- формувати навички співпраці в команді.

Очікувані результати:

- Учасники усвідомлять свої інтернет-звички;
- Оволодіють інструментами контролю часу в мережі;
- Розвинуть навички безпосередньої комунікації;
- Підвищать емоційний інтелект;
- Сформують цифрову грамотність;
- Отримають навички спілкування в онлайн-просторі.

Форма роботи: групова.

Цільова аудиторія: молодший юнацький вік (15-17 років)

Кількість занять: 4

Тривалість заняття: 1,5-2 години

Кількість учасників: 30 розділених на дві підгрупи по 15 осіб.

Основні блоки психокорекційної програми:

1. Діагностичний.
2. Корекційний.

3. Блок оцінки ефективності корекційних дій.

Таблиця 3.1 – Структура тренінгу

Блок	Заняття	Вправа	Час
Діагностичний	Заняття 1. Знайомство: цифрова реальність	1.Вправа «Знайомство у соцмережі»	15 хв.
		2.Вправа «Знайомство та очікування»	15 хв.
		3.Вправа «Цифровий автопортрет»	25 хв.
		4.Вправа «Емоційний щоденник»	15 хв.
		5.Вправа «Реальне та віртуалене»	30 хв.
		6.Вправа «Рефлексія та підсумки»	15 хв.
Корекційний	Заняття 2. Кібербулінг: розпізнати та протидіяти	1.Вправа «Привітання з побажаннями»	10 хв.
		2.Вправа «Настрій онлайн»	10 хв.
		3.Вправа «Ситуації»	25 хв.
		4.Вправа «Алгоритм реагування»	20 хв.
		5.Вправа «Коло підтримки»	15 хв.
		6.Вправа «Кібердебати»	20 хв.
		7.Вправа «Рефлексія та підсумки»	10 хв.

		підсумки»	
	Заняття 3. Емоційний інтелект у реальному спілкуванні	1.Вправа «Привітання з іграшкою» 2.Вправа «Обговорення цифрового детоксу» 3.Вправа «Словник емоцій» 4.Вправа «Читаємо без слів» 5.Вправа «Активне слухання» 6.Вправа «Емоційний м'яч» 7.Вправа «Рефлексія та підсумки»	10 хв. 20 хв. 20 хв. 25 хв. 20 хв. 15 хв. 10 хв.
Блок оцінки ефективності корекційних дій	Заняття 4. Комунікація без бар'єрів	1.Вправа «Коло дружби» 2.Вправа «Аналіз емоційного щоденника» 3.Вправа «Бар'єри комунікації» 4.Вправа «Я повідомлення» 5.Вправа «Емоційний термос» 6..Вправа «Подарунок» 7.Вправа «Рефлексія та підсумки»	10 хв. 20 хв. 25 хв. 30 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв.

Детальна програм психологічного тренінгу профілактики негативного впливу інтернет-спілкування представлена у додатку А.

Висновки до розділу 3

Формування позитивного досвіду інтернет-спілкування залежить від поєднання психологічних, соціальних і педагогічних зусиль. Використання методів емоційного регулювання, критичного мислення та соціальних навичок створює основу для гармонійного використання цифрових технологій. Результатом стає підвищення емоційної стійкості та зменшення конфліктів у процесі онлайн-комунікації, що особливо важливо для молодшого юнацького віку.

Роль сім'ї у гармонізації впливу інтернет-спілкування полягає у створенні умов для відкритого обговорення цифрового досвіду дітей. Батьки можуть допомогти дітям навчитися аналізувати контент, уникати ризиків та формувати позитивний підхід до використання інтернету. Ефективна взаємодія в родині сприяє розвитку довіри та впевненості у власних силах, а також знижує ймовірність виникнення інтернет-залежності.

Школа є важливим інститутом у забезпеченні здорового ставлення до інтернет-спілкування. Впровадження програм з медіаграмотності та емоційного розвитку дозволяє учням не лише засвоювати технічні аспекти цифрової взаємодії, але й розвивати соціальні та емоційні навички. Психологічна підтримка у школах допомагає учням краще орієнтуватися у складних ситуаціях, пов'язаних із віртуальним спілкуванням, і долати виклики цифрового середовища.

Розробка тренінгових програм дозволяє ефективно адаптувати молодь до викликів цифрового світу. Такі програми спрямовані на розвиток відповідального ставлення до інтернет-спілкування, управління емоціями, формування критичного мислення та вдосконалення комунікативних навичок. Інтерактивний формат тренінгів забезпечує активне залучення учасників, що сприяє ефективному засвоєнню матеріалу.

Результати тренінгів демонструють, що поєднання теоретичних знань із практичними завданнями допомагає учасникам краще зрозуміти специфіку цифрової взаємодії. Молодь стає більш усвідомленою у своїх діях, навчається

уникати ризиків інтернет-спілкування та ефективно використовувати можливості цифрових технологій для свого розвитку. Це формує стійкий позитивний досвід взаємодії у віртуальному середовищі.

Співпраця між сім'єю, школою та психологами є ключовою у створенні безпечного та гармонійного цифрового середовища. Регулярне залучення усіх учасників процесу сприяє формуванню у молоді здорового підходу до інтернет-спілкування, що позитивно впливає на їхній емоційний, соціальний та когнітивний розвиток.

Таким чином, гармонізація впливу інтернет-спілкування можлива за умови інтеграції зусиль усіх учасників освітнього та соціального процесу. Залучення психологічних інструментів, створення ефективних тренінгових програм і підтримка з боку сім'ї дозволяють мінімізувати ризики цифрового середовища та максимально використати його можливості для розвитку особистості.

ВИСНОВКИ

Сутність інтернет-спілкування

Інтернет-спілкування виступає важливим інструментом соціальної взаємодії, який створює як нові можливості для особистісного розвитку, так і значні виклики. Віртуальне середовище впливає на формування емоційної, когнітивної та соціальної сфер, особливо у молодшому юнацькому віці.

Психологічний вплив

Виявлено, що інтернет-спілкування може позитивно впливати на розвиток критичного мислення, емпатії та комунікативних навичок. Водночас воно створює ризики емоційної нестабільності, втрати автентичності та виникнення залежності від цифрового середовища.

Роль сім'ї та школи

Сім'я та школа відіграють ключову роль у гармонізації впливу інтернет-спілкування. Взаємодія між педагогами, батьками та підлітками дозволяє створювати середовище, яке підтримує розвиток цифрової грамотності та відповідального ставлення до інтернету.

Розробка тренінгових програм

Розроблені тренінгові програми спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок ефективного спілкування та управління емоціями. Інтерактивний формат дозволяє молоді краще зрозуміти специфіку інтернет-спілкування та мінімізувати його ризики.

Практичне значення

Отримані результати мають практичну цінність для психологів, педагогів та батьків. Використання розроблених програм сприяє гармонійному розвитку молоді та формуванню відповідального підходу до цифрових технологій.

Теоретичний внесок

Дослідження розширює наукові уявлення про психологічні аспекти інтернет-спілкування, демонструючи його вплив на емоційну, когнітивну та соціальну сфери молодшого юнацького віку.

Рекомендації

Для гармонізації впливу інтернет-спілкування рекомендується впроваджувати програми медіаграмотності, психологічного супроводу та альтернативного дозвілля. Співпраця сім'ї, школи та психологів сприятиме створенню безпечного та конструктивного цифрового середовища для розвитку молоді.

Для осіб з інтернет-залежністю ми рекомендуємо:

- Провести самоаналіз: скільки часу витрачається на Інтернет, які сайти чи додатки використовуються, з якою метою;
- Встановити чіткі часові рамки для перебування онлайн;
- Практикувати “інформаційну дієту” — зменшити споживання новин, соціальних мереж, блогів тощо.

Щодо зменшення негативного впливу інтернет-спілкування на осіб молодшого юнацького віку:

- Розвинути навички критичного мислення;
- Сформувати здорову самооцінку;
- Підтримка живого спілкування;
- Робота з психологом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева, О. О., Гаркуша, І. В., Гуленко, А. С., ГМ, Д., Зінченко, О. В., Корнієнко, І. О., ... & ІНТЕРНЕТУ, О. З. СЕКЦІЯ 3. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2016_1\(2\)_2.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2016_1(2)_2.pdf)
2. Бех, І. Д., Алексєєнко, Т. Ф., Білоцерківець, І. П., Белан, В. Ю., Бойко, А. Е., Гончар, Л. В., ... & Школяр, Л. В. (2016). Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.
3. Бойко, О. Ю. (2023). Інтердисциплінарний огляд феномену віртуальної комунікації. Академічні візії, (23). <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/556>
4. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2021. № 49. С. 22–34. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255847>
5. Борисенко, І., & Шумейко, З. (2023). Вплив інтернет-спілкування на культуру мовлення здобувачів вищої освіти. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка, 177(21), 3-7. <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/80>
6. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Психологічні травелоги. 2023. №2. С.41-50 <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>
7. Гавриш, О. О. (2021). Психологічні особливості комунікування в соціальних мережах осіб пубертатного періоду. <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/3957>
8. Глазова, С., Ліпич, В., & Горбенко, І. (2023). Мовні аспекти комунікації в інтернет-середовищі: виклики та перспектив. Вісник науки та освіти, (9 (15)). <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/download/6617/6652>
9. Гріньова, О. М. (2014). Психологічні особливості формування життєвих цілей в юнацькому віці. III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною

- участю" Особистість у сучасному світі", 2, 368-370.
https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/8027/1/O_Grynova_POFJCJuV_VPKMU_OSS_2.pdf
- 10.Гріньова, О. М. (2016). Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання. Молодий вчений, (12 (39)), 236-239.
https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/18539/1/O_Grinova_TAVKED_MV_11_PI.pdf
- 11.Гріньова, О. М. (2018). Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку (Doctoral dissertation).
<https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40093>
- 12.Дудник, Н. З., Карпенко, О. Є., & Свйонтник, О. О. (2023). Сучасні технології дошкільного виховання.
- 13.Дяченко, В. А. (2012). Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості.
- 14.Етапи розвитку адиктивної поведінки підлітків
<https://www.bsmu.edu.ua/blog/etapy-formuvannya-adyktyvnoyi-povedinky-u-pidlitkiv>
- 15.Зінченко, О. В. (2014). Психологічний аналіз проблеми інтернет-спілкування. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2 (2)), 26-31. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2014_2\(2\)_6.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2014_2(2)_6.pdf)
- 16.Зінченко, О. В. (2016). Розвиток поняттєвого мислення підлітків у процесі інтернет-спілкування (Doctoral dissertation, Інститут психології імені ГС Костюка).
https://lib.iitta.gov.ua/704993/1/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%97%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%20%D0%92.pdf
- 17.Інтерпретація до методики "Шкала інтернет-залежності (К. Young):
<https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>

- 18.Історичні витоки проблеми адиктивності
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi85cTrovXAhUT6CoKHWIIDWcQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.naiau.kiev.ua%2Ffiles%2Fkafedru%2Fup%2Fzaochka%2FNMK_1.doc&usg=AOvVaw0gITCrXsJn7xF9czlRiRlB
- 19.Ішкова, С. С. (2024). Психологічні аспекти віртуальної самопрезентації особистості та проблеми соціалізації підлітків.
- 20.<https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
- 21.Коваленко Н., Лашенко О. Захоплення комп'ютером або віртуальна залежність підлітків: веб-сайт.URL:
<http://osvita.ua/home/develop/7386>
- 22.Корчікова, І. (2014). Передумови формування особистісної автономії у молодшому шкільному та підлітковому віці. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія, (35), 145-151. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vird_2014_35_26.pdf
- 23.Купчишина, В., & Грубі, Т. (2024). КІБЕРБУЛІНГ ЯК СУЧАСНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ.
<https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/4649>
- 24.Лебединський, Е. Б. (2016). Психологічні особливості розвитку творчого потенціалу особистості школяра в умовах рекреації (Doctoral dissertation, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського).
- 25.Лук'яненко, В. В. (2011). Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці (Doctoral dissertation).
<https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42850>
- 26.Матвієнко, О. В., Цивін, М. Н., Новальська, Т. В., & Бачинська, Н. А. (2021). ДОЗВІЛЛЄВІ ПРАКТИКИ ОСОБИСТОСТІ У МЕДІАПРОСТОРІ: ПРОБЛЕМИ

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ. Питання культурології, (38), 314-333. <http://issues-culture-knukim.pp.ua/article/view/247176>

27. Матохнюк, Л. О., Максименко, Ю. Б., & Дем'янюк, К. Д. (2020). Позитивний та негативний вплив інтернет-середовища на особистість підлітка (Doctoral dissertation, Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30-31 жовтня 2020 року–Вінниця). <https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/39/Matokhnyuk161-167.pdf?sequence=1>
28. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників. Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132с
29. Нагнибіда, В. О. (2021). Вплив інтернет-спілкування на процес соціалізації підлітків. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6408>
30. Орап, М. О. (2018). ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМОДІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСАМИ. <https://www.academia.edu/download/56859443/ijitss0095.pdf>
31. Орап Марина Олегівна. INNOVATIONS OF THE FUTURE, 139. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/8215/collection.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=139>
32. Павелків, Р. В. (2011). Вікова психологія. К.: Кондор, 468. http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/vikova.pdf
33. Павлюк, Я. Г. (2023). Взаємозв'язок типу особистості та інтернет залежності (Doctoral dissertation). <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/9646>
34. ПУГАЧОВ, Д. Л. (2020). НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disstertaciya_1593285412.pdf
35. Фатурова, В. М. (2004). Інтернет-середовище як фактор психологічного розвитку комунікативного потенціалу особистості. ГС Костюка Акад. пед. наук України. <https://mydisser.com/dfiles/49822043.doc>

- 36.Хабайлюк, В. В. (2007). Психологічні особливості амбівалентності як чинника розвитку особистості в ранньому юнацькому віці в умовах сім'ї (Doctoral dissertation). <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/44545>
- 37.Чепелєва, Н. В., & Рудницька, С. Ю. (2018). Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. Педагогіка і психологія. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 1(98), 71-77. <https://core.ac.uk/download/pdf/162002007.pdf>
- 38.Шахова, О. Г. (2019). Соціальна психологія особистості: Навчальний посібник.
- 39.Щербан, Т. Д., Гоблик, В. В., Брецько, І. І., & Воронова, О. Ю. (2023). Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 травня 2023р., Мукачево/Ред. кол. Щербан ТД (гол. ред.) та ін.–Мукачево: Вид-во МДУ, 2023.–121с. <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/08/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F-2023.pdf>
- 40.Boxall A. The number of smartphone users in the world is expected to reach agiant6.1billionby2020,2015. <http://www.digitaltrends.com/mobile/smartphone-users-number-6-1-billion-by2020/#:IEd2owy8c6VLTA>.
- 41.Brandtzæg PB, Heim J. Why people use social networking sites. InOnlinecommunities and social computing 2009 Jul 19 (pp. 143-152). Springer BerlinHeidelberg.
- 42.Cunningham J. Request Modification in Synchronous Computer-Mediated Communication: The Role of Focused Instruction / J. Cunningham // TheModern Language Journal. – 2016. – №2. – С.484-507
- 43.Dezin N. K., Lincoln Y. S. Introduction: The discipline and practice ofqualitative research // The Handbook of qualitative research. Second edition / Ed.be N. K. Dezin and Y.S.Lincoln. – Thousand Oaks, CA: Sage, 2000. – P. 1–28.
- 44.Smith P. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils/ P. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho, S. Fisher, S. Russell, N. Tippett // (2008).

45.Olegivna, O. M. (2018). SPEECH EXPERIENCE AND PECULIARITIES OF INTERNET COMMUNICATION

46.RossN.BestInternetmemesof2012.URL:

<http://www.abc.net.au/technology/articles/2013/01/16/3670428.htm>

Додатки

Додаток А

АНКЕТА

"Дослідження впливу інтернет-спілкування на особистість"

Шановний респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні особливостей інтернет-спілкування. Анкета є анонімною, результати будуть використані в узагальненому вигляді.

БЛОК 1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

1. Ваш вік: _____ років

2. Ваша стать:

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

3. Клас навчання: _____

БЛОК 2. ОСОБЛИВОСТІ КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТОМ

4. Скільки часу в середньому щодня Ви проводите в інтернеті?

☐ До 2 годин

☐ 2-4 години

☐ 4-6 годин

☐ Більше 6 годин

☐ Інше _____

5. Які соціальні мережі Ви використовуєте найчастіше? (можна обрати декілька варіантів)

☐ Instagram

☐ TikTok

☐ Telegram

☐ Facebook

☐ YouTube

☐ Інше _____

6. З якою метою Ви найчастіше використовуєте інтернет? (розставте пріоритети від 1(найважливіше) до 5 (менше важливе))

___ Спілкування

___ Навчання

___ Розваги

___ Пошук інформації

___ Самопрезентація

7. Як часто Ви оновлюєте свої соціальні мережі?

☐ Кілька разів на день

☐ Щодня

☐ Кілька разів на тиждень

☐ Рідше

БЛОК 3. ХАРАКТЕР ОНЛАЙН-КОМУНІКАЦІЇ

8. Скільки приблизно у Вас віртуальних друзів/підписників?

☐ Менше 100

☐ 100-300

☐ 300-500

☐ Більше 500

☐ Інше _____

9. З якою кількістю людей Ви регулярно спілкуєтесь онлайн?

☐ 1-5 осіб

☐ 6-10 осіб

☐ 11-20 осіб

☐ Більше 20 осіб

☐ Інше _____

10. Оцініть співвідношення Вашого реального та віртуального спілкування:

☐ Переважно спілкуюсь наживо

☐ Приблизно порівну

☐ Переважно спілкуюсь онлайн

11. Як часто Ви відчуваєте потребу перевірити повідомлення в соціальних мережах?

- ☐ Постійно
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко

12. Оцініть за 5-бальною шкалою, наскільки важливим для Вас є:

___ Кількість лайків під дописами

___ Коментарі під вашими постами

___ Швидкість відповіді на повідомлення

___ Кількість переглядів ваших сторіс

___ Реакції на ваші дописи

13. Чи відчуваєте Ви тривогу, якщо не маєте доступу до інтернету тривалий час?

- ☐ Так, сильну
- ☐ Так, помірну
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

14. Які емоції Ви найчастіше відчуваєте під час онлайн-спілкування?
(можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Радість
- ☐ Інтерес
- ☐ Тривога
- ☐ Роздратування
- ☐ Байдужість
- ☐ Інше (вказіть)

15. Чи вважаєте Ви, що віртуальне спілкування впливає на Ваш емоційний стан?

- ☐ Так, позитивно

- ☐ Так, негативно
- ☐ Не впливає
- ☐ Важко відповісти

16. Як часто Ви порівнюєте себе з іншими користувачами соціальних мереж?

- ☐ Постійно
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Ніколи

17. Чи змінюється Ваша поведінка/характер спілкування в реальному житті під впливом онлайн-комунікації?

- ☐ Так, значно
- ☐ Так, незначно
- ☐ Ні
- ☐ Важко відповісти

18. Які переваги онлайн-спілкування Ви можете відзначити? (відкрите питання)

19. Які недоліки онлайн-спілкування Ви можете відзначити? (відкрите питання)

20. Ваші додаткові коментарі щодо впливу інтернет-спілкування на Вашу особистість:

Дякуємо за участь у дослідженні!

Дата заповнення: _____

Додаток Б**Тренінг профілактики негативного впливу інтернет-спілкування****Пояснювальна записка**

Мета психокорекційної програми – профілактика негативного впливу інтернет-спілкування, формування цифрової грамотності та навичок здорового спілкування в живу та онлайн-просторі.

Завдання програми:

- Провести самостереження за своїм інтернет-користуванням;
- Сформована довірлива атмосфера в групі;
- Порівняти онлайн-спілкування та живе спілкування;
- Виявити сильні сторони особистого контакту;
- Викликати інтерес до живого спілкування.

Програма тренінгу дозволяє учасникам:

- в ігровій формі ознайомитись з ідеєю «Спілкуватися вживу»;
- визначити рівень комунікації;
- розвивати комунікації, довіру в групі,
- подолання бар'єрів у спілкуванні;
- формувати навички співпраці в команді.

Очікувані результати:

- Учасники усвідомлять свої інтернет-звички;
- Оволодіють інструментами контролю часу в мережі;
- Розвинуть навички безпосередньої комунікації;
- Підвищать емоційний інтелект;
- Сформують цифрову грамотність;
- Отримають навички спілкування в онлайн-просторі.

Форма роботи: групова.

Цільова аудиторія: молодший юнацький вік (15-17 років)

Кількість занять: 4

Тривалість заняття: 1,5-2 години

Кількість учасників: 30 розділених на дві підгрупи по 15 осіб.

Заняття 1: «Знайомство: цифрова реальність»

Мета: Сформувати розуміння сучасного цифрового середовища, його впливу на комунікацію та психологічний стан підлітків.

Завдання:

- Знайомство учасників між собою;
- Ознайомити учасників з феноменом інтернет-спілкування та його впливом;
- Визначити основні ризики та переваги спілкування онлайн;
- Сформувати групову довіру та безпечний простір для обговорення особистого досвіду.

Очікувані результати:

- Утворення комунікації в реальному часі;
- Учасники усвідомлюють вплив соціальних мереж на їхню комунікацію;
- Учасники можуть ідентифікувати потенційні ризики в онлайн-спілкуванні;
- Сформована довірлива атмосфера в групі.

Матеріали:

- Маркери, фліпчарт або дошка;
- Роздруковані анкети «Мій цифровий профіль»;
- Ручки;
- Шаблони емоційного щоденника;
- Аркуші паперу.

Хід проведення

Вправа 1: «Знайомство у соцмережі» (15 хв)

Мета: створення довірливої атмосфери, знайомство учасників.

Матеріали: не потрібні.

Хід проведення:

Учасники розміщуються в колі. Кожен по черзі представляється як у соціальній мережі: називає своє ім'я/нікнейм, придумує хештег, що його

характеризує, та коротко описує свій "статус" (настрій або думка). Тренер починає перший для прикладу: «Я Олександр, творчість та музика, мій статус – готовий до нових відкриттів». Після завершення кола тренер запитує в учасників, наскільки легко чи складно було представляти себе таким чином.

Вправа 2: «Знайомство та очікування» (15 хв)

Мета: познайомити учасників, створити комфортну атмосферу та визначити очікування від тренінгу.

Матеріали: фліпчарт, маркери.

Хід проведення:

Учасники сідають у коло. Тренер представляється та пояснює цілі тренінгу. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та відповідає на два запитання:

- Одна річ, яку я найчастіше роблю в інтернеті;
- Моє очікування від цього тренінгу.

Тренер записує очікування на фліпчарті. На останньому занятті обговорити чи виправдалися очікування.

Вправа 3: «Цифровий автопортрет» (25 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні звички використання інтернету та гаджетів.

Матеріали: роздруковані анкети «Мій цифровий профіль», ручки.

Хід проведення:

Кожен учасник отримує анкету «Мій цифровий профіль» та заповнює її (10 хв). Запитання в анкеті:

- Скільки годин щодня я проводжу в інтернеті?
- Які додатки/сайти я відвідую найчастіше?
- Що я роблю першим, коли прокидаюсь?
- Коли востаннє я провів/провела день без гаджетів?
- Чи відволікаюсь я на повідомлення під час спілкування з друзями/сім'єю?
- Як я почуваюсь, коли забуваю телефон вдома?

- Чи перевіряю я телефон, коли прокидаюсь вночі?

Учасники об'єднуються в пари та діляться своїми відповідями, обговорюючи схожості та відмінності (10 хв). Загальне обговорення з групою (5 хв):

- Що було неочікуваним у ваших відповідях?

- Чи задоволені ви своїми цифровими звичками?

Примітка для тренера: підкресліть, що мета вправи — не осуд, а усвідомлення власних звичок.

Вправа 4: «Емоційний щоденник» (15 хв)

Мета: запровадити практику відстеження емоцій у щоденному житті.

Матеріали: шаблони емоційного щоденника, ручки.

Хід проведення:

Тренер пояснює користь від ведення емоційного щоденника для розвитку емоційного інтелекту. Кожен учасник отримує шаблон для майбутніх записів з колонками:

- Час/ситуація;
- Що я відчував/ла (точна назва емоції);
- Інтенсивність (за шкалою 1-10);
- Тілесні відчуття;
- Думки;
- Як я виразив/ла цю емоцію.

Учасники заповнюють першу сторінку щоденника, описуючи свої емоції під час сьогоднішнього заняття. Тренер пояснює домашнє завдання: вести емоційний щоденник до останнього заняття, звертаючи особливу увагу на:

- Емоції під час онлайн-спілкування;
- Емоції під час живого спілкування;
- Порівняльний аналіз.

Примітка для тренера: наголосіть, що регулярна фіксація емоцій допомагає краще їх усвідомлювати та керувати ними.

Вправа 5: «Реальне та віртуальне» (30 хв)

Мета: проаналізувати відмінності між спілкуванням онлайн та офлайн.

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші паперу.

Хід проведення:

Учасники діляться на 2 команди. Одна команда готує аргументи на користь спілкування в інтернеті, друга — на користь живого спілкування (10 хв). Команди представляють свої аргументи по черзі (по 5 хв на команду). Після представлення командами своїх аргументів, учасники міняються сторонами: ті, хто захищав віртуальне спілкування, тепер мають захищати реальне, і навпаки (5 хв на підготовку, по 2-3 хв на виступ). Тренер підводить підсумки, виділяючи сильні сторони обох форм комунікації та наголошуючи на важливості балансу (5 хв).

Примітка для тренера: важливо допомогти учасникам побачити не лише недоліки, а й переваги обох форм спілкування, щоб уникнути підходу «все або нічого».

Вправа 6: «Рефлексія та підсумок» (15 хв)

Мета: підвести підсумки заняття, на позитивній ноті попрощатися.

Хід проведення:

Учасники сідають у коло. Кожен завершує речення:

- «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що...»;
- «Найбільше мене здивувало...»;
- «До наступного заняття я спробую...».

Тренер підсумовує ключові моменти заняття. Коротке нагадування про дату і час наступної зустрічі.

Заняття 2: «Кібербулінг: розпізнати та протидіяти»

Мета: Розвинути навички розпізнавання та протидії кібербулінгу, формування культури онлайн-спілкування.

Завдання:

- Ознайомити учасників з поняттям кібербулінгу та його формами;

- Навчити розпізнавати різні типи кібербулінгу;
- Сформувати стратегії реагування на ситуації кібербулінгу.

Очікувані результати:

- Учасники розуміють, що таке кібербулінг та його різновиди;
- Учасники знають алгоритм дій у разі зіткнення з кібербулінгом;
- Учасники усвідомлюють важливість підтримки жертв кібербулінгу.

Матеріали:

- Фліпчарт або дошка;
- Стікери двох кольорів;
- Картки з описами ситуацій кібербулінгу;
- Підготовлена історія для тренера про підлітка, який став жертвою кібербулінгу;
- Підготовлені твердження для тренера;
- Позначки для зон простору: «Погоджуюся», «Не погоджуюся», «Не впевнений/а»;
- Картки з ситуаціями кібербулінгу;
- Аркуші паперу;
- Ручки.

Хід проведення

Вправа 1: «Привітання з побажанням» (10хв)

Мета: налаштувати учасників на початок заняття та створити хороший настрій.

Матеріали: не потрібні.

Хід проведення:

Учасники утворюють коло. Тренер пропонує кожному привітатися з іншим у колі та щиро побажати йому щось приємне. Вітання починає тренер: «Доброго ранку,(ім'я учасника)! Я рада тебе бачити на нашому занятті! Я бажаю тобі гарного настрою!» Учасник, відповідно, вітається з тренером і висловлює йому своє побажання. Вітання триває в колі. Учасники можуть

висловлювати різні побажання (здоров'я, успіхів тощо). Головне, щоб вони були приємними для іншого учасника та щирими.

Вправа 2: "Настрій онлайн" (10 хв)

Мета: діагностика емоційного стану та введення в тему.

Матеріали: стікери двох кольорів, ручки, дошка або фліпчарт.

Хід проведення:

Учасники отримують стікери двох кольорів. На одному вони пишуть, яку найприємнішу взаємодію вони мали в інтернеті за останній тиждень. На іншому – найнеприємнішу взаємодію (без конкретних імен). Стікери анонімно прикріплюються на дві частини дошки. Тренер узагальнює та коментує, звертаючи увагу на різноманітність взаємодій і підводячи до теми кібербулінгу.

Вправа 3: «Ситуації» (25 хв)

Мета: розвиток навичок розпізнавання кібербулінгу.

Матеріали: картки з описами ситуацій, аркуші для нотаток.

Хід проведення:

Учасники об'єднуються у 3-4 малі групи. Кожна група отримує набір карток з описами різних ситуацій онлайн-спілкування. Завдання: визначити, які ситуації є проявами кібербулінгу, а які – ні. Для ситуацій з кібербулінгом група має визначити його форму. Групи презентують свої висновки. Загальне обговорення: «Де межа між жартом і булінгом?», «Що робить спілкування токсичним?».

Вправа 4: «Алгоритм реагування» (20 хв)

Мета: формування чіткого алгоритму дій у ситуації кібербулінгу.

Матеріали: картки з ситуаціями кібербулінгу, аркуші паперу, ручки.

Хід проведення:

Тренер представляє загальний алгоритм реагування на кібербулінг:

- Зупинитися (не реагувати емоційно);
- Зафіксувати (зберегти докази);
- Заблокувати (обмежити комунікацію з булером);
- Звернутися по допомогу (до дорослих, модераторів тощо).

Учасники об'єднуються у пари та отримують конкретну ситуацію кібербулінгу. Завдання: розробити детальний план дій для цієї ситуації. Пари презентують свої стратегії, решта учасників доповнюють. Тренер узагальнює найефективніші стратегії.

Вправа 5: «Коло підтримки» (15 хв)

Мета: розвиток емпатії та навичок підтримки жертв кібербулінгу.

Матеріали: підготовлена історія для тренера.

Хід проведення:

Учасники стоять у колі. Тренер зачитує історію підлітка, який став жертвою кібербулінгу (без конкретних імен). Кожен учасник по черзі робить крок уперед і говорить одну фразу підтримки, яку можна сказати жертві кібербулінгу. Після завершення кола тренер підсумовує, який вплив може мати підтримка в таких ситуаціях.

Вправа 6: «Кібердебати» (20 хв)

Мета: формування чіткої позиції щодо різних аспектів кібербулінгу.

Матеріали: підготовлені твердження для тренера, позначки для зон простору.

Хід проведення:

Простір кімнати розділяється на три зони: «Погоджуюся», «Не погоджуюся», «Не впевнений/а». Тренер зачитує контroversійні твердження щодо кібербулінгу. Учасники займають позицію в просторі відповідно до своєї думки. Бажаючи з кожної групи аргументують свою позицію. Після обговорення учасники можуть змінити свою позицію, якщо їхня думка змінилася. Приклади тверджень:

- «Жарти в інтернеті не можуть бути булінгом»;
- «Відповідати агресією на агресію в інтернеті – нормально»;
- «Якщо тебе булять в інтернеті, краще просто вийти з мережі»;
- «Свідки кібербулінгу несуть таку ж відповідальність, як і булери».

Вправа 7: «Рефлексія та підсумок» (10 хв)

Учасники сідають у коло. Кожен завершує речення:

- «Найважливіше, що я зрозумів/зрозуміла сьогодні...»;
- «Тепер у ситуації кібербулінгу я...».

Тренер підсумовує ключові стратегії протидії кібербулінгу та анонсує наступне заняття.

Тренер підсумовує ключові моменти заняття. Коротке нагадування про дату і час наступної зустрічі.

Заняття 3: «Емоційний інтелект у реальному спілкуванні»

Мета: Навчити учасників розпізнавати емоції — свої та співрозмовників, розуміти невербальну комунікацію.

Завдання:

- Проаналізувати результати «цифрового детоксу»;
- Розвинути навички розпізнавання емоцій за мімікою та жестами;
- Навчити ефективно висловлювати власні емоції;
- Практикувати активне слухання.

Очікувані результати:

- Розширено емоційний словник учасників;
- Покращено навички розпізнавання невербальних сигналів;
- Освоєна техніка активного слухання;
- Започаткована практика відстеження власних емоційних станів.

Матеріали:

- М'яка іграшка;
- Фліпчарт та маркери;
- Картки з назвами емоцій;
- Роздатковий матеріал «Словник емоцій»;
- Таймер;
- Картки із зображеннями різних емоційних виразів обличчя;
- М'який м'яч.

Хід проведення

Вправа 1: «Привітання з іграшкою» (10хв)

Мета: привітання з учасниками, створення позитивної атмосфери.

Матеріали: м'яка іграшка.

Хід проведення:

Учасники утворюють коло. Тренер пропонує кожному привітатися з іграшкою по черзі в колі і розповісти (одним реченням) про свої враження від занять. Учасники можуть під час вітання зробити комплімент іграшці. Наприклад: «Доброго ранку, (назва іграшки)! Я рада, що ти сьогодні завітав до нас. У нашій аудиторії цікаво і весело». Вітання в колі триває доти, доки іграшка не повернеться до рук тренера.

Вправа 2: «Обговорення цифрового детоксу» (20 хв)

Мета: проаналізувати досвід і почуття під час обмеження використання інтернету.

Матеріали: фліпчарт, маркери.

Хід проведення:

Учасники об'єднуються в групи відповідно до обраного варіанту детоксу (24 год без соцмереж, 12 год без смартфона, 6 год без гаджетів). У групах обговорюють:

- Чи вдалося виконати завдання повністю?
- Які труднощі виникали?
- Які емоції та відчуття супроводжували процес?
- Що стало відкриттям?
- Чим заповнювали час?

Кожна група представляє свої висновки іншим (по 3-4 хв). Тренер разом з учасниками виділяє спільні патерни та записує їх на фліпчарті.

Примітка для тренера: зробіть акцент на тому, що усвідомлення залежності — перший крок до більш здорових звичок; важливо не осуджувати тих, хто не впорався із завданням повністю.

Вправа 3: «Словник емоцій» (20 хв)

Мета: розширити емоційний словник учасників, навчити точніше визначати свої переживання.

Матеріали: роздатковий матеріал «Словник емоцій», фліпчарт, маркери.

Хід проведення:

Тренер розповідає про важливість точного називання емоцій (концепція «емоційної грамотності»). Учасники отримують роздатковий матеріал «Словник емоцій» з переліком базових та складних емоцій. Мозковий штурм: учасники називають усі відомі їм емоції, тренер записує на фліпчарті (5 хв). Учасники об'єднуються у пари і по черзі згадують ситуації, коли:

- Відчували сильну, але нечітку емоцію в інтернеті;
- Відчували сильну емоцію під час живого спілкування.

Завдання: використовуючи «Словник емоцій», визначити якомога точніше, що саме відчували в тих ситуаціях. Загальне обговорення:

- Чи легко було точно назвати емоцію?
- Чи відрізняються емоції онлайн та офлайн?
- Чому важливо розуміти свої емоції?

Примітка для тренера: підкресліть, що віртуальна комунікація часто збіднює емоційний досвід через відсутність невербальних сигналів.

Вправа 4: «Читаємо без слів» (25 хв)

Мета: розвинути навички розпізнавання невербальних сигналів у спілкуванні.

Матеріали: картки з назвами емоцій (радість, смуток, страх, гнів, подив, відроза, зацікавленість, нудьга, збентеження, захват, розчарування, ніжність, тощо).

Хід проведення:

Міні-лекція про невербальну комунікацію (5 хв): міміка, жести, поза, тон голосу, тощо. Учасники діляться на групи по 4-5 осіб. Кожна група отримує набір карток із назвами емоцій. По черзі один учасник витягує картку і без слів, використовуючи лише міміку та жести, демонструє емоцію. Інші мають вгадати, що це за емоція. Після кожного раунду — коротке обговорення: які сигнали допомогли визначити емоцію? У загальному колі тренер запитує:

- Які емоції було найлегше/найважче показати?

- Які емоції було найлегше/найважче розпізнати?
- Чому онлайн-спілкування може призводити до непорозумінь?

Примітка для тренера: наголосіть, що 70-90% інформації передається невербально, що майже неможливо відтворити в текстовій онлайн-комунікації.

Вправа 5: «Активне слухання» (20 хв)

Мета: розвиток навичок уважного слухання та емпатії.

Матеріали: таймер.

Хід проведення:

Тренер пояснює принципи активного слухання:

- Повна увага до співрозмовника;
- Відсутність відволікань;
- Перефразування почутого;
- Уточнюючі запитання;
- Емпатичні реакції.

Учасники об'єднуються в пари. Один розповідає про емоційно значиму подію з життя (3 хв), інший практикує активне слухання. Слухач повторює почуту історію та називає емоції, які, на його думку, відчував оповідач. Оповідач дає зворотний зв'язок: наскільки точно його зрозуміли? Учасники міняються ролями і повторюють вправу. Загальне обговорення:

- Що було складніше — говорити чи слухати?
- Що ви відчували, коли вас уважно слухали?
- Чи часто ви відволікаєтесь на телефон під час спілкування з друзями/родичами?

Примітка для тренера: наголосіть на шкідливості «фаббінгу» (звички перевіряти телефон під час розмови) для якості спілкування і стосунків.

Вправа 6: «Емоційний м'яч» (15 хв)

Мета: навчитися швидко розпізнавати та виражати емоції.

Матеріали: м'який м'яч.

Хід проведення:

Учасники стають у коло. Тренер кидає м'яч одному з учасників і називає емоцію. Учасник, який спіймав м'яч, має миттєво відобразити цю емоцію мімікою та позою. Потім він кидає м'яч іншому учаснику і називає нову емоцію. Гра продовжується 5-7 хвилин, доки кожен учасник не отримає м'яч хоча б двічі. Коротке обговорення:

- Які емоції було найлегше/найважче виразити?
- Як швидкість реакції впливає на якість вираження емоцій?

Примітка для тренера: підтримуйте динамічний темп гри; заохочуйте яскраве вираження емоцій.

Вправа 7: «Рефлексія та підсумок» (10 хв)

Хід проведення:

Учасники стають у коло. Тренер пропонує завершити речення:

- «Сьогодні я відкрив/відкрила для себе...»;
- «Мені було складно...»;
- «Я здивувався/здивувалась, коли...»;
- «До наступного заняття я постараюсь...»;

Тренер підсумовує основні моменти заняття та нагадує про важливість ведення емоційного щоденника. Коротке нагадування про дату і час наступної зустрічі.

Заняття 4: «Комунікація без бар'єрів»

Мета: Підвищити якість міжособистісної комунікації учасників через оволодіння техніками ефективного спілкування

Завдання:

- Виявити типові комунікативні бар'єри;
- Практикувати техніки конструктивного діалогу;
- Розвивати навички впевненої самопрезентації;
- Практикувати вирішення конфліктів у живому спілкуванні.

Очікувані результати заняття:

- Створюється мотивація до експериментування з обмеженням інтернету;

- Встановлюється зв'язок між учасниками тренінгу;
- Подолати бар'єри у спілкування в живу.

Матеріали:

- Фліпчарт та маркери;
- Аркуші паперу А4;
- Емоційні щоденники учасників;
- Стікери двох кольорів;
- Роздаткові картки з ситуаціями;
- Пам'ятка із структурою «Я-повідомлення»;
- Аркуші паперу А4;
- Кольорові олівці.

Хід проведення

Вправа 1: «Коло дружби» (10хв)

Мета: утворити коло друзів, створити позитивний настрій.

Матеріали: не потрібні.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам утворити коло за допомогою гри. Він промовляє: «Мій друг...» і називає ім'я учасника. Потім тренер підходить до цього учасника й бере його за руку. Учасник, якого вибрав тренер, так само обирає собі друга з числа інших учасників, називає його ім'я, підходить до нього і бере за руку. Таким чином формується ланцюжок друзів, які тримаються за руки. Коли всі учні будуть вибрані, утворюється коло і тренер пропонує привітатися і щиро сказати щось приємне про того, з ким вітаєшся.

Вправа 2: «Аналіз емоційного щоденника» (20 хв)

Мета: закріпити навички самоаналізу та встановити зв'язок між типом комунікації та емоційними станами.

Матеріали: фліпчарт, маркери, емоційні щоденники учасників.

Хід проведення:

Учасники формують малі групи по 3-4 особи. У групах діляться спостереженнями зі своїх емоційних щоденників:

- Які емоції переважали під час онлайн-спілкування?
- Які емоції виникали під час живого спілкування?
- Чи помітили учасники якісь закономірності?

Кожна група створює мініатюрну діаграму або схему, відображаючи основні знахідки. Представник від кожної групи ділиться висновками з усіма. Тренер узагальнює результати, звертаючи увагу на зв'язок між способом комунікації та емоційним благополуччям.

Примітка для тренера: допоможіть учасникам побачити патерни, не нав'язуючи власних висновків; запитайте про несподівані відкриття.

Вправа 3: «Бар'єри комунікації» (25 хв)

Мета: виявити і усвідомити типові перешкоди в міжособистісному спілкуванні.

Матеріали: фліпчарт, маркери, стікери двох кольорів.

Хід проведення:

Мозковий штурм: учасники називають перешкоди, які заважають ефективному спілкуванню. Тренер записує на фліпчарті, групує за категоріями:

- Зовнішні (шум, відволікання, присутність сторонніх);
- Внутрішні (страхи, упередження, неувважність);
- Семантичні (різне розуміння слів, жаргон);
- Психологічні (закритість, недовіра);
- Цифрові (залежність від гаджетів, фоббінг).

Учасники отримують по 2 стікери різних кольорів. На одному стікері пишуть найпоширеніший бар'єр у їхньому живому спілкуванні, на іншому — онлайн-спілкуванні. Стікери розміщують на відповідних секціях фліпчарту. Тренер аналізує результати, виділяючи найпоширеніші бар'єри в групі. Загальне обговорення:

- Які бар'єри можна подолати найлегше?
- Які вимагають найбільше зусиль?

- Які бар'єри створюються через надмірне використання технологій?

Примітка для тренера: допоможіть учасникам побачити, що багато бар'єрів можна подолати через усвідомлення і практику.

Вправа 4: «Я-повідомлення» (30 хв)

Мета: навчити учасників конструктивно висловлювати незадоволення та запобігати конфліктам.

Матеріали: роздаткові картки з ситуаціями, пам'ятка із структурою «Я-повідомлення».

Хід проведення:

Тренер пояснює відмінність між «Ти-повідомленнями» (звинувачення) та «Я-повідомленнями» (конструктивний зворотний зв'язок). Структура «Я-повідомлення»:

- «Коли ти... (опис поведінки без оцінки)»;
- «Я відчуваю... (назва емоції)»;
- «Тому що... (пояснення впливу поведінки)»;
- «Я хотів/хотіла би... (бажаний результат)».

Тренер демонструє приклади перетворення «Ти-повідомлень» на «Я-повідомлення». Учасники отримують картки з типовими конфліктними ситуаціями (перебивання, запізнення, невиконання обіцяного, ігнорування, фаббінг тощо). У парах учасники практикують формулювання «Я-повідомлень» для заданих ситуацій. Декілька пар демонструють свої діалоги перед групою.

Загальне обговорення:

- Які були складнощі при формулюванні «Я-повідомлень»?
- Як ви почувалися, коли чули «Я-повідомлення» замість звинувачень?
- Як ця техніка може допомогти у живому спілкуванні?

Примітка для тренера: наголосіть, що ця техніка особливо важлива для живого спілкування, де емоції проявляються безпосередньо і можуть загострювати конфлікти.

Вправа 5: «Емоційний термометр» (15 хв)

Мета: навчити учасників відслідковувати зв'язок між використанням інтернету та емоційним станом.

Матеріали: аркуші паперу А4, кольорові олівці або маркери.

Хід проведення:

Учасники малюють на аркушах паперу «термометр емоцій» із шкалою від -5 (дуже погано) до +5 (чудово). Тренер просить відмітити на термометрі:

- Як я почуваюсь зараз?
- Як я почуваюсь зазвичай після 2 годин у соціальних мережах?
- Як я почуваюсь, коли розмовляю з близьким другом віч-на-віч?
- Як я почуваюсь, коли не можу перевірити телефон більше години?

Учасники діляться своїми спостереженнями в загальному колі. Тренер підводить підсумок про вплив різних типів комунікації на емоційний стан.

Примітка для тренера: наголосіть на важливості усвідомлення зв'язку між активностями і настроєм для психологічного благополуччя.

Вправа 6: «Подарунки» (10 хв)

Мета: зафіксувати отримані навички спілкування в живу, створити позитивні враження від тренінгу і учасників.

Матеріали: для кожного учасника набір аркушів у кількості на одиницю меншій, ніж загальна кількість учасників; олівець.

Хід проведення:

Усі члени групи анонімно дарують один одному уявні подарунки, причому такі, ніби можливості дарувальника не обмежені нічим. Усі пишуть назви, найменування, визначення, характеристики й кількість тих речей, предметів, об'єктів, явищ, що їх хочеться подарувати саме цьому учаснику. Потім ведучий збирає подарунки та складає в окремі набори, не передаючи адресатам доти, доки не будуть зібрані подарунки для всіх. Потім подарункові набори оголошують. Якийсь час учасники вивчають зміст записок.

Обговорення підсумків може перейти у вільний обмін враженнями. Висновки, здогади, розуміння, пов'язані з характером дарованого один одному, учасники роблять самі.

Вправа 7: «Рефлексія та підсумки» (10хв)

Мета: підвести підсумки заняття, на позитивній ноті попрощатися.

Хід проведення:

Учасники сідають у коло. Кожен завершує речення:

- «За час тренінгу я зрозумів/зрозуміла, що...»;
- «Найбільше мене здивувало...»;
- «Для себе я спробував/спробувала нового...»;
- «Я запам'ятав/запам'ятала...»;
- «Мені найбільше сподобалося...»;
- «Мої очікування виправдалися/ не виправдалися. Чому...?».

Тренер підсумовує ключові моменти заняття. Відбувається прощання.

Кореляції

	Вік	Рівень залежності	Емпатія	Високий матеріальний добробут	Допомога та милосердя до інших людей	Любов	Пізнання нового у світі, природі, людині	Визнання і повага людей, вплив на оточуючих	Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві	Час проведений в інтернеті	Кількість людей з якою регулярно спілкуються онлайн	Соціальна мережа для спілкування	Навчання	Розваги	Пошук інформації	Самопрезентація
Вік	1	,233	-,245	-,139	,165	,260	,060	-,108	,130	-,220	-,034	,028	,379*	,058	-,142	-,314
Рівень залежності	,233	1	,116	-,069	,126	-,076	,410*	-,305	-,398*	-,038	,298	-,023	-,002	-,034	,108	-,029
Емпатія	-,245	,116	1	,381*	,007	-,275	-,246	,242	-,056	,595**	-,068	-,013	-,438*	,026	,283	,169
Високий матеріальний	-,139	-,069	,381*	1	-,374*	-,005	-,039	,185	,169	,522**	,139	-,100	-,224	,185	,309	-,105
Допомога та милосердя	,165	,126	,007	-,374*	1	,183	-,049	,233	-,199	-,008	-,226	-,097	,144	-,255	,084	,126
Любов	,260	-,076	-,275	-,005	,183	1	-,220	,022	,006	-,330	-,321	,198	,137	-,385*	,285	-,195
Пізнання нового у світі,	,060	,410*	-,246	-,039	-,049	-,220	1	-,426*	-,365*	-,055	,330	,010	-,060	,227	-,282	,063
Визнання і повага людей,	-,108	-,305	,242	,185	,233	,022	-,426*	1	,219	,034	-,483**	,275	,219	-,223	-,116	-,177
Соціальна активність для	,130	-,398*	-,056	,169	-,199	,006	-,365*	,219	1	,192	-,083	,036	,146	,080	-,171	-,106
Час проведений в	-,220	-,038	,595**	,522**	-,008	-,330	-,055	,034	,192	1	,015	,052	-,429*	,183	,144	,065
Кількість людей з якою	-,034	,298	-,068	,139	-,226	-,321	,330	-,483**	-,083	,015	1	,429*	-,104	,175	,162	,228
Соціальна мережа для	,028	-,023	-,013	-,100	-,097	,198	,010	,275	,036	,052	-,429*	1	,139	-,335	,421*	,469**
Навчання	,379*	-,002	-,438*	-,224	,144	,137	-,060	,219	,146	-,429*	-,104	,139	1	-,230	-,224	-,668**
Розваги	,058	-,034	,026	,185	-,255	-,385*	,227	-,223	,080	,183	,175	-,335	-,230	1	-,373*	-,070
Пошук інформації	-,142	,108	,283	,309	,084	,285	-,282	-,116	-,171	,144	,162	,421*	-,224	-,373*	1	,168
Самопрезентація	-,314	-,029	,169	-,105	,126	-,195	,063	-,177	-,106	,065	,228	,469**	-,668**	-,070	,168	1

*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.).

**. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

