

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет гуманітарно-педагогічний**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача кафедри соціальної роботи та реабілітації

доктор філософії, доцент

_____ Григоренко Т.В.

«_____» _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Первина профілактика інтернет-залежності у студентської
молоді»

Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і назва)

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Осадченко І. І.
(ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Григоренко Т.В.
(ПІБ)

Виконав

_____ (підпис)

Побута В.О.
(ПІБ студента)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри соціальної роботи та реабілітації

доктор філософії, доцент

_____ Григоренко Т.В.

«_____» _____ 2026 р.

**З А В Д А Н Н Я
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи
студенту
Побуті Вадиму Олександровичу**

Спеціальність 231 Соціальна робота
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Первина профілактика інтернет-залежності у студентської молоді»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «08» 04. 2025 року № 581 «С»

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру «_____»
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: *наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.*

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. З'ясувати сутність інтернет-залежності як соціально-психологічного явища та проаналізувати фактори її формування у студентської молоді.
2. Охарактеризувати теоретико-методичні засади первинної профілактики інтернет-залежності.
3. Розробити програму первинної профілактики інтернет-залежності у студентів.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми та сформулювати практичні рекомендації щодо її впровадження.

Дата видачі завдання «13» вересня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

_____ Григоренко Т.В.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання

_____ (підпис)

_____ Побута В.О.

(прізвище та ініціали студента)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Первинна профілактика інтернет-залежності у студентської молоді» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної бакалаврської роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основну частину (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 10 таблиць та 5 рисунків. Список використаних джерел містить 62 найменування. Повний обсяг роботи становить 101 сторінка.

У першому розділі розкрито теоретичні засади первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді. Визначено сутність інтернет-залежності як соціально-психологічного феномену, проаналізовано фактори її формування та обґрунтовано первинну профілактику як напрям соціальної роботи.

У другому розділі проаналізовано нормативно-правове й організаційне забезпечення профілактики інтернет-залежності. Встановлено, що чинна нормативна база лише опосередковано охоплює питання цифрової грамотності, безпечного освітнього середовища та підтримки психічного здоров'я молоді.

У третьому розділі проведено емпіричне дослідження ефективності програми «Digital Balance» на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України. У дослідженні взяли участь 40 студентів 17–23 років. Результати засвідчили зниження середнього показника інтернет-залежності в експериментальній групі на 27,4 % та зростання рівня саморегуляції на 38,1 %, що підтвердило ефективність програми.

Ключові слова: інтернет-залежність, студентська молодь, первинна профілактика, соціальна робота, цифрова гігієна, саморегуляція, цифровий баланс, програма «Digital Balance».

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ	
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	10
1.1. Інтернет-залежність як соціально-психологічний феномен	10
1.2. Причини та фактори формування інтернет-залежності у студентської молоді	15
1.3. Первинна профілактика інтернет-залежності як напрям соціальної роботи	21
Висновки до розділу I	28
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ	
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	30
2.1. Нормативно-правове та організаційне забезпечення профілактики інтернет- залежності у студентської молоді.....	30
2.2. Концептуально-методичні засади програми первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance»	35
Висновки до розділу II.....	44
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ	
ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ «DIGITAL BALANCE»	46
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження	46
3.2. Реалізація експериментальної програми «Digital Balance»	52
3.3. Аналіз результатів експерименту	61
Висновки до розділу III	73
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією всіх сфер життєдіяльності людини, що зумовлює суттєві трансформації у способах комунікації, навчання, дозвілля та професійної діяльності. Особливо інтенсивно ці процеси впливають на молодь, яка є найбільш активним користувачем цифрових технологій. Інтернет сьогодні виступає не лише інформаційним ресурсом, а й середовищем соціалізації, самореалізації та міжособистісної взаємодії. Водночас надмірне та неконтрольоване використання Інтернету спричиняє виникнення нових форм адиктивної поведінки, зокрема інтернет-залежності.

Актуальність дослідження зумовлена насамперед зростанням поширеності інтернет-залежності серед студентської молоді. За результатами сучасних наукових досліджень, значна частина студентів демонструє ознаки проблемного використання Інтернету, що проявляється у втраті контролю над часом перебування онлайн, зниженні академічної успішності, порушенні режиму сну, емоційній нестабільності та соціальній ізоляції. Особливого загострення ця проблема набула в умовах дистанційного навчання та воєнного стану, коли значна частина освітнього процесу та соціальних контактів була перенесена в онлайн-простір.

На практичному рівні актуальність теми визначається недостатньою розробленістю системних заходів профілактики інтернет-залежності у закладах вищої освіти. Незважаючи на активне впровадження цифрових технологій в освітній процес, питання формування навичок безпечного та відповідального використання Інтернету часто залишаються поза увагою. Відсутність комплексних профілактичних програм призводить до того, що студенти не володіють достатніми знаннями та навичками саморегуляції у цифровому середовищі.

На науковому рівні проблема інтернет-залежності активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Зокрема, вагомий внесок у її вивчення

зробили такі дослідники, як К. Янг [62], М. Гріффітс [50], О. Бондаренко [4], які розглядають інтернет-залежність як форму поведінкової адикції. У їхніх працях визначено основні симптоми, причини та наслідки цього явища. Водночас аналіз наукових джерел свідчить про те, що недостатньо уваги приділяється саме первинній профілактиці інтернет-залежності, яка має на меті попередження її виникнення шляхом формування відповідної культури користування цифровими ресурсами.

Таким чином, існує суперечність між зростанням рівня інтернет-залежності серед студентської молоді та недостатнім рівнем розробленості ефективних програм її первинної профілактики у системі соціальної роботи та освіти. Зазначена суперечність зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування та практичної розробки профілактичних заходів, що і визначило вибір теми дослідження: **«Первинна профілактика інтернет-залежності у студентської молоді»**.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності програми первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

5. З'ясувати сутність інтернет-залежності як соціально-психологічного явища та проаналізувати фактори її формування у студентської молоді.
6. Охарактеризувати теоретико-методичні засади первинної профілактики інтернет-залежності.
7. Розробити програму первинної профілактики інтернет-залежності у студентів.
8. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми та сформулювати практичні рекомендації щодо її впровадження.

Об'єкт дослідження – процес профілактики адиктивної поведінки студентської молоді.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи реалізації програми первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**:

- **теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з метою визначення сутності ключових понять дослідження та теоретичного обґрунтування проблеми;
- **емпіричні методи:** анкетування студентів для виявлення рівня інтернет-залежності; тестування (зокрема, шкала інтернет-залежності К. Янг); педагогічне спостереження; експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний-аналітичний етапи);
- **методи обробки даних:** кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, застосування елементів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України.

У дослідженні взяли участь 40 студентів віком 17-23 років, які були розподілені на експериментальну та контрольну групи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше теоретично обґрунтовано та розроблено програму первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді;
- уточнено сутність поняття «інтернет-залежність» у контексті соціально-педагогічної діяльності;
- подальшого розвитку набули підходи до організації профілактичної роботи у закладах вищої освіти.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої програми первинної профілактики інтернет-залежності:

- у діяльності соціальних педагогів та психологів закладів вищої освіти;
- при організації тренінгових занять зі студентами;
- у процесі формування цифрової культури та навичок саморегуляції;

- при підготовці майбутніх фахівців соціальної сфери.

Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Повний обсяг роботи становить 101 сторінка, з них основного тексту – 72 сторінки. Робота містить 10 таблиць та 5 рисунків. Список використаних джерел налічує 62 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Інтернет-залежність як соціально-психологічний феномен

Сучасне суспільство характеризується інтенсивною цифровізацією, унаслідок якої Інтернет став невід'ємним середовищем навчання, спілкування, професійної діяльності та дозвілля. У цих умовах користування мережею вже не можна розглядати лише як технічну дію, оскільки воно дедалі більше впливає на спосіб мислення, поведінку, комунікацію та соціальну активність особистості. Проте поряд із позитивними можливостями Інтернету посилюється ризик його надмірного і неконтрольованого використання. Тому інтернет-залежність доцільно аналізувати не тільки як індивідуальну психологічну проблему, а й як соціально-психологічний феномен, що формується під впливом цифрового середовища, способу життя молоді та нових моделей соціальної взаємодії [18, с. 114-119].

У науковій літературі для позначення цього явища використовуються поняття «інтернет-залежність», «інтернет-адикція», «кіберадикція», «віртуальна адикція». Воно не має абсолютно єдиного трактування, однак більшість підходів пов'язує його з втратою контролю над онлайн-активністю та негативними наслідками для реального життя людини. Його доцільно розглядати як різновид нехімічної, або поведінкової, залежності, за якої предметом адикції стає не психоактивна речовина, а певний тип діяльності у цифровому середовищі [60, с. 31-51]. Такий підхід дає змогу пояснити, чому студент може усвідомлювати шкідливість надмірного перебування онлайн, але все одно повертатися до нього як до звичного способу емоційної компенсації, спілкування або уникнення труднощів.

Перші системні спроби наукового осмислення інтернет-залежності пов'язані з поширенням персональних комп'ютерів та масового доступу до мережі у 1990-х роках. Голдберг А. увів у науковий обіг поняття інтернет-

залежності, пов'язуючи його з патологічним використанням комп'ютера, що негативно впливає на побутову, соціальну, навчальну, професійну, сімейну, фінансову або психологічну сфери життя людини [16, с. 62-71]. Янг К. розглядала це явище як вид нехімічної залежності, пов'язаний із неконтрольованим користуванням мережевими ресурсами, серед ознак якого виділялися нав'язливі думки про Інтернет, втрата контролю над часом перебування онлайн, негативні емоційні реакції на обмеження доступу, невміння планувати онлайн-активність, загроза професійній діяльності й міжособистісним взаєминам, а також використання Інтернету як способу втечі від проблем [62]. У цьому підході особливо важливим є те, що залежність трактується не як звичайне часте користування Інтернетом, а як порушення саморегуляції. Гріффітс М. запропонував ширше поняття «технологічні залежності», що дало можливість розглядати надмірне використання цифрових технологій як окрему групу поведінкових адикцій [50, с. 18-19].

Отже, інтернет-залежність має такі ознаки поведінкової адикції:

- По-перше, це втрата контролю, коли людина не може самостійно обмежити час перебування в мережі.
- По-друге, це домінування онлайн-активності, коли Інтернет поступово витісняє навчання, відпочинок, реальне спілкування та інші важливі сфери життя.
- По-третє, це синдром відміни, який проявляється дратівливістю, тривогою, емоційним дискомфортом або напруженням у разі неможливості користуватися мережею.
- По-четверте, це продовження надмірного користування попри негативні наслідки.
- По-п'яте, це порушення соціального функціонування, що може проявлятися у зниженні академічної успішності, конфліктах, ізоляції або порушенні режиму сну [44].

Важливо підкреслити, що інтернет-залежність не виникає раптово, а формується поступово. Петрунько О. та Телешун К. визначають її як

багатовекторний соціально-психологічний феномен, який впливає на свідомість, емоційний стан, фізичне здоров'я та поведінку людини, а також пов'язаний із некомпетентним використанням Інтернету [19, с. 91-99]. Це означає, що проблема полягає не в самому факті користування цифровими технологіями, а в порушенні балансу між онлайн- і офлайн-життям. У студентському віці такий дисбаланс може бути особливо помітним, оскільки Інтернет одночасно використовується для навчання, комунікації, самопрезентації, розваг і психологічного відновлення. Саме тому межа між конструктивним і деструктивним використанням мережі часто стає нечіткою.

Еволюція наукового ставлення до інтернет-залежності пройшла кілька етапів. У 1990-х роках це явище часто сприймалося як своєрідний побічний ефект «нової технологічної епохи». На початковому етапі дослідники здебільшого фіксували незвичність поведінки користувачів, які проводили надмірну кількість часу за комп'ютером. Згодом стало очевидно, що проблема має стійкі психологічні й соціальні наслідки, тому її почали розглядати у контексті адиктивної поведінки, порушення самоконтролю, емоційної регуляції та соціальної адаптації. Зінченко О. В. звертає увагу на дискусійність самого терміна «інтернет-залежність», оскільки сучасна людина об'єктивно не може повністю відмовитися від Інтернету, а тому важливо відрізнити необхідну цифрову активність від проблемного використання мережі [10, с. 91-95]. Така позиція є особливо важливою для студентської молоді, адже значна частина навчальної діяльності сьогодні відбувається онлайн.

Водночас прояви інтернет-залежності співвідносяться з ознаками інших адиктивних розладів. У МКХ-11 офіційно виділено ігровий розлад, який характеризується порушенням контролю над ігровою поведінкою, наданням гри пріоритету над іншими інтересами та продовженням гри попри негативні наслідки [61]. У DSM-5-TR інтернет-ігровий розлад зазначений як стан, що потребує подальшого дослідження, тобто проблема визнається науково значущою, але не ототожнюється з усіма формами надмірного користування Інтернетом [43]. Отже, інтернет-залежність не завжди класифікується як

окремий самостійний розлад, проте її симптоми мають спільні риси з поведінковими адикціями.

За змістом онлайн-активності можна виділити кілька основних видів інтернет-залежності. Найпоширенішими серед студентської молоді є залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, кіберкомунікації, інформаційного пошуку та відеоконтенту:

1. Перша форма пов'язана з постійною потребою перевіряти повідомлення, реакції, коментарі, новини та оновлення профілю.
2. Друга форма проявляється у надмірному зануренні в ігровий процес, коли онлайн-гра стає головним джерелом емоційного задоволення.
3. Третя форма полягає у заміні реального спілкування віртуальною комунікацією.
4. Четверта форма виявляється у нав'язливому пошуку нової інформації, коли користувач переходить від одного джерела до іншого без чіткої мети.
5. П'ята форма пов'язана з тривалим переглядом відео, стрічок короткого контенту або трансляцій, що створює ефект постійного залучення [4, с. 37-42].

Усі ці види мають спільний механізм: цифрове середовище швидко дає емоційне підкріплення, відчуття включеності, новизни та доступності. Малєєва Н. С. підкреслює, що соціальні мережі приваблюють молодь доступністю, анонімністю, відсутністю просторових і часових обмежень, а також можливістю задовольняти потреби у спілкуванні, самореалізації та подоланні самотності [16, с. 62-71]. У студентської молоді це може посилюватися потребою в належності до групи, визнанні, підтримці та самопрезентації. Проте небезпека полягає в тому, що віртуальне задоволення потреб не завжди переходить у реальну соціальну адаптацію. Через це студент може мати багато онлайн-контактів, але водночас відчувати дефіцит глибокого міжособистісного спілкування.

Основними симптомами інтернет-залежності є компульсивне використання мережі, постійне бажання бути онлайн, нехтування навчальними чи побутовими обов'язками, зниження успішності, порушення режиму сну,

емоційна нестабільність і соціальна ізоляція. До них також належать втрата інтересу до офлайн-дозвілля, конфлікти з оточенням через надмірне користування Інтернетом, спроби приховати реальний час перебування онлайн та труднощі з концентрацією уваги. На поведінковому рівні це може проявлятися у прокрастинації, відкладанні важливих завдань, зменшенні фізичної активності та звуженні кола реальних соціальних контактів. Асєєва Ю. розглядає кіберадикцію як складний деструктивний феномен психіки, пов'язаний із віртуалізацією свідомості та формуванням «віртуального Я», що особливо актуально для підліткового й юнацького віку [1]. Це особливо важливо для аналізу студентів, адже період юності пов'язаний із пошуком ідентичності, самоствердженням і формуванням життєвих орієнтирів.

Соціально-психологічний зміст інтернет-залежності полягає в тому, що вона формується на перетині особистісних потреб і можливостей цифрового середовища. Інтернет змінює характер комунікації, оскільки дедалі більше контактів переноситься у віртуальний простір. Цифрові платформи створюють нові моделі поведінки, пов'язані з постійною доступністю, швидким реагуванням, самопрезентацією та порівнянням себе з іншими. Онлайн-середовище може виконувати компенсаторну функцію, коли студент використовує його для уникнення тривоги, самотності, невпевненості або навчального стресу. Надмірна онлайн-активність може посилювати соціальну ізоляцію, навіть якщо зовні вона виглядає як активне спілкування. Усенко Г. наголошує, що перебування в Інтернеті може компенсувати, але не повністю задовольняти базові й соціальні потреби людини, а тому за відсутності самоконтролю користувач дедалі частіше втікає від реальних труднощів у віртуальний простір [40, с. 67-75]. Така ситуація створює ризик поступового відчуження особистості від реального соціального середовища (рис. 1.1.).



Рисунок 1.1. Соціально-психологічна модель формування інтернет-залежності у студентської молоді

Узагальнюючи, інтернет-залежність можна визначити як соціально-психологічний феномен, що проявляється у стійкому порушенні самоконтролю над використанням Інтернету, домінуванні онлайн-активності над іншими сферами життя та виникненні негативних психологічних, навчальних і соціальних наслідків. Вона не зводиться лише до кількості часу, проведеного в мережі, оскільки важливішими є мотиви користування, рівень контролю, вплив на реальне життя та здатність людини підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-активністю. Для первинної профілактики особливо важливо розуміти, що проблема формується не лише через індивідуальну слабкість саморегуляції, а й через соціальні умови цифрового середовища. Таким чином, інтернет-залежність є не тільки особистісною, а й соціально зумовленою проблемою, що відображає трансформації сучасного суспільства та потребує системного профілактичного впливу в освітньому середовищі.

1.2. Причини та фактори формування інтернет-залежності у студентської молоді

Студентська молодь належить до однієї з найбільш уразливих груп щодо формування інтернет-залежності, оскільки цей віковий період поєднує інтенсивний особистісний розвиток, навчальне навантаження, соціальну

адаптацію та активне використання цифрових технологій. Студентський вік збігається з етапом ранньої дорослості, коли людина активно шукає власну ідентичність, визначає життєві цілі, формує професійні орієнтири та навчається самостійно організовувати повсякденне життя. У цей період особистість уже має відносну свободу у виборі занять, способів комунікації та дозвілля, однак навички саморегуляції ще можуть бути недостатньо сформованими. Саме така суперечність між зростанням самостійності й нестійкістю внутрішнього контролю створює умови для надмірного залучення до онлайн-середовища.

Родіна Ю. та Чехович П. підкреслюють, що студентський вік є особливим періодом життя людини, сенситивним для розвитку соціогенних потенцій, становлення самосвідомості, переконань і життєвого самовизначення [33, с. 92-102]. Це означає, що будь-які деструктивні впливи в цей час можуть не лише тимчасово погіршувати психоемоційний стан, а й впливати на подальшу траєкторію розвитку особистості. Інтернет у житті студента виконує багато функцій: навчальну, інформаційну, комунікативну, розважальну, компенсаторну та статусну. Через це він поступово перетворюється не просто на інструмент, а на середовище, у якому студент навчається, спілкується, відпочиває, презентує себе й отримує соціальне схвалення. Чим більше життєвих потреб переноситься в онлайн-простір, тим вищим стає ризик формування залежної поведінки.

Левченко В. О. зазначає, що для молоді Інтернет часто виступає джерелом самовизначення й самоствердження, а перебування в соціальних мережах може ставати критерієм включеності до молодіжної групи [13, с. 281-286]. У студентському середовищі це проявляється через постійну потребу бути «на зв'язку», швидко відповідати на повідомлення, стежити за новинами групи, брати участь в онлайн-обговореннях і підтримувати власну цифрову присутність. Відсутність доступу до Інтернету або низька активність у соціальних мережах може сприйматися студентом як ризик випадіння з комунікативного простору однолітків. У такій ситуації онлайн-активність набуває не лише особистого, а й соціального значення.

Причини формування інтернет-залежності у студентської молоді доцільно розглядати як поєднання кількох груп факторів: психологічних, соціальних, освітніх і технологічних. Психологічні фактори пов'язані з внутрішнім станом особистості, рівнем тривожності, самооцінкою, емоційною стабільністю та здатністю контролювати власну поведінку. Волошок О. В. та Вовчик Р. В. у дослідженні студентської молоді виявили прямий взаємозв'язок між інтернет-залежністю і такими особистісними рисами, як тривожність, напруженість, емоційна нестабільність і замкнутість [7, с. 54-58]. За таких умов Інтернет може використовуватися не лише для отримання інформації, а й як спосіб зниження емоційного напруження. Студент, який відчуває тривогу, невпевненість або труднощі у спілкуванні, може обирати онлайн-середовище як безпечніший простір для самовираження. Віртуальна комунікація дає можливість контролювати власний образ, уникати прямого контакту, швидко припиняти небажану взаємодію й отримувати відчуття прийняття.

Низька самооцінка також підвищує ризик інтернет-залежності, оскільки цифрове середовище пропонує швидкі способи компенсації внутрішньої невпевненості. Кількість лайків, переглядів, коментарів або підписників може сприйматися як показник особистої значущості. Якщо студент починає залежати від зовнішнього онлайн-схвалення, його емоційний стан дедалі більше визначається реакціями інших користувачів. Поступово формується замкнене коло: невпевненість спонукає до активнішої присутності в мережі, а залежність від цифрового схвалення ще більше посилює вразливість самооцінки. Труднощі саморегуляції виявляються у невмінні планувати час, відкладати задоволення, завершувати онлайн-активність і перемикатися на навчальні або побутові обов'язки. Саме тому ризик інтернет-залежності зростає тоді, коли Інтернет використовується як засіб уникнення реальних проблем, стресу, навчальних завдань або відповідальних рішень.

Віштак І., Майданевич Л. та Геркалюк І. серед чинників розвитку інтернет-залежності називають емоційну нестабільність, тривожність, низьку самооцінку та бажання уникнути труднощів реального життя [6, с. 92-102]. Ці фактори

особливо актуальні для студентів, які переживають адаптацію до нового освітнього середовища, зміну соціального кола, зростання відповідальності та потребу самостійно організовувати навчання. Онлайн-середовище у таких обставинах може виконувати функцію психологічного «укриття», де тимчасово зменшується напруга і створюється ілюзія контролю над ситуацією. Проблема полягає в тому, що така компенсація не розв'язує реальні труднощі, а лише відкладає їх. Чим частіше студент обирає «втечу» в Інтернет замість активного подолання проблем, тим стійкішою стає залежна модель поведінки.

Соціальні фактори формування інтернет-залежності пов'язані з дефіцитом міжособистісного спілкування, самотністю, труднощами адаптації до студентської групи та заміною реальних контактів віртуальними. Смертенюк О. В. узагальнює, що в сучасних дослідженнях чинники інтернет-залежності поділяються на об'єктивні, пов'язані з властивостями кіберсередовища, та індивідуально-психологічні, пов'язані з особистісними характеристиками користувачів [36]. Для студентів соціальна складова є особливо важливою, адже саме у ЗВО відбувається інтенсивне входження у нові групи, побудова дружніх зв'язків, формування професійної ідентичності та досвіду дорослої взаємодії. Якщо студент не знаходить підтримки в реальному середовищі, він може компенсувати її через соціальні мережі, чати, онлайн-ігри або віртуальні спільноти. Така комунікація не завжди є негативною, оскільки вона може підтримувати соціальні контакти та зменшувати відчуття ізоляції. Однак ризик виникає тоді, коли віртуальні контакти починають замінювати реальні, а офлайн-комунікація сприймається як складна, небажана або емоційно небезпечна.

Освітні фактори пов'язані з тим, що сучасний студент об'єктивно змушений багато часу проводити онлайн. Електронні навчальні платформи, дистанційні заняття, цифрові бібліотеки, освітні чати, онлайн-тести й комунікація з викладачами роблять Інтернет необхідною частиною навчання. У 2025 році в Україні налічувалося 31,5 млн інтернет-користувачів, а рівень проникнення Інтернету становив 82,4 %, що свідчить про високу цифрову включеність суспільства [48]. Для студентів ця включеність є ще інтенсивнішою,

оскільки навчальний процес дедалі частіше передбачає постійне використання цифрових ресурсів. Проблема полягає в тому, що межа між навчальною активністю та дозвіллям в Інтернеті поступово стирається. Студент може зайти в мережу для виконання завдання, але швидко переключитися на соціальні мережі, відео, новини або онлайн-ігри. Таке перемикання знижує концентрацію уваги, сприяє прокрастинації та збільшує загальний час перебування онлайн.

Технологічні фактори зумовлені самою організацією цифрового середовища. Доступність смартфонів, мобільного Інтернету, соціальних мереж, стримінгових платформ і месенджерів створює умови для постійного підключення. У 2025 році в Україні було зафіксовано 21,6 млн активних ідентичностей користувачів соціальних мереж, а 68,5 % інтернет-користувачів використовували щонайменше одну соціальну платформу [48]. Соціальні мережі та цифрові платформи побудовані так, щоб утримувати увагу користувача якомога довше. Алгоритмічні рекомендації, автоматичне відтворення відео, сповіщення, короткі формати контенту й «безкінечна стрічка» постійно стимулюють повернення до екрана. Для студента, який уже має навчальне навантаження, емоційні коливання або труднощі самоконтролю, такі механізми стають додатковим чинником ризику. У цьому випадку залежність формується не лише через особистісні особливості, а й через дизайн цифрових сервісів, які підтримують тривалу залученість.

Окреме місце серед причин інтернет-залежності посідають сучасні умови життя в Україні, зокрема воєнний стан. Війна підвищує рівень невизначеності, тривоги, стресу, соціальної ізоляції та потреби в швидкому отриманні інформації. У 2024 році соціальні мережі залишалися основним джерелом новин для 84 % українських респондентів, що свідчить про високу залежність інформаційного споживання від онлайн-платформ [39]. Для студентів це означає постійне перебування в інформаційному потоці, який може одночасно виконувати функцію контролю ситуації та посилювати емоційне напруження. Частина молоді звертається до Інтернету для підтримки зв'язку з близькими, пошуку новин, участі у волонтерських ініціативах або навчання. Водночас

надмірне занурення в новини, соціальні мережі й розважальний контент може ставати способом психологічної компенсації.

Воєнний стан також зменшив можливості для регулярної офлайн-активності: частина студентів вимушено змінила місце проживання, втратила звичне коло спілкування або навчається в умовах безпекових обмежень. У таких обставинах Інтернет часто стає головним каналом підтримання соціальних зв'язків. Опитування UNICEF U-Report 2025 року показало, що молодь активно взаємодіє з інформацією онлайн, водночас залишається вразливою до кібербулінгу, шахрайства та інших онлайн-загроз [15]. Це підтверджує, що цифрове середовище для молодих людей є не лише ресурсом, а й простором ризиків. Крім того, за даними Kantar, у 2024 році 28 % респондентів свідомо зменшували своє перебування онлайн, серед причин називали бажання зменшити негатив, нестачу часу та перенасиченість інформацією [41]. Такий показник свідчить, що частина українців уже відчуває цифрове перевантаження, а для студентської молоді воно може бути ще відчутнішим через поєднання навчання, соціальних мереж і постійного моніторингу новин.

Емпіричні дослідження серед здобувачів вищої освіти демонструють, що проблема має реальні прояви у студентському середовищі. У пілотажному дослідженні Родіної Ю. та Чеховича П. було виявлено 10 % респондентів з ознаками інтернет-залежності, а також близько 60 % студентів із середнім і високим рівнями ігрової та комп'ютерної залежності [33, с. 36-48]. Ці дані не можна механічно переносити на всіх студентів України, однак вони показують наявність ризикової групи, яка потребує профілактичної уваги. Показовим є й те, що дослідники пов'язують прояви залежності з особливостями міжособистісної взаємодії студентів. Це ще раз підтверджує соціально-психологічний характер проблеми (рис. 1.2.).

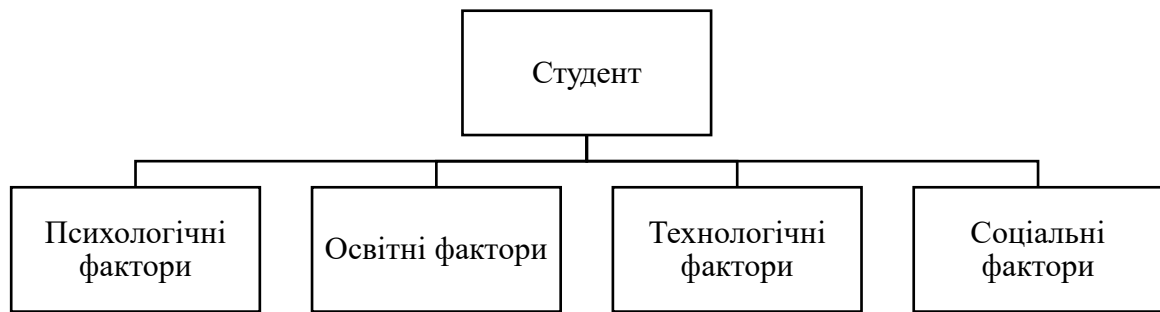


Рисунок 1.2. Фактори формування інтернет-залежності у студентської молоді

Побережний Я. В. звертає увагу на те, що студентський вік є періодом формування життєвих перспектив, вибору цінностей, професійних планів і пріоритетів, а інтернет-залежність може заважати прийняттю відповідальних рішень [20]. Якщо онлайн-середовище стає головною сферою самореалізації, студенту складніше будувати реалістичні життєві цілі. Віртуальний простір може давати швидке задоволення потреб у визнанні, спілкуванні та емоційному розвантаженні, однак не завжди сприяє розвитку відповідальності, наполегливості та довготривалого планування. Через це інтернет-залежність впливає не лише на поточну поведінку, а й на формування майбутньої життєвої стратегії.

Отже, формування інтернет-залежності у студентської молоді має багатофакторний характер. Її причини не можна пояснити лише слабкою волею, надлишком вільного часу або доступністю гаджетів. У цьому процесі взаємодіють вікові особливості ранньої дорослості, психологічна вразливість, потреба в самоствердженні, труднощі соціальної адаптації, цифровізація освіти, технологічний дизайн платформ і стресові умови воєнного часу. Саме тому первинна профілактика має бути спрямована не тільки на обмеження часу онлайн, а й на розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, цифрової грамотності, культури спілкування та альтернативних офлайн-форм активності.

1.3. Первинна профілактика інтернет-залежності як напрям соціальної роботи

У соціальній роботі профілактика розглядається як цілеспрямований вплив на особистість і соціальне середовище з метою запобігання проблемам, які можуть порушувати нормальний розвиток, соціальну адаптацію та якість життя людини. У випадку інтернет-залежності такий вплив має охоплювати не лише самого студента, а й освітнє середовище, студентську групу, систему дозвілля, комунікативні практики та доступність психологічної підтримки. Це важливо тому, що інтернет-залежність не формується ізольовано: вона пов'язана з особистісними труднощами, особливостями соціального оточення, навчальним навантаженням і привабливістю цифрового середовища. Отже, первинна профілактика має бути не разовою бесідою про «шкоду Інтернету», а системою заходів, які допомагають студентам виробити здорові цифрові звички [34, с. 134-139].

Приходна А. В. підкреслює, що соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності має передбачати просвітницьку роботу, спеціально організоване навчання, тренінги та розвиток критичного мислення щодо впливу цифрових технологій на особистість [21, с. 254-258]. Ця думка є важливою для соціальної роботи зі студентами, оскільки інформування саме по собі не гарантує зміни поведінки. Студент може знати про ризики надмірного перебування онлайн, але продовжувати користуватися Інтернетом неконтрольовано через звичку, тривожність, самотність або недостатні навички саморегуляції. Тому первинна профілактика має поєднувати інформаційний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти.

У наукових джерелах традиційно виділяють три рівні профілактики: первинну, вторинну і третинну [13, с. 281-286]. Їх розмежування дає змогу точніше визначити зміст соціальної роботи залежно від того, на якому етапі перебуває проблема. Для теми інтернет-залежності це особливо важливо, оскільки студенти можуть мати різний рівень ризику: від звичайного активного користування Інтернетом до вже помітних проявів втрати контролю.

Таблиця 1.1.

Рівні профілактики інтернет-залежності у студентської молоді

Рівень профілактики	Спрямованість	Зміст соціальної роботи
Первинна профілактика	Попередження виникнення проблеми	Формування цифрової культури, саморегуляції, здорового способу життя, критичного мислення
Вторинна профілактика	Раннє виявлення ризику	Виявлення початкових ознак проблемного користування Інтернетом, консультації, корекція поведінкових звичок
Третинна профілактика	Подолання наслідків залежності	Соціально-психологічна підтримка, відновлення навчальної, комунікативної та повсякденної активності

Первинна профілактика охоплює найширшу групу студентів і має переважно попереджувальний характер. Вона спрямовується на тих, хто ще не має сформованої залежності, але перебуває в умовах постійного використання цифрових технологій. Вторинна профілактика актуальна тоді, коли вже з'являються перші ознаки проблемної поведінки: студент втрачає контроль над часом онлайн, нехтує навчанням, порушує режим сну або замінює реальне спілкування віртуальним. Третинна профілактика пов'язана з допомогою особам, у яких уже сформувалися виражені наслідки залежної поведінки, тому вона наближається до корекційної, реабілітаційної та консультативної роботи.

Терещенко Л.А. розглядає профілактику інтернет-залежності студентської молоді як суб'єкт-суб'єктний процес, що передбачає активну участь усіх учасників профілактичної взаємодії та розвиток соціальної компетентності особистості [37]. Такий підхід є методично виправданим, оскільки студент не повинен сприйматися як пасивний об'єкт виховного впливу. Навпаки, ефективна профілактика можлива тоді, коли він усвідомлює власну відповідальність за цифрову поведінку, бере участь у самоаналізі, визначає особисті ризики та самостійно виробляє стратегії збереження балансу. Соціальна робота в цьому випадку має створювати умови для розвитку активної позиції студента, а не лише передавати готові правила.

У профілактиці інтернет-залежності доцільно виокремити три основні підходи: превентивний, ресурсний і компетентнісний. Превентивний підхід

передбачає інформування студентів про сутність інтернет-залежності, її ознаки, причини та можливі наслідки для навчання, здоров'я і соціального життя. Його значення полягає в тому, що багато студентів не розпізнають проблемне користування Інтернетом на ранніх етапах і вважають тривале перебування онлайн нормою сучасного життя. Проте цей підхід має бути не залякувальним, а пояснювальним: студентам важливо показувати не лише негативні наслідки, а й механізми формування залежної поведінки.

Ресурсний підхід орієнтований на розвиток внутрішніх можливостей особистості, які допомагають протистояти адиктивній поведінці. До таких ресурсів належать самоконтроль, емоційна стійкість, здатність до планування часу, навички подолання стресу, комунікативна впевненість і вміння звертатися по підтримку. У студентському віці це особливо актуально, адже Інтернет нерідко використовується як спосіб уникнення тривоги, самотності, навчального напруження або невизначеності. Якщо студент не має достатньо сформованих способів саморегуляції, онлайн-середовище може ставати для нього швидким, але неефективним засобом психологічної компенсації [8].

Компетентнісний підхід пов'язаний із формуванням цифрової грамотності та культури користування Інтернетом. У сучасних міжнародних підходах цифрова компетентність розглядається не лише як технічне вміння працювати з пристроями, а як здатність критично, безпечно, відповідально й усвідомлено використовувати цифрові технології. Європейська рамка цифрової компетентності DigComp 3.0 зберігає п'ять основних сфер цифрової компетентності та оновлює їх з урахуванням сучасних технологічних викликів, зокрема безпеки, добробуту та відповідального використання цифрових інструментів [15]. Це означає, що профілактика інтернет-залежності має включати не лише розмови про обмеження часу онлайн, а й формування навичок критичного оцінювання контенту, управління цифровим навантаженням, захисту особистих меж і відповідальної онлайн-комунікації.

Важливим поняттям у цьому контексті є цифрове благополуччя. Шан І., Караденіз Д., Орхан Карсак Х. Г. та Кара А. зазначають, що цифрове

благополуччя пов'язане зі здатністю людини здійснювати самоконтроль у користуванні цифровими пристроями та узгоджувати цифрову активність із довгостроковими особистими цілями [54, с. 337-351]. Для студентів це має особливе значення, оскільки їхня онлайн-активність часто одночасно стосується навчання, спілкування, розваг і самопрезентації. Тому профілактика має допомагати не просто скорочувати час у мережі, а усвідомлювати мету кожної цифрової дії: навчання, відпочинок, комунікація, пошук інформації чи емоційне уникнення.

Форми профілактичної роботи повинні відповідати віковим і соціальним особливостям студентської молоді. Найбільш доцільними є тренінгові заняття, просвітницькі зустрічі, групові дискусії, інтерактивні вправи, самоаналіз цифрових звичок, індивідуальні консультації та залучення студентів до альтернативної офлайн-активності. Приходна А. В. серед важливих форм роботи називає бесіди, лекторії, спеціально організоване навчання, тренінги та розвиток критичного мислення щодо Інтернету [21, с. 254-258]. Для студентів ці форми можна адаптувати через обговорення реальних ситуацій: прокрастинації через соціальні мережі, нічного перегляду контенту, неможливості зосередитися на навчанні, емоційної залежності від повідомлень або постійного порівняння себе з іншими користувачами.

Тренінги є однією з найбільш ефективних форм первинної профілактики, оскільки вони дають змогу не лише передати інформацію, а й сформувати практичні навички. У межах тренінгових занять студенти можуть навчатися аналізувати власний екранний час, визначати ситуації ризику, планувати цифрові перерви, використовувати техніки самоконтролю та шукати альтернативні способи емоційного відновлення. Групові дискусії сприяють усвідомленню того, що проблема надмірного використання Інтернету є поширеною, але її можна регулювати. Такі дискусії корисні ще й тому, що вони зменшують стигматизацію: студент не сприймає себе як «проблемного», а бачить власні труднощі як частину ширшого досвіду сучасної молоді.

Вондрачкова П. та Габрхелік Р. у систематичному огляді профілактики інтернет-залежності підкреслюють, що профілактичні програми можуть включати розвиток знань про проблему, роботу з мотивацією, поведінкові стратегії та залучення соціального середовища [58, с. 568-579]. Це підтверджує необхідність комплексного підходу, у якому профілактика не обмежується лекційним інформуванням. Якщо студент лише отримує знання про ризики, але не навчається змінювати власну поведінку, ефект профілактичної роботи буде обмеженим. Тому доцільно поєднувати знання, вправи, рефлексію та практичне планування.

Трувала М. А., Гріффітс М. Д., Ренні М. та Кусс Д. у систематичному огляді шкільних профілактичних програм наголошують, що ефективні втручання мають враховувати не лише індивідуальну поведінку користувача, а й соціальний контекст, у якому ця поведінка формується [57, с. 507-525]. Для студентів таким контекстом є академічна група, гуртожиток, студентське самоврядування, неформальні компанії, освітні онлайн-платформи та соціальні мережі. Якщо профілактична робота ігнорує цей контекст, вона не зачіпає реальних причин проблеми. Саме тому соціальна робота має включати групові форми взаємодії, підтримку студентських ініціатив та створення можливостей для змістовного офлайн-дозвілля.

Залучення до альтернативної діяльності є важливим елементом первинної профілактики. Йдеться не просто про рекомендацію «менше сидіти в телефоні», а про створення реальних можливостей для активного студентського життя поза екраном. Це можуть бути волонтерські проекти, творчі майстерні, спортивні секції, студентські клуби, дискусійні зустрічі, групові заходи, участь у соціальних ініціативах. Альтернативна діяльність виконує компенсаторну функцію: вона дає студентові можливість отримувати емоційне задоволення, підтримку, визнання і досвід самореалізації не лише у віртуальному просторі. У цьому аспекті соціальна робота має не тільки попереджати ризики, а й розширювати можливості студента для позитивної соціальної активності.

Теопілус Й., Левані М., Хартанто Д. та інші дослідники у сучасному огляді профілактичних втручань щодо інтернет-залежності виділяють кілька напрямів: освітні заходи, роботу із сім'єю або найближчим середовищем, розвиток саморегуляції та поведінкові зміни [56, с. 3501-3525]. Для студентської молоді ці напрями можна переосмислити через роботу із студентською групою, наставниками, кураторами, психологічною службою та організацією студентського дозвілля. Важливо, щоб профілактика не виглядала як зовнішній контроль, а сприймалася студентами як підтримка їхнього благополуччя, навчальної продуктивності та особистісного розвитку.

Попри наявність різних форм і методів профілактики, у практиці часто спостерігається низка недоліків. Найпоширенішим є фрагментарність профілактичної роботи, коли окремі бесіди або лекції проводяться без подальшої системи супроводу. Іншою проблемою є переважання інформаційного підходу над практичним: студентам пояснюють, чому інтернет-залежність небезпечна, але не навчають, як саме змінювати цифрову поведінку. Недостатньо також інтегруються соціально-педагогічні та психологічні компоненти, хоча інтернет-залежність має одночасно соціальну, поведінкову й емоційну природу.

Гончарова А. О. та Романова І. А., аналізуючи профілактику девіантної поведінки, звертають увагу на потребу в системній роботі, координації суб'єктів виховного впливу та використанні різних методів з урахуванням потреб групи [9, с. 34-36]. Ці положення можна застосувати і до профілактики інтернет-залежності у студентів. Якщо профілактика здійснюється лише одним фахівцем і не підтримується освітнім середовищем, її вплив буде обмеженим. Натомість ефективна система має об'єднувати соціального працівника, психолога, куратора групи, студентське самоврядування та самих студентів.

Отже, первинна профілактика інтернет-залежності як напрям соціальної роботи має бути комплексною, практично орієнтованою та наближеною до реального життя студентів. Вона повинна поєднувати превентивний підхід, що забезпечує знання про ризики; ресурсний підхід, що розвиває саморегуляцію й емоційну стійкість; і компетентнісний підхід, що формує цифрову грамотність

та культуру користування Інтернетом. Найбільш доцільними формами роботи є тренінги, просвітницькі заняття, групові дискусії, вправи з тайм-менеджменту, ведення цифрового щоденника, розвиток критичного мислення та залучення студентів до змістовної офлайн-активності. Необхідність комплексних програм пояснюється тим, що інтернет-залежність формується під впливом багатьох факторів, тому її профілактика не може бути одноразовою, суто інформаційною або заборонною. Ефективна соціальна робота має допомагати студентам не просто обмежувати Інтернет, а навчатися керувати власною цифровою поведінкою, зберігати психологічне благополуччя та підтримувати баланс між навчанням, спілкуванням, відпочинком і саморозвитком.

Висновки до розділу I

У першому розділі було розкрито теоретичні засади первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді. Встановлено, що інтернет-залежність є складним соціально-психологічним феноменом, який не можна розглядати лише як індивідуальну психологічну проблему. Її формування пов'язане з цифровізацією суспільства, зміною способів комунікації, перенесенням значної частини навчальної, дозвілєвої та соціальної активності у віртуальний простір. Інтернет-залежність має ознаки поведінкової адикції, серед яких втрата контролю над часом перебування онлайн, домінування інтернет-активності над іншими сферами життя, емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до мережі та негативні наслідки для навчання, здоров'я і міжособистісних стосунків.

З'ясовано, що студентська молодь є особливо вразливою до формування інтернет-залежності через поєднання вікових, психологічних, соціальних, освітніх і технологічних факторів. Період ранньої дорослості супроводжується пошуком ідентичності, прагненням до самостійності, потребою у самоствердженні та водночас недостатньою сформованістю навичок саморегуляції. Вагомими чинниками ризику виступають тривожність, емоційна

нестабільність, самотність, труднощі адаптації до студентського середовища, дистанційне навчання, постійний доступ до гаджетів і вплив цифрових платформ, що стимулюють тривале перебування онлайн. Окремого значення набувають сучасні умови воєнного стану, які посилюють соціальну ізоляцію, психологічне напруження та потребу в інформаційній і емоційній підтримці через Інтернет.

Визначено, що первинна профілактика інтернет-залежності є важливим напрямом соціальної роботи, оскільки вона спрямована на попередження виникнення адиктивної поведінки до появи її стійких проявів. Її зміст має охоплювати формування цифрової культури, розвиток критичного мислення, саморегуляції, тайм-менеджменту, емоційної стійкості та навичок відповідального використання інтернет-ресурсів. Ефективна профілактика повинна ґрунтуватися на поєднанні превентивного, ресурсного й компетентнісного підходів. Найбільш доцільними формами роботи є тренінги, просвітницькі заняття, групові дискусії, вправи з аналізу власної цифрової поведінки та залучення студентів до змістовної офлайн-активності.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Нормативно-правове та організаційне забезпечення профілактики інтернет-залежності у студентської молоді

Профілактика інтернет-залежності у студентської молоді потребує не лише психологічного та соціально-педагогічного обґрунтування, а й аналізу нормативно-правового поля, у межах якого така діяльність може реалізовуватися у закладах вищої освіти. В українському законодавстві поняття «інтернет-залежність» поки що не закріплене як окремий об'єкт соціальної роботи або освітньої профілактики. Водночас низка нормативних документів опосередковано регулює питання, пов'язані з цифровою безпекою, психічним здоров'ям, соціальною профілактикою, молодіжною політикою та створенням безпечного освітнього середовища. Саме ці напрями формують правові підстави для організації профілактичної роботи зі студентами.

Одним із базових документів є Закон України «Про освіту», який визначає загальні засади функціонування освітньої системи [26]. У межах досліджуваної проблеми особливо важливим є поняття безпечного освітнього середовища. Воно трактується як сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової або моральної шкоди, зокрема через порушення вимог кібербезпеки, захисту персональних даних, психологічне насильство, булінг, поширення неправдивих відомостей, пропаганду або агітацію, у тому числі з використанням кіберпростору. Отже, законодавство вже визнає, що цифровий простір може бути джерелом ризиків для учасників освітнього процесу.

Разом з тим Закон України «Про освіту» не містить окремих положень, які прямо стосувалися б профілактики інтернет-залежності або цифрових адикцій. У ньому йдеться про безпеку, захист, запобігання шкоді та створення належних умов навчання, однак питання цифрового благополуччя студентів розкрито

недостатньо конкретно. Це означає, що заклади вищої освіти мають правові підстави для організації профілактичної роботи, але не отримують чіткої моделі її реалізації саме щодо інтернет-залежності. Тому профілактика цифрових адикцій фактично залишається сферою відповідальності самих закладів освіти, психологічної служби, кураторів груп і соціальних працівників.

Важливим документом у сфері соціальної роботи є Закон України «Про соціальні послуги». Він визначає організаційні та правові засади надання соціальних послуг, спрямованих, зокрема, на профілактику складних життєвих обставин, їх подолання або мінімізацію негативних наслідків. Для теми інтернет-залежності це положення має суттєве значення, адже надмірне використання Інтернету може призводити до соціальної ізоляції, зниження навчальної успішності, порушення міжособистісної взаємодії та погіршення психоемоційного стану. Такі наслідки можуть розглядатися як чинники соціального ризику, що потребують профілактичного реагування.

Однак у Законі України «Про соціальні послуги» інтернет-залежність не виокремлюється як самостійна підстава для надання соціальної допомоги [29]. Документ створює загальну рамку для профілактичної діяльності, але не конкретизує зміст роботи з цифровими формами адиктивної поведінки. Державний стандарт соціальної послуги профілактики визначає зміст, обсяг, умови й порядок надання профілактичної послуги та може бути використаний як методична основа для організації попереджувальних заходів. Проте і цей стандарт не містить спеціального блоку, присвяченого профілактиці інтернет-залежності серед студентської молоді.

Певний крок у напрямі визнання поведінкових залежностей у системі соціальних послуг було зроблено через затвердження Державного стандарту соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб із ігровою залежністю [23]. У цьому документі передбачено мультидисциплінарну команду, до якої можуть входити фахівець із соціальної роботи, соціальний працівник, психолог, практичний психолог, юрист та інші спеціалісти залежно від потреб отримувача послуги. Це важливо, оскільки ігрова залежність є

близькою до проблеми інтернет-залежності за механізмами формування та наслідками для соціального функціонування особистості. Водночас інтернет-залежність як ширше явище, що може охоплювати соціальні мережі, відеоконтент, кіберкомунікацію, інформаційний пошук та інші онлайн-активності, поки що не має окремого нормативного врегулювання.

Окрему роль відіграє Концепція розвитку цифрових компетентностей, схвалена Кабінетом Міністрів України [31]. Документ спрямований на розвиток цифрових навичок громадян, а органам місцевого самоврядування рекомендовано передбачати у власних програмних документах заходи, спрямовані на розвиток цифрових компетентностей. У контексті студентської молоді це є позитивним аспектом, оскільки цифрова компетентність є важливою умовою безпечного та свідомого користування Інтернетом. Вона охоплює здатність працювати з інформацією, комунікувати в цифровому середовищі, використовувати онлайн-ресурси для навчання і професійного розвитку.

Разом із тим Концепція розвитку цифрових компетентностей переважно акцентує увагу на формуванні навичок користування цифровими технологіями, а не на ризиках їх надмірного використання. У ній недостатньо розкрито питання цифрової саморегуляції, профілактики онлайн-перевантаження, залежної поведінки, емоційного виснаження від цифрового середовища та балансу між онлайн- і офлайн-активністю. Тому цей документ можна розглядати як важливу основу для розвитку цифрової грамотності, але не як завершену нормативну базу для профілактики інтернет-залежності.

Важливе місце у нормативному забезпеченні має молодіжна політика. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» визначає мету, завдання, засади, напрями та механізми реалізації молодіжної політики, а також гарантії участі молоді у її формуванні та реалізації [27]. У межах цього закону важливими є положення про молодіжну роботу, молодіжну інфраструктуру, участь молоді в суспільному житті та створення умов для її розвитку. Для профілактики інтернет-залежності це має значення, оскільки соціальна активність, участь у молодіжних просторах, волонтерських ініціативах, освітніх

і культурних заходах можуть виступати альтернативою надмірному перебуванню у цифровому середовищі (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Нормативно-правові підстави профілактики інтернет-залежності у
студентської молоді

Нормативний документ	Що передбачає для профілактичної роботи	Що недостатньо враховано
Закон України «Про освіту»	Створення безпечного освітнього середовища, у тому числі з урахуванням ризиків кіберпростору	Не конкретизує профілактику інтернет-залежності та цифрових адикцій
Закон України «Про соціальні послуги»	Можливість надання профілактичних соціальних послуг	Інтернет-залежність не виділена як окремий об'єкт соціальної роботи
Концепція розвитку цифрових компетентностей	Розвиток цифрових навичок і цифрової грамотності громадян	Недостатньо уваги приділено цифровій саморегуляції та профілактиці надмірного використання Інтернету
Молодіжна стратегія та державні молодіжні програми	Підтримка розвитку, стійкості, соціальної активності та самореалізації молоді	Відсутній окремий напрям профілактики цифрових залежностей серед молоді
Стратегія розвитку вищої освіти	Орієнтація на модернізацію та цифровізацію освітнього процесу	Не передбачено цілісної системи підтримки цифрового благополуччя студентів
Положення про психологічну службу	Організаційні умови для психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу	Не деталізовано роботу саме з інтернет-залежністю

Національна молодіжна стратегія до 2030 року визначає метою створення можливостей для молоді бути конкурентоспроможною, брати участь у житті суспільства та свідомо робити внесок у його розвиток [25]. Такі положення опосередковано пов'язані з профілактикою інтернет-залежності, адже орієнтують молодіжну політику на активну участь, самореалізацію і соціальну включеність. Водночас стратегія не містить окремого напрямку, який би стосувався цифрового благополуччя, цифрових адикцій або розвитку навичок

здорового використання Інтернету. Отже, молодіжна політика створює загальне середовище для розвитку молоді, але не вирішує специфічної проблеми профілактики інтернет-залежності.

Державні програми у сфері молодіжної політики також мають значення для профілактичної роботи. Концепція Державної цільової соціальної програми «Молодь України: покоління стійкості – 2030» ґрунтується на аналізі стану і проблем розвитку української молоді та враховує перспективи, визначені Національною молодіжною стратегією до 2030 року [30]. Важливим у цьому документі є акцент на стійкості молоді, її розвитку та соціальній участі. Проте проблема інтернет-залежності в таких документах не розглядається як окремий виклик, хоча саме цифрове середовище значною мірою впливає на спосіб життя, комунікацію, дозвілля і психологічний стан молодих людей.

Для закладів вищої освіти значущою є Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022–2032 роки. Вона визначає напрями розвитку системи вищої освіти на сучасному етапі розвитку суспільства та економіки країни. У межах цієї стратегії важливими є питання якості освіти, цифровізації, конкурентоспроможності, інноваційного розвитку та адаптації освітньої системи до сучасних викликів. Водночас у сфері профілактики інтернет-залежності документ має обмежене значення, оскільки не формулює окремих завдань щодо збереження цифрового благополуччя студентів, розвитку цифрової саморегуляції або профілактики надмірного онлайн-навантаження.

Окремий блок нормативного забезпечення стосується психічного здоров'я. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» визначає метою державної політики створення умов для зміцнення психічного здоров'я, сприяння психологічному благополуччю, запобігання психічним розладам і надання своєчасних комплексних послуг [28]. Серед завдань державної політики зазначено розроблення і виконання програм профілактики психічних розладів та інших проблем, що стосуються психічного здоров'я, а також проведення просвітницьких заходів. Це створює важливу правову основу для включення питань інтернет-залежності до програм психологічного благополуччя студентів.

Організаційне забезпечення профілактики інтернет-залежності у студентської молоді пов'язане з діяльністю психологічної служби у системі освіти. Положення про психологічну службу у системі освіти України затверджене з метою організації діяльності психологічної служби та соціально-педагогічного патронажу в системі освіти [24]. Документ передбачає науково-методичний супровід діяльності психологічної служби та створення відповідних центрів, кабінетів або лабораторій психологічної служби. Це означає, що у закладах освіти вже існує організаційний механізм, через який може здійснюватися профілактика інтернет-залежності: діагностика ризиків, просвітницька робота, тренінги, консультування, групова підтримка та соціально-педагогічний супровід.

Отже, нормативно-правове забезпечення профілактики інтернет-залежності у студентської молоді має опосередкований і фрагментарний характер. У чинних документах передбачено розвиток цифрової грамотності, створення безпечного освітнього середовища, надання профілактичних соціальних послуг, підтримку психічного здоров'я та сприяння соціальній активності молоді. Водночас недостатньо врегульованими залишаються питання системної профілактики інтернет-залежності, формування навичок цифрової саморегуляції, інтеграції профілактичних програм у навчальний процес і спеціальної підготовки фахівців до роботи з цифровими адикціями. Це свідчить про потребу в розробленні комплексних програм профілактики інтернет-залежності у закладах вищої освіти, які поєднуюватимуть правові, соціально-педагогічні, психологічні та освітні механізми впливу.

2.2. Концептуально-методичні засади програми первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance»

Програма первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance» розроблена як цілісний науково-методичний продукт, спрямований на формування у студентської молоді навичок безпечного, усвідомленого та

відповідального використання Інтернету. Її назва відображає основну ідею профілактичної роботи: не відмову від цифрових технологій, а досягнення балансу між онлайн- та офлайн-життям. У сучасному студентському середовищі Інтернет є необхідним інструментом навчання, комунікації, саморозвитку й дозвілля, тому профілактика інтернет-залежності не може будуватися лише на обмеженнях або заборонах. Більш доцільним є підхід, за якого студент навчається самостійно контролювати власну цифрову активність, розуміти її наслідки та відповідально організовувати свій час (Додаток А).

Програма «Digital Balance» орієнтована на студентів закладів вищої освіти, які активно користуються Інтернетом у навчальній, комунікативній та дозвіллевій діяльності. Її профілактичний характер полягає в тому, що вона спрямована переважно на студентів без виражених ознак інтернет-залежності або з початковими проявами проблемного використання мережі. Саме на цьому етапі соціально-педагогічна та психологічна робота може бути найбільш ефективною, адже поведінкові звички ще не набули стійкого адиктивного характеру. Програма передбачає не лише інформування про ризики, а й формування практичних умінь: планувати онлайн-активність, розпізнавати ситуації цифрового перевантаження, контролювати час у мережі, критично оцінювати контент і знаходити здорові альтернативи надмірному перебуванню онлайн [3, с. 24-28].

Метою програми є формування у студентської молоді навичок відповідального та безпечного використання Інтернету, розвиток саморегуляції та попередження формування інтернет-залежності. Досягнення цієї мети передбачає роботу не лише з поведінковими проявами, а й з мотивами, емоційними станами та соціальними потребами студентів. Якщо студент проводить багато часу в мережі через навчальні потреби, профілактична робота має допомогти йому відділяти продуктивну онлайн-активність від неконтрольованого дозвілля. Якщо Інтернет використовується як спосіб уникнення тривоги, самотності або стресу, програма має сприяти розвитку інших способів емоційної самопідтримки. Якщо надмірне користування мережею

пов'язане з дефіцитом реального спілкування, важливим стає залучення студента до групової та офлайн-активності.

Основними завданнями програми «Digital Balance» є підвищення рівня обізнаності студентів про ризики інтернет-залежності, формування навичок контролю часу онлайн-активності, розвиток критичного мислення щодо цифрового контенту та стимулювання залучення до офлайн-активностей. Перше завдання реалізується через міні-лекції, презентації, обговорення міфів про інтернет-залежність і аналіз типових ситуацій проблемного використання мережі. Друге завдання передбачає навчання студентів конкретних технік самоконтролю: ведення цифрового щоденника, встановлення часових меж, планування перерв, аналіз тригерів надмірної онлайн-активності. Третє завдання пов'язане з формуванням уміння критично оцінювати інформацію, розрізняти корисний і маніпулятивний контент, усвідомлювати вплив соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан. Четверте завдання спрямоване на розширення реального соціального досвіду студентів через участь у спільних заходах, волонтерстві, спорті, творчих ініціативах, студентських клубах або неформальному спілкуванні поза цифровим середовищем.

Концептуально програма ґрунтується на поєднанні превентивного, ресурсного та компетентнісного підходів. Превентивний підхід забезпечує попередження виникнення проблеми через раннє інформування студентів про ознаки, причини й наслідки інтернет-залежності. Ресурсний підхід спрямований на розвиток внутрішніх можливостей особистості: самоконтролю, емоційної стійкості, відповідальності, здатності до самоаналізу й конструктивного подолання стресу. Компетентнісний підхід передбачає формування цифрової грамотності, культури користування Інтернетом, інформаційної безпеки та навичок здорової онлайн-комунікації [11]. Завдяки поєднанню цих підходів програма не обмежується передачею знань, а спрямовується на зміну ставлення студентів до власної цифрової поведінки.

Важливою методичною основою програми є принцип безпеки. Він передбачає створення довірливого середовища, у якому студенти можуть

відкрито обговорювати власний досвід користування Інтернетом без страху осуду або висміювання. Під час занять не варто використовувати звинувачувальні формулювання на кшталт «ви занадто багато сидите в телефоні», оскільки вони можуть викликати захисну реакцію. Натомість доцільно пропонувати студентам аналізувати власні цифрові звички через нейтральні запитання: «У яких ситуаціях я найчастіше беру телефон?», «Що я відчуваю після тривалого перебування онлайн?», «Які онлайн-дії допомагають мені, а які виснажують?». Такий підхід сприяє усвідомленню проблеми без психологічного тиску.

Принцип інклюзивності означає врахування індивідуальних особливостей студентів, їхнього темпу роботи, рівня цифрової активності, психологічного стану, соціального досвіду та навчального навантаження. Не всі студенти однаково користуються Інтернетом: для одних основним ризиком є соціальні мережі, для інших – онлайн-ігри, відеоконтент, постійний перегляд новин або неконтрольований інформаційний пошук. Тому програма має бути гнучкою й давати можливість кожному учаснику визначити власні проблемні зони. Наприклад, один студент може працювати над зменшенням нічного перегляду відео, інший – над обмеженням часу в месенджерах, ще інший – над формуванням звички не перевіряти телефон під час навчання [53, с. 45-48].

Принцип добровільності участі передбачає, що студенти мають розуміти мету програми та брати участь у ній не через примус, а через особисту зацікавленість. Добровільність підвищує ефективність профілактичної роботи, оскільки зміна цифрової поведінки неможлива без внутрішньої мотивації. На початку програми доцільно пояснити студентам, що її завданням не є контроль, покарання або заборона користування Інтернетом. Головний акцент слід зробити на користі для самих учасників: поліпшення концентрації, зниження втоми, ефективніше навчання, кращий сон, більше часу для реального спілкування й особистого розвитку.

Принцип ресурсного підходу реалізується через орієнтацію на сильні сторони студентів. Профілактична робота має допомогти їм побачити не лише

проблему, а й власні можливості для її подолання. Наприклад, якщо студент уже має досвід самоорганізації в навчанні, цей ресурс можна використати для планування цифрового часу. Якщо студент займається спортом, творчістю або волонтерством, ці активності можуть стати природною альтернативою надмірному перебуванню онлайн. Якщо студент має розвинені комунікативні навички, його можна залучати до групових дискусій, підтримки однолітків або організації спільних офлайн-заходів.

Принцип інтерактивності означає активну участь студентів у процесі навчання. Заняття програми не повинні бути побудовані лише у формі лекцій. Значно ефективніше використовувати дискусії, вправи, роботу в малих групах, рольові ситуації, самоаналіз, мозковий штурм, створення індивідуальних планів цифрового балансу. Наприклад, під час заняття про цифрове перевантаження студентам можна запропонувати розіграти ситуацію, коли людина одночасно виконує навчальне завдання, відповідає на повідомлення, переглядає соціальні мережі та слухає відео. Після цього група обговорює, як така багатозадачність впливає на увагу, емоційний стан і результативність навчання.

Структура програми «Digital Balance» включає чотири взаємопов'язані компоненти: інформаційний, емоційно-ціннісний, поведінковий і соціальний. Інформаційний компонент спрямований на формування знань про сутність інтернет-залежності, її симптоми, фактори ризику, наслідки та способи профілактики. У межах цього компонента можуть використовуватися міні-презентації «Інтернет-залежність: міфи та реальність», «Цифрова гігієна», «Як працює безкінечна стрічка», «Чому важливо контролювати екранний час». Особливу увагу варто приділяти розмежуванню звичайного активного користування Інтернетом і проблемної онлайн-поведінки. Студентам важливо пояснити, що небезпечним є не сам Інтернет, а втрата контролю, зниження якості реального життя і заміна важливих видів діяльності онлайн-активністю.

Емоційно-ціннісний компонент передбачає осмислення студентами власного досвіду користування Інтернетом. Він допомагає відповісти на запитання: чому саме я звертаюся до Інтернету, які потреби задовольняю в

мережі, які емоції отримую онлайн, що втрачаю через надмірну цифрову активність. Для цього доцільно використовувати рефлексивні вправи «Мій цифровий день», «Онлайн-настрій», «Що я шукаю в Інтернеті?», «Мої цифрові тригери». Наприклад, у вправі «Мій цифровий день» студенти описують типовий день і позначають, коли, з якою метою та в якому емоційному стані вони користуються Інтернетом. Потім вони аналізують, які дії були справді необхідними, а які виконувалися автоматично або як спосіб уникнення нудьги, тривоги чи втоми [12, с. 124-128].

Поведінковий компонент є практичною основою програми, оскільки він спрямований на формування конкретних навичок самоконтролю. Учасники навчаються планувати час онлайн, встановлювати цифрові межі, використовувати нагадування, відключати зайві сповіщення, визначати «зони без телефону», робити перерви під час навчання та вести щоденник використання Інтернету. «Цифровий щоденник» може містити записи про час перебування онлайн, мету користування, емоційний стан до і після використання мережі, а також висновок про користь або шкоду конкретної цифрової дії. Наприклад, студент може помітити, що короткий перегляд навчального відео був корисним, а годинне гортання стрічки перед сном спричинило втому й порушення режиму. Саме такі спостереження допомагають перейти від загального розуміння проблеми до реальної зміни поведінки.

Соціальний компонент спрямований на розвиток навичок офлайн-комунікації та залучення студентів до групової активності. Його значення полягає в тому, що інтернет-залежність часто підтримується дефіцитом реального спілкування, самотністю або недостатньою включеністю в студентське середовище. У межах цього компонента можуть проводитися вправи на командну взаємодію, дискусії про якість реального й віртуального спілкування, групові завдання, спільне планування офлайн-заходів. Наприклад, студентам можна запропонувати створити «Карту офлайн-ресурсів групи», де вони визначають доступні види активності: спорт, прогулянки, настільні ігри, волонтерство, навчальні клуби, творчі заняття, студентські ініціативи. Така

вправа допомагає побачити, що альтернативи онлайн-дозвіллю можуть бути реальними, доступними й соціально привабливими.

Методичний інструментарій програми передбачає проведення 8–10 тренінгових занять тривалістю приблизно 60–90 хвилин кожне. Оптимальна періодичність – один раз на тиждень, оскільки такий формат дає змогу студентам поступово засвоювати матеріал, виконувати домашні завдання, спостерігати за власною поведінкою та обговорювати зміни на наступних зустрічах. Група може складатися з 12–20 учасників, що забезпечує можливість активної взаємодії й водночас зберігає комфортний рівень включеності. Для проведення занять доцільно використовувати тренінгові вправи, міні-лекції, групові дискусії, рольові ігри, вправи самоспостереження, тестування, ведення цифрового щоденника та індивідуальні завдання між зустрічами.

Діагностичним інструментом програми може бути шкала інтернет-залежності К. Янг, яка використовується для виявлення рівня проблемного користування Інтернетом. Її доцільно застосовувати на початку програми для первинної самооцінки та наприкінці – для аналізу змін. Важливо підкреслити, що тестування в межах первинної профілактики не повинно мати карального або стигматизувального характеру. Його призначення полягає в тому, щоб допомогти студентам краще усвідомити власні цифрові звички [5, с. 145-149]. Результати можуть обговорюватися індивідуально або узагальнено, без розголошення особистих даних учасників.

Одним із центральних занять програми може бути тема «Мій цифровий простір: користь чи ризик?». Його мета – допомогти студентам усвідомити, які функції виконує Інтернет у їхньому житті. На цьому занятті доцільно запропонувати вправу «Мої онлайн-зони», де учасники визначають, скільки часу витрачають на навчання, спілкування, розваги, новини, покупки, ігри або перегляд відео. Після цього група обговорює, які види онлайн-активності є корисними, які нейтральними, а які можуть створювати ризик залежності. Така вправа не формує негативного ставлення до Інтернету, а навчає розрізняти продуктивне й непродуктивне користування ним.

Заняття «Як розпізнати інтернет-залежність?» може бути спрямоване на ознайомлення студентів із критеріями проблемного використання мережі. Учасникам можна запропонувати проаналізувати кілька ситуацій: студент не може заснути без телефону; відкладає навчальні завдання через соціальні мережі; дратується, коли немає доступу до Інтернету; приховує реальний час перебування онлайн; втрачає інтерес до офлайн-зустрічей. Після аналізу ситуацій група визначає, які ознаки є випадковими, а які можуть свідчити про ризик залежної поведінки. Такий метод допомагає перевести абстрактне поняття інтернет-залежності в конкретні життєві приклади.

Заняття «Баланс онлайн та офлайн життя» має бути спрямоване на усвідомлення співвідношення цифрової та реальної активності. Учасники можуть виконати вправу «Колесо балансу», у якому оцінюють різні сфери життя: навчання, сон, фізичну активність, спілкування, хобі, саморозвиток, відпочинок, онлайн-дозвілля. Після цього вони визначають, які сфери потребують більшої уваги. Наприклад, студент може побачити, що щодня проводить багато часу в соціальних мережах, але майже не має фізичної активності або реального спілкування. Завданням заняття є не звинувачення, а пошук реалістичних змін: прогулянка без телефону, зустріч із друзями, участь у студентському заході, вечір без соціальних мереж.

Заняття «Навички саморегуляції у цифровому середовищі» має практичний характер. На ньому студенти можуть навчатися технік зупинки автоматичної поведінки, постановки цифрових меж і планування часу. Наприклад, ефективною може бути вправа «Пауза перед екраном»: перед тим як відкрити соціальну мережу, студент має відповісти собі на три запитання: «Для чого я зараз відкриваю цей застосунок?», «Скільки часу я готовий на це витратити?», «Що я зроблю після цього?». Така проста техніка допомагає зменшити імпульсивне користування телефоном і повертає студенту контроль над дією. Також можна використовувати вправу «Цифровий контракт із собою», у якому студент формулює власні правила: не користуватися телефоном за 30

хвилин до сну, не відкривати соціальні мережі під час виконання завдань, перевіряти месенджери у визначений час.

Заняття «Альтернативи онлайн-дозвіллю» має сприяти розширенню поведінкового репертуару студентів. Його мета полягає в тому, щоб учасники не лише зрозуміли необхідність зменшення онлайн-активності, а й знайшли реальні замітники. У межах заняття можна провести мозковий штурм «100 справ без Інтернету», де студенти пропонують варіанти коротких, середніх і тривалих офлайн-активностей. Потім кожен учасник обирає 3–5 варіантів, які реально може впровадити протягом тижня. Наприклад, це можуть бути прогулянка, тренування, читання, зустріч із другом, приготування їжі, волонтерська активність, участь у гуртку або виконання творчого завдання. Такий підхід допомагає уникнути ситуації, коли студент розуміє шкідливість надмірного Інтернету, але не має альтернативи.

Завершальним елементом програми може бути створення індивідуального плану цифрового балансу. У цьому плані студент визначає власні ризикові онлайн-звички, особисті цілі, бажані зміни, способи контролю часу, альтернативні активності та джерела підтримки. Наприклад, метою може бути «зменшити перегляд коротких відео перед сном», способом контролю – «вимикати телефон о 22:30», альтернативою – «читати 20 хвилин або слухати спокійну музику», підтримкою – «домовитися з другом про спільні прогулянки двічі на тиждень» [35]. Такий план має бути реалістичним і гнучким, адже надто жорсткі обмеження часто не виконуються й викликають розчарування.

Очікуваними результатами впровадження програми «Digital Balance» є підвищення обізнаності студентів про ризики інтернет-залежності, формування навичок самоконтролю, зменшення неконтрольованого перебування онлайн, розвиток критичного ставлення до цифрового контенту, покращення організації навчального часу та зростання інтересу до офлайн-активності. Важливим результатом є також зміна ставлення до Інтернету: студент має сприймати його не як головний простір життя, а як інструмент, який можна використовувати свідомо й корисно. Показниками ефективності можуть бути зниження балів за

шкалою інтернет-залежності, зменшення середнього часу непродуктивної онлайн-активності, покращення режиму сну, зростання участі в офлайн-заходах і позитивна самооцінка змін учасниками.

Таким чином, програма «Digital Balance» є комплексною профілактичною розробкою, що поєднує інформаційний, емоційно-ціннісний, поведінковий і соціальний напрями роботи. Її методична цінність полягає в тому, що вона не обмежується повідомленням про небезпеку інтернет-залежності, а формує у студентів практичні навички цифрової саморегуляції. Програма враховує особливості студентського віку, роль Інтернету в навчанні та спілкуванні, а також потребу молоді в самостійності, підтримці й самореалізації. Саме тому її впровадження у закладах вищої освіти може стати ефективним засобом первинної профілактики інтернет-залежності та формування культури цифрового балансу серед студентської молоді.

Висновки до розділу II

У другому розділі було розглянуто нормативно-правове, організаційне та методичне забезпечення первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді. Встановлено, що в українському законодавстві проблема інтернет-залежності не визначена як окремий об'єкт соціальної роботи чи освітньої профілактики, однак окремі нормативні документи опосередковано створюють підстави для її попередження. Зокрема, законодавство у сфері освіти акцентує увагу на необхідності безпечного освітнього середовища, сфера соціальних послуг передбачає профілактичну роботу, а документи щодо цифрових компетентностей орієнтують на розвиток цифрової грамотності громадян.

Разом із тим аналіз показав, що чинна нормативно-правова база має фрагментарний характер. У ній недостатньо конкретизовано питання профілактики цифрових адикцій, формування навичок цифрової саморегуляції, інтеграції профілактичних програм у навчальний процес та підготовки фахівців

до роботи з інтернет-залежністю. Це свідчить про потребу у створенні комплексних профілактичних програм у закладах вищої освіти, які поєднуюватимуть правові, соціально-педагогічні, психологічні та освітні механізми впливу.

У розділі було обґрунтовано концептуально-методичні засади програми первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance». Її метою є формування у студентської молоді навичок відповідального й безпечного використання Інтернету, розвиток саморегуляції та попередження формування залежної поведінки. Програма ґрунтується на принципах безпеки, добровільності, інклюзивності, інтерактивності та ресурсного підходу. Її зміст охоплює інформаційний, емоційно-ціннісний, поведінковий і соціальний компоненти, що дає змогу впливати не лише на знання студентів, а й на їхні ціннісні орієнтації, цифрові звички та реальну соціальну активність.

Розроблена структура програми передбачає проведення тренінгових занять, групових дискусій, рефлексивних вправ, ведення цифрового щоденника, розвиток тайм-менеджменту, критичного мислення та залучення студентів до офлайн-активності. Особливістю програми є її практична спрямованість: вона не обмежується інформуванням про ризики інтернет-залежності, а формує конкретні навички цифрової саморегуляції. Отже, запропонована програма «Digital Balance» може розглядатися як методична основа для організації первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді та створює підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки її ефективності.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ «DIGITAL BALANCE»

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження ефективності програми первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance» було організоване з метою практичної перевірки теоретичних положень, обґрунтованих у попередніх розділах роботи. Його необхідність зумовлена тим, що профілактика інтернет-залежності не може оцінюватися лише на рівні теоретичних припущень або загальних рекомендацій. Важливо з'ясувати, чи здатна спеціально розроблена програма реально впливати на цифрову поведінку студентів, їхнє ставлення до використання Інтернету, рівень самоконтролю та усвідомлення ризиків надмірної онлайн-активності.

Метою емпіричного дослідження було перевірити гіпотезу про те, що участь студентів у програмі первинної профілактики «Digital Balance» статистично значуще знижує рівень інтернет-залежності та сприяє формуванню навичок саморегуляції у студентської молоді. Відповідно, дослідження мало не лише діагностичний, а й формувальний характер, оскільки передбачало виявлення початкового стану проблеми, реалізацію профілактичної програми та подальше порівняння змін у експериментальній і контрольній групах.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що впровадження комплексної профілактичної програми позитивно впливає на поведінкові, когнітивні та емоційні показники використання Інтернету студентами. Передбачалося, що після участі у програмі студенти експериментальної групи будуть краще усвідомлювати ризики інтернет-залежності, відповідальніше планувати час онлайн-активності, частіше використовувати прийоми самоконтролю та демонструвати меншу емоційну залежність від перебування в мережі. У контрольній групі, яка не брала участі у програмі, очікувалися незначні або несистемні зміни.

За своїм типом дослідження мало характер педагогічно-психологічного формувального експерименту з елементами порівняльного аналізу. Його логіка передбачала зіставлення результатів до і після реалізації програми, а також порівняння динаміки показників у двох групах студентів. Такий підхід дає змогу не лише зафіксувати наявність або відсутність змін, а й визначити, чи пов'язані ці зміни саме з участю у профілактичній програмі.

Дослідження проводилося у **три взаємопов'язані етапи**: констатувальний, формувальний та контрольний-аналітичний.

На констатувальному етапі, який тривав два тижні, було здійснено первинну діагностику рівня інтернет-залежності студентів та особливостей їхньої цифрової поведінки. На цьому етапі важливо було не лише визначити загальний рівень проблемного використання Інтернету, а й з'ясувати, з якою метою студенти найчастіше перебувають онлайн, скільки часу вони проводять у мережі, які емоційні стани супроводжують їхню онлайн-активність і наскільки вони здатні самостійно її контролювати. Первинна діагностика дозволила сформулювати уявлення про вихідний стан досліджуваної проблеми та забезпечила основу для подальшого порівняння результатів.

На формувальному етапі, тривалістю вісім тижнів, було реалізовано програму первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance». Учасниками формувального впливу були студенти експериментальної групи. Програма включала тренінгові заняття, групові дискусії, рефлексивні вправи, ведення цифрового щоденника, роботу з навичками саморегуляції, аналіз власного екранного часу та планування альтернативної офлайн-активності. Контрольна група у цей період продовжувала навчання у звичайному режимі та не брала участі у спеціально організованих профілактичних заняттях. Це дало можливість порівняти природну динаміку показників із динамікою, яка могла бути результатом цілеспрямованого профілактичного впливу.

На контрольному-аналітичному етапі, який тривав один тиждень, було проведено повторну діагностику студентів обох груп. Її метою було виявлення змін у рівні інтернет-залежності, навичках саморегуляції, усвідомленні ризиків

надмірного використання Інтернету та характері цифрової поведінки. Отримані результати порівнювалися з даними констатувального етапу. Особлива увага приділялася не лише кількісним змінам, а й якісним проявам: здатності студентів пояснювати власну онлайн-поведінку, визначати ситуації ризику, планувати час у мережі та пропонувати альтернативи надмірному перебуванню онлайн.

Вибірку дослідження склали 40 студентів віком від 17 до 23 років. Для забезпечення порівняльного аналізу респонденти були розподілені на дві групи. До експериментальної групи увійшли 20 студентів, які брали участь у програмі «Digital Balance». До контрольної групи увійшли 20 студентів з аналогічними віковими та навчальними характеристиками, які не залучалися до профілактичної програми. Такий розподіл дав змогу простежити, чи відрізняються зміни в експериментальній групі від змін у контрольній, а також оцінити результативність запропонованої програми.

Під час формування вибірки враховувалися добровільність участі, належність респондентів до студентської молоді, активне користування Інтернетом у навчанні й повсякденному житті, а також готовність брати участь у діагностичних і тренінгових заходах. Водночас дослідження не мало на меті клінічну діагностику інтернет-залежності, а було спрямоване на вивчення рівнів ризику та профілактичних можливостей соціально-педагогічної роботи.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів. Основним діагностичним інструментом виступало тестування за шкалою інтернет-залежності, адаптованою на основі тесту К. Янг [38]. Ця методика дала змогу оцінити ступінь вираженості проблемного користування Інтернетом, зокрема втрату контролю над часом перебування онлайн, емоційне напруження в разі неможливості користуватися мережею, вплив Інтернету на навчання, сон, спілкування та повсякденну активність. Методика застосовувалася двічі: до початку програми та після її завершення.

Додатково використовувалося анкетування щодо часу використання Інтернету та його цілей (Додаток Б). Анкета була спрямована на з'ясування того,

скільки часу студенти щодня проводять онлайн, які ресурси використовують найчастіше, з якою метою звертаються до Інтернету та чи помічають негативні наслідки надмірної цифрової активності. До анкети могли входити запитання про використання соціальних мереж, месенджерів, онлайн-ігор, відеоплатформ, навчальних ресурсів, новинних сайтів і розважального контенту. Завдяки цьому методу вдалося отримати ширшу картину цифрової поведінки студентів, ніж це можливо лише за допомогою тестової методики.

Для вивчення здатності студентів контролювати власну поведінку було застосовано опитувальник саморегуляції поведінки [17]. Він дозволив оцінити такі характеристики, як уміння планувати діяльність, контролювати імпульсивні дії, дотримуватися поставлених цілей, аналізувати власні помилки та коригувати поведінку. У контексті дослідження інтернет-залежності ці показники мають особливе значення, оскільки надмірне перебування онлайн часто пов'язане не тільки з привабливістю Інтернету, а й із недостатньою сформованістю навичок самоконтролю.

Важливим якісним методом стало напівструктуроване інтерв'ю, яке включало 6–8 запитань щодо досвіду використання Інтернету. Його метою було глибше зрозуміти суб'єктивне ставлення студентів до власної цифрової поведінки. Орієнтовними запитаннями могли бути такі: «Для чого ви найчастіше використовуєте Інтернет?», «У яких ситуаціях вам найважче обмежити час онлайн?», «Чи помічали ви, що Інтернет заважає навчанню або відпочинку?», «Що ви відчуваєте, коли довго не маєте доступу до мережі?», «Які офлайн-активності допомагають вам відпочити?». Напівструктурований формат дав змогу поєднати порівнюваність відповідей із можливістю уточнювати індивідуальний досвід респондентів.

Також використовувалося спостереження за поведінковими проявами студентів під час занять програми. Спостереження стосувалося активності учасників у групових обговореннях, їхньої готовності аналізувати власний досвід, уміння формулювати особисті цілі, здатності визнавати труднощі у контролі онлайн-активності та включеності у виконання практичних вправ. Цей

метод був важливим, оскільки не всі зміни можна зафіксувати за допомогою тестів або анкет. Наприклад, зростання відкритості до обговорення проблеми, готовність вести цифровий щоденник або самостійно пропонувати способи зменшення онлайн-перевантаження є важливими ознаками позитивної динаміки.

Для оцінки результатів дослідження було визначено **три основні критерії**: когнітивний, емоційний і поведінковий.

Когнітивний критерій відображав рівень усвідомлення студентами проблеми інтернет-залежності. Його показниками були знання про ознаки інтернет-залежності, розуміння її причин і наслідків, здатність відрізнити продуктивне використання Інтернету від проблемного, критичне ставлення до цифрового контенту. Високий рівень за цим критерієм передбачав, що студент усвідомлює ризики надмірного перебування онлайн, може пояснити механізми формування залежної поведінки та розпізнає власні ризикові цифрові звички.

Емоційний критерій характеризував ступінь емоційної залежності від онлайн-активності. Його показниками були тривожність або дратівливість у разі неможливості користуватися Інтернетом, використання мережі як основного способу уникнення негативних емоцій, потреба постійно перевіряти повідомлення або соціальні мережі, залежність настрою від онлайн-реакцій. Високий рівень емоційної залежності свідчив про те, що Інтернет виконує для студента не лише інформаційну чи комунікативну, а й компенсаторну функцію.

Поведінковий критерій стосувався реальних дій студента у цифровому середовищі. Його показниками були тривалість перебування в Інтернеті, здатність контролювати час онлайн, дотримання режиму сну, виконання навчальних обов'язків без постійного відволікання на мережу, наявність альтернативних офлайн-активностей. За цим критерієм оцінювалося, наскільки студент здатний не лише усвідомлювати проблему, а й змінювати власну поведінку.

Рівні сформованості показників визначалися як високий, середній і низький. Низький рівень ризику інтернет-залежності характеризувався контрольованим використанням Інтернету, відсутністю виражених негативних

наслідків і здатністю студента самотійно регулювати час онлайн. Середній рівень передбачав наявність окремих ознак проблемного користування мережею: періодичну втрату контролю над часом, використання Інтернету для уникнення емоційного напруження, труднощі з концентрацією або зменшення офлайн-активності. Високий рівень свідчив про стійкі прояви неконтрольованого використання Інтернету, емоційну залежність від онлайн-активності та помітний негативний вплив на навчання, сон, спілкування або загальне самопочуття.

Обробка результатів передбачала поєднання кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз використовувався для порівняння результатів тестування й анкетування до та після реалізації програми. Було передбачено обчислення середніх показників, відсоткового розподілу студентів за рівнями, а також порівняння динаміки в експериментальній і контрольній групах. Для перевірки статистичної значущості змін доцільним є використання критерію Ст'юдента для залежних вибірок у межах однієї групи та для незалежних вибірок при порівнянні експериментальної і контрольної груп. Якісний аналіз застосовувався для інтерпретації відповідей студентів в інтерв'ю, матеріалів цифрових щоденників і результатів спостереження.

Особлива увага у дослідженні приділялася етичним аспектам. Участь студентів була добровільною, а перед початком дослідження вони отримували інформацію про його мету, зміст, тривалість і характер завдань. Усі учасники мали право відмовитися від участі або припинити її на будь-якому етапі без негативних наслідків для себе. Дані респондентів оброблялися в узагальненому вигляді, що забезпечувало анонімність і конфіденційність. Під час проведення занять не допускалися оцінювальні або стигматизувальні висловлювання щодо студентів із вищим рівнем проблемного користування Інтернетом. Такий підхід був важливим для створення безпечної атмосфери, у якій учасники могли відкрито аналізувати власний досвід.

Отже, організація емпіричного дослідження передбачала послідовне поєднання діагностичного, формувального та аналітичного етапів. Використання контрольної й експериментальної груп, комплексу кількісних і

якісних методів, а також чітко визначених критеріїв оцінювання дало змогу всебічно дослідити ефективність програми «Digital Balance». Така методологія дозволяє не лише виявити рівень інтернет-залежності студентів, а й простежити зміни у їхній цифровій поведінці, емоційному ставленні до онлайн-активності та навичках саморегуляції після участі у профілактичній програмі.

3.2. Реалізація експериментальної програми «Digital Balance»

Реалізація експериментальної програми первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance» здійснювалася як цілеспрямований формувальний вплив на цифрову поведінку студентів експериментальної групи. Її зміст був побудований таким чином, щоб поступово перевести учасників від загального усвідомлення проблеми до вироблення індивідуальних стратегій самоконтролю в цифровому середовищі. Програма не передбачала заборони використання Інтернету, оскільки для студентської молоді він є необхідним ресурсом навчання, спілкування та професійного розвитку. Основний акцент було зроблено на формуванні цифрового балансу, тобто здатності користуватися Інтернетом усвідомлено, цілеспрямовано і без шкоди для навчання, сну, емоційного стану та реальної соціальної активності.

Формувальний етап дослідження тривав 8 тижнів і включав серію тренінгових занять, які проводилися один раз на тиждень. Така періодичність була обрана з огляду на необхідність поступового засвоєння матеріалу та можливість практичного застосування отриманих знань між заняттями. Кожна зустріч мала чітку структуру: вступна частина, актуалізація досвіду учасників, основний змістовий блок, практична вправа, групове обговорення, рефлексія та коротке домашнє завдання. Важливою особливістю програми було те, що студенти не лише слухали інформацію про інтернет-залежність, а й аналізували власну цифрову поведінку, вчилися бачити її причини, наслідки та можливі способи корекції.

Перед початком основного етапу було проведено підготовчу роботу, яка забезпечила організаційну та методичну готовність до впровадження програми.

На цьому етапі було уточнено склад експериментальної групи, проінформовано студентів про мету, зміст і тривалість програми, а також пояснено принципи участі. Особливий акцент робився на добровільності, конфіденційності та відсутності оцінювання особистих відповідей. Це мало важливе значення, оскільки тема інтернет-залежності може викликати в учасників захисну реакцію, сором або небажання відкрито говорити про власні труднощі.

Відбір учасників здійснювався серед студентів, які брали участь у констатувальному етапі дослідження та виявили готовність долучитися до профілактичної програми. До експериментальної групи було залучено студентів віком 17–23 роки, які активно користувалися Інтернетом у навчальній і повсякденній діяльності. Важливо, що участь у програмі не подавалася як робота з «проблемними» студентами. Навпаки, вона позиціонувалася як навчально-профілактичний курс із розвитку цифрової саморегуляції, навичок управління часом і збереження психологічного благополуччя в умовах цифрового середовища.

На підготовчому етапі також було розроблено навчально-методичні матеріали: презентації до занять, бланки вправ, анкети самоаналізу, шаблон «цифрового щоденника», пам'ятки з цифрової гігієни, індивідуальні картки для формування плану цифрового балансу. Методичні матеріали були побудовані так, щоб студенти могли працювати з ними не лише під час занять, а й самостійно між зустрічами. Наприклад, «цифровий щоденник» передбачав фіксацію часу онлайн, мети використання Інтернету, емоційного стану до і після онлайн-активності, а також короткого висновку щодо користі або шкоди конкретної цифрової дії.

Окрему увагу було приділено організації безпечного та комфортного середовища. Заняття проводилися у форматі групової роботи, де кожен учасник мав можливість висловлюватися добровільно. На першій зустрічі було узгоджено правила взаємодії: не перебивати одне одного, не висміювати чужий досвід, не поширювати особисту інформацію поза межами групи, говорити від власного імені, не оцінювати інших учасників. Така домовленість сприяла

формуванню довірливої атмосфери, необхідної для відкритого обговорення теми цифрових звичок [46].

Основний етап програми тривав 8 тижнів. Його зміст було побудовано за принципом поступовості: від первинного самоаналізу до засвоєння конкретних технік самоконтролю і створення індивідуального плану цифрового балансу. Кожне заняття мало свою мету, але всі вони були взаємопов'язаними й підпорядкованими загальній логіці програми.

Перше заняття «Мій цифровий день» мало діагностико-рефлексивний характер. Його завданням було не стільки надати нову інформацію, скільки допомогти студентам побачити реальний обсяг і характер власної онлайн-активності. Учасники виконували вправу «Карта цифрового дня», у якій відтворювали типовий день і позначали, коли саме вони користуються Інтернетом, з якою метою та як довго. У процесі обговорення виявилось, що частина студентів не усвідомлювала реальної тривалості перебування онлайн, оскільки короткі епізоди перегляду соціальних мереж або месенджерів здавалися їм незначними. Ведення цифрового щоденника було запропоновано як домашнє завдання, що дозволило зафіксувати не лише кількість часу онлайн, а й емоційні причини звернення до Інтернету.

Друге заняття «Мій цифровий простір: користь чи ризик?» було спрямоване на розмежування конструктивного та деструктивного використання мережі. Студенти аналізували власні «онлайн-зони»: навчання, спілкування, соціальні мережі, відеоконтент, новини, ігри, покупки, саморозвиток. Під час обговорення було підкреслено, що одна й та сама цифрова дія може мати різне значення залежно від мети, тривалості та наслідків. Наприклад, перегляд навчального відео може бути продуктивним, але тривале автоматичне перемикавання між короткими відео перед сном часто призводить до втоми, втрати часу та порушення режиму [42]. Це заняття допомогло студентам перейти від загального уявлення про «багато часу в Інтернеті» до більш точного аналізу власних цифрових практик.

Третє заняття «Інтернет-залежність: ознаки та ризики» мало просвітницько-аналітичний характер. Учасникам було запропоновано обговорити типові міфи про інтернет-залежність, наприклад: «інтернет-залежність виникає лише у підлітків», «якщо Інтернет потрібен для навчання, залежності бути не може», «контролювати час онлайн дуже легко», «соціальні мережі не можуть викликати залежність». Таке обговорення дало змогу зняти спрощене уявлення про проблему та показати, що ризик залежної поведінки пов'язаний не лише з кількістю часу, а й із втратою контролю, емоційною прив'язаністю до онлайн-активності та негативними наслідками для реального життя [52, с. 1-23].. На цьому занятті проводилася самодіагностика, під час якої студенти аналізували власні ознаки ризику без публічного оголошення результатів

Четверте заняття «Цифрова гігієна» було присвячене формуванню практичних навичок безпечного й раціонального користування цифровими ресурсами. Обговорювалися такі питання, як постійні сповіщення, інформаційне перевантаження, нічне користування смартфоном, надмірне споживання новин, вплив алгоритмів соціальних мереж на тривалість перебування онлайн. У вправі «Чистка цифрового простору» учасники визначали, які застосунки, чати, підписки або повідомлення найчастіше відволікають їх від навчання й відпочинку. Частина студентів уже під час заняття сформулювала рішення вимкнути непотрібні сповіщення, обмежити перегляд окремих платформ або перенести телефон подалі від ліжка перед сном.

П'яте заняття «Баланс онлайн та офлайн життя» було спрямоване на усвідомлення зв'язку між цифровою поведінкою і якістю повсякденного життя. Студенти виконували вправу «Колесо балансу», у якій оцінювали різні сфери: навчання, сон, фізичну активність, спілкування, хобі, відпочинок, саморозвиток, онлайн-дозвілля. Після виконання вправи учасники визначали, які сфери потребують більшої уваги. Обговорення показало, що у частини студентів онлайн-дозвілля фактично замінювало інші способи відпочинку, а фізична активність і живе спілкування часто залишалися на другому плані. На цьому

етапі учасники планували конкретні офлайн-активності на наступний тиждень: прогулянки, спорт, зустріч із друзями, участь у студентському заході, читання або творчу діяльність.

Шосте заняття «Критичне мислення щодо цифрового контенту» було необхідним для розуміння того, що інтернет-залежність підтримується не лише звичкою, а й специфічною організацією цифрового середовища. Студенти аналізували, як працюють рекомендаційні алгоритми, чому короткий контент легко затягує, як соціальні мережі впливають на самооцінку, чому люди схильні порівнювати себе з ідеалізованими онлайн-образами. У вправі «Що стоїть за контентом?» учасники розглядали умовні приклади постів, відео або рекламних повідомлень і визначали їхню мету: інформування, розвага, реклама, маніпуляція, самопрезентація. Це заняття сприяло розвитку більш усвідомленого ставлення до інформації та зменшенню автоматичного споживання цифрового контенту.

Сьоме заняття «Навички самоконтролю» мало найбільш виражену поведінкову спрямованість. Його метою було навчити студентів конкретних технік обмеження часу онлайн. Особливу увагу було приділено техніці «Пауза перед екраном», коли перед відкриттям соціальної мережі або відеоплатформи студент має поставити собі три запитання: «Для чого я зараз це відкриваю?», «Скільки часу я готовий/готова на це витратити?», «Що я зроблю після цього?». Також використовувалася вправа «Цифровий контракт із собою», у межах якої студенти формулювали 3–5 особистих правил користування Інтернетом. Прикладами таких правил були: не користуватися телефоном під час виконання навчального завдання, не переглядати короткі відео перед сном, перевіряти месенджери у визначений час, робити перерви після 40–50 хвилин роботи за комп'ютером [51].

Восьме заняття «Мій план цифрового балансу» було підсумковим. На ньому учасники аналізували власні зміни, обговорювали труднощі та формували індивідуальні стратегії подальшої поведінки. План цифрового балансу включав кілька блоків: мої ризикові онлайн-звички; ситуації, у яких мені найважче

контролювати Інтернет; мої правила цифрової гігієни; мої офлайн-альтернативи; мої джерела підтримки; перші кроки на найближчий місяць. Підсумкова рефлексія проводилася за запитанням «Що змінилося у моїй цифровій поведінці?». Студенти відзначали, що почали частіше помічати автоматичне відкривання телефону, краще розуміти причини власної онлайн-активності, обмежувати нічне користування Інтернетом і планувати час для офлайн-справ.

У процесі реалізації програми використовувалися методи, які забезпечували активну участь студентів і сприяли не лише засвоєнню інформації, а й зміні поведінкових установок. Центральне місце займали тренінгові заняття, оскільки саме тренінговий формат дає змогу поєднати інформацію, практику, групову підтримку та рефлексію. На відміну від лекційної форми, тренінг дозволяв студентам включатися у справи, аналізувати власні ситуації, обговорювати труднощі з однолітками та отримувати зворотний зв'язок.

Групові дискусії використовувалися для обговорення суперечливих питань: чи завжди тривале перебування онлайн є проблемою; чи можна вважати соціальні мережі формою відпочинку; чи допомагає Інтернет справлятися зі стресом; де проходить межа між навчальною потребою і залежною поведінкою. Такі дискусії сприяли розвитку критичного мислення й дозволяли студентам не приймати готові твердження пасивно, а самостійно формулювати висновки.

Рольові ігри застосовувалися для моделювання ситуацій цифрової перевантаженості. Наприклад, учасникам пропонувалася ситуація, коли студент готується до заняття, але постійно відволікається на повідомлення, соціальні мережі та короткі відео. Інші учасники мали запропонувати способи виходу з цієї ситуації: прибрати телефон, встановити таймер, домовитися з друзями про час відповіді, розділити навчання й відпочинок. Рольові ігри були корисними тому, що дозволяли побачити проблемну поведінку з боку і знайти практичні рішення без моралізування [49, с. 459-472].

Вправи саморефлексії допомагали студентам усвідомлювати власні мотиви користування Інтернетом. Вони не вимагали публічного розкриття

особистої інформації, однак давали можливість кожному учаснику проаналізувати себе. Найбільш ефективними виявилися вправи, пов'язані з цифровим щоденником, картою цифрового дня, колесом балансу та планом цифрового балансу. Саме вони переводили профілактичну роботу з рівня загальних знань на рівень особистого досвіду.

Ведення цифрового щоденника було наскрізним методом програми. Студенти фіксували час користування Інтернетом, мету онлайн-активності, емоційний стан і власні висновки. Аналіз щоденників показав, що частина учасників почала розрізняти ситуації, коли Інтернет використовується з реальною метою, і ситуації, коли він стає автоматичною реакцією на втому, нудьгу, тривогу або небажання виконувати навчальні завдання.

У процесі реалізації програми спостерігалися різні варіанти індивідуальної динаміки. Наприклад, учасник А. 19 років на початку програми зазначав, що проводить у соціальних мережах у середньому 5–6 годин на день і часто відкладає навчальні завдання через перегляд коротких відео. Після четвертого заняття, пов'язаного з цифровою гігієною, він вимкнув частину сповіщень, видалив кілька розважальних застосунків із головного екрана смартфона та почав встановлювати часовий ліміт на соціальні мережі. За його самооцінкою, час перебування в соціальних мережах скоротився приблизно на 2 години щодня.

Учасниця Б. 21 рік на початку роботи відзначала, що найчастіше користується Інтернетом увечері для зняття емоційного напруження, однак після цього часто відчуває втому й невдоволення собою. Після заняття «Баланс онлайн та офлайн життя» вона почала планувати офлайн-активності: двічі на тиждень відвідувати спортивні заняття, частіше зустрічатися з друзями та залишати телефон поза зоною доступу під час підготовки до занять. У підсумковій рефлексії учасниця зазначила, що повністю відмовитися від вечірнього користування Інтернетом їй не вдалося, але вона почала краще контролювати тривалість онлайн-відпочинку і менше користуватися телефоном перед сном.

Учасник В. 18 років мав труднощі не стільки з соціальними мережами, скільки з постійним переглядом новин і навчальних чатів. Він пояснював це

потребою «бути в курсі всього» і страхом пропустити важливу інформацію. Після заняття з цифрової гігієни він визначив конкретний час для перевірки новин і навчальних повідомлень, а також вимкнув дублюючі канали. Це дозволило зменшити напруження і знизити кількість імпульсивних перевірок телефону протягом дня.

Такі приклади не розглядаються як універсальні результати для всіх учасників, однак вони демонструють, що програма сприяла появі конкретних поведінкових змін. Найбільш помітними були зміни у здатності студентів помічати автоматичне користування Інтернетом, визначати власні цифрові тригери, обмежувати сповіщення, планувати офлайн-активність і створювати особисті правила цифрової поведінки [45].

У процесі впровадження програми виникли певні труднощі, які важливо враховувати під час подальшого використання «Digital Balance» у практиці соціальної роботи зі студентами. Однією з проблем було нерегулярне відвідування окремих учасників. Причинами пропусків були навчальне навантаження, зайнятість, зміна розкладу, особисті обставини. Нерегулярна участь ускладнювала послідовність формувального впливу, адже кожне заняття було пов'язане з попереднім. Для часткового подолання цієї проблеми студентам, які пропускали зустрічі, надавалися короткі індивідуальні пояснення й матеріали для самостійного опрацювання.

Іншою складністю була неоднакова мотивація студентів до змін. Частина учасників уже на початку програми визнавала, що має труднощі з контролем онлайн-активності, і була готова працювати над цим. Інші студенти сприймали проблему як не дуже актуальну для себе або вважали, що тривале перебування онлайн є нормою сучасного студентського життя. У таких випадках ефективними були не прямі переконування, а вправи самоаналізу. Коли учасники самостійно фіксували реальний час у мережі або помічали зв'язок між нічним користуванням телефоном і втомою, їхня мотивація ставала більш внутрішньою.

Складність формування мотивації була пов'язана також із тим, що Інтернет виконує для студентів багато позитивних функцій. Він допомагає навчатися,

підтримувати зв'язок із друзями, отримувати новини, відпочивати, знижувати емоційне напруження. Тому будь-які різкі заклики до обмеження Інтернету могли сприйматися як нереалістичні. Саме тому під час занять акцент робився не на відмові, а на балансі, саморегуляції та усвідомленому виборі.

Один учасник вибув із програми через зміну місця навчання. Його результати не були включені до підсумкового якісного аналізу динаміки, оскільки він не пройшов повний цикл занять. Ця ситуація показала, що під час планування подібних програм доцільно враховувати можливість вибуття учасників і передбачати невеликий резерв вибірки або гнучкі форми участі.

Завершальний етап програми був спрямований на узагальнення отриманого досвіду та закріплення індивідуальних стратегій цифрової саморегуляції. Під час підсумкової рефлексії студенти відповідали на запитання: «Що змінилося у моїй поведінці?», «Які цифрові звички я почав/почала помічати?», «Що мені вдалося змінити?», «Які труднощі залишаються?», «Які правила я хочу зберегти надалі?». Такий формат дозволив не лише оцінити результати програми, а й допоміг учасникам усвідомити власну відповідальність за подальшу цифрову поведінку.

Кожен студент експериментальної групи сформував індивідуальний план цифрового балансу. У цьому плані визначалися особисті ризикові онлайн-звички, ситуації, у яких найважче контролювати Інтернет, конкретні правила користування цифровими ресурсами, альтернативні офлайн-активності та джерела підтримки. Наприклад, студенти формували такі індивідуальні рекомендації для себе: не користуватися телефоном за 30 хвилин до сну; перевіряти соціальні мережі після виконання навчальних завдань; вимикати сповіщення під час підготовки до занять; планувати щонайменше дві офлайн-активності на тиждень; використовувати таймер для контролю часу перегляду відео [55].

На завершальному етапі також було підкреслено, що цифровий баланс не є одноразовим результатом, який можна остаточно досягти після восьми занять. Це навичка, яка потребує постійної підтримки, самоспостереження та корекції.

Студентам було запропоновано продовжити ведення цифрового щоденника у спрощеній формі або хоча б раз на тиждень аналізувати власний екранний час. Також було рекомендовано періодично переглядати власний план цифрового балансу та адаптувати його до змін у навчальному навантаженні, емоційному стані й життєвих обставинах.

Отже, реалізація програми «Digital Balance» показала, що первинна профілактика інтернет-залежності у студентської молоді має бути практично спрямованою, послідовною і побудованою на активній участі самих студентів. Найбільш ефективними елементами програми виявилися ведення цифрового щоденника, вправи самоаналізу, робота з цифровою гігієною, планування офлайн-активності та створення індивідуального плану цифрового балансу. Попри окремі труднощі, пов'язані з нерегулярним відвідуванням і різним рівнем мотивації, програма забезпечила умови для усвідомлення студентами власної цифрової поведінки та формування початкових навичок її саморегуляції.

3.3. Аналіз результатів експерименту

Аналіз результатів експериментального дослідження здійснювався з метою визначення ефективності програми первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance». Для цього було порівняно показники експериментальної та контрольної груп до початку формувального етапу і після його завершення. Основна увага приділялася змінам у рівні інтернет-залежності, особливостях цифрової поведінки студентів, рівні саморегуляції, усвідомленні ризиків надмірного користування Інтернетом та готовності до офлайн-активності.

У дослідженні брали участь дві групи студентів: експериментальна група – 20 осіб, які проходили програму «Digital Balance», та контрольна група – 20 осіб, які не були залучені до спеціально організованої профілактичної роботи. На констатувальному етапі суттєвих відмінностей між групами не було виявлено, що дало змогу порівнювати подальшу динаміку показників. Після реалізації

програми в експериментальній групі спостерігалися помітні позитивні зміни, тоді як у контрольній групі результати залишилися майже незмінними.

Основним показником ефективності програми був рівень інтернет-залежності, визначений за адаптованою шкалою К. Янг. Для інтерпретації результатів було використано три рівні: низький, середній і високий. Низький рівень свідчив про контрольоване використання Інтернету, середній – про наявність окремих труднощів із саморегуляцією онлайн-активності, високий – про виражені ознаки проблемного користування мережею.

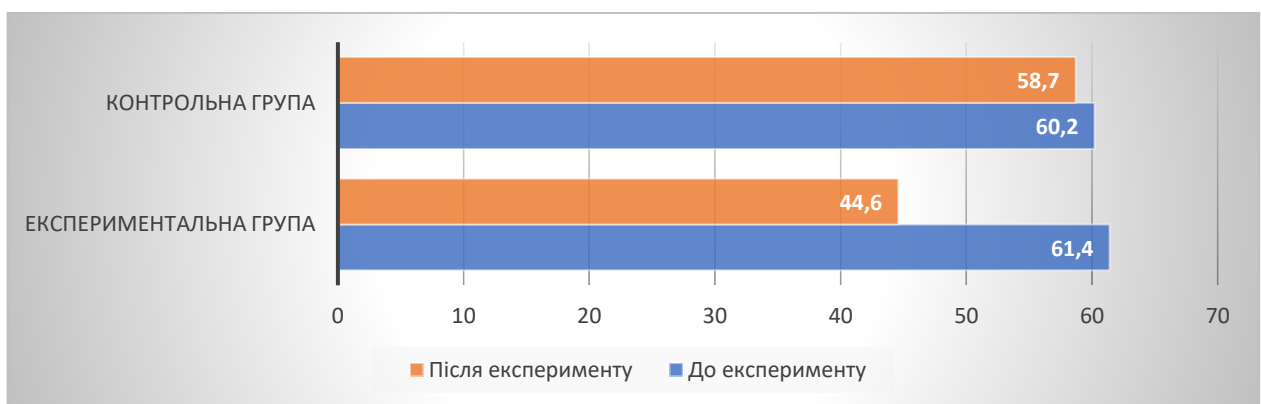


Рисунок 3.1. Динаміка середніх показників інтернет-залежності до і після експерименту

В експериментальній групі середній показник інтернет-залежності знизився з 61,4 до 44,6 бала, тобто на 16,8 бала, що становить 27,4 %. Така динаміка свідчить про суттєве зменшення проявів проблемного користування Інтернетом після участі у програмі «Digital Balance». У контрольній групі зміни були незначними: середній показник знизився лише на 1,5 бала, або на 2,5 %. Це дає підстави вважати, що позитивні зміни в експериментальній групі пов'язані саме з реалізацією профілактичної програми, а не з випадковими чинниками.

Для глибшого аналізу було розглянуто розподіл студентів за рівнями інтернет-залежності (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Розподіл студентів за рівнями інтернет-залежності до і після експерименту

Група	Етап дослідження	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Експериментальна група	До експерименту	3 особи, 15 %	12 осіб, 60 %	5 осіб, 25 %
	Після експерименту	10 осіб, 50 %	9 осіб, 45 %	1 особа, 5 %
Контрольна група	До експерименту	3 особи, 15 %	13 осіб, 65 %	4 особи, 20 %
	Після експерименту	4 особи, 20 %	12 осіб, 60 %	4 особи, 20 %

Після завершення програми в експериментальній групі кількість студентів із високим рівнем інтернет-залежності зменшилася з 25 % до 5 %. Одночасно частка студентів із низьким рівнем зросла з 15 % до 50 %. Це є важливим результатом, оскільки програма була спрямована саме на первинну профілактику, тобто на попередження закріплення залежної поведінки. У контрольній групі розподіл за рівнями майже не змінився: частка студентів із високим рівнем залишилася на рівні 20 %, а низький рівень збільшився лише на 5 %.

Окремо було проаналізовано тривалість щоденного перебування студентів в Інтернеті. Під час констатувального етапу більшість учасників експериментальної групи зазначали, що проводять онлайн понад 5 годин на добу, причому значна частина цього часу не була пов'язана з навчальними потребами. Після участі в програмі середній час перебування онлайн зменшився, а студенти почали краще розмежовувати навчальну та дозвіллеву онлайн-активність (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Динаміка середнього часу використання Інтернету студентами протягом доби

Показник	Експериментальна група до програми	Експериментальна група після програми	Контрольна група до дослідження	Контрольна група після дослідження
Загальний час	6,2 год	4,7 год	6,0 год	5,8 год

перебування онлайн				
Час використанн я Інтернету для навчання	2,3 год	2,5 год	2,4 год	2,4 год
Час у соціальних мережах	2,4 год	1,5 год	2,3 год	2,2 год
Перегляд відеоконтент у	1,6 год	1,0 год	1,5 год	1,5 год
Онлайн-ігри / розважальні платформи	0,9 год	0,6 год	0,8 год	0,8 год

Дані таблиці 3.4 свідчать, що в експериментальній групі загальний час перебування онлайн зменшився в середньому на 1,5 години на добу. Важливо, що час використання Інтернету для навчання не зменшився, а навіть незначно зріс – з 2,3 до 2,5 години. Це означає, що програма не спричинила відмову від корисного використання Інтернету, а сприяла скороченню саме непродуктивної онлайн-активності. Найбільше зменшився час перебування у соціальних мережах – з 2,4 до 1,5 години на добу. У контрольній групі істотних змін за цим показником не спостерігалось.

Важливим напрямом аналізу була оцінка навичок саморегуляції поведінки. Саморегуляція розглядалася як здатність студента планувати власну діяльність, контролювати імпульсивні дії, обмежувати час онлайн, дотримуватися поставлених цілей і змінювати поведінку відповідно до усвідомлених потреб.

Після участі у програмі «Digital Balance» середній показник саморегуляції в експериментальній групі зріс на 18,4 бала, що становить 38,1 %. Така зміна свідчить про покращення здатності студентів планувати власну онлайн-активність, усвідомлювати моменти втрати контролю та використовувати практичні прийоми обмеження часу в мережі. У контрольній групі показник саморегуляції зріс лише на 2,1 бала, що не є суттєвою зміною.

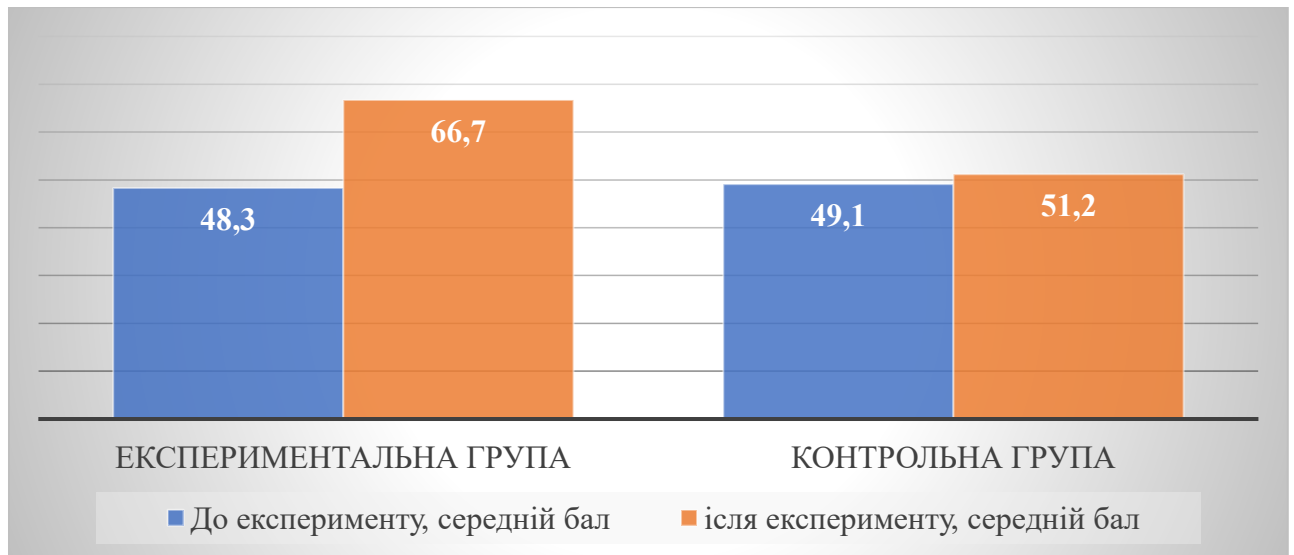


Рисунок 3.2. Динаміка рівня саморегуляції студентів до і після експерименту

Для комплексного оцінювання ефективності програми було проаналізовано зміни за трьома критеріями: когнітивним, емоційним і поведінковим. Когнітивний критерій відображав рівень усвідомлення проблеми інтернет-залежності; емоційний – ступінь залежності настрою та емоційного стану від онлайн-активності; поведінковий – здатність контролювати час і характер використання Інтернету (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Динаміка показників за критеріями сформованості цифрової саморегуляції в експериментальній групі

Критерій	Показник	До програми	Після програми	Характер змін
Когнітивний	Студенти з високим рівнем усвідомлення ризиків інтернет-залежності	4 особи, 20 %	14 осіб, 70 %	Позитивна динаміка
Емоційний	Студенти з високою емоційною залежністю від онлайн-активності	7 осіб, 35 %	2 особи, 10 %	Зниження ризику
Поведінковий	Студенти з високими труднощами контролю часу онлайн	6 осіб, 30 %	1 особа, 5 %	Значне зниження
Соціальний	Студенти, які регулярно планують офлайн-активності	5 осіб, 25 %	13 осіб, 65 %	Позитивна динаміка

Отримані дані показують, що найбільш виражені зміни відбулися за когнітивним і поведінковим критеріями. Після завершення програми 70 % студентів експериментальної групи продемонстрували високий рівень усвідомлення ризиків інтернет-залежності, тоді як до початку програми таких було лише 20 %. Також суттєво зменшилася кількість студентів, які мали значні труднощі з контролем часу онлайн: з 30 % до 5 %. Емоційний критерій змінювався повільніше, оскільки залежність від онлайн-активності як способу зняття напруження потребує тривалішої роботи. Проте і тут було зафіксовано позитивну динаміку: частка студентів із високою емоційною залежністю знизилася з 35 % до 10 %.

Для підтвердження ефективності програми було проведено порівняння змін у контрольній групі (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

Динаміка показників за основними критеріями в контрольній групі

Критерій	Показник	До дослідження	Після дослідження	Характер змін
Когнітивний	Студенти з високим рівнем усвідомлення ризиків	5 осіб, 25 %	6 осіб, 30 %	Незначне зростання
Емоційний	Студенти з високою емоційною залежністю від онлайн-активності	6 осіб, 30 %	6 осіб, 30 %	Без змін
Поведінковий	Студенти з високими труднощами контролю часу онлайн	5 осіб, 25 %	5 осіб, 25 %	Без змін
Соціальний	Студенти, які регулярно планують офлайн-активності	6 осіб, 30 %	7 осіб, 35 %	Незначне зростання

Показники контрольної групи свідчать про відсутність суттєвих змін за основними критеріями. Незначне зростання рівня усвідомлення ризиків і планування офлайн-активності може пояснюватися загальним інтересом студентів до теми цифрового благополуччя або впливом зовнішніх чинників,

однак ці зміни не мають системного характеру. На відміну від експериментальної групи, у контрольній не було помітного зменшення емоційної залежності від Інтернету чи труднощів контролю онлайн-часу.

Для статистичного підтвердження результатів було здійснено порівняння середніх значень до і після експерименту. Зміни в експериментальній групі за показником інтернет-залежності є статистично значущими, тоді як у контрольній групі вони не досягли статистичної значущості (табл. 3.6.).

Таблиця 3.6.

Статистична перевірка змін рівня інтернет-залежності

Група	Порівнюваний показник	t-критерій	Рівень значущості	Висновок
Експериментальна група	До і після програми	6,12	$p < 0,01$	Зміни статистично значущі
Контрольна група	До і після дослідження	0,82	$p > 0,05$	Зміни статистично незначущі
Експериментальна і контрольна групи після завершення програми	Порівняння підсумкових результатів	3,94	$p < 0,01$	Відмінності статистично значущі

Результати статистичної перевірки підтверджують, що зниження рівня інтернет-залежності в експериментальній групі не є випадковим. Отже, можна стверджувати, що програма «Digital Balance» позитивно вплинула на цифрову поведінку студентів і сприяла зменшенню проявів проблемного користування Інтернетом.

Кількісні дані були доповнені якісним аналізом результатів напівструктурованих інтерв'ю, цифрових щоденників, групових обговорень і спостереження за учасниками під час занять. Якісний аналіз дав змогу зрозуміти не лише те, що змінилося, а й як саме студенти пояснювали ці зміни.

У процесі аналізу було виокремлено кілька провідних тенденцій: підвищення усвідомлення проблеми, формування навичок самоконтролю, зростання інтересу до офлайн-активностей, зменшення автоматичного

користування телефоном і більш критичне ставлення до цифрового контенту (табл. 3.7.).

Таблиця 3.7.

Основні якісні зміни в експериментальній групі за результатами інтерв'ю та цифрових щоденників

Виявлена тенденція	До участі в програмі	Після участі в програмі	Кількість студентів, які відзначили зміну
Усвідомлення реального часу онлайн	Більшість студентів неточно оцінювали час перебування в Інтернеті	Студенти почали фіксувати екранний час і помічати непродуктивну онлайн-активність	17 із 20
Контроль соціальних мереж	Часте автоматичне відкривання соціальних мереж без мети	Використання часових лімітів, вимкнення сповіщень, планування часу онлайн	15 із 20
Зменшення нічного користування Інтернетом	Часте користування телефоном перед сном	Частина студентів почала обмежувати телефон у вечірній час	12 із 20
Офлайн-активність	Недостатнє планування реального дозвілля	Зростання інтересу до прогулянок, спорту, зустрічей із друзями	13 із 20
Критичне ставлення до контенту	Пасивне споживання коротких відео, новин, соціальних мереж	Усвідомлення впливу алгоритмів, інформаційного перевантаження й порівняння себе з іншими	14 із 20

За результатами інтерв'ю студенти найчастіше зазначали, що до участі у програмі не помічали, наскільки часто відкривають телефон автоматично. Ведення цифрового щоденника стало для багатьох учасників найбільш показовою вправою, оскільки воно дозволило побачити не лише тривалість перебування онлайн, а й причини звернення до Інтернету. Частина студентів

виявила, що найчастіше бере телефон у моменти втоми, нудьги, тривоги або небажання виконувати навчальні завдання.

Показовими є такі висловлювання учасників:

«Раніше я не помічав, скільки часу проводжу онлайн, тепер хоча б бачу, коли просто гортаю стрічку без мети».

«Я зрозуміла, що часто беру телефон не тому, що мені щось потрібно, а просто коли хвилююся або не хочу робити завдання».

«Після цифрового щоденника стало видно, що найбільше часу забирають не навчальні матеріали, а соціальні мережі».

«Я почала більше часу проводити з друзями офлайн і менше сидіти в телефоні перед сном».

«Мені допомогло вимкнути сповіщення. Виявилось, що я не так часто маю перевіряти телефон, як думала».

Ці висловлювання підтверджують, що програма сприяла не лише формальному зменшенню часу онлайн, а й глибшому усвідомленню власної цифрової поведінки. Студенти почали краще розуміти, які емоційні стани провокують надмірне користування Інтернетом, які платформи найбільше відволікають і які дії допомагають повернути контроль.



Рисунок 3.3. Основні якісні результати програми «Digital Balance»

Для більш детального аналізу було оцінено ефективність окремих напрямів програми. Найбільш результативними виявилися ті елементи, які передбачали практичну активність студентів: ведення цифрового щоденника, вправи саморефлексії, планування цифрового часу та формування індивідуального плану балансу (табл. 3.8.).

Таблиця 3.8.

Оцінка ефективності окремих елементів програми студентами
експериментальної групи

Елемент програми	Кількість студентів, які визнали його корисним	Частка від групи
Ведення цифрового щоденника	16	80 %
Вправа «Карта цифрового дня»	15	75 %
Вимкнення зайвих сповіщень	14	70 %
Вправа «Пауза перед екраном»	13	65 %
Планування офлайн-активностей	13	65 %
Групові дискусії	12	60 %
Міні-лекції про ризики інтернет-залежності	11	55 %
Рольові ситуації цифрового перевантаження	10	50 %

Найвищу оцінку отримало ведення цифрового щоденника, оскільки воно дало студентам можливість побачити реальну картину власного користування Інтернетом. Також ефективними виявилися вправи, спрямовані на самоспостереження та планування. Міні-лекції були корисними для загального розуміння проблеми, однак самі студенти частіше відзначали саме практичні методи як такі, що допомогли їм змінити поведінку.

На основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження програм первинної профілактики інтернет-залежності у закладах вищої освіти (табл. 3.9.).

Таблиця 3.9.

Практичні рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності у студентської молоді

Напрямок рекомендацій	Зміст рекомендацій	Очікуваний результат
Організаційний	Впроваджувати регулярні профілактичні програми у ЗВО, проводити тренінги з цифрової гігієни, включати тему цифрового балансу до виховної роботи кураторів груп	Системність профілактичної роботи, раннє попередження проблемного користування Інтернетом
Кадровий	Забезпечувати підготовку соціальних педагогів, психологів, кураторів і викладачів до роботи з проявами цифрового перевантаження та інтернет-залежності	Підвищення професійної готовності фахівців до профілактичної роботи
Методичний	Використовувати тренінгові форми роботи, цифрові щоденники, вправи саморефлексії, групові дискусії, техніки тайм-менеджменту	Формування практичних навичок саморегуляції у студентів
Освітній	Інтегрувати теми цифрової гігієни, критичного мислення, інформаційної безпеки та психологічного благополуччя у навчальні дисципліни або факультативи	Підвищення цифрової культури студентської молоді
Соціальний	Розвивати студентські клуби, волонтерські ініціативи, спортивні й творчі заходи як альтернативу надмірному онлайн-дозвіллю	Розширення можливостей для офлайн-комунікації та самореалізації
Матеріальний	Створювати комфортні простори для навчання, відпочинку, групової роботи й офлайн-активності студентів	Зменшення залежності дозвілля від цифрового середовища

Результати експерименту показали, що профілактика інтернет-залежності має бути не одноразовою інформаційною акцією, а системною роботою, яка поєднує просвіту, тренінг, індивідуальну рефлексію, групову підтримку та створення альтернативних форм активності. Особливо важливо, щоб студенти не лише отримували інформацію про ризики, а й мали змогу практично відпрацьовувати навички самоконтролю.

Попри позитивну динаміку результатів, проведене експериментальне дослідження має певні обмеження, які необхідно враховувати під час інтерпретації отриманих даних.

1. Невелика вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 40 студентів, з яких 20 осіб входили до експериментальної групи та 20 осіб – до контрольної. Такий обсяг вибірки дає змогу простежити загальну динаміку змін, однак не дозволяє повністю узагальнювати результати на всю студентську молодь. Для підвищення репрезентативності в подальших дослідженнях доцільно залучати більшу кількість учасників із різних закладів вищої освіти.

2. Короткотривалий період реалізації програми. Програма «Digital Balance» тривала 8 тижнів, що дало можливість оцінити первинні зміни у цифровій поведінці студентів. Водночас цього періоду недостатньо для повного визначення стійкості сформованих навичок саморегуляції. Частина позитивних змін може потребувати тривалішого закріплення у повсякденному житті студентів.

3. Відсутність довгострокового моніторингу результатів. Повторна діагностика проводилася одразу після завершення програми, тому дослідження не дає змоги встановити, наскільки отримані результати зберігаються в довгостроковій перспективі. Для більш повної оцінки ефективності програми доцільно здійснити повторне вимірювання через 3–6 місяців після завершення профілактичного впливу.

4. Використання самозвіту студентів. Частина даних була отримана за допомогою анкетування, інтерв'ю та цифрових щоденників, тобто ґрунтувалася на самооцінці учасників. Це могло вплинути на точність результатів, оскільки студенти могли несвідомо занижувати або завищувати тривалість перебування онлайн, рівень самоконтролю чи власні зміни. Тому в подальших дослідженнях бажано поєднувати самозвіт із додатковими методами спостереження або аналізу екранного часу.

Зазначені обмеження не знижують загальної значущості отриманих результатів, однак окреслюють напрями подальшого вдосконалення

дослідження. У перспективі доцільно збільшити вибірку, залучити студентів різних спеціальностей і курсів, порівняти результати за формою навчання, а також провести довгостроковий моніторинг ефективності програми «Digital Balance».

Отже, кількісний і якісний аналіз результатів експерименту засвідчив позитивну динаміку в експериментальній групі після участі у програмі «Digital Balance». Було зафіксовано зниження середнього рівня інтернет-залежності на 27,4 %, збільшення показників саморегуляції на 38,1 %, зменшення часу непродуктивного перебування онлайн і зростання інтересу до офлайн-активностей. Якісний аналіз підтвердив, що студенти почали краще усвідомлювати власні цифрові звички, частіше використовувати прийоми самоконтролю та критичніше ставитися до цифрового контенту. Отримані результати дають підстави вважати програму «Digital Balance» ефективним засобом первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було організовано та описано емпіричне дослідження ефективності програми первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді «Digital Balance». Дослідження включало констатувальний, формувальний і контрольний-аналітичний етапи, що дало змогу простежити динаміку змін до та після реалізації програми. Результати експериментального дослідження підтвердили гіпотезу про ефективність програми «Digital Balance». Встановлено, що участь у програмі сприяла зниженню рівня інтернет-залежності серед студентів експериментальної групи. Після проходження програми учасники почали краще усвідомлювати власні цифрові звички, частіше контролювати час перебування онлайн і критичніше оцінювати цифровий контент.

Кількісний аналіз показав позитивну динаміку в експериментальній групі: знизилися показники проблемного використання Інтернету та підвищився рівень

саморегуляції поведінки. У контрольній групі суттєвих змін не було зафіксовано, що свідчить про результативність саме цілеспрямованого профілактичного впливу. Якісний аналіз підтвердив, що студенти стали уважніше ставитися до причин надмірної онлайн-активності, почали використовувати часові обмеження, вимикати зайві сповіщення та планувати офлайн-дозвілля. Найбільш ефективними виявилися інтерактивні методи роботи: тренінгові заняття, групові дискусії, вправи саморефлексії, ведення цифрового щоденника та складання індивідуального плану цифрового балансу.

Отримані результати засвідчили, що профілактика інтернет-залежності має бути не лише інформаційною, а й практично орієнтованою. Програма «Digital Balance» дала змогу студентам не просто дізнатися про ризики надмірного використання Інтернету, а сформувати конкретні навички самоконтролю й цифрової саморегуляції. Водночас дослідження має певні обмеження, зокрема невелику вибірку, короткий термін реалізації програми та відсутність довгострокового моніторингу результатів. Перспективами подальших досліджень є перевірка стійкості отриманих змін через 3–6 місяців, розширення вибірки та адаптація програми до різних категорій молоді. Отже, програма «Digital Balance» може розглядатися як ефективний інструмент первинної профілактики інтернет-залежності у студентському середовищі.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично обґрунтовано сутність інтернет-залежності як соціально-психологічного явища. З'ясовано, що інтернет-залежність не можна розглядати лише як індивідуальну психологічну проблему, оскільки вона формується під впливом цифровізації суспільства, зміни моделей комунікації, зростання ролі Інтернету в навчанні, дозвіллі та соціальній взаємодії молоді. Визначено, що основними характеристиками інтернет-залежності є втрата контролю над часом перебування онлайн, домінування інтернет-активності над іншими сферами життя, емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до мережі, нехтування навчальними чи соціальними обов'язками, порушення сну, зниження академічної успішності та звуження реальних соціальних контактів.
2. Виявлено ключові фактори формування інтернет-залежності у студентської молоді. Доведено, що студентський вік є особливо вразливим щодо формування залежної поведінки через поєднання вікових, психологічних, соціальних, освітніх і технологічних чинників. До психологічних факторів належать тривожність, емоційна нестабільність, низька самооцінка та труднощі саморегуляції; до соціальних — самотність, дефіцит офлайн-спілкування та складність адаптації до студентського середовища; до освітніх — активне використання Інтернету в навчальному процесі; до технологічних — доступність гаджетів, алгоритми цифрових платформ, сповіщення та ефект «безкінечної стрічки». Окремо встановлено, що умови воєнного стану посилюють ризики інтернет-залежності через соціальну ізоляцію, підвищену тривожність і потребу в постійному отриманні інформації.
3. Охарактеризовано первинну профілактику інтернет-залежності як важливий напрям соціальної роботи. Встановлено, що її метою є не заборона використання Інтернету, а формування в студентів навичок відповідального, безпечного й усвідомленого користування цифровими ресурсами. З'ясовано, що ефективна профілактична робота має поєднувати превентивний, ресурсний і компетентнісний підходи, спрямовані на підвищення обізнаності про ризики

інтернет-залежності, розвиток саморегуляції, критичного мислення, цифрової гігієни, тайм-менеджменту та залучення до змістовної офлайн-активності.

4. Проаналізовано нормативно-правове та організаційне забезпечення профілактики інтернет-залежності у студентської молоді. Визначено, що чинна нормативно-правова база України опосередковано охоплює питання цифрової грамотності, безпечного освітнього середовища, соціальної профілактики, молодіжної політики та підтримки психічного здоров'я. Водночас інтернет-залежність не виокремлена як самостійний об'єкт соціальної роботи або освітньої профілактики. Це свідчить про фрагментарність нормативного забезпечення та потребу в розробленні комплексних профілактичних програм у закладах вищої освіти.

5. Науково обґрунтовано та розроблено програму первинної профілактики інтернет-залежності «Digital Balance». Програма спрямована на формування у студентської молоді навичок відповідального використання Інтернету, контролю часу онлайн-активності, розвитку саморегуляції, цифрової гігієни та балансу між онлайн- і офлайн-життям. Її структура охоплює інформаційний, емоційно-ціннісний, поведінковий і соціальний компоненти. Основними методами реалізації програми визначено тренінгові заняття, групові дискусії, рольові ігри, вправи саморефлексії, ведення цифрового щоденника та складання індивідуального плану цифрового балансу.

6. Експериментально перевірено ефективність програми «Digital Balance». У дослідженні взяли участь 40 студентів віком 17–23 роки, розподілених на експериментальну та контрольну групи. Результати експерименту засвідчили позитивну динаміку в експериментальній групі: середній показник інтернет-залежності знизився на 27,4 %, а рівень саморегуляції зріс на 38,1 %. У контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано, що підтверджує результативність саме цілеспрямованого профілактичного впливу.

7. Якісний аналіз результатів підтвердив позитивний вплив програми на цифрову поведінку студентів. Виявлено, що після участі у програмі студенти почали краще усвідомлювати власні цифрові звички, помічати автоматичне

користування телефоном, контролювати час у соціальних мережах, вимикати зайві сповіщення, обмежувати нічне перебування онлайн і частіше планувати офлайн-активності. Найбільш ефективними елементами програми виявилися ведення цифрового щоденника, вправи самоаналізу, техніка «Пауза перед екраном», групові дискусії та індивідуальний план цифрового балансу.

8. Запропоновано практичні рекомендації щодо впровадження профілактичних програм у закладах вищої освіти. Доцільним є регулярне проведення тренінгів із цифрової гігієни, інтеграція тем цифрового благополуччя та саморегуляції у виховну й освітню роботу, підготовка соціальних педагогів, психологів і кураторів груп до роботи з проявами цифрового перевантаження, а також створення умов для змістовної офлайн-активності студентів. Практичні результати дослідження свідчать про можливість масштабування програми «Digital Balance» у системі соціально-педагогічної роботи зі студентською молоддю. Перспективами подальших досліджень є вивчення довгострокового ефекту програми, її адаптація до різних категорій молоді та впровадження в освітнє середовище закладів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. Наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12144>
2. Афанасьєва С. О. Тривожність як чинник інтернет-залежності студентської молоді: кваліфікаційна робота освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю 053 «Психологія». Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2025. 45 с. URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11483/1/Афанасьєва_Тривожність%20як%20чинник%20інтернет-залежності.pdf
3. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання. *Theory and methods of e-learning*. 2013. Т. 1. С. 24–28. URL: <https://doi.org/10.55056/e-learn.v1i1.116>
4. Ванда М., Бондаренко Н. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 2. С. 37–42. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.37-42>
5. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Humanities science current issues*. 2019. Т. 1, № 19. С. 145–149. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.1/19.167612>
6. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки*. 2025. Т. 10, № 2. С. 92–102. URL: <https://pedbezpeka.vntu.edu.ua/index.php/pb/article/view/215>
7. Волошок О. В., Вовчик Р. В. Інтернет-залежність студентської молоді з різним рівнем тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 3. С. 54–58. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/442/504>
8. Вольнова Л.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. Посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності

«Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. К., 2016. 193 с.

9. Гончарова А. О., Романова І. А. З досвіду соціально-педагогічної діяльності з профілактики девіантної поведінки підлітків. Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти, присвяченої 220-річчю від дня заснування Університету, Харків, 23 травня 2024 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. С. 34–36. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/15616>

10. Зінченко О. В. Дискусійні аспекти використання поняття «інтернет-залежність» у психологічній науці. Ментальне здоров'я. 2026. № 1. С. 91–95. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/173>

11. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Здоров'я України. Інформація для спеціалістів охорони здоров'я.* URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/82228-internet-zaleznist-zaleznist-vid-socialnix-merez-ta-smartfoniv-iak-element-adiktivnoyi-povedinki-pidlitiv>

12. Кошелева Н. Г. Профілактика попередження інтернет-залежності у підлітків. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. Наук.-практ. Конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) / Нац. Ун-т «Одес. Юрид. Акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. – С.124-128. URL: <https://hdl.handle.net/11300/18037>

13. Левченко В. О. Явище Інтернет-залежності у студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. № 9. С. 281–286. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/3760/3433/6345>

14. Лукашук С. Ю. Інтернет-ресурси як чинники формування Інтернет-залежності в студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету.

- Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 2. С. 91–96. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1194/1139>
15. Майже 95 % підлітків та молодих людей в Україні перевіряють сумнівну інформацію в інтернеті. UNICEF Україна. 2025. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/press-release/actively-check-online-sources>
 16. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія: Психологія. 2015. Т. 20, вип. 3(37), ч. 1. С. 62–71. URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/134989>
 17. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова. *Кафедра психології та педагогіки ФСП КПІ ім. Ігоря Сікорського*. URL: <https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/Методика-2.-Саморегуляція-поведінки.pdf>
 18. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3(71). С. 115–124. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/628>
 19. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 4(68). С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>.
 20. Побережний Я. В. Вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив студентської молоді : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. 75 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4719>
 21. Приходна А. В. Соціально-педагогічна діяльність з профілактики Інтернет-залежності підлітків у закладах загальної середньої освіти. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, Харків, 27 жовтня 2023 р. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 254–258. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/13496>

22. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики: наказ Міністерства соціальної політики України від 10.09.2015 № 912: станом на 10 верес. 2015 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15#Text>
23. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб із ігровою залежністю: наказ Міністерства соціальної політики України від 08.10.2024 № 454-Н: станом на 8 жовт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1779-24#Text>
24. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509: станом на 22 трав. 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>
25. Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року: Указ Президента України від 12.03.2021 № 94/2021: станом на 12 берез. 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>
26. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII : станом на 1 січ. 2026 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
27. Про основні засади молодіжної політики: Закон України від 27.04.2021 № 1414-IX : станом на 13 лип. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>
28. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX : станом на 7 лют. 2026 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
29. Про соціальні послуги: Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII : станом на 7 лют. 2026 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
30. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми “Молодь України: покоління стійкості – 2030”: розпорядження Кабінету Міністрів України від 11.08.2025 № 840-р : станом на 15 січ. 2026 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/840-2025-%D1%80#Text>
31. Про схвалення Концепції розвитку цифрових компетентностей та затвердження плану заходів з її реалізації: розпорядження Кабінету Міністрів

України від 03.03.2021 № 167-р : станом на 3 берез. 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/167-2021-%D1%80#Text>

32. Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022–2032 роки: розпорядження Кабінету Міністрів України від 23.02.2022 № 286-р : станом на 6 січ. 2026 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286-2022-%D1%80#Text>

33. Родіна Ю., Чехович П. Особливості прояву інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти. Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія: Філософія. Педагогіка. 2023. № 2(5). С. 36–48. URL: <https://visnuk.dano.dp.ua/index.php/pp/article/download/132/125/>

34. Самойлов А.М. Пріоритети та технології педагогічної профілактики девіантної поведінки підлітків. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2015. Вип.41. С.134-139. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2015_41_31

35. Сидоренко Н. Ю. Програма соціально-психологічного тренінгу «Я і комп'ютерний світ». *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/programa-socialno-psihologichnogo-treningu-ya-i-komp-yuterniy-svit-219918.html>

36. Смертенюк О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді : випускна кваліфікаційна робота освітнього ступеня магістр за спеціальністю 053 «Психологія». Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. 105 с. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/Смертенюк-О.В..pdf>

37. Терещенко Л.А. Девіантна поведінка підлітків як соціально-педагогічна проблема. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка., Том. X., 2013. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4393/1/1_Tereshenko_APP_IPiGSK_X_2013_PI.pdf

38. Тест на інтернет-залежність (К. Янг). URL: http://eztests.xyz/tests/personality_iat/

39. Українці стали споживати більше новин із соціальних мереж, – дослідження USAID-Internews. Детектор медіа. 2024. URL: <https://detector.media/infospace/article/234444/2024-11-07-ukraintsi-staly-spozhyvaty-bilshe-novyn-iz-sotsialnykh-merezh-doslidzhennya-usaid-internews/>
40. Усенко Г. Сутність феномена «Інтернет-залежність» підлітків та зміст поняття, що його позначає. Соціальна робота та соціальна освіта. 2025. Вип. 1(14). С. 67–75. URL: <https://srso.udpu.edu.ua/article/view/330989>
41. 34 % опитаних громадян свідомо зменшили споживання новин. «Kantar Україна». MediaSapiens. 2024. URL: <https://ms.detector.media/internet/post/35630/2024-07-24-34-opytanykh-gromadyan-svidomo-zmenshyly-spozhyvannya-novyn-kantar-ukraina/>
42. Almourad M. B., McAlaney J., Skinner T., Pleva M., Ali R. Digital wellbeing tools through users' lens. Technology in Society. 2021. Vol. 67. Article 101778. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160791X21002530>
43. American Psychiatric Association. Internet Gaming. Psychiatry.org. URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>
44. American Psychiatric Association. Technology Addictions: Social Media, Online Gaming, and More. Psychiatry.org. URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/technology-addictions-social-media-and-more>
45. Biedermann D., Kister S., Breitwieser J., Weidlich J., Drachsler H. Use of digital self-control tools in higher education – a survey study. Education and Information Technologies. 2024. Vol. 29. P. 9645–9666. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-023-12198-2>
46. Cañas E., Estévez E. Intervention Programs for the Problematic Use of the Internet and Technological Devices: A Systematic Review. Electronics. 2021. Vol. 10, № 23. Article 2923. DOI: <https://doi.org/10.3390/electronics10232923>
47. Cosgrove J., Cachia R. DigComp 3.0: European Digital Competence Framework. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2025. URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC144121>

48. Digital 2025: Ukraine. DataReportal – Global Digital Insights. 2025. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-ukraine>
49. Fan Z., Liu C., Gao F., Zhou H., Xu J. Self-Control and Problematic Internet Use in College Students: The Chain Mediating Effect of Rejection Sensitivity and Loneliness. *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. Vol. 15. P. 459–470. URL: <https://www.dovepress.com/self-control-and-problematic-internet-use-in-college-students-the-chai-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>
50. Griffiths M. D. Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*. 1995. № 76. P. 14–19. URL: https://www.academia.edu/751805/Griffiths_M_D_1995_Technological_addictions_Clinical_Psychology_Forum_76_14_19
51. Li S., Ren P., Chiu M. M., Wang C., Lei H. The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 735755. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.735755/full>
52. Lyngs U., Lukoff K., Slovak P., Inzlicht M., Freed M., Andrews H., Tinsman C., Csuka L., Alberts L., de Mello V. O., Makransky G., Hornbæk K., Van Kleek M., Shadbolt N. “I finally felt I had the tools to control these urges”: Empowering Students to Achieve Their Device Use Goals With the Reduce Digital Distraction Workshop. *CHI 2024: Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York : Association for Computing Machinery, 2024. P. 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1145/3613904.3642946>.
53. Novohorodska M. Preventive measures in adolescents’ addiction on the virtual environment. *Education and Development of Gifted Personality*. 2022. No. 1(84). P. 45–48. URL: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-1\(84\)-45-48](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-1(84)-45-48)
54. Şan İ., Karadeniz D., Orhan Karsak H. G., Kara A. Digital Well-Being and Internet Addiction. *International Journal of Technology in Education*. 2025. Vol. 8, № 2. P. 337–351. DOI: <https://doi.org/10.46328/ijte.1534>
55. Sánchez-Fernández M., Borda-Mas M., Mora-Merchán J. Problematic internet use by university students and associated predictive factors: A systematic review.

- Computers in Human Behavior. 2023. Vol. 139. Article 107532. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563222003521>
56. Theopilus Y., Levani M., Hartanto D. Ta ih. Internet Addiction Prevention Interventions: A Systematic Review. Journal of Multidisciplinary Healthcare. 2024. Vol. 17. P. 3501–3515. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11399750/>
57. Throuvala M. A., Griffiths M. D., Rennoldson M., Kuss D. J. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. Current Neuropharmacology. 2019. Vol. 17, № 6. P. 507–525. DOI: <https://doi.org/10.2174/1570159X16666180813153806>
58. Vondráčková P., Gabrhelík R. Prevention of Internet addiction: A systematic review. Journal of Behavioral Addictions. 2016. Vol. 5, № 4. P. 568–579. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.085>
59. Widyanto L., Griffiths M. Internet addiction: a critical review. International Journal of Mental Health and Addiction. 2006. Vol. 4. P. 31–51. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
60. World Health Organization. Gaming disorder. WHO. URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>
61. Young K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior. 1998. Vol. 1, № 3. P. 237–244. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Структура програми первинної профілактики інтернет-залежності у студентської молоді «Digital Balance»

№	Тема заняття	Компонент програми	Мета заняття	Основний зміст роботи	Форми та методи роботи	Практичні вправи / завдання	Очікувані результати
1	«Мій цифровий простір: користь чи ризик?»	Інформаційний, емоційно-ціннісний	Ознайомити студентів з метою програми, створити безпечну атмосферу для обговорення власного досвіду користування Інтернетом, виявити основні напрями цифрової активності учасників.	На першому занятті учасники знайомляться з програмою «Digital Balance», обговорюють роль Інтернету в навчанні, спілкуванні, дозвіллі та самореалізації. Особлива увага приділяється тому, що Інтернет сам по собі не є негативним явищем, однак проблема виникає тоді, коли онлайн-активність починає витісняти важливі	Міні-лекція, групове обговорення, мозковий штурм, робота в малих групах, рефлексія.	Вправа «Мої онлайн-зони»: студенти визначають, для чого найчастіше використовують Інтернет: навчання, соціальні мережі, відео, ігри, новини, спілкування, покупки, пошук інформації. Вправа «Користь і ризики»: учасники записують позитивні й негативні наслідки власної онлайн-активності.	Студенти усвідомлюють багатофункціональність Інтернету, починають розрізняти продуктивне й непродуктивне користування мережею, формують первинну мотивацію до участі в програмі.

				сфери реального життя.			
2	«Інтернет-залежність: міфи та реальність»	Інформаційний	Підвищити рівень обізнаності студентів про сутність інтернет-залежності, її ознаки, причини та можливі наслідки.	Заняття спрямоване на розкриття поняття інтернет-залежності як форми поведінкової адикції. Розглядаються основні ознаки проблемного використання Інтернету: втрата контролю над часом онлайн, постійне бажання бути в мережі, порушення сну, зниження навчальної успішності, дратівливість у разі обмеження доступу до Інтернету.	Міні-презентація, аналіз життєвих ситуацій, дискусія, інтерактивне опитування.	Вправа «Міф чи факт»: студентам пропонуються твердження на кшталт «інтернет-залежність буває лише в підлітків», «якщо Інтернет потрібен для навчання, залежності бути не може», «контролювати час онлайн легко». Учасники обговорюють, які твердження є міфами, а які відповідають реальності.	Студенти розуміють відмінність між активним і залежним користуванням Інтернетом, можуть назвати основні симптоми інтернет-залежності та критично оцінювати поширені хибні уявлення про неї.
3	«Мій цифровий день»	Емоційно-ціннісний, поведінковий	Сформувати навички самоаналізу власної цифрової поведінки та допомогти	Учасники аналізують типовий день і визначають, скільки часу вони проводять онлайн, у яких ситуаціях	Самоспостереження, індивідуальна робота, групова	Вправа «Карта цифрового дня»: студент позначає часові проміжки, коли користується Інтернетом, і	Студенти починають усвідомлювати власні цифрові звички, визначають

			студентам усвідомити зв'язок між онлайн-активністю, емоційним станом і повсякденним режимом.	найчастіше беруть телефон, які емоції передують надмірному користуванню Інтернетом. Особлива увага звертається на автоматичну поведінку: відкривання соціальних мереж без чіткої мети, перегляд відео перед сном, постійна перевірка повідомлень.	рефлексія, обговорення в парах.	визначає мету кожної онлайн-дії. Домашнє завдання: протягом тижня вести «цифровий щоденник», фіксуючи час, мету й емоційний стан до та після користування мережею.	ситуації ризику та розуміють, що надмірне перебування онлайн часто пов'язане з емоційними станами: нудьгою, тривогою, втомою або самотністю.
4	«Цифрова гігієна і безпечне користування Інтернетом»	Інформаційний, компетентнісний	Сформувати у студентів уявлення про цифрову гігієну, безпечну онлайн-поведінку та відповідальне споживання інформації.	На занятті розглядаються правила цифрової гігієни: обмеження екранного часу перед сном, безпечне користування соціальними мережами, перевірка інформації, захист персональних даних,	Міні-лекція, групова дискусія, аналіз прикладів, робота з кейсами.	Вправа «Чистка цифрового простору»: студенти визначають, які застосунки, підписки, чати або сповіщення найбільше відволікають їх. Завдання: вимкнути зайві	Студенти засвоюють базові правила цифрової гігієни, розуміють значення інформаційної безпеки та вчать зменшувати цифрове

				уникнення інформаційного перевантаження. Обговорюється вплив постійних сповіщень, новинного потоку й короткого відеоконтенту на увагу, емоційний стан і навчальну продуктивність.		сповіщення, упорядкувати навчальні й особисті цифрові ресурси, створити список корисних онлайн-джерел.	перевантаження.
5	«Баланс онлайн та офлайн життя»	Емоційно-ціннісний, соціальний	Допомогти студентам оцінити співвідношення онлайн- і офлайн-активності у власному житті та визначити сфери, які потребують більшої уваги.	Заняття спрямоване на аналіз життєвого балансу студентів. Обговорюється, як надмірне перебування онлайн може впливати на сон, фізичну активність, навчання, реальне спілкування, емоційний стан і саморозвиток. Акцент робиться на тому, що профілактика інтернет-залежності	Рефлексивна вправа, групова дискусія, робота в малих групах, індивідуальне планування.	Вправа «Колесо балансу»: студенти оцінюють за шкалою від 1 до 10 такі сфери життя: навчання, сон, здоров'я, фізична активність, спілкування, хобі, саморозвиток, онлайн-дозвілля. Після цього визначають одну сферу, яку хочуть покращити протягом наступного тижня.	Студенти усвідомлюють вплив цифрової активності на різні сфери життя, визначають власні дисбаланси та формують перші кроки для їх подолання.

				не означає повної відмови від Інтернету, а передбачає гармонійний розподіл часу й уваги.			
6	«Навички саморегуляції у цифровому середовищі»	Поведінковий	Розвинути в учасників навички самоконтролю, управління імпульсивним користуванням Інтернетом і планування цифрової активності.	На занятті студенти навчаються технік саморегуляції: постановка цифрових меж, планування часу онлайн, усвідомлена пауза перед відкриттям соціальної мережі, використання таймерів, створення «зон без телефону». Окремо обговорюється проблема автоматичного користування смартфоном і способи її подолання.	Тренінгові вправи, рольові ситуації, індивідуальне планування, обговорення в парах.	Вправа «Пауза перед екраном»: перед відкриттям застосунку студент має відповісти на три запитання: «Для чого я це відкриваю?», «Скільки часу я планую витратити?», «Що я зроблю після цього?». Вправа «Цифровий контракт із собою»: учасники формулюють 3 особисті правила користування Інтернетом.	Студенти засвоюють конкретні прийоми контролю онлайн-активності, вчать зупиняти автоматичну поведінку та планувати власний цифровий час.

7	«Критичне мислення і цифровий контент»	Інформаційний, компетентнісний	Розвинути здатність студентів критично оцінювати цифровий контент, розпізнавати маніпулятивні впливи та усвідомлювати вплив соціальних мереж на самооцінку й емоційний стан.	Заняття присвячене аналізу цифрового контенту: соціальних мереж, новин, реклами, блогів, коротких відео, онлайн-образів успіху. Обговорюється, як алгоритми формують інформаційну стрічку, чому люди схильні порівнювати себе з іншими в соціальних мережах і як це впливає на емоційний стан.	Аналіз прикладів, дискусія, робота з кейсами, групова вправа.	Вправа «Що стоїть за контентом?»: студенти аналізують умовний пост або відео й визначають його мету: інформування, розвага, реклама, маніпуляція, самопрезентація. Вправа «Моє інформаційне меню»: учасники складають список контенту, який їх розвиває, і контенту, який виснажує або забирає час.	Студенти вчаться критично сприймати цифровий контент, розуміють механізми інформаційного впливу та можуть свідоміше формувати власний онлайн-простір.
8	«Офлайн-комунікація та соціальна підтримка»	Соціальний	Розвинути навички реального спілкування, групової взаємодії та пошуку соціальної підтримки поза	Заняття спрямоване на подолання тенденції до заміни реальних контактів віртуальними. Обговорюється значення живого спілкування, підтримки	Комунікативний тренінг, групова взаємодія, рольові ігри, мозковий штурм.	Вправа «Карта офлайн-ресурсів»: учасники визначають доступні для них офлайн-активності: спорт, прогулянки, студентські клуби, волонтерство,	Студенти усвідомлюють значення офлайн-комунікації, розширюють уявлення про доступні альтернативи

			цифровим середовищем.	одногорупників, участі в студентських ініціативах, волонтерських і творчих заходах. Студенти аналізують, які офлайн-активності можуть допомогти їм зменшити надмірне перебування онлайн.		гуртки, творчість, зустрічі з друзями. Рольова гра «Запросити до офлайн-активності»: студенти тренуються ініціювати реальну взаємодію.	онлайн-дозвілля та розвивають навички соціальної взаємодії.
9	«Альтернативи онлайн-дозвілля»	Поведінковий, соціальний	Сприяти формуванню в студентів позитивних альтернатив надмірному перебуванню в Інтернеті.	Заняття має практичну спрямованість і допомагає студентам знайти реальні заміники неконтрольованої онлайн-активності. Обговорюється, чому просте обмеження Інтернету часто є неефективним, якщо студент не має змістовних альтернатив.	Мозковий штурм, робота в групах, індивідуальне планування, творче завдання.	Вправа «100 справ без Інтернету»: група створює перелік коротких, середніх і тривалих офлайн-активностей. Вправа «Мій тиждень без цифрового перевантаження»: кожен студент планує 3 конкретні офлайн-дії на найближчий тиждень.	Студенти формують власний список альтернатив онлайн-дозвілля, підвищують мотивацію до реальної активності та розуміють, що цифровий баланс потребує не лише обмежень, а й

				Учасники визначають, які види діяльності можуть давати їм відпочинок, емоційне відновлення, спілкування та самореалізацію поза мережею.			змістовного наповнення життя.
10	«Мій план цифрового балансу»	Узагальнювальний, поведінковий, емоційно-ціннісний	Узагальнити результати участі в програмі, сформулювати індивідуальний план підтримання цифрового балансу та оцінити особисті зміни.	Завершальне заняття присвячене підбиттю підсумків. Студенти аналізують, що змінилося в їхній цифровій поведінці, які навички виявилися корисними, які труднощі залишаються. Кожен учасник складає індивідуальний план цифрового балансу, у якому визначає особисті ризикові звички, правила користування	Підсумков а рефлексія, індивідуальна робота, групове обговорення, повторне тестування, зворотний зв'язок.	Вправа «Мій план Digital Balance»: студент формулює 3 ризики, 3 правила, 3 альтернативи та 3 джерела підтримки. Повторне заповнення шкали інтернет-залежності К. Янг або короткої анкети самооцінки цифрових змін.	Студенти мають індивідуальний план підтримання цифрового балансу, усвідомлюють власні досягнення, закріплюють навички саморегуляції та визначають подальші кроки для профілактики інтернет-залежності.

				Інтернетом, альтернативні активності та джерела підтримки.			
--	--	--	--	---	--	--	--

Додаток Б**Анкета****«Особливості використання Інтернету студентською молоддю»**

Мета анкети: виявити особливості користування Інтернетом студентами, зокрема тривалість онлайн-активності, основні цілі використання мережі, рівень самоконтролю та можливі ознаки проблемного користування Інтернетом.

Інструкція для респондентів:

Шановний студенте / шановна студентко! Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Анкета є анонімною, отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження. У запитаннях немає правильних або неправильних відповідей. Важливо, щоб Ви відповідали щиро, орієнтуючись на власний досвід користування Інтернетом.

Блок 1. Загальні відомості

1. Ваша стать:
 - а) жіноча
 - б) чоловіча
 - в) інше / не хочу зазначати
2. Ваш вік: _____ років.
3. Курс навчання:
 - а) 1 курс
 - б) 2 курс
 - в) 3 курс
 - г) 4 курс
 - г) інше: _____
4. Форма навчання:
 - а) денна
 - б) заочна
 - в) дистанційна
 - г) змішана

Блок 2. Час перебування в Інтернеті

5. Скільки часу в середньому Ви проводите в Інтернеті протягом доби?
- а) до 1 години
 - б) 1–3 години
 - в) 3–5 годин
 - г) 5–7 годин
 - г) понад 7 годин
6. Скільки часу з цього Ви використовуєте Інтернет саме для навчання?
- а) до 1 години
 - б) 1–2 години
 - в) 2–4 години
 - г) понад 4 години
 - г) важко відповісти
7. У який період доби Ви найчастіше користуєтеся Інтернетом?
- а) вранці
 - б) удень
 - в) увечері
 - г) уночі
 - г) протягом усього дня приблизно однаково
8. Чи користуєтеся Ви Інтернетом перед сном?
- а) ніколи
 - б) рідко
 - в) іноді
 - г) часто
 - г) майже щодня
9. Чи бувало так, що через користування Інтернетом Ви лягали спати пізніше, ніж планували?
- а) ніколи
 - б) рідко
 - в) іноді

г) часто

г) майже завжди

Блок 3. Основні цілі використання Інтернету

10. Для чого Ви найчастіше використовуєте Інтернет? Можна обрати кілька варіантів.

а) навчання, пошук інформації

б) спілкування в месенджерах

в) соціальні мережі

г) перегляд відео, фільмів, серіалів

г) онлайн-ігри

д) читання новин

е) покупки, замовлення послуг

є) прослуховування музики

ж) саморозвиток, онлайн-курси

з) інше: _____

11. Які соціальні мережі або платформи Ви використовуєте найчастіше?

а) Instagram

б) TikTok

в) Telegram

г) YouTube

г) Facebook

д) Discord

е) X / Twitter

є) інше: _____

12. Яка онлайн-активність займає у Вас найбільше часу?

а) навчання

б) соціальні мережі

в) відеоконтент

г) спілкування

г) онлайн-ігри

д) новини

е) інше: _____

13. Як Ви оцінюєте користь Інтернету для Вашого навчання?

а) дуже висока

б) скоріше висока

в) середня

г) скоріше низька

г) низька

14. Чи використовуєте Ви Інтернет для відпочинку або зняття емоційного напруження?

а) ніколи

б) рідко

в) іноді

г) часто

г) майже завжди

Блок 4. Самоконтроль онлайн-активності

У запитаннях 15–25 оберіть один варіант відповіді:

0 — ніколи, 1 — рідко, 2 — іноді, 3 — часто, 4 — майже завжди.

15. Я проводжу в Інтернеті більше часу, ніж планував / планувала.

0 1 2 3 4

16. Мені складно припинити користування Інтернетом, навіть коли потрібно зайнятися іншими справами.

0 1 2 3 4

17. Я відкладаю навчальні завдання через соціальні мережі, відео або інші онлайн-ресурси.

0 1 2 3 4

18. Я автоматично відкриваю телефон або соціальні мережі без чіткої мети.

0 1 2 3 4

19. Я відчуваю роздратування або тривогу, коли не маю доступу до Інтернету.
0 1 2 3 4
20. Я намагаюся скоротити час перебування онлайн, але мені це не завжди вдається.
0 1 2 3 4
21. Я помічаю, що через Інтернет менше часу приділяю сну, відпочинку або фізичній активності.
0 1 2 3 4
22. Я користуюся Інтернетом, щоб відволіктися від проблем, тривоги, самотності або поганого настрою.
0 1 2 3 4
23. Я перевіряю повідомлення або соціальні мережі навіть тоді, коли це заважає навчанню чи спілкуванню з іншими.
0 1 2 3 4
24. Я відчуваю потребу постійно бути «на зв'язку».
0 1 2 3 4
25. Після тривалого перебування в Інтернеті я відчуваю втому, роздратування або незадоволення собою.
0 1 2 3 4

Блок 5. Офлайн-активність і цифровий баланс

26. Як часто Ви займаєтеся офлайн-активностями без використання телефону або комп'ютера?
- а) щодня
 - б) кілька разів на тиждень
 - в) 1 раз на тиждень
 - г) рідше ніж 1 раз на тиждень
 - г) майже ніколи
27. Які офлайн-активності Ви використовуєте для відпочинку? Можна обрати кілька варіантів.

- а) прогулянки
- б) спорт
- в) читання
- г) зустрічі з друзями
- г) творчість
- д) волонтерство
- е) настільні ігри
- є) участь у студентських заходах
- ж) інше: _____

28. Чи хотіли б Ви краще контролювати час, який проводите в Інтернеті?

- а) так
- б) скоріше так
- в) важко відповісти
- г) скоріше ні
- г) ні

29. Які способи могли б допомогти Вам зменшити надмірне перебування онлайн?

- а) чіткий розклад дня
- б) вимкнення зайвих сповіщень
- в) обмеження часу в соціальних мережах
- г) більше офлайн-активностей
- г) підтримка друзів або групи
- д) консультація психолога / соціального працівника
- е) інше: _____

30. Що, на Вашу думку, найчастіше заважає студентам контролювати час перебування в Інтернеті?

31. Які теми щодо безпечного та відповідального використання Інтернету були б для Вас корисними?

Обробка результатів анкет

Для кількісного аналізу можна використати відповіді на запитання 15–25.

Кожна відповідь оцінюється від 0 до 4 балів:

0 – ніколи;

1 – рідко;

2 – іноді;

3 – часто;

4 – майже завжди.

Максимальна кількість балів – 44.

Інтерпретація результатів:

Кількість балів	Рівень ризику проблемного використання Інтернету
0–14 балів	Низький рівень ризику
15–29 балів	Середній рівень ризику
30–44 бали	Високий рівень ризику

Низький рівень свідчить про те, що студент переважно контролює власну онлайн-активність. Середній рівень вказує на наявність окремих труднощів із самоконтролем, режимом дня або емоційною залежністю від Інтернету. Високий рівень може свідчити про виражені ознаки проблемного користування Інтернетом і потребу в додатковій профілактичній або консультативній роботі. Запитання 5–14 дають змогу проаналізувати тривалість і цілі використання Інтернету, а запитання 26–31 – рівень офлайн-активності, мотивацію до змін і потреби студентів у профілактичній підтримці.