

[https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-33\(62\)-214-226](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-33(62)-214-226)

УДК 159.922.8:316.6:004.738.5

Усар Гаяна Ярославівна,

аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0002-7452-0581>
aramat1943@gmail.com

Москальова Алла Степанівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри освіти дорослих та цифрових технологій
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0003-0213-0434>
moskalla@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦИФРОВОЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ: ПЕРЕТВОРЕННЯ ОНЛАЙН-РИЗИКІВ НА РЕСУРСИ РОЗВИТКУ

Анотація. Цю статтю присвячено теоретичному дослідженню формування цифрової резилієнтності підлітків, зокрема розглянуто циклічну модель, що описують, як онлайн-ризик трансформуються у ресурси особистісного та духовного розвитку, набуті внаслідок подолання ризиків (наприклад, емоційна стійкість, адаптивність, впевненість у собі). Проаналізовано сучасну зарубіжну і вітчизняну літературу та виявлено, що цифрова резилієнтність розглядається переважно як здатність індивіда адаптивно реагувати на цифрові загрози, проте бракує цілісних підходів, які пояснюють механізми трансформації негативного онлайн-досвіду на позитивні результати (ресурси). Встановлено ключові стратегії подолання (копінг-стратегії), на які опираються в наукових дослідженнях. Виявлено чотири послідовні стадії резилієнтної трансформації, які можуть використовуватися у підлітковому віці та сприяти утворенню їхньої саморегуляції: від розуміння проблеми до практичного втілення дій та рішень, що відповідають умовам цифрового середовища. З'ясовано, що стадії можуть частково перекриватися, повторюватися на мікрорівні та супроводжуватися зворотними зв'язками, що забезпечить успішну взаємодію, підсилить подальшу рефлексію через

зростання самоєфективності підлітків. Активне впровадження ІТ-технологій у освіту лише підсилює актуальність даного дослідження. Отже, отримані результати демонструють формування динамічного ресурсного комплексу, що забезпечує перехід підлітка на вищий рівень функціонування після цифрової кризи. Робота закладає теоретичні засади для подальших емпіричних досліджень та створення практичних методик, спрямованих на формування цифрової резилієнтності в освітньому процесі вже з молодшого шкільного віку.

Ключові слова: ІТ-технології; цифрова резилієнтність; підлітки; онлайн-ризик; ресурси розвитку; циклічна модель; адаптивна модель.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. Цифровий світ зазнав значних змін за останні десять років, від цифрових майданчиків навчання, соціальної взаємодії та комунікації до появи різноманітних загроз, онлайн ризиків (фішинг, кібергрумінг, кібербулінг, витік персональних даних, ризики надмірного використання контенту, загрози штучного інтелекту та тролінг), що потребує адаптації від суспільства, посилення кібербезпеки, розвитку цифрової грамотності, впровадження етичних стандартів для використання інформаційно-комунікаційних технологій.

Незважаючи на суттєве зростання кількості емпіричних досліджень, щодо перетворення онлайн-ризиків у ресурси розвитку в освітньому середовищі досі відсутній єдиний підхід. Це створює певні розбіжності: деякі концепції пропонують розглядати ризики як джерело особистісного, соціального та духовного розвитку, у той же час зарубіжні дослідження (S. Livingstone et al., A. Third et al.), демонструють, що підлітки, які зазнали онлайн-ризиків, можуть розвивати навички критичного мислення, саморегуляції та активної допомоги іншим [9], [11]. Однак, більшість актуальних ідей, орієнтованих на розвиток навичок цифрової гігієни та медіаграмотності, переважно зосереджені на заходах безпеки. Такий підхід, хоч і важливий, є неповним, оскільки він не пояснює механізмів, які б дозволили перетворити негативний досвід у мережі на позитивний актив для розвитку. У той же час вітчизняна наукова література переважно описує ризик як компонент психологічного дистресу, не розкриваючи динаміки переосмислення ризику. Це створює теоретичний розрив між визнанням шкідливих наслідків цифрового середовища та практиками підлітків, які самостійно використовують кризові ситуації як стимули для розвитку [3].

Отже, проблема дослідження психологічних особливостей цифрової резилієнтності підлітків, яка полягає в перетворенні онлайн ризиків на ресурси розвитку, не зважаючи на зацікавленість вчених досліджена недостатньо. Наразі відсутня цілісна модель, яка б пояснювала, як онлайн-ризики стимулюють цифрову стійкість підлітків; які фактори сприяють цьому на мікро-, мезо- та макрорівнях; яким чином освітні середовища можуть підтримати цей перехід від ризику до ресурсу. У науковій спільноті саме це є надзвичайно актуальною та значущою проблемою.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. Аналіз ґрунтується на працях зарубіжних і вітчизняних вчених. Так, (S. Livingstone et al.) у межах європейського проєкту ySKILLS (*Youth Skills* – англ.) продемонстровано важливість розвитку цифрових навичок, зокрема критичного мислення, для підвищення здатності підлітків ефективно протистояти негативним впливам в онлайн-середовищі [9].

У подальшій праці A. Third et al. запропоновано новий підхід, який зосереджується на агентивності (*agens* – лат. «той, хто діє») та творчому потенціалі підлітків, що акцентує їх здатність ініціювати та здійснювати зміни в цифровому середовищі, долати виклики. Молодь це не пасивний споживач контенту, а активний агент, який може змінювати контекст, в якому вона діє, для досягнення своїх особистих, академічних або громадянських цілей [11].

Згідно з S. Southwick та ін., резилієнтність розглядається як складне та багатовимірне поняття, яке підкреслює її динамічну природу, здатність до зміни та зв'язок із зовнішніми факторами [10].

У вітчизняних дослідженнях Г. Миколук, Я. Гусаківський, Л. Бутузова припускають, що висока залежність від Інтернету не завжди є прямою ознакою низької життєстійкості. Ця ситуація свідчить про те, що можуть бути інші опосередковані фактори, які впливають на зв'язок між резилієнтністю та гаджет-адикцією [5]. На думку О. Лаптева, В. Колесник та ін., резилієнтність віртуальних спільнот є багатокомпонентним явищем, що формується під впливом стратегічного управління, гнучкої системи модерації, соціальної згуртованості та інклюзивності [4].

Незважаючи на те, що з кожним роком все більше уваги приділяється негативним впливам цифрового середовища на підростаюче покоління, інструменти, які пропонуються для покращення ситуації з надмірним, неконтрольованим використанням інформаційно-комунікаційних технологій, все ще недостатньо продуктивні та вивчені. Це стало підставою для вибору даної теми.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета статті: аналіз та встановлення механізмів трансформації онлайн-ризиків у ресурси розвитку цифрової резиліентності підлітків.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати та систематизувати сучасні підходи до поняття «цифрова резиліентність» у зарубіжній і вітчизняній науковій літературі.
- Виявити та теоретично описати ключові механізми трансформації онлайн-ризиків у ресурси особистісного, соціального та духовного розвитку підлітків.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

Оскільки психологічна резиліентність охоплює соціальні та індивідуальні аспекти стійкості, її досліджують у віковій та соціальній психології, у психології здоров'я, позитивній, кризовій та травматичній психології та психології особистості.

У сучасних працях дедалі частіше наголошується на необхідності формування цифрової резиліентності вже з молодшого шкільного віку. Так, А. Lee та J. Hancock доводять ефективність спеціально розробленої освітньої інтервенції, яка допомогла учням початкових класів підвищити рівень технологічної самоефективності, критичного ставлення до інформації та готовності конструктивно реагувати на цифрові виклики [8].

У процесі подолання онлайн-ризиків у підлітків активуються різноманітні ресурси розвитку, включаючи стійкі соціальні та індивідуальні надбання. Ці ресурси підкреслюють їхню компетентність, стійкість і зрілість у цифровому світі і поділяються на:

- навчальні ресурси – підвищена медіаграмотність, критичне мислення, стратегічна гнучкість;
- особистісні ресурси – емоційна стійкість, самоефективність, когнітивна гнучкість;
- духовні ресурси – життєва перспектива, моральна ідентичність, відповідальності, справедливості;
- соціальні ресурси – соціальний капітал підтримки, ко-регуляційні навички, затверджені копінг-стратегії;
- регулятивні ресурси – нові інтегровані поведінкові сценарії, що поєднують внутрішні (когнітивні, емоційні, духовні) та зовнішні (технологічні, соціальні) активи.

Ці здобутки утворюють динамічний ресурсний комплекс, що підвищує рівень особистісного, соціального та духовного функціонування підлітків після пережитої цифрової кризи.

Одним з вітчизняних досліджень резиліентності як ключовій здатності до адаптації та саморегуляції стала робота авторів З. Шепеля, Р. Гриценка, О. Гудзенко. Резиліентність, на думку дослідників, розглядається не тільки як здатність протистояти зовнішнім викликам, а й як активна стратегія підтримки власного добробуту: розвиток медіаграмотності, метакогнітивних навичок, регулярна саморегуляція, підтримка соціальних зв'язків і впровадження практик цифрової гігієни дозволяють не лише уникнути емоційного виснаження, а й конструктивно використовувати ресурси сучасного інформаційного середовища для особистісного зростання. Вони вважають резиліентність не лише засобом протистояти зовнішнім викликам, а й активною стратегією покращення самопочуття: розвиток медіаграмотності, метакогнітивних навичок та систематична саморегуляція разом із позитивною соціалізацією та дотриманням цифрової гігієни дають можливість не лише уникати емоційного виснаження, але і конструктивно використовувати потенціал сучасного інформаційного середовища для особистісного росту [7].

Загальні результати міждисциплінарних наукових досліджень зводяться до того, що резиліентність це вроджена динамічна властивість людини, яка дозволяє їй конструктивно справлятися зі стресом і складними періодами в житті. Починаючи з латинського визначення «*resilio*» або «*resilire*», що означає «відскакувати», «відбиватися» або «повертатися назад», поняття резиліентності має глибинні коріння в англійській мові, де воно набуло значення психологічної стійкості людини. Сучасне використання даного терміну в контексті застосування в цифровому середовищі набуває додаткового змісту де важливим стає вміння перетрансформувати деструктивні складові в ресурси розвитку. Так поняття цифрова резиліентність розглядається як здатність інформаційних систем реагувати на певні виклики з можливістю безперебійного функціонування та відновлення у разі перебоїв в функціонуванні.

Система взаємопов'язаних механізмів трансформації онлайн-ризиків теоретично опосередковується засадами позитивної психології, концептом посттравматичного зростання, циклами саморегуляції у ресурси особистісного, соціального та духовного розвитку підлітків, що дозволяє трактувати інтернет-ризик як стимули, а не шкідливі фактори. Таким чином, руйнівний онлайн-досвід можна перетворити на фактори позитивного розвитку завдяки зазначеним механізмам, які теоретично реалізують принцип «ресурсного перевероту» цифрової кризи.

На початку процес (перший механізм) починається з когнітивної переоцінки негативної події, наприклад кібербулінгу, перевантаження

інформацією або порівняльної травми. Цей механізм переосмислює подію як «навчальний виклик», а не загрозу. Це не тільки зменшує напруження, але й спонукає до розвитку «метакогнітивних стратегій» і більш критичного мислення. Таким чином, підлітки отримують підвищену медіаграмотність і стратегічну гнучкість, що свідчить про формування навчального ресурсу.

Другий механізм полягає в підвищенні самооцінки. Подолання мікростресових факторів у віртуальному середовищі дає людям краще уявлення про те, наскільки вони здатні, і це, за принципом «стрес-інокуляції», перетворюється на важливий особистісний ресурс, який називається «емоційна стійкість».

Третій механізм сенсотворча рефлексія, яка включає духовний і екзистенційний аспект. Підлітки приписують цифровій кризі «трансперсональний зміст», який проявляється в цінностях, таких як «автентичність, відповідальність і справедливість». Це сприяє розвитку життєвої перспективи та зміцненню «моральної ідентичності».

Четвертий механізм соціальне навчання в групі однолітків. Підлітки створюють «зону найближчого розвитку», коли вони обговорюють ризиковані ситуації в безпечних онлайн-середовищах. У цій сфері відбувається моделювання, апробація та затвердження ефективних копінг-стратегій, які потім перетворюються на ко-регуляції та соціальний капітал підтримки.

П'ятий механізм це ресурсне планування, що відбувається в рамках циклу саморегуляції, який включає три етапи: передбачення (*forethought* – англ.), виконання (*performance* – англ.) та саморефлексію (*self-reflection* – англ.). На етапі передбачення підліток синтезує свої внутрішні ресурси (когнітивні, емоційні, духовні) із зовнішніми (технологічні, соціальні). Цей синтез дозволяє створити нові поведінкові сценарії, які, будучи реалізованими, генерують позитивний зворотний зв'язок, що, в свою чергу, посилює наступні цикли розвитку.

Описані процеси працюють разом, щоб створити «динамічну систему трансформації». У цій системі онлайн-ризик є тригером, який активує «агентивність» підлітка. Кінцевим результатом цього процесу є значне підвищення навчальної компетентності, особистісної зрілості та соціальної інклюзивності, що перевершує очікування, які були поставлені на початку. Теоретичне підґрунтя дослідження цифрової резиліентності підлітків, у якому онлайн-ризик розглядаються як потенційні джерела особистісного та духовного зростання, будується на перехресті кількох психологічних парадигм і концепцій.

У межах сучасної парадигми цифрової психології резиліентність розглядається не лише як здатність адаптуватися до несприятливих

цифрових впливів, а й як активний процес сенсотворення, що передбачає переосмислення негативного досвіду в онлайн-середовищі та його трансформацію у внутрішні психологічні надбання.

Концептуальні моделі, зокрема адаптована модель «переростання кризи» (*post-crisis growth model* – англ.) та теорія цифрового стрес-інокуляційного ефекту, демонструють, що успішне подолання кібервразливостей (кібербулінг, інформаційна перевантаженість, порівняльна травма, маніпулятивні практики) сприяє формуванню у підлітків емоційної стійкості, когнітивної гнучкості, самоефективності та сенсу життєвої перспективи. Зазначені особистісні ресурси постають як наслідок рефлексивної роботи з цифровим досвідом, що інтегрує елементи критичного мислення, медіаграмотності та духовної рефлексії, і водночас актуалізує внутрішній потенціал суб'єкта до самотрансценденції.

Здійснено аналіз актуальної зарубіжної та вітчизняної наукової літератури, яка висвітлює феномен цифрової резилієнтності, і запропоновано модель «ресурсного перевороту» (*resource flip model* – англ.), яка описує, як негативний цифровий досвід (онлайн-ризик) інвертується у позитивний ресурс розвитку через когнітивну, емоційну та соціальну реконфігурацію події. Вона працює як мікро-цикл трансформації, що складається з трьох фаз: дестабілізації, рефлексивного перекодування, ресурсної консолідації. Таким чином, коли виникає розрив між реальним і очікуваним досвідом, підліток починає усвідомлювати свою вразливість і ставити під сумнів свої плани. На наступному етапі рефлексивного перекодування емоції обговорюються через мову та діалог. Потім подія перепризначається з «загрози» на «виклик» або «урок». Результатом фази ресурсної консолідації є перевищення попереднього рівня функціонування; підліток повертається до «вищої» точки виходу з новим пакетом ресурсів.

У ході теоретичного аналізу встановлено арсенал ключових копінг-стратегій, які активуються користувачами в умовах цифрової кризи: когнітивна переоцінка, селективна увага, пошук соціальної підтримки, технічна самозахиста та сенсотворча рефлексія. Виявлено, що зазначені стратегії не реалізуються хаотично, а впорядковуються у чотири послідовні стадії резилієнтної трансформації, які утворюють циклічну модель саморегуляції:

1) первинне усвідомлення дисонансу між очікуванням і фактичним досвідом;

2) переоцінка події шляхом приписування до неї нового смислу та локусу контролю;

3) планування ресурсних рішень, що інтегрують внутрішні (когнітивні, емоційні, духовні) та зовнішні (технологічні, соціальні) активи;

4) впровадження розроблених сценаріїв у практику взаємодії з цифровим середовищем.

Ці стадії не завжди проходять одночасно; вони можуть частково змінюватися в часі та ітеруватися на мікрорівні в рамках одного онлайн-епізоду. Зворотний зв'язок супроводжує кожную стадію. Наприклад, коли ресурсне рішення успішно реалізовано, людина відчуває почуття «самоефективності». Це змушує їх думати більше і викликає новий цикл «саморегуляції».

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

У межах емпіричного дослідження цифрової резиліентності підлітків застосовано теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизацію сучасної зарубіжної й вітчизняної психологічної літератури з проблеми трансформації негативного онлайн-досвіду у ресурси особистісного й духовного розвитку.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

У дослідженні було уточнено визначення «цифрової резиліентності», яке означає здатність підлітків переосмислювати ризики, пов'язані з Інтернетом, як ресурси для власного розвитку. Було виявлено та теоретично описано п'ять основних механізмів трансформації. Кожен з цих механізмів формує відповідні навчальні, особистісні, духовні, соціальні та регулятивні ресурси. Запропоновано модель «ресурсного перевороту» (фази дестабілізації, рефлексивного перекодування та ресурсної консолідації) і чотирифазову циклічну схему саморегуляції, що систематизує копінг-стратегії підлітків у цифровій кризі. Унаслідок спільної дії зазначених механізмів формується динамічний ресурсний комплекс, що розширює навчальну компетентність, особистісну зрілість і соціальну інклюзивність підлітків і забезпечує перехід на вищий рівень функціонування після цифрової кризи.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Дослідження психологічних особливостей цифрової резиліентності підлітків дозволили відійти від традиційної адаптивно-дефіцитної парадигми, яка зосереджується на негативних наслідках і слабких сторонах, і перейти до розгляду її як динамічної, спіральної системи саморегуляції. Запропонована модель «ресурсного перевороту» доводить, що підлітки не просто реагують на онлайн-ризик, а використовують їх як каталізатор для особистісного та духовного зростання. Ключовим елементом цього процесу

є когнітивне переосмислення ризику, що трансформує потенційні загрози в ціннісний досвід, який сприяє формуванню стійких особистісних і духовних надбань. Цей механізм демонструє, що цифрова резилієнтність це не статична риса, а активний процес, що передбачає постійну трансформацію внутрішніх ресурсів у відповідь на виклики цифрового середовища.

Хоча ця робота пропонує нове бачення цифрової резилієнтності, механізми «ресурсного перевороту» вимагають подальшого поглибленого вивчення. Майбутні дослідження можуть зосередитися на таких напрямках:

Емпірична валідація моделі: необхідно провести масштабні емпіричні дослідження для підтвердження запропонованої спіральної моделі та ідентифікації її стадій. Це може включати якісні дослідження (наприклад, глибинні інтерв'ю з підлітками) та кількісні методи (наприклад, розробка та апробація спеціалізованих психодіагностичних методик).

Вплив соціального контексту: важливо дослідити, як різні соціальні та культурні чинники (наприклад, роль родини, школи, однолітків) впливають на процес «ресурсного перевороту». Це дозволить розробити більш ефективні програми підтримки для підлітків.

Розробка практичних інструментів: результати досліджень можуть стати основою для створення практичних інструментів, тренінгів або освітніх програм, спрямованих на розвиток цифрової резилієнтності підлітків. Ці інструменти мають фокусуватися на розвитку навичок когнітивного переосмислення ризику та усвідомленого використання онлайн-ресурсів.

Таким чином, запропонована концепція відкриває нові горизонти для вивчення не лише цифрової поведінки, а й ширших аспектів особистісного розвитку підлітків у сучасному технологічному просторі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Дослідження цифрової резилієнтності підлітків відкриває низку перспективних напрямів для подальшої наукової роботи. Насамперед, це емпірична перевірка запропонованих теоретичних моделей, зокрема механізму «ресурсного перевороту», через якісні та кількісні методи. Важливим завданням є розробка діагностичного інструментарію для оцінки рівня та динаміки резилієнтності. Іншим пріоритетом є створення та апробація практичних тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок безпечної поведінки в цифровому середовищі в різних вікових групах. Також актуальними залишаються дослідження впливу соціального середовища, довгострокових ефектів сформованої стійкості, а також адаптація успішних зарубіжних практик до українського культурного та освітнього контексту. Усі ці напрями

спрямовані на формування цілісної системи підтримки цифрової резилієнтності молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] В. Биков, О. Буров, Н. Дементієвська, «Кібербезпека в цифровому навчальному середовищі», *Інформаційні технології і засоби навчання*, № 70(2), с. 313–331, 2019. <https://doi.org/10.33407/itlt.v70i2.2876>
- [2] Л. Канішевська, В. Шахрай, «Особливості виховання в школі і сім'ї в умовах цифровізації», *Перспективи та інновації науки*, № 4(9), с. 144–155, 2022. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-144-155](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-144-155)
- [3] Т. М. Кирпенко, «Стресостійкість та проблема її формування у підлітків», *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, № 3, с. 206–212, 2014.
- [4] О. Лаптев, В. Колесник, В. Ровда, М. Половінкін, «Метод підвищення захисту особистих даних за рахунок синтезу резильєнтних віртуальних спільнот», *Сучасний захист інформації*, № 4(60), с. 152–157, 2024.
- [5] Г. Миколюк, Я. Гусаківський, Л. Бутузова, «Резильєнтність та гаджет-адикція студентів», на Міжнар. наук.-практ. конф. *The Future of Science, Technology and Economy*. Софія, Болгарія, 2025, с. 317–321.
- [6] О. Черних, *Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в Інтернеті*. Київ, Україна : ТОВ «ЦП «КОМПРИНТ», 2017.
- [7] З. Шепеля, Р. Гриценя, О. Гудзенко, «Резильєнтність у цифрову епоху: шляхи подолання інформаційного тиску», на *молодіжному медич. форумі*. Луцьк : КЗВО «Волин. Мед. ін-т», 2025, с. 88–90.
- [8] A. Y. Lee, & J. T. Hancock, «Developing digital resilience: An educational intervention improves elementary students' response to digital challenges». *Computers and Education Open*, vol. 5, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2023.100144>
- [9] S. Livingstone, M. Stoilova, L. Stănicke, R. Jessen, R. Graham, E. Staksrud, & T. Jensen, *Young People Experiencing Internet-Related Mental Health Difficulties: The Benefits and Risks of Digital Skills (ySKILLS Report)*. Leuven : KU Leuven, 2022. <https://zenodo.org/record/6976424>
- [10] S. Southwick, G. Bonanno, A. Masten, C. Panter-Brick, R. Yehuda, «Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives», *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 5, is. 1, 2014. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

- [11] A. Third, P. Collin, L. Walsh, & R. Black, *Young People in Digital Society: Control Shift*. (1st ed.) Palgrave Macmillan, 2019.
<https://doi.org/10.1057/978-1-137-57369-8>

Матеріал надійшов до редакції 20.07.2025 р.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENTS' DIGITAL RESILIENCE: TRANSFORMING ONLINE RISKS INTO RESOURCES FOR DEVELOPMENT

Gaiana Usar,

graduate student Department of Psychology
and Personal Development Educational and Scientific
Educational and Scientific Institute of Management and Psychology
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0002-7452-0581>
aramat1943@gmail.com

Alla Moskalova,

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Adult Education and Digital Technologies,
Educational and Scientific Institute of Management and Psychology,
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0003-0213-0434>
moskalla@ukr.net

Abstract. This article is devoted to a theoretical study of the formation of digital resilience in adolescents. In particular, it examines a cyclical model that describes how online risks are transformed into resources for personal and spiritual development acquired through overcoming challenges (e.g., emotional stability, adaptability, self-confidence). An analysis of contemporary international and national literature revealed that digital resilience is predominantly understood in scholarly discourse as an individual's ability to adaptively respond to digital threats. However, there is a lack of holistic approaches that explain the mechanisms by which negative online experiences are transformed into positive outcomes (resources). Key coping strategies identified in scientific research are highlighted. Four consecutive stages of resilient transformation are outlined, which may be applied in adolescence and foster the development of self-regulation: from problem recognition to the practical

implementation of actions and decisions aligned with environmental conditions. It is noted that these stages may partially overlap, recur at the micro level, and be accompanied by feedback loops, ensuring successful interaction and enhancing further reflection through the growth of adolescents' self-efficacy. The active implementation of IT technologies in education only reinforces the relevance of this research. Thus, the results obtained demonstrate the formation of a dynamic resource complex that ensures an adolescent's transition to a higher level of functioning after a digital crisis. This work lays the theoretical foundations for further empirical studies and the development of practical methods aimed at fostering digital resilience in the educational process, starting from primary school age.

Keywords: IT technologies; digital resilience; adolescents; online risks; developmental resources; cyclical model; adaptive model.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] V. Bykov, O. Burov, N. Dementiievskaya, «Kiberbezpeka v tsyfrovomu navchalnomu seredovyshchi», *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia*, № 70(2), s. 313–331, 2019. <https://doi.org/10.33407/itlt.v70i2.2876> (in Ukrainian).
- [2] L. Kanishevskaya, V. Shakhrai, «Osoblyvosti vykhovannia v shkoli i simi v umovakh tsyfrovizatsii», *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, № 4(9), s. 144–155, 2022. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-144-155](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-144-155) (in Ukrainian).
- [3] T. M. Kyrpenko, «Stresostiikist ta problema yii formuvannia u pidlitkiv», *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, № 3, s. 206–212, 2014. (in Ukrainian).
- [4] O. Laptiev, V. Kolesnyk, V. Rovda, M. Polovinkin, «Metod pidvyshchennia zakhystu osobystykh danykh za rakhunok syntezy rezylientnykh virtualnykh spilnot», *Suchasnyi zakhyst informatsii*, № 4(60), s. 152–157, 2024. (in Ukrainian).
- [5] H. Mykoliuk, Ya. Husakivskyi, L. Butuzova, «Rezylientnist ta hadzhet-adyktsiia studentiv», *na Mizhnar. nauk.-prakt. konf. The Future of Science, Technology and Economy. Sofiia, Bolhariia*, 2025, s. 317–321. (in Ukrainian).
- [6] O. Chernykh, *Kerivnytstvo iz sotsialno-pedahohichnoho suprovodu formuvannia bezpechnoi povedinky pidlitkiv v Interneti*. Kyiv, Ukraina: TOV «TsP «KOMPRYNT», 2017. (in Ukrainian).

- [7] Z. Shepelia, R. Hrytsenia, O. Hudzenko, «Rezylientnist u tsyfrovu epokhu: shliakhy podolannia informatsiinoho tysku», na molodizhnomu medych. forumi. Luts'k : KZVO «Volyn. Med. in-t», 2025, s. 88–90. (in Ukrainian).
- [8] A. Y. Lee, & J. T. Hancock, «Developing digital resilience: An educational intervention improves elementary students' response to digital challenges». *Computers and Education Open*, vol. 5, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2023.100144> (in English).
- [9] S. Livingstone, M. Stoilova, L. Stänicke, R. Jessen, R. Graham, E. Staksrud, & T. Jensen, *Young People Experiencing Internet-Related Mental Health Difficulties: The Benefits and Risks of Digital Skills (ySKILLS Report)*. Leuven : KU Leuven, 2022. <https://zenodo.org/record/6976424> (in English).
- [10] S. Southwick, G. Bonanno, A. Masten, C. Panter-Brick, R. Yehuda, «Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives», *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 5, is. 1, 2014. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338> (in English).
- [11] A. Third, P. Collin, L. Walsh, & R. Black, *Young People in Digital Society: Control Shift*. (1st ed.) Palgrave Macmillan, 2019. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-57369-8> (in English).

Retrieved July 20, 2025

Reviewed August 20, 2025

Published September 24, 2025

отримано

рецензовано

опубліковано



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

© Gaiana Usar, 2025;

© Alla Moskalova, 2025