

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

На правах рукопису

КЛЕХО ДАРИНА АНАТОЛІЇВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ
МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма: Психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
ГОШОВСЬКИЙ ЯРОСЛАВ
ОЛЕКСАНДРОВИЧ,
доктор психологічних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ПОДАННЯ В ДЕК
Протокол № 12
засідання кафедри педагогічної
та вікової психології
від 3 червня 2025 р.

Завідувач кафедри
доктор психологічних наук,
проф. Гошовський Я. О. _____

ЛУЦЬК-2025

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феноменологія психічного здоров'я людини у сучасній психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні особливості негативного впливу соціальних мереж на психо- і соціогенезу особистості підлітка.....	11

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

2.1. Організаційно-процедурні параметри емпіричного дослідження.....	23
2.2. Результати кількісної обробки та якісної інтерпретації отриманих емпіричних даних.....	28
2.3. Соціально-психологічні рекомендації щодо профілактики залежності підлітків від соціальних мереж.....	51
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ неможливо уявити без соціальних мереж, які стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо серед підлітків. Вони використовують соціальні платформи не лише для спілкування, а й для самовираження, отримання інформації та розваг. Однак активне залучення до віртуального простору має як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я молоді.

Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли юнаки та дівчата особливо чутливі до впливу зовнішніх факторів. Соціальні мережі можуть сприяти розвитку соціальних навичок, підвищенню самооцінки та формуванню ідентичності. Водночас вони можуть призводити до виникнення тривожності, депресії, низької самооцінки та інших психологічних проблем, пов'язаних із кібербулінгом, соціальним порівнянням та інформаційним перевантаженням.

Актуальність теми зумовлена зростаючою кількістю підлітків, які стикаються з психологічними труднощами внаслідок активного користування соціальними мережами. Дослідження цієї проблеми дозволяє краще зрозуміти механізми впливу соціальних медіа на психічний стан молодого покоління та розробити ефективні стратегії запобігання їх негативним наслідкам.

Предмет дослідження склали психологічні особливості впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.

Об'єкт дослідження психічне здоров'я особистості.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні особливості впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків, виявити як позитивні, так і негативні аспекти цього впливу та запропонувати шляхи мінімізації потенційних ризиків.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків. Вони використовуються для комунікації, самовираження, отримання інформації та розваг. Проте активне використання соціальних

мереж може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я підлітків. У цій роботі розглядаються основні психологічні аспекти цього впливу.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали фундаментальні положення психологічної науки щодо природи психічного здоров'я, його критеріїв та чинників формування у підлітковому віці, а також концепції, що розкривають вплив інформаційного середовища, зокрема соціальних мереж, на особистість. Особливу увагу приділено теоріям психологічної залежності, моделям емоційно-вольової регуляції поведінки, теоріям розвитку самооцінки та формування тривожності у підлітків.

Методологічними засадами виступили базові наукові уявлення про психічне та психологічне здоров'я особистості, розроблені у працях українських і зарубіжних учених (М. Боришевського, Л. Бурлачука, С. Максименка, А. Вороніної та ін.);

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психічного здоров'я користувачів соціальних мереж.
2. Дослідити особливості впливу залученості в соціальні мережі на психічний стан підлітків.
3. Розробити та апробувати діагностичний комплекс для виявлення рівня залежності від соціальних мереж, рівня тривожності, емоційно-вольових якостей та самооцінки особистості підлітків.
4. Провести емпіричне дослідження залежності між залученістю у соціальні мережі та показниками психічного здоров'я підлітків.
5. Здійснити статистичну обробку отриманих результатів та інтерпретувати дані.
6. Сформулювати висновки щодо впливу активності у соціальних мережах на психічне здоров'я підлітків.

Методи дослідження.

У процесі проведення дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

Теоретичні методи: здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми психічного здоров'я користувачів у контексті їх залучення до соціальних мереж; проведено узагальнення та систематизацію наявних теоретичних даних із даної тематики.

Емпіричні методи: застосовано анкетування та психодіагностичне тестування із використанням валідованого комплексу методик, зокрема:

опитувальник В.В. Посохової, адаптований Н.С. Малєєвою для оцінки рівня залежності саме від соціальних мереж;

методика дослідження емоційно-вольових якостей (Тейлора, Айзенка, Роонга, Роттера у обробці Кондратьєвої);

методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберг, адаптація Ю.Л. Ханіна);

методика дослідження самооцінки особистості (С.А. Будассі).

Методи обробки та інтерпретації даних: результати оброблялися із застосуванням кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

База дослідження. Емпіричне дослідження було проведене на базі Луцької гімназії №20. У вибірку увійшло 60 респондентів віком 13–14 років, серед яких рівномірно представлені хлопці ($n = 30$) та дівчата ($n = 30$).

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що розширено наукові уявлення про вплив цифрового середовища на психічне здоров'я підлітків, зокрема щодо формування самооцінки, соціальних навичок та рівня тривожності; визначення чинників, які можуть посилювати або зменшувати негативний вплив соціальних мереж (наприклад, рівень критичного мислення, підтримка з боку батьків та педагогів).

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати дослідження можуть бути використані для подальших

досліджень, а також у розробці програм психологічної підтримки підлітків у цифрову епоху.

Апробація результатів дослідження відбулась у статті:

Клехо Д. Характеристика основних аспектів психічного благополуччя підлітків. *Психогенеза особистості: норма та девіація*. Луцьк, 2025. С. 101-105.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феноменологія психічного здоров'я людини у сучасній психологічній науці

У контексті глибоких соціокультурних змін, політичної нестабільності, економічної та екологічної кризи питання збереження психічного і психологічного здоров'я набуває особливої ваги. Людська психіка перебуває під постійним тиском численних стресогенних чинників – соціального, природного, побутового та політичного характеру. Це зумовлює нагальну потребу в розробці та впровадженні ефективних стратегій підтримки психічного благополуччя, зокрема в українському контексті.

Згідно з рівневою моделлю психічного здоров'я, яку запропонувала А. В. Вороніна, поняття «психічне» і «психологічне» здоров'я є тісно взаємопов'язаними й репрезентують різні рівні цілісного психологічного стану особистості. Психологічне здоров'я розглядається як вияв гармонії людини із собою та навколишнім світом, що формується в процесі її життєдіяльності.

Здоров'я особистості – багатовимірне поняття, яке досліджується у межах філософії, психології, медицини, психіатрії та психопатології. Кожна з цих дисциплін пропонує свої критерії його оцінки. Філософський підхід акцентує увагу на духовно-моральних засадах, тоді як медичний – на функціональних і психофізіологічних показниках.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) трактує здоров'я як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Виходячи з цього, здоров'я передбачає:

1. Цілісність і ефективну роботу організму;
2. Високий рівень адаптивності до змін довкілля та соціальних умов;
3. Стабільне емоційне і соціальне самопочуття.

На рівні психічного функціонування здоров'я виявляється як здатність до збереження внутрішньої рівноваги, саморегуляції, адаптації до життєвих обставин і реалізації особистісного потенціалу. Його основою є гармонійна взаємодія емоційної, когнітивної, вольової та соціальної сфер. Водночас фрустрація базових потреб може призводити до емоційної дестабілізації, що проявляється у формі тривожності, страхів, внутрішнього напруження та різних психоемоційних розладів.

У сучасному цифровому середовищі значний вплив на психіку молоді справляють соціальні мережі. Вони можуть виступати як ресурсом розвитку, так і джерелом потенційної загрози.

Позитивні аспекти використання соцмереж:

- Формування ідентичності: створення умов для самовираження, розвитку індивідуальності, формування позитивного образу Я.
- Соціальна підтримка: можливість знаходити однодумців, долати відчуття самотності.
- Освітній потенціал: швидкий доступ до інформації, розширення кругозору.
- Психологічна релаксація: використання розважального контенту як спосіб зниження рівня стресу.

Негативні наслідки надмірного користування:

- Інтернет-залежність: зниження мотивації до навчання, деградація реальних міжособистісних контактів.
- Занижена самооцінка: постійне порівняння себе з ідеалізованими образами, що домінують у віртуальному просторі.
- Психоемоційні порушення: тривожність, незадоволеність собою, порушення сну.

Отже, психічне та психологічне здоров'я в умовах сучасного світу вимагає всебічного міждисциплінарного аналізу та системної підтримки. Особливу увагу необхідно приділяти молодіжному середовищу, яке найбільше піддається впливу цифрових технологій та соціокультурної

нестабільності. У сучасних умовах стрімкої цифровізації особливу стурбованість викликає вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. Поряд із позитивними можливостями для розвитку особистості, надмірне й неконтрольоване використання онлайн-середовища супроводжується низкою негативних психологічних наслідків.

До ключових ризиків, які фіксуються в сучасних дослідженнях, належать:

- Підвищення рівня тривожності та депресивних проявів, що можуть бути спричинені кібербулінгом, токсичною взаємодією в онлайн-просторі, надмірним інформаційним потоком і залежністю від оцінки з боку віртуального оточення.

- Порушення сну, пов'язане з тривалим перебуванням у соціальних мережах у вечірній і нічний час, що негативно впливає на біоритми та когнітивне функціонування.

Для зниження ризиків та підтримки психоемоційного благополуччя підліткової аудиторії необхідно впроваджувати цілісні профілактичні стратегії, зокрема:

- розвиток критичного мислення як інструменту оцінювання онлайн-контенту;
- обмеження часу використання цифрових пристроїв;
- заохочення до живої соціальної взаємодії поза межами цифрового простору;
- формування емоційної грамотності та навичок саморегуляції;
- створення безпечного й підтримувального онлайн-середовища.

Українські науковці приділяють значну увагу вивченню психосоматичних і соціально-психологічних чинників, що впливають на ментальне здоров'я особистості (М. Боришевський, Л. Бурлачук, С. Максименко, С. Васьківська, О. Корнієнко, К. Мілютіна). Здоров'я при цьому розглядається як особистісне утворення, що базується на внутрішній

гармонії психічних процесів, емоційній стабільності та здатності до соціальної взаємодії.

Окремий науковий інтерес становить вивчення наслідків повномасштабної війни та пандемії COVID-19. Так, у роботах Г. Слабкого, А. Іваць-Чабіної та В. Черпака акцентується увага на симптомах ментального виснаження, тривалому стресі та посиленні страхів серед населення. Д. Марценковський та його колеги виявили високий рівень тривожності та емоційного напруження серед батьків і працівників медичної сфери, що вимагає розробки ефективних програм кризової психологічної допомоги.

К. Кривда підкреслює значущість удосконалення психодіагностичних методик і впровадження інноваційних психологічних технологій, які сприятимуть збереженню професійного здоров'я в умовах кризових викликів. Значну науково-практичну діяльність у цій сфері провадить кафедра психіатрії та наркології НМУ імені О. О. Богомольця, яка працює над інтеграцією сучасних підходів до лікування психічних розладів у вітчизняну систему охорони здоров'я.

Згідно з *Концепцією розвитку охорони психічного здоров'я в Україні* (2017), психічне здоров'я визначається як здатність особистості реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі, продуктивно працювати та брати участь у житті громади. Його структура охоплює:

- Емоційне благополуччя – здатність до регуляції емоцій і переживань;
- Когнітивну компетентність – здатність до ясного мислення, навчання та ухвалення рішень;
- Соціальну адаптивність – налагодження ефективних міжособистісних зв'язків;
- Стресостійкість – здатність протистояти життєвим викликам і зберігати психологічну рівновагу.

Психічне здоров'я тісно пов'язане з соціокультурними детермінантами: зміни в системі цінностей, суспільних очікуваннях та економічному

становищі мають безпосередній вплив на формування внутрішньої стабільності особистості. Це вимагає поглибленого міждисциплінарного дослідження феномену психічного здоров'я в умовах глобальних трансформацій.

1.2. Психологічні особливості негативного впливу соціальних мереж на психо- і соціогенезу особистості підлітка

Серед важливих завдань сучасної вітчизняної психології одним із найважливіших постає наукове вивчення психосоціальних особливостей негативного впливу різних соціальних мереж на психо- і соціогенезу особистості.

Дуже важливим є вивчення окресленої тематики на підлітковому етапі онтогенезу, оскільки діти дуже сензитивні до сприймання і засвоєння інформації, причому доволі часто в режимі нонконформізму з неперевіраних і не дуже достовірних джерел.

Як стверджує Шинкарук О., інтенсивний вплив сучасних інформаційно-комунікативних технологій має досить неоднозначні наслідки на те як функціонує фізичне та психічне здоров'я людини нашого часу. Залежна поведінка від віртуальності може гальмувати як соціальну активність, так і психофізичну самореалізацію [43].

У дослідженні Асєєвої О. В. розкрито особливості впливу сучасної віртуальної соціальної мережі Інтернет на інтенсивність розвитку соціальної активності вітчизняної молоді. Виокремлено аспекти ймовірної появи Інтернет залежної поведінки в молоді, яка надмірно багато часу проводить у мережах [1].

Аянян А. Н. пише про специфічні підходи щодо повномірної та успішної соціалізації сучасних підлітків в дуже наповненому різними фактами і подіями інформаційному просторі. Констатовано, що завдяки Інтернету діти підліткового віку спілкуються, грають, переглядають фільми

і слухають музику, що виступає активним рушієм їхнього соціалізування в реаліях (та віртуальній реальності) нашого часу [2]

У дисертації Безбогової М. З. йдеться про результати теоретико-емпіричного вивчення проблеми впливу соціальних мереж як базового потужного чинника на якість та інтенсивність формування різноманітних (просоціальних/антисоціальних/асоціальних) установок у сучасної молоді. Висвітлено як позитивний вплив соцмереж, так і негативні наслідки, зокрема адиктивність тощо [3].

Березовська Л. здійснила вивчення особливостей психологічного благополуччя сучасної вітчизняної молоді, яка проявляє різнобічну активність у пошуковій сфері на багатогранних сайтах, платформах і соціальних мережах. Наголошено на необхідності дотримання психогігієни у відвідуванні інколи шкідливих сайтів, оскільки це розладнує просоціальність налаштувань молодшої людини та може слугувати причиною виникнення в неї різних девіацій та адикцій [4].

На думку Бікус О. О., доцільно враховувати, що вивчення теоретичних основ і засад повномірного становлення і формування якісно розвиненої спілкувальної активності й комунікативної компетенції дітей у підлітковому віці потрібно обов'язково з урахуванням сучасних Інтернет-ресурсів та соціальних мереж [5].

Детальний аналіз психологічних особливостей появи і розвитку інтернет-залежності в дітей у підлітковому віці здійснили Білоущенко В.В., Чарнецька, Р.Т.

Дослідниці стверджують про існування численних загроз і підстав для появи різноманітних «інтернетних» адикцій унаслідок надмірного проведення часу підлітками в соціальних мережах, іграх, сайтах знайомств тощо. Запропоновано рекомендації щодо психопрофілактики мережевої залежності підлітків [6].

Бохонкова Ю., Пліско В., трактуючи стан психічного здоров'я пересічної особистості у сучасному досить кризовому вітчизняному

суспільстві, наголошують на необхідності культивування якості власного життя і забезпечення психічного здоров'я людини в різних сферах. Наголошено, що інтернет є не лише джерелом інформації, але й чинником, що може загрожувати особистості [7].

Серед актуальних і гострих питань розвитку сучасних гуманітарних наук Веретенко Т. виокремлює одну з найважливіших – проблему соціально-педагогічної та загальної профілактики й превенції інтернет-залежності у вітчизняних старшокласників, які демонструють тенденцію щодо збільшення часу життя, проведено в соціальних мережах, а отже мають ризики набути залежності [8].

Вольнова Л.М., Камінська А.О., Ляска О.П. констатують, що серед різноманітних нагальних проблем вітчизняного соціуму зазвичай негативний вплив сучасних соціальних мереж на психічне здоров'я та благополуччя і гармонійність життєдіяльності сучасної молоді відіграє Інтернет. Перебування в його павутині надмірно багато часу зумовлює появу різних адикцій, що вкрай небезпечно для повноцінного функціонування в різних сферах [9].

Як вважає Ворончук С., різноманітні психолінгвістичні маркери особистісної депресії (а також фрустрації, тривожності, астенії, аутизації) можна віднаходити й інтерпретувати в україномовних дописах різних мереж і зокрема у соціальній мережі Facebook. Знання про висловлювання власних депресивних психостанів у соцмережах дають змогу фахівцеві-психологові отримати додаткову інформацію про психічний світ досліджуваного, особливо ж у плані попередження негативних поведінкових тенденцій, наприклад, асоціальності або й суїцидальності [10].

Горбатюк Т. зазначає, що психічне здоров'я сучасної людини в розкутому і майже безмежному віртуальному просторі дає підстави стверджувати про нову інформаційну епоху життєіснування у цифровому й мережевому суспільстві.

Інтенсивна комунікація. свобода й значна анонімність спілкування

має як свої позитиви, так і певні ризики й загрози, зокрема для підлітків і для молоді, які значну міру часу проводять у соціальних мережах. Йдеться насамперед про високу ймовірність набуття Інтернет-адикції, а отже і всі ті супутні негаразди, які їй властиві, зокрема шкоду для особистісної цілісності і включеності у соціальне реальне життя та взаємини [11].

На думку Гоян І., істотний вплив віртуальних соціальних мереж на психологічне й соціальне спілкування та функціонування пересічної людини може завдавати шкоди, зокрема розбалансовувати емоційні й інтелектуальні конструкти особистості. Особливо потрібно звертати пильну увагу на перебування в Інтернеті дітей, які сензитивні до засвоєння хаотичних і/або й небезпечних форм поведінки, меседжів тощо [12].

Гудімова А. детально і різнопланово аналізує ключові й типові поведінкові патерни сучасних користувачів різнотипних соціальних мереж та стверджує, що їхнє дозоване й осмислене перебування у віртуальному просторі постає базовою умовою та визначальним чинником забезпечення їхнього психологічного благополуччя [13].

Також Гудімова А. розкриває особливу специфіку впливу різномодальних соціальних мереж на спілкування і психосоціальне благополуччя вітчизняних підлітків. Дослідниця відзначає особливу схильність дітей підліткового віку до залежності від світової павутини, тому надає фахові рекомендації як щодо осмислення причин цього явища, так і щодо його корекції [14].

На думку Гузьман О.А., якраз комп'ютерна залежність сучасних підлітків фіксується в соціологічних дослідженнях як одна з найтипівіших і найскладніших проблем як для сімейної психології, так і для вікової, педагогічної, соціальної та ін.

Інтернет-адикція — комплексне негативне явище, яке потребує синтезу медичних, власне психологічних, етичних, юридичних та інших підходів для профілактики як цілісного попередження девіації, так і корекції [16].

Гуменюк Л.Й. теж вимірює Інтернет-адикцію молоді у контексті поліекторних соціальних (політологічних, психологічних, соціологічних та ін.) вимірів і констатує, що і соціологія, і політичні науки повинні осмислювати цей феномен. адже залежність є вкрай складним утворенням для психокорекції [17].

Данилова Т. В., Гоян І. М. зауважують, що зазвичай сучасні дослідження ведуть мову про негативний вплив соціальних мереж на психологічне й соціальне життя та функціонування особистості на різних етапах онто- і соціогенезу. Однак у сучасному світі бути вільним від впливу Інтернету дуже складно як технологічно, так і психологічно, оскільки все тісно поєднано на рівні комунікування [18].

Цікавий ракурс висвітлено в дослідженні Деркаченко Я. А., присвяченому соціальним мережам сучасності як плідному середовищу щодо можливості застосування різних модерних психотехнологій для маніпулятивного впливу на людину, особливо дитячого віку або соціально не захищену чи з певними вадами розвитку. Маніпулятивна функція соціальних мереж може мати також фінансову причину, тому зазвичай вкрай складно зруйнувати або протидіяти їхньому впливу, наголошено не необхідності задіяння превентивним мір і засобів [19].

Новікова Ж. теж акцентує увагу на такому важливому ракурсі як маніпулятивність віртуальної реальності щодо людини, зокрема розкриває специфіку й основні та типові способи впливу на особистість різноманітних осіб, користувачів, сайтів, платформ у розповсюджених і доступних соціальних мережах [34].

Петрунько О. В. констатує, що специфіка впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості підлітка повинна враховувати якраз особливості інформаційної та цифрової культури суспільства, адже вона виступає базовим чинником психологічної людини і національної безпеки спільноти.

Медіа відіграють регулятивну роль в соціальних настроях, а також

інколи можуть давати маніпулятивні дискурси для масового обговорення в суспільстві.

Тому серед теоретичних і прикладних проблеми вітчизняної психології визначальним напрямком повинно стати врахування можливостей маніпулятивного потенціалу віртуальної реальності, Інтернету, соціальних мереж у детермінації людського життя як тісного синтезу спілкування і діяльності [36].

Завацька Н.Є. аргументовано констатує, що соціально-психологічні детермінанти надто агресивної поведінки типових користувачів сучасних соціальних мереж у відкритому й майже не регульованому Internet-просторі повинні бути піддані системному аналітичному охопленню як з метою корекції, так і для профілактичних заходів. У монографічному дослідженні розкрито широке коло теоретичних і емпіричних показників, які презентують феноменологію агресії у віртуальному просторі, причому акцент зроблено якраз на сучасній молоді та підлітках, які найбільше схильні до акдикцій, зокрема у плані рецесії агресії [20].

Важливими для врахування є результати Зінченко О. В., зокрема її емпіричне дослідження типових і нестандартних психологічних характеристик інтернет-спілкування дітей підліткового віку дало підстави цілісно охопити найскладніші прояви цього явища. Детально проаналізовано й проінтерпретовано параметральні показники віртуального спілкування та подано специфіку його якісного усвідомлення, оптимізації, модернізації тощо [22].

Камінська О. В. розробила і пропонує науковому загалу цікаву авторську класифікацію інтернет-залежності, причому образа за основу критерій домінантного і провідного мотиву людини щодо активного або й надмірного використання цієї мережі [23].

Також Камінська О. В. детально і розлого аналізує всю систему чинників розвитку надмірної й інтенсивної інтернет-залежності сучасної студентської молоді. Зазначено, що адикції стосуються не стільки навчання

й отримання інформації зі світової павутини, скільки зі сферою проведення дозвілля насамперед спілкування в різних чатах та на різно тематичних сайтах(інколи сумнівного або й небезпечного та забороненого спектру). Тому пропонується необхідність превентивної діяльності і також розяснювальної як таких, що покращать стан справ [24; 25].

Кіреєва З.О., Кушнерова Я.Г. досліджують психофізіологічні і вслане психологічні особливості адаптації сучасних підлітків в досить відмінних і різних стадіях та фазах біологічного й соціально-вікового циклу, наголошуючи на загостреній сензитивності цього віку.Звичайно, що надмір часу проведення в соціальних мережах може відіграти негативну роль, призвівши до адикції [26].

Коброслі А. Х. віднаходить прямий і безпосередній взаємозв'язок між активним і тривалим, частим і надмірним використанням підлітками різних соціальних мереж та з їхнім власне психологічним і суспільним благополуччям. Стверджується необхідність гармонізації часу, проведеному в інтернеті, і часу реальної живої та жвавої комунікації з рідними, друзями, однолітками, адже це запорука антиадиктивності і повносправності та повномірності соціального буття [27].

Кононенко А. О., Кононенко О. І. розкривають психологічну природу «селфі», виокремлюють його важливе значення для самоствердження і саамопрезентації, а також зазвичай позитивний вплив на формування фізичного образу Я, Я-концепції, самоакцептації тощо. Водночас дослідниці зауважують і можливість появи селфі адиктивної поведінки через надмірне заховлення власною образовістю та її фіксацією, що може мати вкрай негативні або навіть і руйнівні наслідки для об'єктивного самоусвідомлення особистості [28].

На думку Лукашенко М., істотний вплив сучасних різноманітних соціальних мереж відчцвається не лише на світогляді, рівні проінформованості, академічної успішності, якості спілкування, але й на всьому стані здоров'я сучасної молоді. Відзначено ризик появи інтернет-

залежності внаслідок неконтрольованого і надто тривалого перебування в мережах, особливо для підлітків [29].

Малєєва Н. С. трактує інтернет-залежність від соціальних мереж як дуже розгалужений і глибоко ієрархізований соціально- психологічний феномен, що має вплив на всі сфери і вектори життєдіяльності людини, особливо у соціальному і комунікативному вимірах [30].

У дослідженні Мгалоблішвілі А. розкрито психологію активного використання найсучасніших соціальних Інтернет-мереж різновіковим і різностатевими українськими користувачами світової павутини. Стверджується системна поліфонія в розумінні корситі і шкоди інтернету на розвиток людини та її спілкування і фахову, сімейну. політичну та інші форми взаємодії [31].

Згідно з твердженнями Митник Т. у врахуванні особливостей психічного здоров'я сучасної особистості потрібно невідкладно звертати увагу на такі критерії та показники як девіантні й адиктивні прояви і тенденції, оскільки у соціопсихічне здоров'я людини у кризовому суспільстві дуже хистке і загрожене численними ризиками, зокрема й Інтрнет залежною поведінкою та іншими видами адикцій [32].

Поміж ріних компонентів психотруктури особистості, насамперед у плані врахування критеріїв її реального психофізичного й соціального здоров'я. Павлик Н.В називає здатність протистояти залежностям, тобто не мати девіантних/адиктивних намірів і проявів. Для забезпечення цього гармонійного балансу особистості потрібно не вдаватися до шкідливих звичок, наприклад. надмірного занурення в світову павутину, щоб не набцти Інтернет-залежності [35].

У дисертаційному дослідженні Посохової В. В., яке присвячене соціально-психологічним особливостям формування перспективних життєвих намірів і планів сучасної Інтернет-залежної молоді, здійснено цілісне теоретико-емпіричне вивчення феноменології адиктивності у плані віртуалістики. Констатовано негативний вплив надмірного захоплення

Інтернетом, численними проблемами, які виникають для здорового способу життя, внаслідок надмірного перебування на асоціальних сайтах, напівзаконних соціальних мережах тощо [37]

Сердюк Л.З. вважає, що якраз фактори самодетермінації можуть слугувати причиною і результатом позбавлення Інтернет залежної поведінки підлітків і молоді. Потрібно культивувати просоціальні активні наміри в реальному житті і спілкуванні, а також здійснювати превенцію щодо втечі/самовтечі дітей у віртуальну реальність та різноманітні соціальні мережі, оскільки це вкрай шкідливо для розвитку [38].

Згідно з міркуваннями Стьопкіної А., сучасна віртуальна мережа Інтернет постає одним із основних засобів впливу на ціннісні орієнтації вітчизняної молоді та дітей.

Залучення в повному обсязі різних інформаційних технологій, наприклад, у спілкування, навчання тощо зумовлює досить часто потребу проводити в соціальних мережах багато часу.

Внаслідок цього появляються різні форми Інтернет-адикцій: від блукання сайтами знайомств до безладного серфінгу порносайтами, від платформ бізнесового характеру до дозвілєвих телевізійних, музичних, ігрових, стрімінгових та інших платформ.

Звичайно, на думку авторки, потрібно здійснювати психопрофілактичну роботу щодо обмежень надмірно тривалого і надто частого перебування в соціальних мережах дітей і молоді [39].

На думку Титаренко Т.М., протидія адикціям різного виду, зокрема й Інтернет залежній поведінці дітей, системно й доречно вписується в забезпечення переліку індикаторів психологічного і соціального здоров'я особистості.

Розвиток умінь і навичок д саморегулювання та самодетермінації виступає основним психологічним підходом, який забезпечить протидію адактивним тенденціям сучасних Інтрнет залежних дітей різного віку й соціального статусу [40].

Третьякова Ю. В. здійснила детальний порівняльний аналіз різних детермінант психологічного благополуччя сучасних вітчизняних користувачів соціальних мереж з їхньої низькою та високою активністю в спілкуванні та діяльності.

Дослідниця стверджує, що Інтернет-адикція негативно корелює з реальною активною просоціальною поведінкою, позицією, поглядами і намірами людини [41].

Уханова А. І досліджує дуже складну проблематику, зокрема поєднує вивчення такого феномен як Інтернет-залежність та психосоматизації. Дослідниця вважає, що вони є активними і співмірними модератори тісних взаємовідношень між особистісним різновидовим стресом і ризиковою поведінкою сучасних підлітків.

Залежність від віртуального простору, від тривалого перебування в соціальних мережах зумовлює поилення Інтернет адиктивної поведінки дітей та впливає дуже негативно на їхню психофізичну конституційну сформованість. Унаслідок цього можливе потужне психоемоційне вигорання і виснаження, численні різномодальні розлади і/або й девіації поведінки й мислення тощо [42].

Досліджувана нами проблематика має широке міжнародне науково-психологічне вивчення.

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. цілком слушно вважають і аргументовано доказують, що Інтернет-залежність має тісну кореляцію і щільний зв'язок із безсонням, тривогою, депресією, стресом і самооцінкою особистості й негативно впливає на її онто- і соціогенезу [50].

Bhushan Chaudhari, Preethi Menon, Daniel Saldanha, Abhinav Tewari, Labhanya Bhattacharya пишуть про Інтернет-залежність та її різнобічні детермінанти серед індійських студентів-медиків.

Автори констатують тяглість проблеми, тобто засвоєні ще на етапі підлітковості тенденції до надмірного перебування в Інтернеті. призводять до посилення цього негативного явища в юності [44].

Цікавим аспектом подібної теми є дослідження Chauhan, N.; Tiwari, P.; Ahlawat, P.; Singh, S.K.; Kamble, B.D.; Mahaur, G. про те, як Інтернет-залежність впливає на якість сну серед студентів-медиків. Стверджується, що негативно, а саме явище називається дуже складною та протирічливою епідемією нової ери [46].

На думку Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wolfling, K., & Potenza, M. N., і у вивченні такого кола проблем потрібна інтеграція психологічних та нейробіологічних міркувань, зокрема щодо розвитку та підтримки специфічних розладів використання дітьми і дорослими Інтернету. Дослідники пропонують модель взаємодії особистості-афекту-пізнання-виконання (I-PACE), в якій поєднані сутнісні моменти розуміння процесу формування і функціонування Інтернет-залежності [45].

Leménager T, Hoffmann S, Dieter J, Reinhard I, Mann K, Kiefer F. розкривають тісний зв'язок між здоровим, проблемним та залежним використанням Інтернету щодо супутніх захворювань та характеристик, пов'язаних із самооцінкою.

Підлітки дуже складно вибудовують свою систему самооцінювання, а у випадку залежності від віртуальності все значно посилюється на рівні прояву та впливу ймовірних інших форм і видів адикцій та девіацій [47].

Thisgaard M., Makransky G. пишуть про те, що віртуальні навчальні симуляції у старшій школі можуть мати позитивний вплив на когнітивні та некогнітивні результати, однак надмірне перебування в інтернеті може мати негативні наслідки для розвитку академічного та кар'єрного вибору в обраній певній галузі самореалізації [48].

Yen J. Y. розкриває сімейні фактори інтернет-залежності та порівнює цю адикцію з досвідом вживання психоактивних речовин у тайванських

підлітків. Звичайно, що це вкрай небезпечно для їхнього психофізичного і соціального здоров'я [49].

Отож, узагальнюючи, зазначимо, що науково-психологічне вивчення негативного впливу різних соціальних мереж на психо- і соціогенезу особистості стверджує необхідність як детального емпіричного пізнання цього явища, так і розробку корекційно-профілактичних програм, які могли б покращити стан справ щодо Інтернет-адикцій людини.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

2.1. Організаційно-процедурні параметри емпіричного дослідження

З метою всебічного аналізу впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків нами було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, який дозволяє не лише зафіксувати рівень впливу цифрового середовища, а й виявити глибинні зв'язки між особистісними характеристиками респондентів та їх поведінковими патернами в соціальних мережах.

У межах системного підходу, що лежить в основі нашого дослідження, поняття психічного здоров'я розглядається як багатовимірне утворення, яке інтегрує когнітивні, емоційні, вольові та соціально-поведінкові компоненти. Особливу увагу приділено взаємозв'язку психічного стану з особистісними рисами та умовами соціального оточення, включаючи віртуальну взаємодію, рівень цифрової компетентності та характер онлайн-комунікацій.

Для отримання достовірних і валідних емпіричних даних було застосовано низку психодіагностичних методик, серед яких:

анкета, спеціально розроблена в межах даного дослідження. Її змістовне наповнення охоплює ключові аспекти онлайн-активності підлітків, мотиваційні установки, частотність використання соціальних мереж, переважні типи контенту, емоційні реакції на віртуальні взаємодії тощо. Обробка відповідей дозволила здійснити якісно-кількісний аналіз поведінкових особливостей респондентів, виявити типові тенденції та окреслити контури можливого ризику для психічного благополуччя.

Таким чином, використаний методичний інструментарій забезпечив багатогранне дослідження взаємозв'язку між цифровою активністю та психічним здоров'ям підлітків, що стало основою для формування подальших практичних рекомендацій і висновків.

Для дослідження рівня захопленості кіберпростором було використано опитувальник В. В. Посохової, спрямований на визначення рівня захопленості мережею Інтернет [37], який був адаптований Малєєвою Н. С. для визначення рівня залежності саме від соціальних мереж [30].

Методика дослідження емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер обробка Кондратьєвої).

Методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності.(Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна).

Методика дослідження самооцінки особистості (С.А. Будассі).

Досліджувалась група підлітків, які навчаються в Луцькій гімназії №20. Загальна кількість 60 осіб, віком 13-14 років. З них – 30 дівчат та 30 хлопців. Представники даної вікової групи підлітків є найактивнішими користувачами різноманітних додатків соціальних мереж. Користувачі цього вікового діапазону є найбільш вразливими до впливу різноманітного контенту. У попередньому розділі ми відзначили, що одним з ключових критеріїв для діагностики кіберзалежності в сучасному світі є ступінь впливу соціальних мереж на життя та активність особи, що страждає від цієї залежності. Цей критерій взаємопов'язаний з тим, як багато часу користувач проводить у віртуальному світі.

Надамо характеристику використаному нами психодіагностичному інструментарію.

Анкета дослідження містила пункти, спрямовані на визначення основних соціально-демографічних характеристик та особливостей використання соціальних мереж підлітками, таких як: "Вік", "Стать", "Рівень залученості до соціальних мереж", "Мовити користування соцмережами", "Обсяг комунікативної взаємодії", "Втеча від проблем через соцмережі", "Уподобання стосовно соцмереж", "Кількість часу, проведеного у соціальних мережах щодня", "Труднощі з виходом з соцмереж", "Перевага віртуального спілкування в порівнянні з реальним", "Вплив на психічне здоров'я" .

Для дослідження рівня захопленості кіберпростором було використано опитувальник В. В. Посохової, спрямований на визначення рівня захопленості мережею Інтернет [37], який був адаптований Малєєвою Н. С. для визначення рівня залежності саме від соціальних мереж. [30].

Він дозволяє виявити не лише наявність самої залежності, але і встановити наявність проміжних станів, включаючи початковий етап розвитку адикції. Це особливо важливо для попередження подальшого зростання залежної поведінки.

Опитувальник містить три шкали, які дозволяють визначити три типи користувачів соціальних мереж:

- тип вільних від залежності користувачів, які контролюють час свого перебування онлайн та не мають через використання соціальних мереж проблеми у соціальній сфері або особистому житті;

- тип передзалежних, в яких є певні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням соціальними мережами: неможливість вчасно виконувати свої соціальні обов'язки, неспроможність самостійно припинити мережеву комунікацію та збільшення часу, проведеного онлайн, непорозуміння з рідними та друзями внаслідок частого перебування у віртуальному світі;

- тип залежних користувачів, для яких характерною є повна поглиненість онлайн спілкуванням та втрата контролю над часом, проведеним у соціальних мережах. У них втрачається відчуття реальності, особистість усамітнюється, спостерігається погіршення самопочуття, як фізичного, так і психічного тощо.

Опитувальник складається з 14-ти тверджень, до кожного з яких пропонується 4 варіанти відповідей, серед яких респондент може обрати той, з яким він повністю згоден, або навпаки, не погоджується. Відповіді на запитання даного опитувальника дозволяють з'ясувати рівень захопленості користувачів соціальними мережами.

Наступну методику, яку ми використали у ході дослідження є методика дослідження емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк, Роонг,

Роттер обробка Кондратьєвої). Дана методика є комплексним інструментом для вимірювання психологічних характеристик підлітків, зокрема тривожності, імпульсивності, догматизму і зовнішнього локусу контролю. Це дозволяє оцінити рівень цих показників та отримати уявлення про психологічні особливості підлітків

Опишемо кожен із показників, які вимірюються за допомогою даної методики:

- Тривожність: Відображає рівень стурбованості, нервовості та постійного підвищеного напруження, які можуть впливати на емоційний стан та поведінку підлітків.

- Імпульсивність: Описує нахил до швидкого та необдуманого реагування на подразники без достатньої обдуманості наслідків.

- Догматизм: Відображає нахил до прийняття та утримання незмінних переконань, незалежно від об'єктивних доказів чи контраргументів.

- Зовнішній локус контролю: Показник, що вказує на ступінь, до якої підлітки вірять, що події в їхньому житті залежать від зовнішніх обставин.

Аналіз результатів дослідження за цією методикою дозволяє отримати числові значення рівнів кожного з цих показників для кожного підлітка. Ці дані можуть бути використані для порівняння рівнів психологічних характеристик між різними групами підлітків або для аналізу зв'язків між цими показниками та іншими факторами, такими як самооцінка, щастя чи агресивність.

Наступну методику, яку ми використали в ході дослідження є методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна), яка належить до числа інструментів, що вивчають психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з двох частин: перша стосується тривожності як стану (реактивна або ситуативна тривожність), а друга - тривожності як риси особистості (особистісна тривожність) (див. додаток В).

Стан тривожності характеризується суб'єктивними відчуттями загрози та напруги, які супроводжуються активацією або порушенням автономної нервової системи. Тривожність як особистісна риса означає мотив або придбану поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда реагувати на об'єктивно безпечні обставини із станом тривоги, незалежно від реальної небезпеки.

Реактивна (ситуативна) тривожність відображає стан суб'єкта в конкретний момент часу, характеризуючись суб'єктивно переживаними емоціями, такими як напруга, занепокоєння, стурбованість, нервозність у конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову або екстремальну ситуацію і може варіюватись за інтенсивністю та динамікою у часі.

У рамках нашого психодіагностичного дослідження було також застосовано тест на самооцінку особистості «Я-реальне – Я-ідеальне» С.А. Будассі, який дозволяє дослідити когнітивний компонент **Я-концепції** підлітків. Обрана методика є важливим інструментом для виявлення ступеня узгодженості між уявленням про себе в реальному вимірі та бажаним, ідеалізованим образом, що має ключове значення для аналізу психологічного благополуччя в умовах інтенсивної віртуалізації життя.

Методика базується на принципі рангування особистісних якостей, що стимулює респондента до глибокої саморефлексії. Учасникам пропонується перелік із 48 характеристик, що описують різні риси особистості. З цього списку досліджувані обирають 20 властивостей, які, на їхню думку, мають найбільшою мірою відповідати ідеальному образу себе – так званому «Я-ідеальному». Обрані характеристики упорядковуються за ступенем значущості: від найбажанішої якості (ранг 20) до найменш вагової (ранг 1).

На наступному етапі учасники здійснюють ранжування тих самих характеристик уже відповідно до реального самосприйняття – формуючи образ «Я-реального». Співставлення цих двох рядів дозволяє визначити

ступінь внутрішньої гармонії або конфліктності між реальним і бажаним образом особистості.

Значення цього методу у межах нашого дослідження полягає в тому, що він відкриває доступ до глибинних самооцінних процесів, які часто залишаються латентними у звичайному опитуванні. У підлітковому віці, коли Я-концепція є особливо вразливою до зовнішніх впливів, зокрема з боку соціальних мереж, такий підхід дозволяє виявити ризики фрустрації, зниження самооцінки або її неадекватності, що можуть негативно впливати на психічне здоров'я.

Таким чином, включення методики С.А. Будасі до нашого психодіагностичного комплексу є обґрунтованим і релевантним, оскільки вона дає змогу оцінити не лише самооцінку, а й ступінь внутрішньої узгодженості особистості, що є важливим критерієм психологічного благополуччя підлітка в умовах цифрової соціалізації.

2.2. Результати кількісної обробки та якісної інтерпретації отриманих емпіричних даних

У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком 13–14 років, серед яких було порівну дівчат та хлопців (по 30 осіб). З метою вивчення впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків було проведено анкетування за допомогою спеціально розробленої анкети.

Усі респонденти підтвердили свою присутність у соціальних мережах. На запитання «З чим пов'язане ваше реєстрування в соціальних мережах?» було отримано такі відповіді:

- 52% – для спілкування з друзями;
- 33% – для нових знайомств;
- 12% – «усі зареєстровані, і мені потрібно»;
- 3% – для навчання.

Отримані дані свідчать про переважну соціальну мотивацію використання соціальних мереж серед підлітків, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я, залежно від інтенсивності та змісту онлайн-активності.

Найбільш популярні соціальні мережі серед підлітків:

- TikTok – 46%;
- YouTube – 33%;
- Instagram – 13%;
- Telegram – 8%.

(Результати відображено на рис. 2.1)

Тривалість щоденного користування соціальними мережами:

- 5–6 годин – 42%;
- 3–4 години – 33%;
- 1–2 години – 25%.

Регулярність відвідування власної сторінки:

- щодня – 83%;
- 3–5 разів на тиждень – 17%.

Отримані дані свідчать про високий рівень залученості підлітків до соціальних мереж. Значна частина проводить у них 3–6 годин щодня, що вказує на потенційні ризики формування інтернет-залежності, впливу на емоційний стан та психосоціальну адаптацію. Найбільш популярною платформою є TikTok, що може свідчити про перевагу короткого, розважального контенту серед цієї вікової категорії.

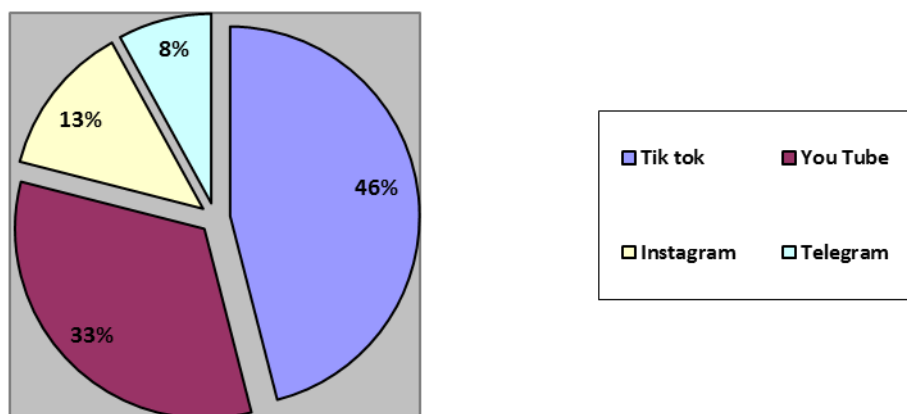


Рис. 2.1 Частота вибору соціальних мереж підлітками

Одним із важливих показників соціального функціонування підлітків у мережі стала кількість віртуальних друзів. Отримано такі дані:

- від 0 до 50 віртуальних друзів – 17% опитаних;
- від 100 до 200 – 50%;
- від 200 до 500 – 33%.

При цьому лише 12% додають до друзів виключно знайомих. Решта респондентів мають такий розподіл за кількістю друзів, з якими знайомі особисто:

- менше 10 – 20%;
- від 10 до 20 – 35%;
- від 50 до 100 – 33%.

Технічні засоби доступу до соціальних мереж:

Усі респонденти зазначили, що користуються мобільним телефоном як основним засобом входу в соціальні мережі.

Комунікативні уподобання підлітків:

- комфортніше висловлювати думку в соціальних мережах – 67%;
- у реальному житті – 33%;
- вважають, що соціальні мережі можуть замінити живе спілкування – 42%, проти – 58%;
- легше знайти друзів у соцмережах – 45%, у реальному житті – 55%.

Сприйняття впливу соціальних мереж на психічне здоров'я:

- 82% (49 осіб) вважають, що соціальні мережі мають вплив на їхній психічний стан.

Психоемоційний стан (за відповідями на питання 13–16):

- 25% респондентів виявили ознаки тривожності;
- 33% – емоційну нестабільність;
- 25% – страх;

- 17% – не зафіксовано жодних проявів психоемоційного напруження.

Ці результати підкреслюють як активну включеність підлітків у віртуальну соціальну взаємодію, так і ризики для психічного благополуччя, пов'язані з нею. Залежність від онлайн-комунікації, переважна анонімність зв'язків, та часті прояви емоційної нестабільності вказують на потребу систематичного психологічного супроводу молоді у процесі цифрової соціалізації.

Отримані результати відображено на рис. 2.2.

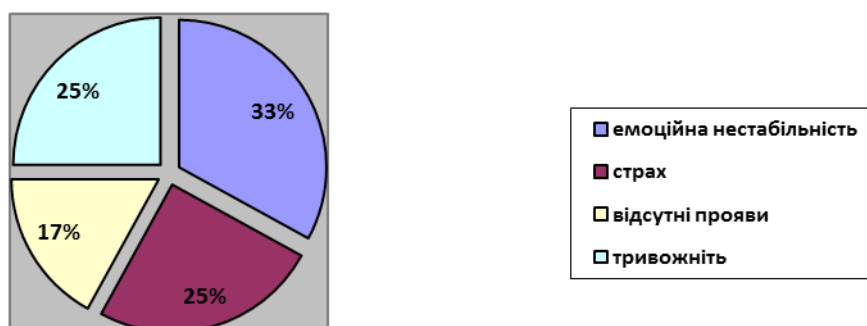


Рис. 2.2 Частота вияву негативних емоційних станів у підлітків під впливом соціальних мереж

Також 25% досліджуваних не пов'язують ці вияви із соціальними мережами, а 75% вбачають між ними взаємозв'язок.

На запитання: «Чи вважали б Ви для себе великою втратою закриття соціальних мереж?», – 25 % підлітків засмутилися б, але не вважав би це для себе великою втратою, а значна частина – 75% дуже б засмутилася, адже це частина їх життя.

На основі отриманих результатів анкетування можна зробити наступні узагальнюючі висновки щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків:

- Підлітки проводять значну кількість часу в соціальних мережах, зокрема, більшість з них використовують мобільні телефони для доступу до платформ.

- Для більшості досліджуваних соціальні мережі є основним засобом спілкування, переважно з друзями та для знайомств.

- Більшість підлітків відвідують свої сторінки в соціальних мережах кожного дня, що свідчить про їхню активність та важливість цього аспекту їхнього життя.

- Підлітки мають значну кількість віртуальних друзів, проте лише частина з них знає цих людей особисто.

- Більшість підлітків вважають, що їм легше висловлювати свою думку та спілкуватися в соціальних мережах, ніж у реальному житті.

- Підлітки вважають соціальні мережі важливим засобом для знаходження нових друзів.

- Значна частина досліджуваних вважає, що соціальні мережі впливають на їхнє психічне здоров'я (82,0%). Такі прояви як тривожність (25%), емоційна нестабільність (33%) та страх (25%), вказують на можливі негативні наслідки використання соціальних мереж.

- Значна частина підлітків відчувала би велику втрату у разі закриття соціальних мереж, що свідчить про їхню залежність від цих платформ.

Отже, ці результати вказують на значний вплив соціальних мереж, зокрема таких платформ як: TikTok, YouTube, Instagram та Telegram на психічне здоров'я підлітків та необхідність уважного вивчення та впровадження заходів для збереження їхнього психологічного благополуччя.

Водночас, слід звернути увагу на вразливу категорію досліджуваних осіб. Вразливі підлітки, які відчують себе менш впевнено в соціальних ситуаціях, можуть використовувати соціальні мережі як засіб уникнення реального спілкування, що може призвести до соціальної ізоляції та погіршення стану психічного здоров'я. Саме підлітки можуть бути більш схильними до розвитку тривожності та емоційної нестабільності під впливом негативних взаємодій у соціальних мережах, таких як кібербулінг,

спричинений нестачею підтримки чи негативними порівняннями з іншими користувачами.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасного підлітка, відіграючи як адаптаційну, так і потенційно деструктивну роль у формуванні психоемоційного стану особистості. Особливо чутливо до цього впливу реагують підлітки з підвищеною емоційною вразливістю та нестабільною самооцінкою.

Одним із виявлених феноменів є формування залежності від зовнішньої оцінки у вигляді позитивних відгуків, вподобань («лайків») та коментарів. Для таких підлітків соціальні мережі можуть ставати джерелом швидкого емоційного підкріплення. Водночас відсутність реакції або негативна взаємодія (критика, образи) можуть призводити до значного зниження самооцінки, розвитку тривожності, емоційної дестабілізації та відчуття соціального відторгнення.

Крім того, надмірне перебування у віртуальному просторі здатне формувати у підлітків викривлене сприйняття реальності, зменшуючи потребу в живому спілкуванні та підсилюючи соціальну ізоляцію. У таких випадках зростає ризик психоемоційного виснаження, розчарування та внутрішньої тривоги, зумовленої постійним порівнянням себе з іншими.

Водночас, варто наголосити, що позитивна взаємодія у соціальних мережах також має значний потенціал. Підлітки, які отримують підтримку, розуміння та емпатію у віртуальному середовищі, часто повідомляють про покращення емоційного стану, зменшення відчуття самотності та підвищення впевненості в собі.

Таким чином, використання соціальних мереж підлітками має амбівалентний характер, що вимагає підвищеної уваги з боку батьків, педагогів та психологів. Надзвичайно важливим є формування здорових стратегій взаємодії з цифровим простором, розвиток критичного мислення та навичок емоційної саморегуляції.

Наступний етап дослідження: аналіз інтенсивності користування соціальними мережами

З метою виявлення рівнів залученості підлітків до використання соціальних інтернет-мереж було проведено додаткову класифікацію респондентів за інтенсивністю користування. На основі зібраних даних виокремлено такі групи:

Низький рівень інтенсивності – підлітки, які проводять у соціальних мережах 1–2 години на добу та відвідують свою сторінку до 3–5 разів на тиждень. Вони становлять 25–30% вибірки.

Середній рівень інтенсивності – підлітки, які користуються соціальними мережами 3–4 години на добу, мають помірну кількість віртуальних друзів, але з більшістю з них знайомі особисто. Частка цієї групи – близько 33%.

Високий рівень інтенсивності – підлітки, які проводять у соціальних мережах понад 5 годин щодня, щоденно взаємодіють із великою кількістю віртуальних контактів, більшість із яких є незнайомими. Ця категорія становить приблизно 42%.

Визначення інтенсивності дозволяє глибше аналізувати зв'язок між ступенем онлайн-залучення та виявленими психоемоційними особливостями, зокрема тривожністю, емоційною нестабільністю та ознаками цифрової залежності.

Таблиця 2.1

Показники рівня інтенсивності користування підлітками соціальними інтернет-мережами

Показниками	кількіст ь	%
Вільні від залежності	15	25
Передзалежні	25	42

Схильні до залежності	20	33
-----------------------	----	----

Аналізуючи ступінь залежності підлітків від соціальних мереж, можна зазначити, що 25% опитаних використовують соціальні мережі без ризику розвитку залежної поведінки. Ці користувачі цікавляться онлайн-спілкуванням, розглядаючи користування соціальними мережами як корисне і цікаве явище, яке спрощує процес комунікації загалом, але при цьому не віддають переваги мережевому спілкуванню над реальним життям.

Графічне представлення результатів подано на рис. 2.3.

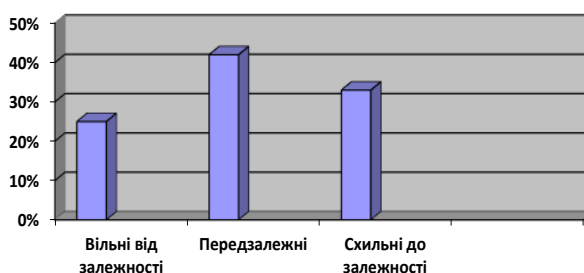


Рис.2.3 Показники рівня інтенсивності користування підлітками соціальними інтернет-мережами

Для молодих людей, які не відчують мережевої залежності, реальне життя вважається більш захопливим і насиченим, ніж віртуальне. Вони активно займаються своєю повсякденною діяльністю та більше уваги приділяють реальним взаємодіям з друзями, родичами та знайомими. Ці користувачі вирішують актуальні життєві завдання, не уникають труднощів та проблем, і в основному спілкуються онлайн зі знайомими, яких вже зустріли в реальному житті, а також намагаються перенести спілкування з новими знайомими у реальний світ.

У той час як 42% опитаних є передзалежними користувачами, які віддають значну кількість часу онлайн-взаємодії, захоплюються мережевим спілкуванням і не помічають, як швидко летить час. Це може вплинути на

їхню здатність ефективно використовувати час та спілкуватися в реальному житті.

Третя група, що складає 33% опитаних, є uzалежненими від соціальних мереж. Ці користувачі проявляють стійкий інтерес до всіх можливостей, які пропонують соціальні мережі, і можуть відчувати стрес, коли не можуть користуватися мережами. Їхнє онлайн-перебування виходить з-під контролю, що може негативно впливати на їхнє фізичне та психологічне здоров'я.

Ці групи користувачів мають різні підходи до використання соціальних мереж, що відображається на їхній поведінці та ставленні до реального та віртуального життя. Залежно від ступеня залежності вони можуть мати різний рівень здатності до спілкування та розвитку здорових відносин.

Ця ситуація має важливе значення, оскільки залежність від соціальних мереж може впливати на якість життя та соціальну адаптацію користувачів. Для тих, хто не відчуває залежності, важливо продовжувати підтримувати баланс між віртуальним та реальним життям, а також вміло користуватися можливостями Інтернету без шкоди для свого здоров'я та спілкування.

Для передзалежних користувачів важливо визначити причини, які призводять до надмірного використання соціальних мереж, та розвивати стратегії для ефективного управління своїм часом та увагою. Це може включати в себе зменшення часу, проведеного онлайн, та збалансоване розподілення часу між віртуальним та реальним життям.

Для uzалежнених користувачів важливо шукати підтримку від близьких та фахівців, щоб розвивати здорові стратегії використання соціальних мереж та відновлювати баланс у своєму житті. Це може включати в себе практику відчуження від мережі, установлення обмежень на час використання соціальних мереж та зосередження на розвитку реальних відносин та інтересів.

Зрозуміння різних типів користувачів соціальних мереж та їхніх потреб може допомогти розробити ефективні програми та стратегії для

попередження та подолання залежності від соціальних мереж, а також зберегти психічне та фізичне благополуччя користувачів.

Щоб отримати більш глибоке розуміння того, як поширюється залежність від соціальних мереж, ми розглянемо наші дані, зосереджуючись на статевих відмінностях (див. табл.2.2).

Дослідження статевих відмінностей в користуванні соціальними мережами може виокремити різні підходи до використання цих платформ. Особливості використання та інтереси можуть відрізнятися між підлітками-дівчатами та підлітками-хлопцями, що може впливати на їхній ступінь заангажованості та ризик розвитку залежності.

Таблиця 2.2

Показниками рівня інтенсивності користування підлітками соціальними інтернет-мережами

Показниками	Дівчата		Хлопці	
	кількість	%	кількість	%
Вільні від залежності	7	23	8	27
Передзалежні	12	40	13	43
Схильні до залежності	11	37	9	30

Продовження аналізу даних за статевими ознаками може сприяти виявленню тенденцій у використанні різних соціальних мереж, а також у виявленні можливих факторів, що впливають на це в кожній групі. Це допоможе нам уточнити наші стратегії для запобігання та врегулювання залежності від соціальних мереж у різних категоріях користувачів. Графічне представлення результатів подано на рис. 2.4.

За отриманими даними можна зробити наступні висновки щодо рівня інтенсивності користування соціальними інтернет-мережами серед підлітків за статевими ознаками:

Отже, 23% дівчат і 27% хлопців виявилися вільними від залежності від соціальних мереж. Це означає, що ці користувачі можуть контролювати свій час онлайн та не відчують проблем у соціальній сфері або особистому житті через використання соціальних мереж.

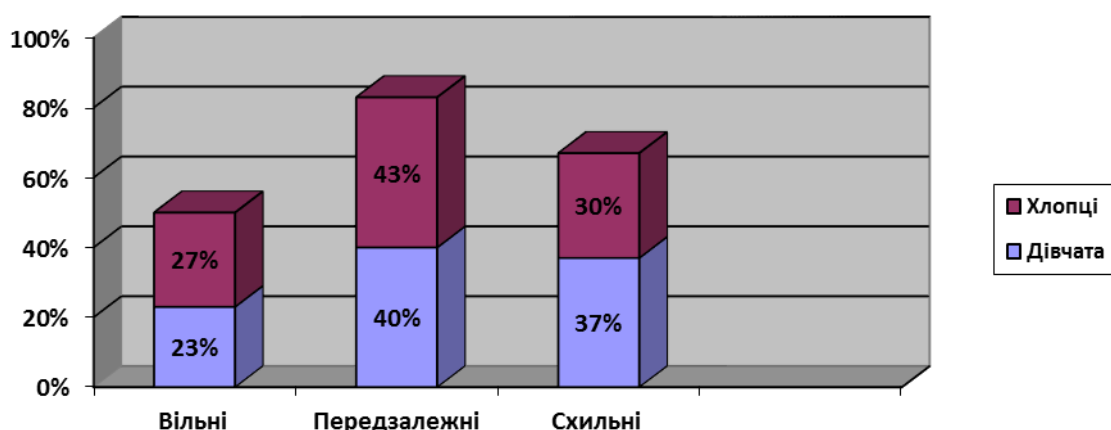


Рис. 2.4 Статеві відмінності між групами користувачів із різним рівнем захопленості молоді соціальними мережами

Категорію «передзалежні» складають підлітки, які виявили ознаки певних проблем через надмірне користування соціальними мережами. 40% досліджуваних дівчат і 43% досліджуваних хлопців потрапили в цю групу, що може свідчити про те, що підлітки в цій категорії мають певні виклики у вчасному виконанні своїх соціальних обов'язків та контролі за своїм онлайн-часом.

У категорії «схильні до залежності» знаходяться підлітки, які мають виражені ознаки залежності від соціальних мереж. 37% дівчат і 30% хлопців потрапили в цю групу. Це може вказувати на те, що ці підлітки втрачають контроль над часом, проведеним у соціальних мережах, і можуть відчувати

негативні наслідки такого користування, як погіршення фізичного та психічного самопочуття.

Загалом, ці дані показують, що існують різниці у рівні інтенсивності користування соціальними мережами між дівчатами та хлопцями. Хоча загальна кількість користувачів у кожній категорії може бути схожою, проте розподіл між категоріями може відрізнятись залежно від статі.

Відсутність значної різниці в кількості користувачів у кожній категорії може вказувати на те, що соціальні мережі є популярними серед підлітків незалежно від статі.

Високий відсоток підлітків, які потрапили до категорій "передзалежні" та "схильні до залежності", свідчить про наявність проблеми залежності від соціальних мереж серед цієї групи. Це важливе узагальнення, яке вказує на необхідність уваги та можливих заходів для протидії цій проблемі серед підлітків незалежно від статі.

Підлітки, які мають ознаки передзалежності та схильності до залежності від соціальних мереж, можуть стикатися з психологічними проблемами, такими як погіршення настрою, стрес, а навіть депресія. Надмірне спілкування в мережі та відсутність реального взаємодії можуть призвести до відчуття самотності та відчуження.

Передзалежні підлітки можуть виявляти складнощі в побудові та підтримці міжособистісних відносин у реальному житті. Вони можуть відчувати недостатність соціальних навичок та умінь для ефективної взаємодії з іншими людьми поза віртуальним простором.

Довготривале перебування перед екраном може призвести до фізичних проблем, таких як погіршення зірки, болі у спині та шиї від неправильної позиції тіла, а також проблеми зі сном. Збільшена залежність від соціальних мереж може впливати на академічні досягнення, зменшуючи час, відведений на навчання та виконання домашніх завдань.

Отже, розуміння та усвідомлення проблем, що виникають внаслідок залежності від соціальних мереж, є важливими для розробки ефективних

стратегій з мінімізації їх негативних наслідків. Вміння керувати часом та розуміння значення збалансованості між онлайн- та офлайн-активностями можуть допомогти знизити ризики, пов'язані з поглибленням у віртуальному світі.

З метою дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків, нами була проведена також методика виміру емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер обробка Кондратьєвої). Вона спрямована на вимірювання наступних показників: тривожності, імпульсивності, догматизму, зовнішнього локусу контролю (див. табл. 2.3).

Аналізуючи отримані результати дослідження за даною методикою, спостерігаємо наступні тенденції:

- У досліджуваних обох груп підлітків яскраво виражені показники соціальної бажаності (хлопці: високий рівень – 40%, середній – 33%, низький – 27%; дівчата: високий рівень – 40%, середній – 40%, низький – 20%).

Таблиця 2.3

Результати дослідження емоційно-вольових якостей підлітків
(Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер обробка Кондратьєвої)

Показники	Рівні у %					
	Хлопці			Дівчата		
	Висок ий	Серед ній	Низьк ий	Висок ий	Середн ій	Низьк ий
Тривожність	33	27	40	40	33	27
Імпульсивніст ь	33	40	27	30	33	37
Догматизм	30	30	40	30	27	43
Зовнішній локус контролю	27	40	33	30	30	40
Соціальна	40	33	27	40	40	20

бажаність						
-----------	--	--	--	--	--	--

Отримані показники соціальної бажаності у досліджуваних групах підлітків можуть бути пов'язані з впливом соціальних мереж на їхні стосунки, поведінку та самопочуття. Через високий рівень використання соціальних мереж, підлітки можуть бути сильно залежними від одобрення та уваги інших. Це може призводити до високого рівня соціальної бажаності, який може бути вираженим через бажання отримати більше лайків, коментарів або підписників на своїх соціальних мережах.

Соціальні мережі можуть створювати ідеалізовані образи успіху, краси та популярності. Підлітки можуть намагатися відповідати цим стандартам, що може вплинути на їхній рівень соціальної бажаності, особливо це яскраво може виражатися у досліджуваних дівчат. Підлітки проводять багато часу на соціальних мережах, спілкуючись зі своїми підписниками та друзями. Це може створювати в них почуття приналежності та соціальної важливості, що може відображатися у високому рівні соціальної бажаності. На фоні великої кількості інформації та можливих конфліктів на соціальних мережах, підлітки можуть відчувати стрес та депресію. Це може вплинути на їхній рівень соціальної бажаності, залежно від того, як вони реагують на такий стрес. У цілому, високий рівень соціальної бажаності у підлітків, як у хлопців, так і у дівчат, може бути пов'язаний із їхнім використанням соціальних мереж, які впливають на їхні стосунки, самопочуття та сприйняття свого місця в соціальній мережі.

Аналізуючи інші показники, спостерігаємо досить виражені показники тривожності в групі досліджуваних дівчат (високий рівень – 40%, середній – 33%, низький – 27%). Тривожність дівчат-підлітків може бути зумовлена впливом соціальних мереж через різні фактори, включаючи стрес, порівняння себе з іншими, негативний контент та соціальний тиск на відбіркове представлення свого життя. Підлітки, зокрема дівчата, можуть відчувати тиск відбирати та представляти найкращі аспекти свого життя на

соціальних мережах, що може викликати тривожність щодо неможливості відповідати певним стандартам.

Щодо досліджуваної групи хлопців-підлітків, то результати трохи кращі, однак показник високого рівня тривожності теж досить виражений – 33%. Дуже часто соціальні мережі можуть сприяти конкуренції та співробітництву серед хлопців-підлітків, які можуть відчувати стрес та тривожність щодо свого статусу, популярності або успішності порівняно з іншими. Таким чином, вплив соціальних мереж на тривожність хлопців-підлітків може виявлятися через сприяння конкуренції, страх відсутності, відчуття відокремленості та підвищену вразливість до кібербулінгу.

Аналізуючи показник імпульсивності, спостерігаємо виражені показники у групі досліджуваних хлопців (високий рівень – 33%, середній – 40%, низький – 27%). Соціальні мережі можуть підсилювати індивідуальні стимули хлопців-підлітків, такі як потреба в одобренні, увазі та популярності. Це може спонукати їх до імпульсивних дій, спрямованих на задоволення цих потреб. Постійне перебування на соціальних мережах може відволікати увагу хлопців від розумових процесів та внутрішньої рефлексії, що може сприяти імпульсивному рішення та поведінці. Тобто, залученість до соціальних мереж може впливати на імпульсивність підлітків-хлопців, підсилюючи їхню недооцінку наслідків, прискорюючи зв'язок із внутрішніми інтенціями, спонукаючи до дій з індивідуальними стимулами та відволікаючи від розумових функцій.

Щодо досліджуваних дівчат, то отримані показники імпульсивності трохи нижчі (високий рівень – 30%, середній – 33%, низький – 37%). Отже, менша імпульсивність серед досліджуваних дівчат у зв'язку із залученістю до соціальних мереж може бути спричинена більшою обережністю, контролем над емоціями, сприйняттям соціальних норм та свідомістю щодо інформаційної безпеки.

У групі досліджуваних підлітків досить виражений показник зовнішнього локусу контролю (високий рівень – 27%, середній – 40%,

низький – 33%). Підлітки з виразним зовнішнім локусом контролю можуть бути більш схильні до реакцій та відгуків на соціальних мережах, і це може впливати на їхню самооцінку та психічний стан.

Отже, залученість до соціальних мереж може мати різнобічний вплив на емоційно-вольові якості підлітків та їх психічне здоров'я. Часте використання соціальних мереж може підвищувати рівень тривожності серед підлітків через багато факторів, включаючи соціальні порівняння, страх відсутності, сприйняття негативних новин та кібербулінг. Однак, деякі підлітки можуть використовувати соціальні мережі як засіб знайти підтримку та розслабитися, що може зменшувати рівень тривожності.

Використання соціальних мереж може сприяти імпульсивній поведінці серед підлітків через швидкий доступ до стимулів та нагород у вигляді лайків, коментарів та реакцій. Імпульсивність може також бути пов'язана з ризикованими діями онлайн, такими як відкриття особистої інформації або спілкування з незнайомцями.

Залученість до соціальних мереж може підсилити бажання підлітків отримати визнання та підтримку від інших, що може збільшувати їхню соціальну бажаність. Однак, постійне порівняння з іншими на мережах може також призводити до внутрішньої невдоволеності та низької самооцінки.

Використання соціальних мереж може підсилити віру в те, що події у житті підлітків контролюються зовнішніми факторами, такими як одобрення або відмова від інших користувачів мереж. Це може призводити до відчуття втрати контролю над власним життям та збільшення рівня стресу.

У цілому, вплив соціальних мереж на вияв емоційно-вольових якостей підлітків залежить від індивідуальних реакцій, а також від контексту їхнього використання та соціального середовища. Якщо використання соціальних мереж стає проблемою для психічного здоров'я підлітків, важливо надавати їм підтримку та вчасну допомогу.

Наступною методикою, яку ми використали в ході дослідження є методика Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна спрямована на дослідження ситуативної та особистісної тривожності. Розглянемо отримані результати даної методики (див. табл.2.4).

Таблиця 2.4

Рівні вияву ситуативної та особистісної тривожності студентів за методикою Ч.Д.Спілберга, Ю.Л.Ханіна (у %)

Вибірка	Шкали					
	СТ			ОТ		
	низький рівень	середній рівень	високий рівень	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Дівчата	20	40	40	27	33	40
Хлопці	20	33	47	24	43	33

На основі отриманих результатів виокремимо наступні тенденції:

Спостерігаємо виражені показники високого рівня як ОТ (40%) та СТ (40%) серед досліджуваних дівчат. Показники високого рівня особистісної тривожності (40%) свідчать про те, що значна частина з дівчат має тенденцію до загального стану тривоги у своєму житті. Це може вказувати на високу чутливість до стресу, переживання щодо власного майбутнього або стосунків з іншими. Високий рівень ситуативної тривожності (40%) вказує на схильність досліджуваних дівчат реагувати з тривогою на конкретні події чи ситуації, які вони вважають стресовими або загрозливими.

Щодо хлопців, то показники СТ є вищими, зокрема високий рівень простежується у 47% досліджуваних хлопців. Це свідчить про те, що значна частина з них може переживати стрес або тривогу у відповідь на конкретні ситуації. Це може бути пов'язане з вимогами оточуючого середовища або іншими факторами, що викликають напругу.

Хоча високий рівень особистісної тривожності серед хлопців не є стільки вираженим, як серед дівчат, він все ж присутній (33%). Це може вказувати на те, що деякі хлопці можуть відчувати загальний стан тривоги у своєму житті, хоча це може бути менш вираженим порівняно зі ситуативною тривожністю.

Загалом, результати свідчать про те, що як серед дівчат, так і серед хлопців спостерігається підвищений рівень тривожності, який виявляється як в загальній структурі особистості, так і в реакціях на конкретні ситуації. Це може вказувати на необхідність уваги до психологічного благополуччя та стресових факторів у розвитку обох груп досліджуваних підлітків, особливо в умовах залученості до соціальних мереж.

Проаналізуємо отримані результати, які вказують на різні рівні самооцінки серед учнів підліткового віку (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати досліджуваних підлітків за методикою С. А. Будасі (%)

Досліджувані	Рівень вираженості самооцінки				
	Низький	Занижений	Адекватний	Завищений	Високий
хлопці	13	17	27	23	20
дівчата	20	20	23	20	17

Отже, з отриманих результатів дослідження видно, що як серед хлопців, так і серед дівчат переважає адекватний рівень самооцінки. Це означає, що більшість учасників дослідження оцінюють себе об'єктивно та реалістично. Проте, за отриманими результатами, хлопці мають трохи вищі показники. Зокрема, у 27% хлопців і 23% дівчат виявлено адекватний рівень самооцінки. Це може бути результатом різних соціокультурних впливів, гендерних стереотипів та інших факторів, що впливають на сприйняття себе та своїх можливостей. Зокрема, деякі дослідження показують, що хлопці можуть бути схильніше оцінювати себе позитивно, показуючи більшу впевненість у собі або ризиковані поведінку, тоді як дівчата можуть бути більш обережними або критичними щодо своїх можливостей. Графічне представлення результатів подано на рис. 2.5.

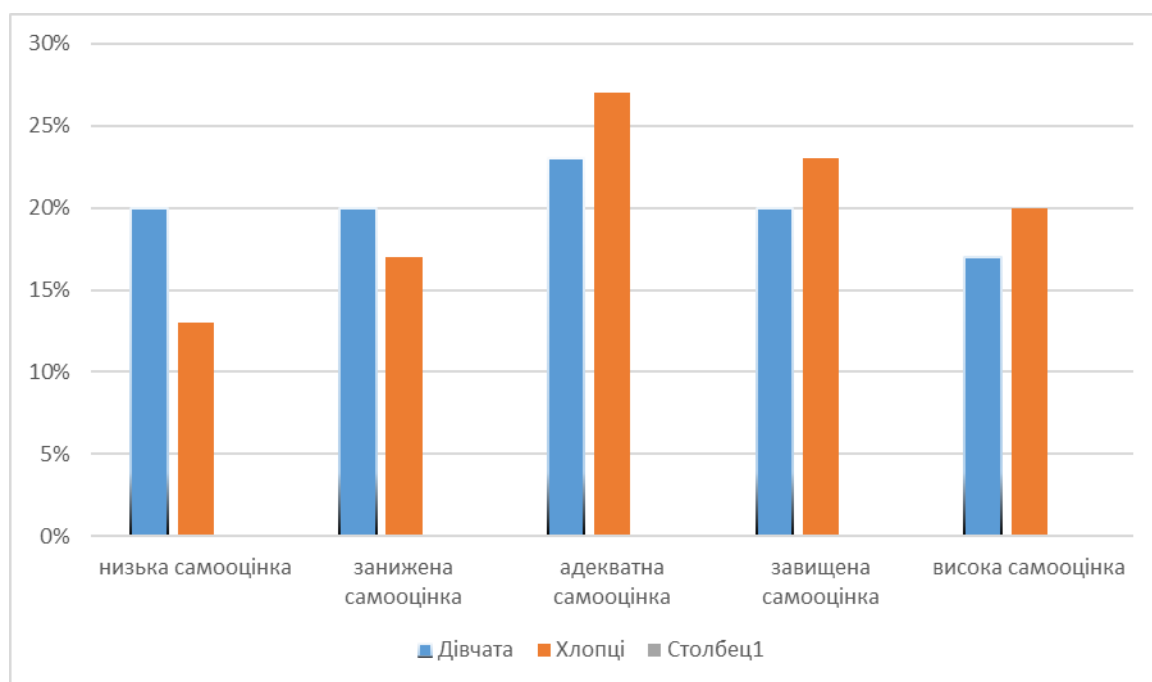


Рис. 2.5 Результати досліджуваних підлітків за методикою С. А. Будассі (%)

Показники високого рівня самооцінки спостерігаємо у 20% хлопців і 17% досліджуваних дівчат. Щодо показників завищеного рівня самооцінки, то вони спостерігаються у 23% досліджуваних хлопців і 20% дівчат.

Це означає, що ці підлітки мають позитивне уявлення про себе та свої можливості. Цей рівень може відображати впевненість у собі, високий ступінь самоповаги та задоволення від власних досягнень. У той же час, важливо враховувати, що висока самооцінка може бути також результатом надмірного самовподобання або переоцінки власних можливостей.

Різниця у високому рівні самооцінки між хлопцями та дівчатами не є значною (20% проти 17%), що може свідчити про те, що в цьому аспекті стать не є визначальним фактором. Замість цього, ця різниця може бути обумовлена індивідуальними рисами кожної особистості, соціокультурним середовищем, вихованням та іншими факторами.

Важливо також враховувати, що висока самооцінка може мати важливі наслідки для психологічного та емоційного благополуччя підлітка. Однак вона також може впливати на їхню поведінку та сприйняття навколишнього

світу. Тому важливо враховувати контекст і динаміку самооцінки при аналізі її впливу на підлітків.

Слід відзначити помітну тенденцію до знижених рівнів самооцінки серед підлітків. Зокрема, 13% юнаків та 20% дівчат демонструють показники, які відповідають низькому рівню самооцінки. Це вказує на можливу наявність у цих підлітків негативного сприйняття власної особистості та власних здібностей. Такий стан здатен негативно впливати на їхнє психологічне та емоційне благополуччя, що підкреслює необхідність додаткової підтримки з боку соціального оточення. Крім того, 17% хлопців і 20% дівчат характеризуються заниженим рівнем самооцінки, що свідчить про суб'єктивне недооцінювання власних ресурсів і можливостей. Занижена самооцінка може бути обумовлена низкою чинників, включно зі стресовими ситуаціями, депресивними настроями та негативним впливом соціального середовища.

Соціальні мережі є джерелом нереалістичних очікувань від спілкування та популярності серед підлітків, що може призвести до порушення самосвідомості, зниження самооцінки та прагнення до перфекціонізму. Перелічені чинники призводять до розвитку тривожного розладу. Багато підлітків у соціальних мережах через викладені фото чи інші способи самовираження нерідко стають жертвами кібербулінгу. Це призводить до депресії, занепокоєння, аутодеструкції, загострення відчуття самотності та зміни в моделях сну та харчування.

Ці результати свідчать про те, що серед досліджуваних підлітків існує значна різноманітність рівня самооцінки, і важливо враховувати це при розробці програм та стратегій підтримки психологічного та емоційного здоров'я молоді. Також важливо вивчити фактори, які можуть впливати на самооцінку підлітків, щоб розробити ефективні методи підтримки та підвищення їхнього самопочуття.

Аналізуючи отримані результати щодо самооцінки підлітків у контексті їхньої активності у соціальних мережах, варто відзначити, що рівень

самооцінки може суттєво впливати на характер і ступінь залученості молоді до цифрових платформ. Зокрема, підлітки з високим рівнем самооцінки, як правило, демонструють підвищену активність у соціальних мережах, що пов'язано з бажанням презентувати власні досягнення та отримувати позитивне соціальне підтвердження. Отримання позитивного зворотного зв'язку від однолітків і соціального оточення у цифровому середовищі може відігравати роль фактору підтримки та зміцнення високої самооцінки. Водночас негативні коментарі або критичні зауваження мають потенціал послабити самооцінку, особливо у підлітків із підвищеною емоційною вразливістю.

Важливо розвивати у підлітків навички критичного мислення та управління власним часом в соціальних мережах. Вони повинні розуміти, які типи контенту сприяють їхньому психічному здоров'ю, а які можуть мати негативний вплив. Також важливо надавати підтримку та ресурси для відновлення психічного здоров'я тим, хто відчуває негативний вплив соціальних мереж.

Для подальшого етапу дослідження було застосовано статистичні методи аналізу зібраних емпіричних даних з метою отримання більш глибокого та обґрунтованого розуміння взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Обробка даних здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу, зокрема шляхом розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона. Використання даного методу надало можливість оцінити рівень узгодженості результатів, отриманих за різними психодіагностичними методиками, застосованими у дослідженні.

Основні результати кореляційного аналізу виявили такі статистично значущі взаємозв'язки:

- Між показниками «схильність до залежності» та «імпульсивність» виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,625$). Це свідчить про те, що підлітки зі схильністю до залежної поведінки мають більш виражену тенденцію до імпульсивних дій. В контексті використання

соціальних мереж, така особливість може призводити до ризикованої або безрозсудної поведінки у цифровому середовищі.

- Між показниками «схильність до залежності» та «ситуативна тривожність» також виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,543$). Це означає, що підлітки, які характеризуються високою схильністю до залежності, частіше відчують підвищений рівень тривожності у конкретних ситуаціях. Такий стан може бути пов'язаний зі стресовими переживаннями, що виникають у процесі взаємодії із соціальними мережами або під час активного залучення до них.

- між показниками «схильних до залежності» та «соціальною бажаністю» ($r=0,562$). Це означає, що підлітки, які схильні до залежності, можуть мати більше прагнення до соціального утвердження або визнання в соціальних мережах. Вони можуть шукати підтримку або взаємодію з іншими через цифрові платформи.

- між показниками «передзалежних» та «особистісною тривожністю» ($r=0,435$). Це може свідчити про те, що підлітки, які мають вищий рівень передзалежності до соціальних мереж також можуть мати вищий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з їхнім відчуттям невпевненості у власних діях та рішеннях, що може посилити їхню тривогу.

- між показниками «передзалежних» та «догматизму» ($r=0,518$). Це означає, що підлітки, які мають вищий рівень передзалежності, також можуть мати більш виражені догматичні погляди. Це може впливати на їхню здатність критично мислити та адаптуватися до нових ідей або точок зору у соціальних мережах.

- між показниками "схильність до залежності" та "заниженою самооцінкою" ($r=0,615$). Висока схильність до залежності від соціальних мереж, ігор або інших аспектів може призводити до зниження самооцінки підлітків. Постійне порівняння себе з іншими, нестача позитивної зворотного зв'язку або негативний вплив від контенту у соціальних мережах можуть підірвати впевненість у собі та власній цінності.

- між показниками «передзалежних» та «високою самооцінкою» ($r=0,503$). Якщо підлітки відчуються корисними та цінними завдяки допомозі та підтримці, яку вони отримують або надають у соціальних мережах, це може підвищити їхню самооцінку. Наприклад, активність в онлайн-спільнотах або публікація позитивного контенту може підтримати відчуття себе членом спільноти, що сприяє розвитку позитивного внутрішнього відчуття себе.

Загалом, результати кореляційного аналізу свідчать про важливі взаємозв'язки між показниками особистості та впливом соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. Залученість до соціальних мереж може впливати на психічне здоров'я підлітків у різних аспектах, особливо при врахуванні отриманих показників тривожності, схильності до залежності, передзалежності, імпульсивності, догматизму, самооцінки та інших. Зокрема, підлітки, які відчують тривогу у реальному житті, можуть зазнавати збільшеної тривожності в онлайн-середовищі, особливо якщо вони порівнюють себе з іншими, спостерігають за реакціями на свої дописи або відчують страх перед відмовою або неприйняттям у соціальних мережах.

Підлітки з підвищеною схильністю до залежності можуть виявляти великий інтерес до соціальних мереж і проводити більше часу у віртуальному світі, змішуючи це зі своїм реальним життям. Це може вплинути на їхній розвиток, соціальну адаптацію та психічне здоров'я.

Підлітки можуть стати залежними від позитивного підтвердження у соціальних мережах, такого як "лайки", коментарі та підписки. Вони можуть відчувати необхідність у цьому підтвердженні для підтримки свого самопочуття, що може впливати на їхню самооцінку та емоційний стан.

Онлайн-середовище може бути місцем для негативного спілкування, булінгу, кіберзаздох та інших форм віртуального насильства. Це може викликати стрес, тривогу, зниження самооцінки та погіршення психічного здоров'я у підлітків, особливо якщо вони стають жертвами цих видів

поведінки. Проведення більшого часу у соціальних мережах може зменшити можливість для реальних взаємин та розвитку соціальних навичок. Це може вплинути на соціальну адаптацію та здатність побудови здорових відносин у реальному житті.

2.3. Соціально-психологічні рекомендації щодо профілактики залежності підлітків від соціальних мереж

Протягом останнього десятиліття спостерігається стрімке зростання популярності соціальних мереж, що зумовлює зростання активності користувачів, насамперед підлітків. Молодь є однією з найуразливіших груп, оскільки саме в підлітковому віці формуються основні механізми соціалізації, самосприйняття та самоідентифікації. Соціальні мережі, які спершу виступали інструментом комунікації, нині набули ролі платформи для реалізації значної частини соціального досвіду.

Масове залучення підлітків до віртуальної взаємодії та інтенсивне споживання контенту веде до зміни характеру міжособистісного спілкування, зменшення частоти живого контакту, що, своєю чергою, може сприяти розвитку соціофобії, зниженню емоційної чутливості та формуванню залежної поведінки.

Сучасні наукові джерела висвітлюють різні підходи до трактування інтернет-залежності. Одні автори розглядають її як форму поведінкової залежності, подібної до адикцій, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, інші – як надмірну залученість до окремих онлайн-діяльностей, таких як перегляд відео, участь в онлайн-іграх, споживання короткого візуального контенту (наприклад, у TikTok), чи безперервний скролінг стрічки новин. Наразі у науковій спільноті не існує уніфікованого визначення поняття «інтернет-залежність», однак є консенсус щодо її потенційно негативного впливу на когнітивну сферу, емоційне благополуччя та соціальне функціонування особистості.

До ризиків надмірного перебування в соціальних мережах належать:

- зниження рівня самооцінки, що формується через порівняння із гіперреалістичними або викривленими образами інших;
- емоційне вигорання та тривожність через постійну потребу у визнанні (лайках, коментарях, переглядах);
- втрата мотивації до офлайн-діяльності, включаючи навчання, спорт, творчість;
- викривлення реальності, що може провокувати фрустрацію та депресивні настрої.

Рекомендації щодо профілактики залежності підлітків від соціальних мереж:

1. Інформування та просвітницька робота. Необхідно систематично ознайомлювати підлітків із ознаками інтернет-залежності, її можливими наслідками для психічного та фізичного здоров'я, навчаючи розпізнавати ризиковані ознаки у власній поведінці.

2. Формування навичок цифрової гігієни. Важливо впроваджувати елементи критичного мислення щодо онлайн-контенту, встановлення часових обмежень на користування соцмережами та регулярне відстеження емоційних реакцій на віртуальні взаємодії.

3. Психологічна підтримка. Психологи та соціальні педагоги мають створювати умови для безпечного обговорення підлітками своїх емоцій, пов'язаних з онлайн-досвідом, а також формувати середовище підтримки в офлайн-просторі.

4. Розвиток альтернативних форм соціалізації. Заохочення до участі у гуртках, спортивних секціях, волонтерських проектах сприяє зміцненню реальних соціальних зв'язків та знижує потребу у заміщенні їх віртуальними контактами.

5. Підтримка з боку сім'ї. Важливо створити в родині атмосферу відкритого спілкування, довіри та прийняття. Батьки мають демонструвати приклад збалансованого користування гаджетами.

6. Розробка та впровадження шкільних програм превенції. Освітній простір має включати спеціалізовані курси або тематичні заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, медіаграмотності та навичок безпечної онлайн-взаємодії.

Можна виділити основні ознаки, які вказують на залежність особистості від соціальних мереж:

- Часове споживання: витрачання значної кількості часу на соціальні мережі, яким важко керувати або обмежити.
- Перевага віртуальної взаємодії: предпочтіння віртуальних відносин над особистими контактами.
- Емоційна залежність: залежність від отримання підтримки, позитивних оцінок та підтверджень у соціальних мережах для підтримки емоційного стану.
- Занепокоєння через відсутність доступу: постійне бажання бути в онлайні, стан або тривога при відсутності доступу до соціальних мереж.
- Вплив на поведінку та настрій: зміни у поведінці або настрої через використання або відсутність доступу до соціальних мереж.
- Відчуття контролю: відчуття втрати контролю над використанням соціальних мереж, нездатність обмежити час або утриматися від перевірки.
- Втрата інтересу до інших активностей: відмова від інших соціальних, розважальних або навчальних активностей на користь часу, проведеного в соціальних мережах.

Вплив залежності від соціальних мереж на особисте та професійне життя може проявлятися у формі уникнення реальних соціальних контактів, а також у виникненні труднощів із виконанням навчальних або трудових обов'язків. Ці симптоми є потенційними індикаторами формування залежної поведінки, зокрема у контексті використання цифрових платформ. Для підлітків такі ознаки можуть мати особливо виражений характер, що обумовлено їх підвищеною чутливістю та специфікою психосоціального розвитку в цей період.

Профілактика залежності від соціальних мереж серед підлітків потребує комплексного та системного підходу, який враховує соціальні, психологічні та емоційні особливості цієї вікової групи. Важливо зазначити, що категоричне трактування соціальних мереж як виключно негативного чинника є некоректним. Сучасні цифрові технології, зокрема платформи соціальної комунікації, можуть мати значний позитивний вплив на розвиток дітей та підлітків за умови їх раціонального та контрольованого використання. У цьому контексті слід звернути увагу на низку ключових аспектів, які визначають ефективність та безпеку інтеграції соціальних мереж у повсякденне життя молоді.

- Дослідження та критичне мислення. Інтернет надає доступ до великої кількості інформації, що може бути корисно для навчання та дослідження інтересів. Важливо вчити дітей критично аналізувати інформацію та обирати надійні джерела.

- Зближення та спільнота. Соціальні мережі можуть допомагати дітям підтримувати зв'язки з рідними та друзями, навіть якщо вони не живуть поруч. Також це може сприяти спілкуванню та взаємодії з однолітками через онлайн ігри та інші спільні активності.

- Самовираження. Діти можуть навчитися виражати свої думки та ідеї через Інтернет, що може сприяти розвитку їхньої впевненості та спілкувальних навичок.

- Творчість та дослідницькі інтереси. Сучасні технології можуть стимулювати творчість та навчання новим навичкам через різноманітні програми та ресурси в Інтернеті.

- Організація та самоорганізація. Комп'ютерні технології можуть допомагати у плануванні та організації щоденних справ та обов'язків.

Профілактика інтернет-залежності серед підлітків має бути комплексною, мультидисциплінарною та безперервною. Вона повинна поєднувати освітній, психологічний та соціальний підходи, що дозволить знизити ризики, пов'язані

з надмірною залученістю до віртуального простору, та сприятиме гармонійному розвитку особистості в умовах цифрової епохи.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків дозволяє зробити такі висновки:

1. Психічне здоров'я підлітка розглядається як стан емоційної рівноваги, у якому забезпечується адекватна регуляція поведінки, здатність до адаптації та ефективного функціонування в соціальному середовищі. Воно залежить від розвитку емоційних, інтелектуальних, вольових і соціальних функцій особистості. Залученість підлітків до соціальних мереж пояснюється комбінацією психологічних та соціальних факторів, серед яких: потреба в самоствердженні, страх соціального відторгнення, емоційна вразливість, інтровертованість, низька самооцінка та труднощі у встановленні міжособистісних контактів.

2. Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що значна частина підлітків проводить у соціальних мережах значну кількість часу (до 5–6 годин на добу), при цьому 100% респондентів використовують для доступу до мереж мобільний телефон. Також більшість вважають, що їм легше спілкуватися онлайн, ніж у реальному житті.

3. Соціальні мережі справляють помітний вплив на психічне здоров'я підлітків: 82% респондентів вказали на наявність змін у своєму психоемоційному стані, зокрема:

тривожність – 25%;

емоційна нестабільність – 33%;

страх – 25%;

відсутність симптомів – лише 17%.

4. Платформи TikTok, YouTube, Instagram та Telegram є найбільш популярними серед підлітків, що зумовлює необхідність оцінки їх впливу не лише з точки зору часу перебування, а й з урахуванням типу контенту, що споживається. Інтенсивність користування соціальними мережами дозволила виокремити групи підлітків із різним рівнем ризику: високий відсоток респондентів належать до категорій «передзалежні» та «схильні до

залежності», що свідчить про системну проблему та потребу у відповідній профілактиці.

5. Проблема інтернет-залежності не має статевої диференціації: хлопці й дівчата демонструють подібні патерни користування соціальними мережами та однаковий рівень схильності до залежної поведінки. Вплив соціальних мереж на емоційно-вольову сферу підлітків є неоднозначним: часте використання платформ може провокувати тривожність і дестабілізацію емоційного стану, проте в окремих випадках — сприяти зниженню психоемоційного напруження завдяки відчуттю підтримки та прийняття.

6. Результати методики Ч.Д. Спілберга та Ю.Л. Ханіна засвідчили, що і дівчата, і хлопці демонструють стійку тенденцію до підвищеного рівня тривожності – як ситуативної, так і особистісної. Це вказує на потенційне хронічне напруження у підлітковому віці, що може посилюватися під впливом постійного онлайн-середовища. Таким чином, соціальні мережі не лише відображають, а й підсилюють емоційно нестабільні патерни, закладені у структурі особистості.

7. Аналіз показників самооцінки продемонстрував, що її рівень істотно корелює з характером онлайн-активності підлітків. Підлітки з низькою самооцінкою частіше шукають підтвердження своєї цінності через віртуальні «схвалення», у той час як молодь із високою самооцінкою менш залежна від соціального зворотного зв'язку в мережі. Це свідчить про необхідність адресної психологічної підтримки, орієнтованої на розвиток автентичного уявлення про себе.

8. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) виявив системні взаємозв'язки між емоційно-вольовими характеристиками особистості та рівнем залученості до соціальних мереж. Зокрема, підвищені показники імпульсивності, догматизму та тривожності позитивно корелюють із схильністю до надмірного користування соціальними мережами. Це дозволяє розглядати мережеву активність не лише як зовнішній прояв, а як відображення глибших внутрішньоособистісних конфліктів. Соціальні мережі,

виступаючи інструментом самовираження та комунікації, водночас стають полем для психоемоційної вразливості, де реальні внутрішні переживання транслуються через віртуальні практики. Баланс між цифровою активністю та реальним життям постає як ключовий чинник психологічної адаптації в новітніх умовах соціалізації. Отримані дані формують ґрунт для подальших комплексних досліджень, спрямованих на вивчення феномену цифрової залежності у підлітків. Перспективним напрямом є розробка психокорекційних програм, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, медіаграмотності та рефлексивного мислення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ :

1. Асєєва О. В. Вплив соціальної мережі Інтернет на розвиток соціальної активності молоді. *Сучасні дослідження соціальних проблем*. 2016. С. 14–18.
2. Аянян А. Н. Соціалізація підлітків в інформаційному просторі/ *Психологічні дослідження*. 2016. № 46. С. 9. <http://psystudy.ua> .
3. Безбогова М. З. Соціальні мережі як чинник формування соціальних установок сучасної молоді: автореф. дис. ... канд. псих. наук., 2016. https://guu.ua/files/dissertations/2016/12/bezbogova_m_s/autoreferat.pdf - 2016.
4. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. Вип. 2. С. 21–28.
5. Бікус О. О. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 17–23.
6. Білоущенко В.В., Чарнецька, Р.Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету, Сер.: Психологічні науки*. Вип.1, 2013. С. 33–36.
7. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59–63.
8. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145–149.
9. Вольнова Л.М., Камінська А.О., Ляска О.П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 6. 2023. С.1–5.

10. Ворончук С. Лінгвістичні маркери депресії в україномовних дописах соціальної мережі Facebook. *Міжнародний науковий електронний журнал ЛОГОΣ.ONLINE*, 2020. Вип. 10. С. 39–41.
11. Горбатюк Т. Психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві. *Науковий вісник НУБіП України*, 2018. № 295. С. 198–206.
12. Гоян І. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до остановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Вип. 4. С. 118–124.
13. Гудімова А. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2021. 243 с.
14. Гудімова А. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Габітус*, 2020. Вип. 12. С. 98–102.
15. Гудімова А. Х. Соціальні мережі та психологічний стан підлітків // Сучасний вимір психології та педагогіки: збірник тез наукових робіт учасників науково-практичної конференції (м.Львів, 22-23 травня 2020 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 186–189.
16. Гузьман О.А. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник Харківського нац. ун-ту внутрішніх справ*. Харків: ХНУВС, 2016. №1 (52), 369–380.
17. Гуменюк Л.Й. Інтернет-адикція молоді у соціальному вимірі. *Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки*, 2016. (Т.18), Вип.2(1). С. 217-225.
18. Данилова Т. В., Гоян І. М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2021. vol 12(4). С.118–124.
19. Деркаченко Я. А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. *Сучасний захист інформації*. 2016. №1. С. 51–59.
20. Завацька Н.Є. Соціально-психологічні чинники агресивної

поведінки користувачів соціальних мереж в Internet-просторі : монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 278 с.

21. Засєкіна Л. В., Майструк В.М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С.187–192.

22. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський*, 2015. Вип. 29. С. 251–265.

23. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. №2. С. 210–213.

24. Камінська О. В. Чинники розвитку інтернет-залежності молоді. *Психологічні перспективи*. 2015. № 25. С. 65–75.

25. Камінська, О.В. Психологічні детермінанти формування Інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*, 2015. Вип.22, С. 194–204.

26. Кіреєва З.О., Кушнерова Я.Г. Особливості адаптації підлітків в різних фазах біологічного циклу. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. Вип.3. Т.1. С.162–168.

27. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник ОНУ: Психологія*, 2018. Т. 23, 2 (48). С. 58–66.

28. Кононенко А. О., Кононенко О. І. Психологічна природа «селфі». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2017. Т.1. № 3. С. 64–69.

29. Лукашенко М. Вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2018. Вип. 3. С. 203–208.

30. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Одеса : Астропринт, 2015. Т. 20. Вип. 3(37). Ч. 1. С. 62–71.

31. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних Інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки університету «Крок»*, 2023. Вип. 20. С. 201–208.

32. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.

33. Міров Д. Психічне здоров'я: поняття та структура. *Актуальні проблеми особистісного зростання*, 2019. Вип. 1. С. 90–91.

34. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2022. № 9. С. 48–53.

35. Павлик Н.В Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. № 1 (21) 2022. С.34–59.

36. Петрунько О. В. Інформаційна культура як чинник психологічної і національної безпеки медіа суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3 (35).– С. 63–70.

37. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. К., 2006. 159 с.

38. Сердюк Л.З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. №2 (12). С. 191–208.

39. Стьопкіна А. Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2021. Вип. 4. С. 362–372.

40. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості // Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб.наукових статей. К.:КиМУ, 2016. Вип.9. С. 196–215.

41. Третьякова Ю. В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та

високою активністю. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 77–82.

42. Уханова А. І. Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*, 2020. №11. С. 82–87.

43. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2018. Вип. 2. С. 13–24.

44. Bhushan Chaudhari, Preethi Menon, Daniel Saldanha, Abhinav Tewari, Labhanya Bhattacharya (2015). Internet addiction and its determinants among medical students. *Ind Psychiatry J.* 24(2):158–162. doi: [10.4103/0972-6748.181729](https://doi.org/10.4103/0972-6748.181729)

45. Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wolfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. doi:[10.1016/j.neubiorev.2016.08.033](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033)

46. Chauhan, N.; Tiwari, P.; Ahlawat, P.; Singh, S.K.; Kamble, B.D.; Mahaur, G. (2022). Internet Addiction and Sleep Quality among Medical Students of Delhi: A New Age Epidemic. *Natl. J. Community Med.* 13, 864–868. DOI: [10.55489/njcm.131220222488](https://doi.org/10.55489/njcm.131220222488)

47. Leménager T, Hoffmann S, Dieter J, Reinhard I, Mann K, Kiefer F. (2018). The links between healthy, problematic, and addicted Internet use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics. *J Behav Addict.* Mar 1;7(1):31–43. doi: [10.1556/2006.7.2018.13](https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.13).

48. Thisgaard M., Makransky G. (2017). Virtual Learning Simulations in High School: Effects on Cognitive and Non-cognitive Outcomes and Implications on the Development of STEM Academic and Career Choice. *Frontiers in*

Psychology, 8 [https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2017.00805](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00805)

49. Yen J. Y. (2017). Family factors of Internet-addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyber Psychology and Behavior*, 10(3), 323–329. DOI: [10.1089/cpb.2006.9948](https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948)

50. Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional study. *PLoS One*, 11(9), e0161126. doi:[10.1371/journal.pone.0161126](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126)

Додаток А

Анкета для з'ясування впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Стать _____

1. Чи зареєстровані Ви в соціальних мережах?

а) так

б) ні

2. З чим пов'язане ваше реєстрування в соц. мережах?

а) для спілкування з друзями

б) для нових знайомств

в) всі зареєструвались, і мені потрібно

г) для навчання

3. Якою соціальною мережею Ви користуєтеся найчастіше?

а) YouTube в) Facebook д) Твіттер

б) Instagram г) TikTok е) Telegram

4. Скільки годин на добу Ви проводите в соціальних мережах?

А) 1-2 години в) 5-6 годин

Б) 3-4 години г) 7-10 годин

5. З якою регулярністю на тиждень Ви відвідуєте свою власну сторінку в соц. мережах?

а) кожного дня в) 3-5 разів

б) 1-2 рази г) 8-9 разів

6. Скільки віртуальних друзів Ви маєте?

А) 0 – 50 в) 100-200 д) 500 - 1000

Б) 50-100 г) 200-500 е) більше 1000.

7. Зі скількома з них Ви знайомі особисто?

а) менше 10; б) 10-20; в) 50-100; г) більше 100; д) додаю тільки знайомих.

8. Якими засобами Ви користуєтеся для входу в мережу?

- а) мобільний телефон
- б) персональний комп'ютер
- в) Інтернет-клуби

9. Де Вам більш комфортно спілкуватися та легше висловлювати власну думку?

- а) в соц.мережі; б) в реальному житті.

10. Чи вважаєте Ви, що соціальні мережі можуть замінити живе спілкування?

- а) так; б) ні

11. Де Вам простіше знайти друзів?

- а) в реальному житті; б) соц.мережі

12. На вашу думку, чи впливають соціальні мережі на ваше психічне здоров'я?

- а) так; б) ні

13. Чи простежували ви у себе вияви тривожності?

- а) так; б) ні

14. Чи простежували ви у себе вияви страху

- а) так; б) ні

15. Чи простежували ви у себе вияви емоційної нестабільності?

- а) так; б) ні

16. Чи пов'язані ці вияви, на вашу думку, із соціальними мережами?

- а) так; б) ні

17. Чи вважали б Ви для себе великою втратою закриття соц. мереж?

- а) так, адже це частина мого життя
- б) ні, адже раніше люди жили без соц.. мереж
- в) засмутився, але не вважав би це для себе великою втратою
- г) не замислювався над цим.

Додаток Б

Методика дослідження емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер обробка Кондратьєвої)

Інструкція:

Уважно прочитайте твердження. У бланку для відповідей навпроти номера твердження поставте знак «+», якщо Ви з ним згодні, або знак «—», якщо незгодні.

Текст опитувальника

1. Будь-яку сумну компанію можна розвеселити, якщо сам у гарному настрої.
2. Мені завжди важко взятися за яку-небудь нову справу.
3. У суперечці люди часто загострюються на питаннях, які не мають відношення до справи.
4. Я часто говорю до того, як продумати сказане.
5. Великий успіх — це, завжди результати плідної роботи, а випадок не має до нього ніякого відношення.
6. Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, Ви завжди дотримуєтесь своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні).
7. Я часто буваю засмученим (-ою) від того, що інші б назвали дрібницею.
8. Не варто довіряти першій думці про те, що трапляється, поки не трапиться випадок дізнатись думки шанованих осіб.
9. Якщо під, час роботи мені кілька разів заважали, то я обов'язково нагніваюсь на першого, хто знову підійде.
10. Більшість людей не розуміють того, до якої міри їх доля залежить від випадку.
11. Звичайно я спокійний і засмутити мене не легко.
12. Часом Вам приходять в голову такі недобрі думки, що про них краще не розповідати.

13. Я маю відношення до такої небагаточисельної категорії людей, які роблять саме те, що відповідає їх принципам.

14. Оцінки, які начальники дають підлеглим, у багатьох випадках залежать від начальників, а не від підлеглих.

15. Мені іноді доводиться потрапити у халепу із-за того, що роблю що-небудь не роздумуючи.

16. Мені важко зосередитись на чомусь.

17. Я впевнений, що коли мене немає, мої знайомі про мене плетуть плітки.

18. «Виходите» Ви інколи з себе, гніваєтесь.

19. Вважаю, що регулярні перевірки здоров'я сприяють покращенню самопочуття.

20. Часто зовсім неможливо зрозуміти, чому керівнику приходять в голову саме такі думки, рішення, а не інші.

21. Я не можу заснути, якщо мене що-небудь турбує.

22. У дискусії я відчуваю необхідність повторити кілька разів те, що я сказав, щоб бути впевненим, що мене зрозуміли.

23. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких мені хочеться скоріше вийти.

24. Чи всі Ваші звички добрі та бажані?

25. У моїй роботі успіх залежить, головним чином, від сприятливих обставин.

26. Мене турбує серцебиття.

27. Люди, у яких різні цілі в житті, не мають між собою нічого спільного.

28. Я краще піду пішки 2—3 зупинки, коли поспішаю, а автобуса довго немає, хоча знаю, що він все рівно мене обжене і краще було б почекати.

29. В житті люди набувають тої репутації, яку заслуговують їх справи.

30. Ви іноді плетете плітки?

31. Мене часто турбує безсоння.

32. Деякі вважають, що я буваю дуже суворим по відношенню до інших, але ж я впевнений, що вони цього заслуговують.
33. Мене приваблюють ігри, в яких є елемент азарту.
34. При винесенні подяки чи догани думка керівника у більшості випадків залежить від думки рядових членів колективу.
35. У мене пітливість посилюється, якщо я первую.
36. Часом, коли Ви себе погано почуваєте, Ви буваєте роздратовані.
37. Багато заходів, занять мені набридають скоріше, ніж більшості людей, які роблять те ж саме.
38. В багатьох випадках питання на екзамені може бути поставлене таким чином, що зовсім непов'язане з програмою і вся підготовка здається непотрібною.
39. Часто я соромлюсь і мені неприємно, коли інші помічають це.
40. Завжди б Ви сплачували за провезення багажу на транспорті, якби не боялися перевірки?
41. Я вважаю, що тимчасові зв'язки з супротивником небезпечні, бо вони призводять, як правило, до зради своєї власної позиції.
42. Якби це було можливо, я б хотів, щоб кожен день складався з подій, які не передбачені напередодні.
43. Талант дається людині при народженні.
44. Тривоги та побоювання часто мені заважають думати і працювати.
45. Ви коли-небудь запізнювались на побачення чи на роботу?
46. Я вважаю корисним прислухатись до кожної думки, навіть помилкової.
47. Я просто не можу стояти у довгій черзі.
48. Коли я виробляю якийсь конкретний план, я майже завжди впевнений в тому, що мені вдасться його здійснити.
49. Мені часто сняться жахливі сни.
50. З усіх думок по суперечливому питанню тільки одна є вірною.
51. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам зовсім не подобаються?

52. Мені необхідні спеціальні засоби самоконтролю щоб втриматись від необдуманих та поспішних дій.

53. Талант — вигадка лінивих, талант — це здатність працювати більше за інших.

54. Я вважаю себе більш сміливим у порівнянні з іншими.

55. Я вірю в те, що люди по суті своїй порядні, але у більшості випадків дбають тільки про свою користь.

56. Зі мною буває так, що я купую річ за першим порухом, не подумавши, наскільки вона мені реально потрібна.

57. Буває так, що Ви говорите про речі, в яких Ви не розумієтесь.

58. Немає особливого смислу в тому, щоб планувати багато наперед, бо багатьох випадковостей все одно не передбачити.

59. Я впевнений у своїх силах.

60. Мені важко володіти собою, коли хтось вперто відмовляється визнати свою неправоту.

61. Іноді Ви відкладаєте на завтра те, що повинні були зробити сьогодні?

62. Я отримую задоволення від прийняття ризикованих рішень.

63. Я не вважаю, що начальники упереджено ставляться до підлеглих.

64. Нерідко у мене буває розлад шлунку.

65. Я вважаю, що якщо людина хоче досягти мети в своєму житті, то їй доведеться грати у гру «все чи нічого».

66. Якщо Вам не загрожує штраф, то Ви переходите вулицю там, де Вам зручно, а не там, де дозволено.

67. Мені іноді цікаво спеціально зробити так, щоб підбурити когонебудь.

68. В спорті воля до перемоги вища, ніж майстерність.

69. В мене часто буває почуття напруги.

70. Одного разу, коли мене образили в гострій суперечці, я зовсім не міг зупинитись у гніві.

71. Багато людей називають небезпечними такі ситуації, які я Вважаю привабливими.

72. Вам іноді доводиться казати неправду із бажання справити гарне враження.

73. Більшу частину свого життя я міг пересвідчитись, що мої невдачі були результатом власних помилок.

74. Сон в мене переривчастий і неспокійний.

75. Я вважаю, що людям не вистачає твердого та чуйного керівництва.

76. Буває, що захоплюючись новою цікавою ідеєю, я зовсім не задумуюсь про можливі наслідки.

77. Чи Вам траплялося образити людину недовір'ям?

Додаток В

Методика «оцінка рівня тривожності» (Спілбергера - Ханіна).

Метою дослідження даної методики є оцінка рівня особистісної тривожності.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених тверджень, і закресліть ту цифру справа, в залежності від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або не правильних відповідей немає.

№ питання	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно Ділом	Ділом вірно
	1	2	3	4
1. Я спокійний.				
2. Мені нічого не загрожує.				
3. Я напружений.				
4. Я відчуваю співчуття.				
5. Я відчуваю себе вільно.				
6. Я прикро вражений.				
7. Мене хвилюють можливі негаразди.				
8. Я відчуваю себе відпочившим.				
9. Я насторожений.				
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11. Я впевнений у собі.				
12. Я нервую.				
13. Я не знаходжу собі місця.				
14. Я напружений (накручений в собі).				
15. Я не відчуваю напруги і скованості				
16. Я задоволений.				
17. Я заклопотаний.				
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.				

19. Мені радісно.				
20. Мені приємно.				

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених тверджень, і закресліть ту цифру справа, в залежності від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або не правильних відповідей немає.

№, питання	М айже ніко ли	І нкол и	Ч аст о	М айже завж ди
	1	2	3	4
21. Я відчуваю задоволення.				
22. Я швидко втомлююсь.				
23. Я легко можу заплакати.				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.				
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.				
26. Я відчуваю себе бадьорим.				
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.				
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.				
29. Я занадто переживаю через дрібниці.				
30. Я буваю повністю щасливий.				
31. Я приймаю все занадто близько до серця.				

32. Мені не дістає впевненості у собі.				
33. Я почуваю себе в безпеці.				
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.				
35. У мене буває хандра.				
36. Я задоволений.				
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.				
39. Я врівноважена людина.				
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.				

Обробка результатів. Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа. При аналізі результатів треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з шкалі може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної). При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів - низька,
- 31 - 44 бали - помірна;
- 45 і більше - висока.

Додаток Г

Методика дослідження самооцінки особистості (С.А. Будассі)

Мета: визначення кількісного рівня самооцінки.

Необхідний матеріал: список якостей особистості, аркуш паперу, ручка.

Список рис, які характеризують особистість:

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, сприйнятливність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, мрійливість, помисливість, мстивість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, непорушність, нестриманість, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантизм, рухливість, підозріливість, принциповість, поетичність, презирливість, привітність, розв'язність, розсудливість, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, терпимість, боягузтво, захоплюваність, завзятість, поступливість, холодність, ентузіазм.