

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**з теми: «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВУ
ЕПОХУ: РИЗИКИ ТА РЕСУРСИ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
Освітньо-професійної програми
Психологія
Спеціальності 053 Психологія
денної форми здобуття вищої освіти
Хмелюк Дарія Олександрівна

Науковий керівник:
Логвіна Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Данчук Юлія Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри загальної та
практичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	7
1.1. Поняття ментального здоров'я підлітків у сучасній психології.....	7
1.2. Цифрове середовище як чинник впливу на психічний розвиток підлітків.....	13
1.3. Ризики для ментального здоров'я підлітків у цифровому просторі.....	17
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РИЗИКІВ ТА РЕСУРСІВ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	25
2.1. Організація та методи дослідження.....	25
2.2. Аналіз рівня ментального здоров'я підлітків та особливостей їх цифрової активності	32
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо збереження ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху	40
Висновки до другого розділу.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Упродовж останніх десятиліть людство перебуває в умовах стрімкої цифрової трансформації, яка охоплює всі сфери суспільного життя – освіту, міжособистісну комунікацію, професійну діяльність, дозвілля та формування ідентичності. Особливо чутливою до впливу цифрових змін є підліткова вікова група, для якої цифрове середовище стало невід’ємною частиною повсякденного життя, простором соціалізації, самовираження та пізнання світу. Водночас активне залучення підлітків до цифрового простору породжує низку психологічних викликів, що безпосередньо впливають на їх ментальне здоров’я (Балабанова, 2025).

Ментальне здоров’я в сучасному науковому дискурсі розглядається як комплексний феномен, що охоплює емоційне благополуччя, здатність до саморегуляції, ефективного подолання стресових ситуацій, підтримання позитивних соціальних зв’язків та реалізації особистісного потенціалу. Для підліткового віку характерні інтенсивні психофізіологічні зміни, формування ціннісних орієнтацій, самооцінки та ідентичності, що зумовлює підвищену вразливість до зовнішніх впливів. У цьому контексті цифрове середовище може виступати як джерелом розвитку та підтримки, так і фактором ризику для ментального здоров’я підлітків (Калінчук, 2025).

Актуальність проблеми ментального здоров’я підлітків у цифрову епоху зумовлена зростанням поширеності психологічних труднощів серед осіб цієї вікової групи, зокрема підвищеного рівня тривожності, емоційної нестабільності, зниження самооцінки, соціальної ізольованості та симптомів психологічного виснаження. Значну роль у цьому відіграють особливості цифрової взаємодії, зокрема надмірне використання гаджетів, інтенсивне споживання контенту, залежність від соціальних мереж, кібербулінг, постійне соціальне порівняння та інформаційне перевантаження.

Разом із тим цифрове середовище не є однозначно деструктивним чинником. Воно відкриває широкі можливості для розвитку когнітивних здібностей, формування цифрової компетентності, доступу до освітніх ресурсів,

підтримки соціальних контактів і отримання психологічної допомоги. Саме тому в сучасній психології все більшої уваги набуває ресурсний підхід, який передбачає виявлення захисних чинників та особистісних і соціальних ресурсів, що сприяють збереженню та зміцненню ментального здоров'я підлітків у цифровому просторі (Непомняща, 2025).

Проблематика впливу цифрових технологій на психічне здоров'я підлітків активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. У працях сучасних дослідників розглядаються питання цифрової соціалізації, проблемного використання інтернету, формування залежної поведінки, впливу соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан підлітків. Окрему увагу приділено феномену кібербулінгу як одному з найбільш значущих психотравмувальних факторів цифрового середовища. Водночас наукові дані свідчать про необхідність комплексного підходу до вивчення не лише ризиків, а й ресурсів ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху (Lichman, 2025).

Незважаючи на значну кількість наукових публікацій, проблема збереження ментального здоров'я підлітків у цифровому середовищі залишається недостатньо систематизованою, особливо в аспекті поєднання ризиків і ресурсів у межах єдиного дослідницького поля. Часто дослідження зосереджуються або на негативних наслідках цифрової взаємодії, або на перевагах цифрових технологій, не враховуючи складну діалектичну природу їх впливу. Це зумовлює потребу в цілісному аналізі психологічних чинників, що визначають рівень ментального здоров'я підлітків у сучасних умовах.

Особливої актуальності проблема набуває в контексті освітнього середовища, де цифрові технології дедалі активніше інтегруються в навчальний процес. Дистанційне навчання, використання онлайн-платформ, соціальних мереж і цифрових інструментів для комунікації змінюють традиційні форми взаємодії між учнями, педагогами та батьками. За відсутності належного психологічного супроводу такі зміни можуть посилювати психоемоційне навантаження на підлітків, водночас створюючи нові можливості для розвитку їх автономності та відповідальності (Смілянець, 2024).

З огляду на це важливим науково-практичним завданням є виявлення психологічних ресурсів, які сприяють адаптації підлітків до умов цифрового середовища. До таких ресурсів належать навички саморегуляції, критичного мислення, емоційної компетентності, цифрової грамотності, а також соціальна підтримка з боку сім'ї, однолітків і педагогів. Розуміння ролі цих ресурсів дозволяє розробляти ефективні психолого-педагогічні програми профілактики та підтримки ментального здоров'я підлітків.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена соціальною значущістю проблеми ментального здоров'я підлітків, зростанням ролі цифрового середовища в їх житті та необхідністю пошуку балансованих підходів до мінімізації ризиків і активізації ресурсів психічного благополуччя.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні ризиків і ресурсів ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння ментального здоров'я підлітків та особливості впливу цифрового середовища на їх психічний розвиток;
2. Емпірично вивчити взаємозв'язок між цифровими ризиками, ресурсами та показниками ментального здоров'я;
3. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху.

Об'єктом дослідження є ментальне здоров'я підлітків.

Предметом дослідження є ризики та ресурси ментального здоров'я підлітків у цифровому середовищі.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху зумовлюється співвідношенням цифрових ризиків і наявних психологічних ресурсів, а розвиток особистісних та соціальних ресурсів знижує негативний вплив цифрового середовища.

Методи дослідження. Для досягнення мети було застосовано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових

джерел), емпіричні: Шкала ментального здоров'я підлітків (MHC-SF); Опитувальник проблемного використання Інтернету для підлітків (PIUQ); Шкала тривожності для підлітків (STAI-C / шкільна тривожність); Опитувальник копінг-стратегій підлітків, а також методи математичної статистики для кількісної та якісної обробки результатів.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні брали участь 56 учнів 9 класу Кам'янець-Подільського ліцею віком 14–16 років.

Теоретичне значення полягає в комплексному аналізі ризиків і ресурсів ментального здоров'я підлітків у цифровому середовищі та виявленні їх взаємозв'язку.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів та педагогів з метою профілактики психологічних труднощів і підтримки ментального здоров'я підлітків.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Transformation of science and education: digitalization, challenges, modern technologies», 20-22 квітня 2026 р., Стокгольм, Швеція.

Публікації:

1. Логвіна О.А., Хмелюк Д.О. Ментальне здоров'я підлітків у цифрову епоху: ризики та ресурси. *Abstracts of XVI International Scientific and Practical Conference*. Stockholm, Sweden. Pp. 192-195. URL: <https://eu-conf.com/en/events/transformation-of-science-and-education-digitalization-challenges-modern-technologies/> URL: <https://eu-conf.com/en/events/the-impact-of-digital-technologies-and-inventions-on-the-future-in-education-and-business/>

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 54 найменувань. Повний обсяг роботи – 56 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття ментального здоров'я підлітків у сучасній психології

У сучасній психологічній науці поняття ментального здоров'я розглядається як багатовимірний і динамічний феномен, що відображає рівень психологічного благополуччя особистості, її здатність до адаптації, самореалізації та ефективного функціонування в соціальному середовищі. На відміну від традиційного медичного підходу, який тривалий час зосереджувався переважно на відсутності психічних розладів, сучасне розуміння ментального здоров'я акцентує увагу на позитивних аспектах психічного розвитку, внутрішніх ресурсах особистості та якості її життєдіяльності (Сергієнко, 2024).

У підлітковому віці проблема ментального здоров'я набуває особливої значущості, оскільки цей віковий період характеризується інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. Підліток перебуває в процесі формування особистісної ідентичності, системи цінностей, світоглядних орієнтацій і уявлень про власне «Я». За таких умов ментальне здоров'я виступає не лише показником психологічного благополуччя, а й важливою передумовою гармонійного дорослішання та соціальної адаптації.

У психологічній літературі відсутнє єдине універсальне визначення ментального здоров'я, що зумовлено складністю та багатогранністю цього феномену. Водночас більшість науковців сходяться на думці, що ментальне здоров'я охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний і соціальний компоненти, які забезпечують здатність особистості адекватно сприймати реальність, регулювати власні емоції та поведінку, встановлювати конструктивні міжособистісні взаємини та ефективно долати життєві труднощі (Дегтяр, 2025).

У контексті підліткового віку ментальне здоров'я доцільно розглядати як стан відносної психологічної рівноваги, що дозволяє підлітку зберігати

внутрішню цілісність, позитивне ставлення до себе, відчуття особистісної цінності та перспективи майбутнього. Важливою характеристикою ментального здоров'я підлітків є його нестійкість і чутливість до зовнішніх впливів, зокрема соціального оточення, сімейних стосунків, освітнього середовища та інформаційного простору (Волошок & Вовчик, 2025).

Сучасні підходи до вивчення ментального здоров'я підлітків базуються на ідеях гуманістичної, позитивної психології та психології розвитку. У межах гуманістичного підходу ментальне здоров'я розглядається як здатність особистості до самореалізації, автентичності та прийняття себе. Підліток із високим рівнем ментального здоров'я характеризується внутрішньою узгодженістю, відносною емоційною стабільністю та відкритістю до досвіду.

Позитивна психологія, у свою чергу, зосереджується на вивченні психологічного благополуччя, суб'єктивного відчуття задоволеності життям, оптимізму та резилієнтності. У цьому контексті ментальне здоров'я підлітків пов'язується з наявністю позитивних емоцій, відчуттям сенсу життя, здатністю бачити перспективи особистісного зростання та ефективно використовувати власні ресурси. Такий підхід дозволяє розглядати підлітка не як пасивний об'єкт впливу стресових чинників, а як активного суб'єкта власного розвитку.

Підхід психології розвитку підкреслює, що ментальне здоров'я підлітків є процесуальним утворенням, яке формується в ході вікового розвитку та соціалізації. З цієї позиції психологічні труднощі підліткового віку не завжди розглядаються як патологічні, а можуть виступати нормативними кризовими проявами, пов'язаними з перебудовою особистісної структури. Водночас надмірна інтенсивність або тривалість таких проявів може свідчити про порушення ментального благополуччя (Андрейко & Раєвська, 2025).

Важливим компонентом ментального здоров'я підлітків є емоційна сфера. У підлітковому віці спостерігається підвищена емоційна реактивність, лабільність настрою, загострення переживань, що пов'язано як із гормональними змінами, так і з ускладненням соціальних взаємин. Здатність підлітка усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та конструктивно виражати є одним

із ключових показників ментального здоров'я.

Не менш значущим є когнітивний аспект ментального здоров'я, який включає особливості мислення, самооцінювання та інтерпретації подій. Підлітки з порушеннями ментального здоров'я часто схильні до негативних когнітивних установок, заниженої самооцінки, катастрофізації труднощів та жорсткого соціального порівняння. Натомість сформоване критичне мислення та гнучкість когнітивних стратегій сприяють психологічній стійкості (Компанцева, 2017).

Соціальний компонент ментального здоров'я підлітків проявляється у здатності встановлювати та підтримувати значущі міжособистісні стосунки, відчувати приналежність до соціальних груп і отримувати соціальну підтримку. У підлітковому віці особливого значення набувають взаємини з однолітками, які значною мірою впливають на самооцінку, емоційний стан і поведінкові стратегії. Порушення соціальних зв'язків або досвід відторгнення можуть негативно позначатися на ментальному здоров'ї підлітка (Грись & Максимова, 2025).

У сучасних дослідженнях дедалі частіше підкреслюється роль саморегуляції як інтегративного показника ментального здоров'я. Саморегуляція передбачає здатність підлітка керувати власною поведінкою, емоціями та мотивацією відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей. Низький рівень саморегуляції часто асоціюється з імпульсивністю, підвищеною тривожністю та труднощами адаптації (Равлюк, 2023).

Окремої уваги заслуговує співвідношення понять «ментальне здоров'я» та «психічне здоров'я». У сучасній психології ці терміни часто використовуються як взаємопов'язані, однак не тотожні. Психічне здоров'я традиційно пов'язується з відсутністю клінічно виражених порушень, тоді як ментальне здоров'я охоплює ширший спектр психологічного функціонування, включаючи суб'єктивне благополуччя, життєву задоволеність і ресурсність особистості. Для підліткового віку саме поняття ментального здоров'я є більш адекватним, оскільки дозволяє враховувати вікові особливості та розвитковий контекст.

Таким чином, ментальне здоров'я підлітків у сучасній психології розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що

формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників. Воно не є статичним станом, а динамічним процесом, який може змінюватися залежно від життєвих умов, соціального середовища та наявних ресурсів. Саме така інтерпретація створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу впливу цифрового середовища на ментальне здоров'я підлітків, а також для виокремлення ризиків і ресурсів їх психологічного благополуччя.

Важливим напрямом сучасних досліджень ментального здоров'я підлітків є виокремлення його структурних компонентів і показників, що дозволяють здійснювати науково обґрунтовану діагностику психологічного благополуччя. У більшості психологічних моделей ментальне здоров'я розглядається як інтегративне утворення, яке включає емоційний, когнітивний, поведінковий і соціально-особистісний рівні. Такий підхід дає змогу комплексно оцінювати стан підлітка, уникаючи редукції ментального здоров'я лише до окремих симптомів або поведінкових проявів (Серьогіна & Куліда, 2024).

Емоційний компонент ментального здоров'я підлітків характеризується здатністю до переживання широкого спектра емоцій, їх усвідомлення та адекватної регуляції. Для психологічно благополучного підлітка властиве відносне домінування позитивного емоційного фону, емоційна гнучкість і толерантність до фрустрації. Натомість тривале переважання негативних емоційних станів, таких як тривога, пригніченість, роздратованість або емоційна спустошеність, може свідчити про порушення ментального здоров'я. Важливо зазначити, що в підлітковому віці емоційна нестабільність не завжди має патологічний характер, однак за відсутності підтримки вона може закріплюватися як дезадаптивна форма реагування (Ткаченко, 2013).

Когнітивний компонент ментального здоров'я охоплює особливості мислення, самоусвідомлення, формування образу «Я» та інтерпретації життєвого досвіду. У підлітків із сформованим ментальним благополуччям зазвичай спостерігається відносна когнітивна гнучкість, здатність до рефлексії, критичного осмислення інформації та конструктивного вирішення проблем. Порушення когнітивного компонента можуть проявлятися у вигляді ригідних

негативних переконань, заниженої самооцінки, зовнішнього локусу контролю та схильності до песимістичного бачення майбутнього. Такі когнітивні установки значною мірою впливають на загальний рівень психологічної стійкості підлітка.

Поведінковий аспект ментального здоров'я пов'язаний зі здатністю підлітка здійснювати самоконтроль, дотримуватися соціальних норм, конструктивно реагувати на стресові ситуації та реалізовувати адаптивні копінг-стратегії. Психологічно благополучні підлітки, як правило, демонструють більшу варіативність поведінкових стратегій, здатність до планування та відтермінування імпульсивних реакцій. Натомість дезадаптивна поведінка, уникання труднощів або агресивні реакції можуть виступати індикаторами зниженого рівня ментального здоров'я (Комендантова, 2017).

Соціально-особистісний компонент ментального здоров'я підлітків проявляється у здатності до встановлення стабільних міжособистісних стосунків, відчутті соціальної включеності та підтримки. Важливою ознакою психологічного благополуччя є сформоване почуття приналежності до значущих соціальних груп, насамперед сім'ї та кола однолітків. Соціальна ізоляція, хронічні конфлікти або досвід відторгнення можуть суттєво підривати ментальне здоров'я підлітка та сприяти формуванню почуття самотності й безпорадності.

У межах сучасної психології дедалі більшої популярності набуває ресурсний підхід до розуміння ментального здоров'я підлітків. Відповідно до цього підходу, ментальне здоров'я визначається не лише рівнем наявних труднощів, а й здатністю особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання життєвих викликів. До таких ресурсів належать позитивна самооцінка, почуття самоефективності, оптимізм, соціальна підтримка, а також навички емоційної та поведінкової саморегуляції.

Особливе місце в структурі ментального здоров'я підлітків займає феномен резилієнтності, який розглядається як здатність зберігати психологічну стійкість у складних умовах та відновлюватися після стресових подій. Резилієнтність не є вродженою характеристикою, а формується в процесі розвитку та соціальної взаємодії. У підлітковому віці її становлення значною

мірою залежить від якості стосунків із дорослими, стилю виховання та наявності підтримувального середовища (Кулешова & Міхеєва, 2022).

Важливою характеристикою ментального здоров'я підлітків є також їх ставлення до майбутнього. Психологічно благополучні підлітки зазвичай мають відносно сформовані життєві цілі, уявлення про перспективи особистісного та професійного розвитку, що забезпечує відчуття смислу та спрямованості життя. Натомість невизначеність майбутнього, відсутність життєвих орієнтирів або домінування негативних очікувань можуть виступати чинниками психологічної вразливості (Слободиська & Савчук, 2025).

У сучасних дослідженнях наголошується на культурно-соціальній зумовленості ментального здоров'я підлітків. Соціальні норми, цінності, домінуючі уявлення про успішність і самореалізацію впливають на формування критеріїв психологічного благополуччя. У підлітковому віці особливо гостро переживається невідповідність між особистісними можливостями та соціальними очікуваннями, що може призводити до внутрішніх конфліктів і зниження ментального здоров'я (Переломов, 2010).

Значну роль у формуванні ментального здоров'я підлітків відіграє освітнє середовище. Школа виступає не лише простором навчальної діяльності, а й важливим соціальним контекстом, у якому формуються самооцінка, мотивація досягнення та навички міжособистісної взаємодії. Психологічно безпечне освітнє середовище, що ґрунтується на підтримці, повазі та визнанні індивідуальних особливостей учнів, сприяє збереженню ментального благополуччя підлітків (Григорова, 2017).

Окремого розгляду потребує питання діагностики ментального здоров'я підлітків. У сучасній психологічній практиці використовуються різноманітні психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку емоційного стану, рівня тривожності, самооцінки, психологічного благополуччя та соціальної адаптації. Водночас дослідники підкреслюють необхідність обережного підходу до інтерпретації результатів, оскільки підлітковий вік характеризується високою варіативністю психічних проявів.

У цьому контексті особливо важливим є відмежування нормативних вікових труднощів від стійких порушень ментального здоров'я. Кризові переживання, емоційні коливання та пошук власної ідентичності є природними складниками підліткового розвитку. Втім, за умов накопичення несприятливих факторів і браку підтримки такі переживання можуть набувати дезадаптивного характеру та негативно позначатися на подальшому розвитку особистості.

Отже, ментальне здоров'я підлітків у сучасній психології постає як складне, багаторівневе утворення, що формується в процесі взаємодії індивідуальних особливостей, соціального контексту та життєвого досвіду. Його вивчення потребує системного підходу, який враховує як ризикові чинники, так і ресурси психологічного благополуччя. Саме така концептуалізація ментального здоров'я створює підґрунтя для подальшого аналізу специфіки впливу цифрового середовища на підлітків, що буде розглянуто в наступних підрозділах роботи.

1.2. Цифрове середовище як чинник впливу на психічний розвиток підлітків

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується цифровізацією, яка суттєво трансформує умови психічного розвитку особистості. Цифрове середовище дедалі частіше розглядається не лише як технічний інструмент або інформаційний ресурс, а як специфічний соціально-психологічний простір, у межах якого відбувається соціалізація, комунікація, пізнання та самовираження підлітків. Для сучасного підлітка цифровий простір є невід'ємною частиною повсякденного життя, що значною мірою визначає особливості його психічного розвитку (Козира & Багрій, 2023).

Під цифровим середовищем у психологічному контексті розуміють сукупність цифрових технологій, онлайн-платформ, соціальних мереж, інформаційних потоків і форм віртуальної взаємодії, які створюють специфічні умови життєдіяльності людини. Для підлітків цифрове середовище виконує

функції комунікативного простору, джерела інформації, засобу навчання та дозвілля, а також платформи для формування ідентичності. Саме багатофункціональність цифрового середовища зумовлює його потужний і неоднозначний вплив на психічний розвиток підлітків.

Психічний розвиток у підлітковому віці характеризується інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. У цей період відбувається формування абстрактного мислення, рефлексії, самосвідомості, автономії та здатності до саморегуляції. Цифрове середовище, втручаючись у ці процеси, може як стимулювати їх розвиток, так і створювати додаткові ризики. Вплив цифрових технологій не є однозначним і значною мірою залежить від інтенсивності, змісту та контексту їх використання (Равлюк, 2023).

Одним із ключових аспектів впливу цифрового середовища на психічний розвиток підлітків є трансформація когнітивних процесів. Постійний доступ до великої кількості інформації змінює способи її сприйняття, обробки та запам'ятовування. Підлітки дедалі частіше орієнтуються на швидке отримання інформації, фрагментарне споживання контенту та багатозадачність. З одного боку, це може сприяти розвитку інформаційної компетентності, здатності до пошуку та аналізу даних. З іншого боку, надмірне інформаційне навантаження може призводити до зниження концентрації уваги, поверхневого мислення та труднощів у довготривалому зосередженні (Чорний, 2019).

Цифрове середовище також впливає на формування емоційної сфери підлітків. Онлайн-комунікація, соціальні мережі та віртуальні спільноти стають важливими джерелами емоційних переживань. Позитивні емоції можуть виникати внаслідок отримання соціального схвалення, підтримки або самовираження. Водночас постійне порівняння себе з іншими, залежність від оцінок у вигляді «лайків» та коментарів, а також негативний онлайн-досвід можуть спричиняти підвищення тривожності, емоційної напруженості та зниження самооцінки (Мареніч & Явтушенко, 2020).

Особливого значення набуває вплив цифрового середовища на формування образу «Я» та ідентичності підлітка. Соціальні мережі надають

можливість експериментувати з різними ролями, образами та стилями самопрезентації. Для підлітків це може бути ресурсом самопізнання та самовираження. Однак за відсутності критичного ставлення до онлайн-контенту існує ризик формування викривленого уявлення про себе, залежного від зовнішнього схвалення та соціальних стандартів, що активно транслуються в цифровому просторі (Шульжик, Кондра & Осліковський, 2024).

Цифрове середовище істотно змінює характер соціальних взаємин підлітків. Онлайн-комунікація розширює коло соціальних контактів, полегшує підтримання зв'язків і створює нові форми групової взаємодії. Водночас віртуальне спілкування часто характеризується зниженим рівнем емоційної залученості, анонімністю та спрощеними формами зворотного зв'язку. Це може впливати на розвиток емпатії, навичок безпосередньої комунікації та здатності до розв'язання міжособистісних конфліктів.

Одним із найбільш досліджуваних ризиків цифрового середовища для психічного розвитку підлітків є проблемне використання інтернету та гаджетів. Надмірне перебування в онлайн-просторі може призводити до порушення режиму сну, зниження фізичної активності, погіршення навчальної мотивації та соціальної ізоляції. У психологічному аспекті це може супроводжуватися зростанням тривожності, дратівливості та емоційного виснаження.

Окрему загрозу для психічного розвитку підлітків становить кібербулінг як форма психологічного насильства в цифровому середовищі. Анонімність та відсутність безпосереднього контакту між учасниками взаємодії посилюють агресивні прояви та знижують відчуття відповідальності. Досвід кібербулінгу може мати серйозні наслідки для емоційного стану підлітка, спричиняючи почуття безпорадності, страху, соціальної ізоляції та зниження ментального здоров'я (Немченко & Хрустальова, 2025).

Водночас цифрове середовище може виконувати й ресурсну функцію в психічному розвитку підлітків. Онлайн-платформи та цифрові інструменти створюють можливості для навчання, розвитку творчих здібностей, самостійного здобуття знань і формування навичок самонавчання. Для багатьох

підлітків цифровий простір стає середовищем реалізації інтересів, які не завжди можуть бути задоволені в офлайн-умовах.

Цифрові технології також можуть сприяти розвитку автономії та відповідальності. Самостійний вибір контенту, управління власним онлайн-часом і участь у віртуальних проєктах формують у підлітків навички планування, самоконтролю та прийняття рішень. За умови наявності підтримки з боку дорослих ці процеси можуть позитивно впливати на психічний розвиток і ментальне благополуччя (Korniienko, Nykanorova & Kuleshova, 2013).

Важливим чинником, що модифікує вплив цифрового середовища на психічний розвиток підлітків, є рівень цифрової грамотності. Здатність критично оцінювати інформацію, усвідомлювати ризики онлайн-взаємодії та дотримуватися правил цифрової безпеки знижує ймовірність негативних наслідків цифрової активності. Формування цифрової грамотності розглядається як один із ключових напрямів психологічної профілактики в підлітковому віці.

Психологічні дослідження свідчать, що вплив цифрового середовища на психічний розвиток підлітків значною мірою залежить від соціального контексту. Стиль сімейного виховання, характер взаємин із батьками, рівень педагогічної підтримки та психологічний клімат у школі можуть як посилювати негативні ефекти цифрової взаємодії, так і виконувати захисну функцію. Підлітки, які відчують емоційну підтримку та прийняття в реальному середовищі, зазвичай більш стійкі до цифрових ризиків (Гаврилюк, 2023).

Отже, цифрове середовище виступає потужним і багатовимірним чинником впливу на психічний розвиток підлітків. Його роль не може бути оцінена однозначно як виключно негативна або позитивна. Цифровий простір створює нові можливості для розвитку, водночас породжуючи специфічні психологічні ризики. Усвідомлення цієї подвійності є необхідною передумовою для розроблення ефективних стратегій підтримки ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху. Розуміння особливостей впливу цифрового середовища на психічний розвиток підлітків створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу конкретних ризиків і ресурсів ментального здоров'я, що буде розглянуто

в наступних підрозділах дослідження.

1.3. Ризики для ментального здоров'я підлітків у цифровому просторі

Активне залучення підлітків до цифрового простору поряд із новими можливостями розвитку породжує низку психологічних ризиків, що можуть негативно впливати на їх ментальне здоров'я. Цифрове середовище є складною та динамічною системою, у межах якої поєднуються інформаційні, комунікативні та соціальні чинники. Для підліткового віку, який характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та активним пошуком ідентичності, вплив цих чинників може мати особливо відчутні наслідки (Ковальська, Жук & Корженко, 2024).

Ризики для ментального здоров'я підлітків у цифровому просторі доцільно розглядати як сукупність психологічних, соціальних і поведінкових факторів, що підвищують імовірність порушення емоційного благополуччя, зниження адаптаційних можливостей і психологічної стійкості. Важливо підкреслити, що ці ризики не є універсальними або неминучими, однак за певних умов вони можуть суттєво ускладнювати психічний розвиток підлітка.

Одним із найбільш поширених ризиків цифрового середовища є надмірне та неконтрольоване використання гаджетів і онлайн-ресурсів. Для багатьох підлітків цифрові технології стають домінантною формою дозвілля, комунікації та самоствердження. Тривале перебування в онлайн-просторі може призводити до зниження фізичної активності, порушення режиму дня та сну, а також до звуження спектра реальних соціальних контактів. У психологічному вимірі це супроводжується підвищеною втомлюваністю, дратівливістю та зниженням емоційного тону (Михайлишин & Галій, 2025).

Надмірна цифрова активність часто пов'язана з формуванням проблемного використання інтернету, яке характеризується втратою контролю над часом перебування онлайн, труднощами у переключенні на інші види діяльності та зростанням внутрішнього напруження за відсутності доступу до цифрових

ресурсів. Для підлітків така форма взаємодії з цифровим середовищем може виконувати компенсаторну функцію, замінюючи реальні соціальні контакти та способи емоційного розвантаження, що в перспективі підвищує ризик психологічної дезадаптації (Ткаченко, 2013).

Суттєвим ризиком для ментального здоров'я підлітків є інформаційне перевантаження, яке зумовлене постійним потоком новин, повідомлень, візуального та аудіального контенту. Підлітки нерідко стикаються з труднощами у фільтрації та критичному осмисленні інформації, що може призводити до когнітивного перенапруження, зниження концентрації уваги та відчуття постійної перевтоми. В умовах інформаційного надлишку підлітку стає складніше зосереджуватися на навчальній діяльності та довготривалих цілях.

Особливої уваги потребує вплив соціальних мереж як одного з ключових елементів цифрового простору підлітків. Соціальні мережі створюють середовище постійного соціального порівняння, у межах якого успішність, зовнішність і популярність часто подаються в ідеалізованому вигляді. Для підлітків із нестабільною самооцінкою таке порівняння може спричиняти відчуття неповноцінності, незадоволеності собою та зниження самоповаги. У результаті формується залежність від зовнішнього схвалення, яка негативно впливає на внутрішню цілісність особистості (Leontieva, 2022).

Ризики соціальних мереж також пов'язані з викривленням процесу формування ідентичності. Прагнення відповідати популярним онлайн-обrazам і стандартам може призводити до розриву між реальним та віртуальним «Я». Підліток починає орієнтуватися на зовнішні очікування та оцінки, втрачаючи зв'язок із власними потребами та цінностями. Така ситуація створює передумови для внутрішніх конфліктів і зниження психологічного благополуччя.

Окремим і надзвичайно значущим ризиком цифрового простору є кібербулінг, який проявляється у формі агресивних повідомлень, приниження, поширення негативної інформації або соціального виключення в онлайн-середовищі. Особливістю кібербулінгу є його потенційна безперервність та публічність, що посилює психоемоційний вплив на підлітка. Відсутність чітких

часових і просторових меж робить цифрове насильство постійним джерелом психологічного напруження (Беззубець & Шевченко, 2017).

Досвід негативної онлайн-взаємодії може суттєво впливати на емоційний стан підлітка, сприяючи формуванню тривожності, соціальної замкненості та недовіри до оточення. У деяких випадках підлітки починають уникати як онлайн-, так і офлайн-комунікації, що ускладнює процес соціалізації та знижує відчуття соціальної підтримки. Важливо зазначити, що наслідки кібербулінгу можуть бути тривалими та впливати на подальший психологічний розвиток.

Ще одним ризиком для ментального здоров'я підлітків є порушення емоційної саморегуляції внаслідок інтенсивної цифрової стимуляції. Часте використання яскравого, динамічного та емоційно насиченого контенту може знижувати здатність підлітка витримувати монотонні або менш стимулювальні види діяльності. Це проявляється у зростанні імпульсивності, нетерпимості до фрустрації та труднощах у відтермінуванні задоволення (Максим'як, 2023).

Цифрове середовище також може посилювати відчуття самотності, незважаючи на формальну наявність численних онлайн-контактів. Віртуальна комунікація не завжди забезпечує глибину емоційного зв'язку, необхідного для психологічного благополуччя. Підлітки можуть відчувати дефіцит справжнього прийняття та підтримки, що негативно позначається на їх ментальному здоров'ї.

Ризики цифрового простору пов'язані й із впливом деструктивного або небажаного контенту. Підлітки можуть стикатися з інформацією, яка не відповідає їх віковим особливостям або містить викривлені уявлення про соціальні норми, успіх і міжособистісні стосунки. За відсутності сформованого критичного мислення така інформація може засвоюватися некритично та впливати на формування світогляду й ціннісних орієнтацій (Хондак, 2018).

Суттєвим чинником ризику є також зниження якості міжособистісної взаємодії в реальному середовищі. Надмірна орієнтація на онлайн-спілкування може обмежувати розвиток навичок живої комунікації, емпатії та невербального розуміння іншого. Для підлітків, які перебувають у процесі формування соціальних компетенцій, це може створювати додаткові труднощі у встановленні

стабільних міжособистісних стосунків (Вітюк & Лісовенко, 2025).

Не менш важливим є вплив цифрового середовища на навчальну мотивацію та академічну успішність підлітків. Постійні відволікання, характерні для цифрового простору, можуть ускладнювати зосередження на навчальних завданнях, спричиняти прокрастинацію та зниження навчальної дисципліни. У свою чергу, навчальні труднощі можуть негативно позначатися на самооцінці та емоційному стані підлітка (Лавріненко, 2024).

Варто підкреслити, що вплив цифрових ризиків значною мірою опосередковується індивідуальними особливостями підлітків, зокрема рівнем саморегуляції, емоційної стійкості та соціальної підтримки. Підлітки з розвиненими особистісними ресурсами зазвичай більш успішно адаптуються до цифрового середовища та менш вразливі до його негативних впливів. Натомість дефіцит підтримки з боку сім'ї або значущих дорослих може посилювати ризики для ментального здоров'я (Турецька, 2011).

Таким чином, цифровий простір містить низку потенційних загроз для ментального здоров'я підлітків, які охоплюють емоційну, когнітивну, соціальну та поведінкову сфери. Ці ризики не є фатальними, однак за відсутності профілактичних заходів і психологічного супроводу вони можуть ускладнювати процес психічного розвитку. Усвідомлення специфіки ризиків цифрового середовища є необхідною умовою для розроблення ефективних стратегій підтримки ментального здоров'я підлітків, що буде предметом розгляду в наступному підрозділі, присвяченому психологічним ресурсам його збереження.

Важливим, але часто недооціненим ризиком цифрового простору для ментального здоров'я підлітків є вплив на нейропсихологічний розвиток. Підлітковий вік є сенситивним періодом дозрівання префронтальної кори головного мозку, що відповідає за самоконтроль, планування, прогнозування наслідків та регуляцію емоцій. Надмірна цифрова стимуляція, зокрема швидка зміна візуальних образів і постійна новизна контенту, може ускладнювати формування стійких механізмів довільної уваги та саморегуляції. У результаті підлітки можуть демонструвати підвищену імпульсивність, труднощі з

утриманням цілей і зниження толерантності до затримки задоволення.

Окремого аналізу потребує вплив цифрового середовища на сон як один із базових чинників ментального здоров'я. Поширеною практикою серед підлітків є використання гаджетів у вечірній і нічний час, що порушує циркадні ритми та скорочує тривалість сну. Хронічний дефіцит сну негативно впливає на емоційну стабільність, когнітивну ефективність і здатність до навчання. У психологічному вимірі це може проявлятися у підвищеній дратівливості, емоційній лабільності, зниженні стресостійкості та посиленні тривожних реакцій (Шмирко, 2022).

Цифровий простір також може виступати чинником формування дезадаптивних копінг-стратегій. Для частини підлітків онлайн-активність стає способом уникнення складних емоційних переживань, міжособистісних конфліктів або навчальних труднощів. Така форма уникання створює ілюзію психологічного полегшення, однак не сприяє реальному розв'язанню проблем. У довгостроковій перспективі це може призводити до зниження здатності підлітка справлятися зі стресом конструктивними способами та підвищувати ризик емоційного виснаження (Утюж & Спиця, 2024).

Суттєвим ризиком для ментального здоров'я підлітків є деформація мотиваційної сфери під впливом цифрового середовища. Орієнтація на швидке отримання задоволення, характерна для багатьох цифрових форматів, може знижувати цінність довготривалих зусиль і поступового досягнення результатів. Це особливо актуально для навчальної діяльності, яка потребує наполегливості, терпіння та відкладеного підкріплення. У підлітків може формуватися знижена мотивація до навчання, що негативно позначається на самооцінці та почутті компетентності (Кудлай & Гайдук, 2020).

Цифровий простір може також посилювати внутрішньоособистісні конфлікти, пов'язані з процесом дорослішання. Підліток одночасно прагне автономії та визнання, експериментує з різними соціальними ролями та шукає власну ідентичність. В умовах цифрового середовища ці процеси часто відбуваються публічно, під постійним наглядом і оцінюванням з боку інших. Страх негативної реакції або осуду може підвищувати рівень соціальної

тривожності та сприяти формуванню захисних, неавтентичних моделей поведінки (Кременчуцька, Акопян & Сокур, 2024).

Окремої уваги заслуговує гендерний аспект ризиків цифрового середовища. Дослідження свідчать, що хлопці та дівчата можуть по-різному реагувати на цифрові впливи. Для дівчат більш характерними є ризики, пов'язані із соціальним порівнянням, оцінкою зовнішності та міжособистісними переживаннями, тоді як хлопці частіше стикаються з ризиками, пов'язаними з ігровою залежністю або агресивним контентом. Водночас такі відмінності не є абсолютними, але вони підкреслюють необхідність диференційованого підходу до аналізу цифрових ризиків (Довгань, 2015).

Значний вплив на ментальне здоров'я підлітків має поєднання цифрових ризиків із несприятливими умовами сімейного середовища. Дефіцит емоційного контакту з батьками, відсутність чітких правил користування цифровими пристроями або надмірно жорсткий контроль можуть посилювати негативні наслідки цифрової активності. У таких умовах цифровий простір може ставати для підлітка альтернативним джерелом підтримки, яке, однак, не завжди є психологічно безпечним (Поплавський, 2020).

Варто також враховувати кумулятивний характер цифрових ризиків. Окремі чинники можуть не мати вираженого негативного впливу, однак їх поєднання – наприклад, надмірна цифрова активність, дефіцит сну, низька соціальна підтримка та навчальні труднощі – значно підвищує вразливість підлітка до порушень ментального здоров'я. Такий накопичувальний ефект ускладнює своєчасне виявлення проблем і потребує комплексного підходу до психологічної профілактики (Гопкало, 2022).

Цифрове середовище може також впливати на формування у підлітків уявлень про соціальні норми та допустиму поведінку. Частий контакт із агресивним, знецінювальним або маніпулятивним контентом може поступово знижувати чутливість до психологічного насильства та сприяти його нормалізації. У результаті підлітки можуть як ставати об'єктами деструктивної взаємодії, так і відтворювати подібні моделі поведінки у власному спілкуванні.

Окремим ризиком є зниження здатності до саморефлексії в умовах постійної зовнішньої стимуляції. Безперервний потік інформації та повідомлень залишає підліткові обмежений простір для внутрішнього осмислення переживань, що ускладнює формування цілісного образу «Я» та усвідомлення власних емоційних станів. Відсутність навичок рефлексії може знижувати ефективність саморегуляції та психологічного самозахисту (Немеш, 2020).

У контексті ментального здоров'я підлітків важливо підкреслити, що цифрові ризики рідко діють ізольовано. Вони взаємодіють із віковими кризами, індивідуальними особливостями особистості та соціальними умовами розвитку. Саме тому аналіз ризиків цифрового простору потребує системного підходу, який враховує як зовнішні впливи, так і внутрішні ресурси підлітка (Чегі, 2013).

Отже, цифровий простір формує складне поле психологічних ризиків для ментального здоров'я підлітків, які охоплюють нейропсихологічний, емоційний, мотиваційний і соціальний рівні розвитку. Усвідомлення багатовимірності цих ризиків дозволяє перейти від спрощених оцінок до глибшого розуміння механізмів впливу цифрового середовища. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для аналізу психологічних ресурсів і захисних чинників, здатних пом'якшувати негативні наслідки цифрової взаємодії, що буде досліджено в наступному розділі роботи.

Висновок до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми ментального здоров'я підлітків у контексті сучасного цифрового середовища, що дозволило сформулювати такі узагальнені висновки.

Поняття ментального здоров'я підлітків у сучасній психології розглядається як багатовимірне утворення, яке охоплює емоційне благополуччя, когнітивну ефективність, соціальну адаптованість і здатність до саморегуляції. Підлітковий вік є сенситивним періодом формування ментального здоров'я, оскільки поєднує інтенсивні біологічні зміни з процесами становлення

ідентичності, автономії та системи цінностей. Ментальне здоров'я підлітків визначається не лише відсутністю психологічних порушень, а й наявністю внутрішніх ресурсів для подолання стресів, адаптації до змін та побудови конструктивних міжособистісних відносин.

Цифрове середовище виступає вагомим чинником впливу на психічний розвиток підлітків, модифікуючи умови їхнього навчання, спілкування та самовираження. Його вплив має амбівалентний характер: з одного боку, цифрові технології розширюють можливості доступу до інформації, соціальної взаємодії та особистісного розвитку, а з іншого – створюють нові виклики для емоційної стабільності, уваги, мотивації та соціальної компетентності. Особливості цифрової комунікації можуть змінювати характер міжособистісних стосунків і впливати на процеси соціалізації підлітків.

Ризики для ментального здоров'я підлітків у цифровому просторі мають комплексний і кумулятивний характер та охоплюють емоційні, когнітивні, мотиваційні й поведінкові аспекти розвитку. До найбільш значущих ризиків належать емоційне перенавантаження, зростання тривожності, порушення сну, формування дезадаптивних копінг-стратегій, зниження здатності до саморегуляції та вплив негативного соціального порівняння. Ці ризики посилюються за умов дефіциту соціальної підтримки та недостатнього розвитку психологічних ресурсів підлітка, що підкреслює необхідність системного підходу до профілактики та психологічного супроводу.

Загалом проведений теоретичний аналіз засвідчує, що ментальне здоров'я підлітків у цифрову епоху формується під впливом складної взаємодії індивідуальних, соціальних і технологічних чинників.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РИЗИКІВ ТА РЕСУРСІВ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей ментального здоров'я підлітків у контексті впливу цифрового середовища, а також на виявлення потенційних психологічних ризиків і ресурсів, пов'язаних із використанням цифрових технологій. Організація дослідження відповідала етичним вимогам психологічної науки та здійснювалася з урахуванням вікових і соціальних особливостей досліджуваних.

У дослідженні брали участь 56 підлітків, які навчаються у Кам'янець-Подільському ліцею. Вік респондентів становив від 14 до 16 років, що відповідає підлітковому періоду розвитку та є релевантним для аналізу процесів формування ментального здоров'я в умовах цифровізації. Участь у дослідженні була добровільною, а отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді з дотриманням принципів конфіденційності.

Дослідження проводилося у груповій формі в умовах освітнього закладу. Перед початком опитування підлітки були поінформовані про мету дослідження, порядок виконання завдань та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Інструкції до методик надавалися в доступній та зрозумілій формі з урахуванням вікових особливостей учасників.

Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, який дозволив всебічно охарактеризувати рівень ментального здоров'я підлітків, особливості їхньої цифрової активності та емоційно-поведінкові реакції:

1. Шкала ментального здоров'я підлітків (МНС-SF) застосовувалася з метою оцінки емоційного, психологічного та соціального благополуччя респондентів. Методика дозволяє розглядати ментальне здоров'я не лише як

відсутність порушень, а як наявність позитивних психологічних ресурсів.

2. Опитувальник проблемного використання Інтернету для підлітків використовувався для виявлення рівня та особливостей цифрової активності, а також можливих ознак надмірного або неконтрольованого використання цифрових технологій, що може виступати фактором ризику для ментального здоров'я.

3. Шкала тривожності для підлітків була спрямована на діагностику емоційного стану респондентів, зокрема рівня ситуативної та особистісної тривожності, яка може посилюватися в умовах активної цифрової взаємодії та соціального порівняння.

4. Опитувальник копінг-стратегій підлітків застосовувався для дослідження способів подолання стресових ситуацій, у тому числі пов'язаних із навчальною діяльністю та цифровим середовищем. Методика дала змогу виокремити як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії реагування.

Шкала ментального здоров'я (Mental Health Continuum – Short Form, МНС-SF) є однією з поширених психодіагностичних методик, що застосовується для оцінювання рівня позитивного функціонування особистості та загального психологічного благополуччя. Методика була розроблена американським психологом Corey L. M. Keyes у межах концепції континууму ментального здоров'я, відповідно до якої психічне благополуччя розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як наявність позитивних психологічних характеристик та ресурсів особистості.

Шкала МНС-SF базується на положеннях позитивної психології та передбачає комплексний підхід до розуміння ментального здоров'я. Вона дозволяє оцінити три основні компоненти благополуччя: емоційне, психологічне та соціальне. Емоційне благополуччя відображає рівень позитивних переживань людини, задоволення життям і загальне відчуття щастя. Психологічне благополуччя характеризує здатність особистості до самореалізації, автономії, особистісного зростання, наявність життєвих цілей та відчуття компетентності. Соціальне благополуччя відображає якість взаємодії людини з суспільством,

відчуття соціальної включеності, корисності та прийняття з боку інших.

Методика складається з 14 тверджень, які описують різні аспекти позитивного функціонування особистості. Респондентам пропонується оцінити, як часто протягом останнього періоду часу вони переживали певні почуття або стани, використовуючи шкалу частоти. Варіанти відповідей зазвичай відображають інтенсивність або частоту переживань – від «ніколи» до «майже щодня». Такий формат дозволяє визначити ступінь вираженості кожного компонента ментального здоров'я.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за кожною з трьох підшкал, а також загального показника ментального здоров'я. На основі отриманих результатів дослідник може визначити рівень психологічного благополуччя респондента та віднести його до певного типу функціонування: високого рівня благополуччя, помірного стану або зниженого рівня ментального здоров'я. Такий підхід дає змогу комплексно оцінити психологічний стан особистості та виявити як наявні ресурси, так і потенційні зони ризику.

Важливою перевагою шкали МНС-SF є її універсальність та компактність, що робить методику зручною для використання в дослідженнях із підлітками та молоддю. Коротка форма опитувальника дозволяє швидко отримати надійні дані про рівень психологічного благополуччя, не перевантажуючи респондентів значною кількістю запитань. Крім того, результати досліджень свідчать про достатню валідність і надійність цієї методики при використанні в різних вікових та культурних групах.

У контексті даного дослідження шкала МНС-SF була використана для визначення рівня ментального здоров'я підлітків та оцінки їхнього емоційного, психологічного і соціального благополуччя. Застосування цієї методики дозволило отримати узагальнену характеристику стану ментального здоров'я учнів та визначити наявність позитивних психологічних ресурсів, які можуть виступати важливим чинником адаптації підлітків до умов сучасного цифрового середовища.

Опитувальник проблемного використання Інтернету для підлітків

(Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ) є психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення особливостей та інтенсивності використання мережі Інтернет, а також на визначення можливих ознак його надмірного або неконтрольованого застосування. Методика була розроблена групою дослідників під керівництвом угорського психолога Zsolt Demetrovics і широко використовується у психологічних дослідженнях, присвячених впливу цифрового середовища на поведінку та психічний стан підлітків і молоді.

Опитувальник базується на уявленні про те, що використання цифрових технологій може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистості. За умов надмірної залученості до онлайн-середовища можливе формування так званого проблемного або залежного використання Інтернету, яке характеризується труднощами самоконтролю, зниженням академічної успішності, порушенням режиму дня та обмеженням реальної соціальної взаємодії. У підлітковому віці такі прояви можуть бути пов'язані з підвищеною потребою у спілкуванні, пошуком соціального схвалення та прагненням до самовираження в онлайн-просторі.

Структура методики передбачає оцінювання кількох ключових аспектів використання Інтернету. Зокрема, опитувальник дозволяє визначити рівень obsесивного занурення в онлайн-активність, труднощів у контролі часу, проведеного в мережі, а також негативних наслідків надмірного використання цифрових технологій для повсякденного життя. Таким чином, дослідження за допомогою цієї методики дає змогу отримати уявлення про характер цифрової активності підлітків та потенційні поведінкові ризики.

Опитувальник складається з низки тверджень, які описують різні ситуації або переживання, пов'язані з використанням Інтернету. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою, що відображає частоту або інтенсивність відповідної поведінки. Такий формат дозволяє досліднику визначити рівень вираженості проблемного використання Інтернету та виокремити окремі його компоненти.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за

окремими шкалами та загального показника проблемного використання Інтернету. Вищі показники можуть свідчити про наявність ознак надмірної залученості до онлайн-середовища та потенційних труднощів із саморегуляцією поведінки. Аналіз отриманих даних дає можливість оцінити ступінь ризику формування дезадаптивних моделей цифрової активності, які можуть негативно впливати на психологічне благополуччя підлітків.

Перевагою цієї методики є її орієнтація на сучасні форми цифрової поведінки та можливість застосування у дослідженнях підліткової аудиторії. Опитувальник є відносно коротким, зрозумілим для респондентів та придатним для групового проведення в умовах навчального закладу.

У межах даного дослідження опитувальник проблемного використання Інтернету був використаний для визначення рівня цифрової активності підлітків та виявлення можливих ознак надмірного використання онлайн-ресурсів. Отримані результати дали змогу оцінити потенційні ризики, пов'язані з цифровим середовищем, а також проаналізувати їхній зв'язок із показниками ментального здоров'я учнів.

Шкала тривожності для підлітків (State–Trait Anxiety Inventory for Children, STAI-C) є психодіагностичною методикою, спрямованою на визначення рівня тривожності як емоційного стану та як відносно стійкої особистісної характеристики. Методика є адаптованою версією широко відомого опитувальника, розробленого американським психологом Charles D. Spielberger, і використовується для дослідження емоційного благополуччя дітей та підлітків у різних психологічних і педагогічних дослідженнях.

Теоретичною основою методики є розмежування двох форм тривожності: ситуативної (реактивної) та особистісної. Ситуативна тривожність характеризує тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на певні життєві обставини або стресові ситуації. Вона проявляється у відчутті напруження, занепокоєння, внутрішнього дискомфорту та може змінюватися залежно від конкретних умов. Особистісна тривожність, у свою чергу, розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність

людини сприймати різні ситуації як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Структура опитувальника передбачає наявність двох окремих шкал, кожна з яких спрямована на вимірювання відповідного типу тривожності. Респондентам пропонується ознайомитися з рядом тверджень, що описують різні емоційні стани та переживання, і визначити, наскільки вони відповідають їхньому самопочуттю або поведінці. Відповіді зазвичай подаються у формі шкали інтенсивності або частоти прояву певного стану.

Методика дозволяє отримати кількісні показники рівня тривожності, які надалі інтерпретуються відповідно до встановлених нормативних значень. Підвищені показники можуть свідчити про емоційне напруження, схильність до переживання стресу або труднощі у процесі психологічної адаптації. Особливо важливим є врахування того, що підлітковий вік характеризується значними емоційними коливаннями, що пов'язані з інтенсивними змінами у фізичному, когнітивному та соціальному розвитку.

Застосування цієї методики є доцільним у дослідженнях, спрямованих на аналіз психологічного благополуччя підлітків, оскільки тривожність виступає одним із важливих індикаторів їхнього емоційного стану. В умовах сучасного інформаційного суспільства рівень тривожності може посилюватися під впливом різних чинників цифрового середовища, зокрема інтенсивної онлайн-комунікації, постійного інформаційного потоку та соціального порівняння у соціальних мережах.

У межах даного дослідження шкала тривожності була використана для визначення емоційного стану підлітків та виявлення можливих проявів підвищеної тривожності серед учнів. Отримані результати дозволили оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів і проаналізувати їхній взаємозв'язок із особливостями використання цифрових технологій та загальними показниками ментального здоров'я підлітків.

Опитувальник копінг-стратегій підлітків є психодіагностичною методикою, спрямованою на вивчення способів подолання складних життєвих

ситуацій, стресу та емоційного напруження. У психологічній науці такі способи реагування визначаються поняттям копінгу – свідомих і несвідомих зусиль особистості, спрямованих на подолання труднощів, адаптацію до змін та зниження негативного емоційного впливу стресових подій. Теоретичні засади дослідження копінгу були розроблені у працях американських психологів Richard Lazarus та Susan Folkman, які розглядали копінг як важливий механізм психологічної адаптації особистості.

Методика спрямована на визначення типових моделей поведінки підлітків у ситуаціях труднощів або стресу. Підлітковий вік характеризується значними емоційними та соціальними змінами, що зумовлює підвищену потребу в ефективних стратегіях подолання складних життєвих обставин. До таких ситуацій можуть належати навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти, соціальний тиск однолітків, а також вплив інформаційного та цифрового середовища.

Структура опитувальника передбачає оцінювання різних способів реагування на проблемні ситуації. Зокрема, методика дозволяє визначити, які стратегії використовує підліток для подолання труднощів: активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення або відхід від проблеми, емоційне реагування, самоконтроль та інші поведінкові чи когнітивні способи подолання стресу. Відповідно до сучасних психологічних підходів, такі стратегії умовно поділяються на адаптивні та дезадаптивні. Адаптивні копінг-стратегії сприяють ефективному вирішенню проблеми та збереженню психологічного благополуччя, тоді як дезадаптивні можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, але не усувають джерела стресу і в довготривалій перспективі можуть негативно впливати на психічний стан.

Опитувальник складається з низки тверджень, що описують можливі способи реагування на складні життєві ситуації. Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони використовують кожен із запропонованих стратегій. Такий формат дозволяє отримати кількісні показники використання різних копінг-стратегій та визначити домінуючі моделі поведінки у стресових

обставинах.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за окремими шкалами, що відображають різні типи копінг-поведінки. Аналіз отриманих даних дає можливість оцінити рівень сформованості адаптивних ресурсів підлітків, їхню здатність до саморегуляції та ефективного подолання труднощів.

У межах даного дослідження опитувальник копінг-стратегій був використаний для визначення характерних способів реагування підлітків на стресові ситуації, зокрема пов'язані з навчальною діяльністю та використанням цифрових технологій. Застосування цієї методики дозволило виявити як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії подолання труднощів, що дало змогу більш комплексно оцінити психологічні ресурси та ризики ментального здоров'я учнів.

Для обробки отриманих даних використовувалися методи кількісного та якісного аналізу, що дозволило узагальнити результати дослідження та виявити загальні тенденції у прояві ментального здоров'я підлітків в умовах цифрового середовища.

Таким чином, організація та методичне забезпечення дослідження створили необхідні умови для комплексного аналізу психологічних ризиків і ресурсів ментального здоров'я підлітків, що забезпечує наукову обґрунтованість подальшого аналізу отриманих результатів.

2.2. Аналіз рівня ментального здоров'я підлітків та особливостей їх цифрової активності

З метою визначення рівня ментального здоров'я підлітків було застосовано шкалу ментального здоров'я (MHC-SF), що дозволяє оцінити емоційне, психологічне та соціальне благополуччя респондентів. Отримані результати дали змогу визначити загальний рівень ментального здоров'я підлітків та проаналізувати поширеність різних рівнів психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці (Див. Рис. 2.2.1).

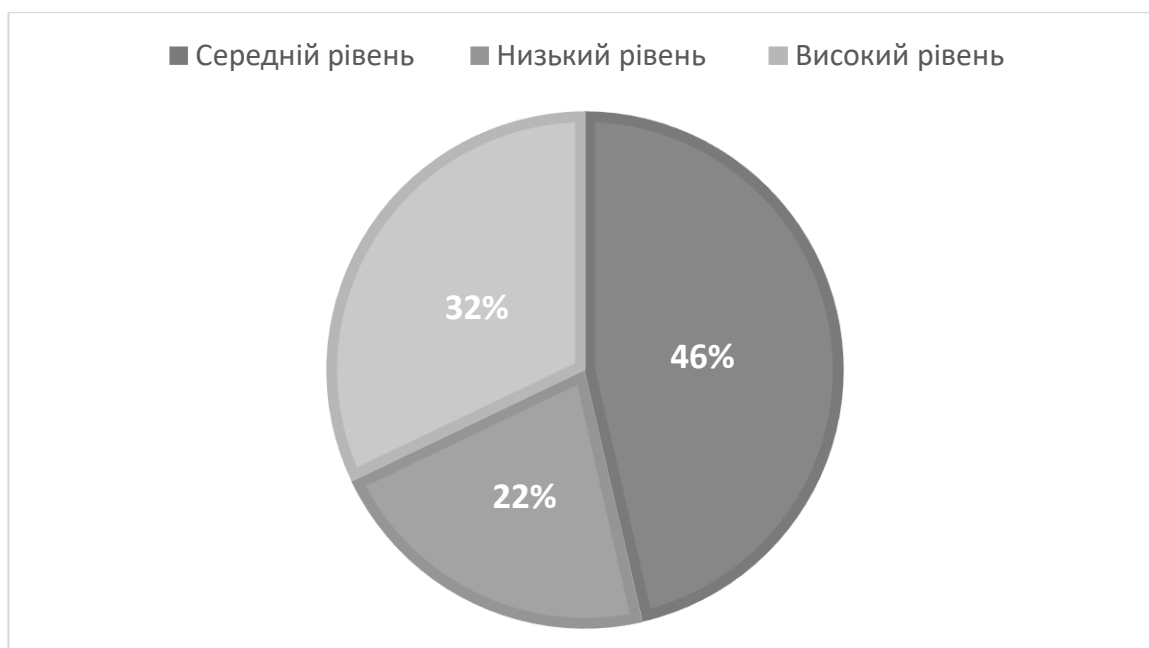


Рис. 2.2.1. Аналіз результатів дослідження за Шкалою ментального здоров'я підлітків (MHC-SF)

За результатами обробки даних було встановлено, що високий рівень ментального здоров'я продемонстрували 18 підлітків, що становить 32,1 % від загальної кількості учасників дослідження. Для цієї групи характерні позитивне емоційне самопочуття, відчуття задоволення життям, наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та достатній рівень соціальної адаптації. Підлітки з високими показниками ментального здоров'я, як правило, демонструють оптимістичне ставлення до майбутнього, здатність підтримувати конструктивні взаємини з однолітками та дорослими, а також проявляють впевненість у власних можливостях.

Середній рівень ментального здоров'я було виявлено у 26 респондентів, що становить 46,4 % вибірки. Такий рівень є найбільш поширеним серед учасників дослідження. Для цієї категорії підлітків характерний відносно стабільний емоційний стан, однак вони можуть періодично відчувати труднощі у подоланні стресових ситуацій, пов'язаних із навчальним навантаженням, міжособистісними взаєминами або впливом цифрового середовища. У більшості випадків такі підлітки зберігають здатність до адаптації, проте їхній рівень

психологічного благополуччя може залежати від зовнішніх умов та соціальної підтримки.

Низький рівень ментального здоров'я було зафіксовано у 12 підлітків, що становить 21,5 % досліджуваної вибірки. Для представників цієї групи характерні знижений рівень емоційного благополуччя, труднощі у переживанні позитивних емоцій, підвищена вразливість до стресових ситуацій та можливі проблеми соціальної адаптації. Підлітки з низькими показниками ментального здоров'я можуть відчувати невпевненість у собі, емоційну нестабільність або зниження мотивації до діяльності. У контексті сучасного цифрового середовища такі учні можуть бути більш чутливими до негативних інформаційних впливів, соціального порівняння або надмірної онлайн-активності.

Отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних підлітків мають середній або високий рівень ментального здоров'я, що загалом характеризує вибірку як відносно благополучну. Водночас наявність значної частки респондентів із низьким рівнем психологічного благополуччя вказує на потребу у посиленні профілактичної та психологічної роботи у шкільному середовищі, спрямованої на підтримку емоційного стану підлітків та розвиток їхніх адаптивних ресурсів.

Таким чином, результати дослідження за методикою МНС-SF дозволили визначити особливості ментального здоров'я учнів 9 класу та виявити групи підлітків із різним рівнем психологічного благополуччя. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку ментального здоров'я з іншими психологічними показниками, зокрема рівнем тривожності, особливостями використання цифрових технологій та стратегіями подолання стресу.

З метою дослідження особливостей цифрової активності та виявлення можливих ознак надмірного використання мережі Інтернет серед підлітків було застосовано опитувальник проблемного використання Інтернету (PIUQ), розроблений під керівництвом Zsolt Demetrovics. Методика дозволяє оцінити рівень залученості підлітків до онлайн-середовища, а також визначити наявність

потенційних ризиків, пов'язаних із неконтрольованим або надмірним використанням цифрових технологій (Див. Рис. 2.2.2).

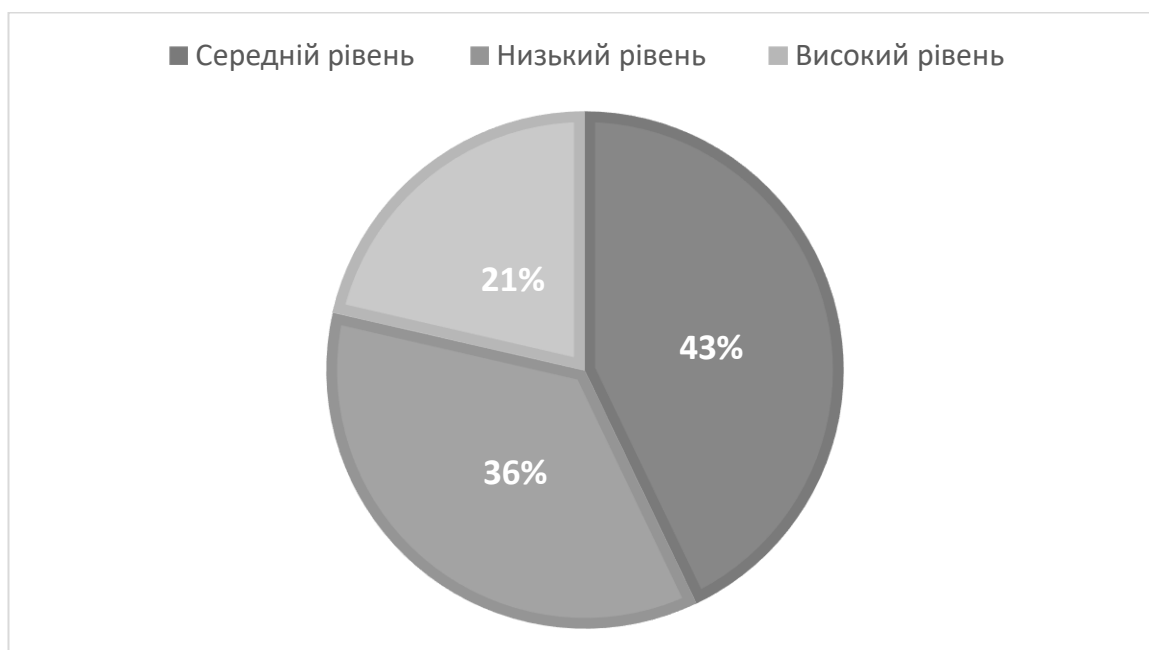


Рис. 2.2.2. Аналіз результатів за опитувальником проблемного використання Інтернету для підлітків (PIUQ)

Аналіз отриманих результатів показав, що низький рівень проблемного використання Інтернету було виявлено у 20 підлітків, що становить 35,7 % від загальної кількості респондентів. Для цієї групи характерне відносно помірне та контрольоване використання цифрових технологій. Такі підлітки, як правило, здатні регулювати час перебування в мережі, поєднувати онлайн-активність із навчанням, відпочинком та реальним спілкуванням. Інтернет у їхньому житті виконує переважно інформаційну або комунікативну функцію і не має вираженого негативного впливу на повсякденну діяльність.

Середній рівень проблемного використання Інтернету було зафіксовано у 24 респондентів, що становить 42,9 % вибірки. Для цієї категорії підлітків характерна досить активна цифрова поведінка, яка іноді може супроводжуватися труднощами контролю часу, проведеного в онлайн-середовищі. Такі учні можуть проводити значну частину вільного часу у соціальних мережах, онлайн-іграх або

перегляді цифрового контенту. Хоча ця активність не завжди призводить до виражених негативних наслідків, у певних випадках вона може впливати на режим дня, навчальну мотивацію або якість міжособистісної взаємодії.

Високий рівень проблемного використання Інтернету було виявлено у 12 підлітків, що становить 21,4 % досліджуваної вибірки. Для представників цієї групи характерна підвищена залученість до онлайн-середовища, що може проявлятися у труднощах контролю часу перебування в мережі, схильності до частого використання цифрових пристроїв та зниженні інтересу до офлайн-активностей. У деяких випадках надмірна цифрова активність може супроводжуватися порушенням режиму дня, зменшенням часу для навчання або відпочинку, а також послабленням безпосередніх соціальних контактів.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що для більшості підлітків характерний низький або середній рівень проблемного використання Інтернету, що відображає відносно збалансовану цифрову активність. Водночас наявність значної частки респондентів із високим рівнем проблемного використання Інтернету вказує на потенційні ризики для їхнього ментального здоров'я. Надмірна залученість до онлайн-середовища може впливати на емоційний стан підлітків, сприяти зростанню тривожності, порушенню режиму дня та зниженню соціальної активності.

Таким чином, результати дослідження за цією методикою дозволили виявити особливості використання Інтернету підлітками та визначити групи учнів із різним рівнем цифрової залученості. Отримані дані є важливими для подальшого аналізу взаємозв'язку між інтенсивністю використання цифрових технологій, рівнем ментального здоров'я та особливостями емоційного стану підлітків.

З метою дослідження емоційного стану підлітків та визначення рівня їхньої тривожності було застосовано шкалу тривожності для підлітків (STAI-C), розроблену американським психологом Charles D. Spielberger.

Аналіз результатів показав, що низький рівень тривожності було виявлено у 15 підлітків, що становить 26,8 % від загальної кількості респондентів. Підлітки

цієї групи характеризуються відносною емоційною стабільністю, упевненістю у власних можливостях та здатністю спокійно реагувати на більшість повсякденних ситуацій. Вони зазвичай демонструють достатній рівень самоконтролю та ефективно адаптуються до навчальних вимог і соціальних взаємин у шкільному середовищі.

Середній рівень тривожності було зафіксовано у 27 респондентів, що становить 48,2 % досліджуваної вибірки. Для цієї групи характерний помірний рівень емоційного напруження, який є типовим для підліткового віку. Такі підлітки можуть періодично переживати занепокоєння, пов'язане з навчальними труднощами, міжособистісними відносинами або оцінюванням з боку однолітків і дорослих. Водночас у більшості випадків вони зберігають здатність до адаптації та поступово долають емоційні труднощі.

Високий рівень тривожності було виявлено у 14 підлітків, що становить 25,0 % від загальної кількості учасників дослідження. Для представників цієї групи характерні підвищене емоційне напруження, схильність до переживання невпевненості, хвилювання та внутрішнього неспокою. Високий рівень тривожності може проявлятися у переживаннях, пов'язаних із навчальними ситуаціями, міжособистісними відносинами або очікуванням оцінювання з боку значущих осіб. У деяких випадках підвищена тривожність може негативно впливати на навчальну активність, самооцінку та загальне психологічне самопочуття підлітків.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що для більшості респондентів характерний середній рівень тривожності, який відповідає віковим особливостям підліткового періоду. Водночас наявність чверті підлітків із високим рівнем тривожності свідчить про певні емоційні труднощі, що можуть бути пов'язані з навчальними навантаженнями, міжособистісними взаєминами або впливом сучасного інформаційного середовища.

Таким чином, результати дослідження за методикою STAI-C дозволили визначити особливості емоційного стану підлітків та виявити групи учнів із різним рівнем тривожності. Отримані дані є важливими для подальшого аналізу

взаємозв'язку між тривожністю, особливостями використання цифрових технологій та рівнем ментального здоров'я підлітків.

З метою дослідження способів подолання стресових ситуацій та визначення характерних моделей поведінки підлітків у складних життєвих обставинах було застосовано опитувальник копінг-стратегій, теоретичні засади якого ґрунтуються на концепції копінгу, розробленій у працях Richard Lazarus та Susan Folkman. Методика дозволяє визначити, які стратегії подолання труднощів переважають у поведінці підлітків, а також виокремити адаптивні та дезадаптивні способи реагування на стрес (Див. Рис. 2.2.3).

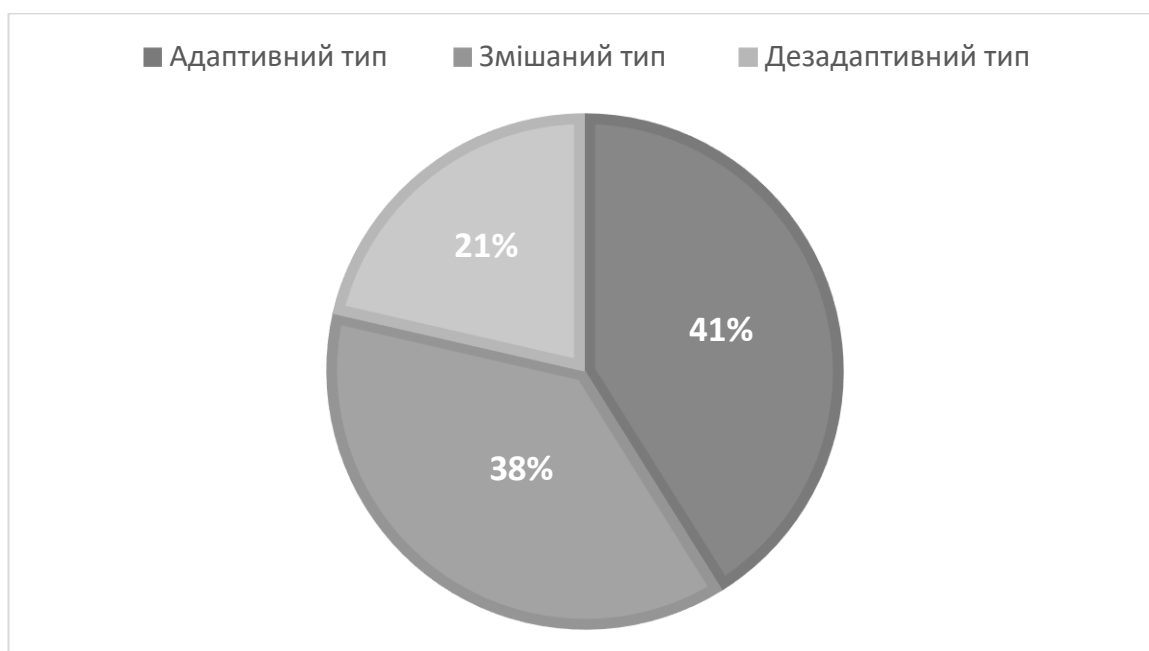


Рис. 2.2.3. Аналіз результатів копінг-стратегій підлітків

Аналіз результатів показав, що адаптивні копінг-стратегії (активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, планування дій) переважають у 23 підлітків, що становить 41,1 % від загальної кількості досліджуваних. Для цієї групи характерна здатність конструктивно реагувати на складні ситуації, аналізувати проблему та шукати ефективні шляхи її вирішення. Такі підлітки частіше звертаються по допомогу до батьків, учителів або друзів, що сприяє зниженню емоційного напруження та підвищує ефективність

подолання труднощів.

Змішаний тип копінг-стратегій, що передбачає поєднання конструктивних та менш ефективних способів реагування, було виявлено у 21 підлітка, що становить 37,5 % вибірки. Представники цієї групи можуть використовувати як активні способи вирішення проблеми, так і емоційні стратегії залежно від ситуації. Такий тип реагування є досить типовим для підліткового віку, оскільки процес формування ефективних механізмів подолання труднощів ще триває.

Водночас дезадаптивні копінг-стратегії (уникнення проблеми, емоційне відсторонення, заперечення труднощів) було зафіксовано у 12 підлітків, що становить 21,4 % від загальної кількості респондентів. Для цієї групи характерна схильність уникати розв'язання проблемних ситуацій, відкладати прийняття рішень або зосереджуватися переважно на власних негативних переживаннях. Подібні способи реагування можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, проте в довготривалій перспективі вони не сприяють ефективному подоланню труднощів та можуть негативно впливати на психологічне благополуччя підлітків.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина досліджуваних підлітків використовує конструктивні або частково конструктивні способи подолання стресових ситуацій, що є позитивним показником розвитку їхніх адаптаційних можливостей. Водночас наявність певної частки респондентів із переважанням дезадаптивних копінг-стратегій свідчить про потребу у розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та ефективних способів вирішення проблем.

Таким чином, результати дослідження за методикою опитувальника копінг-стратегій дозволили визначити особливості реагування підлітків на стресові ситуації та виявити рівень сформованості їхніх психологічних ресурсів. Отримані дані мають важливе значення для подальшого аналізу взаємозв'язку копінг-стратегій із рівнем ментального здоров'я, тривожністю та особливостями використання цифрового середовища підлітками.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження дозволили

отримати цілісне уявлення про особливості ментального здоров'я підлітків у контексті сучасного цифрового середовища. Аналіз даних засвідчив, що більшість учнів характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя та тривожності, а також демонструють переважно помірний рівень цифрової активності. Водночас було виявлено певну частку підлітків із підвищеним рівнем тривожності, ознаками надмірного використання Інтернету та схильністю до менш ефективних копінг-стратегій, що може виступати фактором ризику для їхнього ментального здоров'я. Отримані результати свідчать про важливість розвитку психологічних ресурсів підлітків, формування навичок саморегуляції та відповідального використання цифрових технологій, що сприятиме підтримці їхнього емоційного благополуччя та успішній соціальній адаптації.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо збереження ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху

Сучасне інформаційне суспільство характеризується активним впровадженням цифрових технологій у всі сфери життя людини. Для підлітків цифрове середовище стало невід'ємною частиною щоденної діяльності, включаючи навчання, спілкування, отримання інформації та дозвілля. Водночас поряд із численними можливостями цифровізація створює нові виклики для психологічного благополуччя молодого покоління. Саме тому питання збереження та підтримки ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху набуває особливої актуальності для психологів, педагогів та батьків.

Результати сучасних психологічних досліджень свідчать, що підлітковий вік є періодом інтенсивного формування особистості, розвитку самосвідомості, системи цінностей та соціальних навичок. У цей час значний вплив на психічний розвиток мають як реальні соціальні взаємини, так і віртуальна взаємодія. Неврегульоване або надмірне використання цифрових технологій може сприяти виникненню емоційного перевантаження, підвищенню тривожності,

формуванню залежної поведінки та зниженню якості міжособистісного спілкування. У зв'язку з цим важливо створити систему психолого-педагогічної підтримки, спрямовану на формування в підлітків навичок безпечної та усвідомленої взаємодії з цифровим середовищем (Сусло, 2019).

Одним із ключових напрямів профілактики порушень ментального здоров'я є формування цифрової культури підлітків. Цифрова культура передбачає відповідальне ставлення до використання інформаційних технологій, уміння критично оцінювати інформацію, дотримуватися правил безпечної онлайн-поведінки та контролювати час перебування в мережі. У навчальному процесі доцільно приділяти увагу формуванню медіаграмотності, що допоможе підліткам розпізнавати недостовірну інформацію, уникати маніпуляцій та зменшувати вплив негативного інформаційного контенту.

Важливо, щоб формування цифрової культури відбувалося системно та поєднувало як освітні, так і виховні заходи. У цьому контексті значну роль відіграє інтеграція елементів медіаосвіти у навчальний процес. Учні повинні отримувати знання про принципи функціонування сучасного інформаційного простору, особливості поширення інформації в соціальних мережах, а також про можливі ризики, пов'язані з використанням цифрових ресурсів. Формування таких знань сприяє розвитку критичного мислення, що дозволяє підліткам більш усвідомлено ставитися до інформації, яку вони отримують з різних джерел.

Крім того, важливо навчати підлітків основам безпечної поведінки в Інтернеті. Це включає дотримання правил конфіденційності, обережність під час спілкування з незнайомими користувачами, а також усвідомлення відповідальності за власні дії в онлайн-просторі. Формування таких навичок допомагає зменшити ризики кібербулінгу, інформаційного перевантаження та інших негативних явищ, які можуть впливати на психологічний стан підлітків.

Ефективним способом розвитку цифрової культури є використання інтерактивних форм навчання, таких як дискусії, тренінги, проєктна діяльність та аналіз конкретних ситуацій. Такі методи сприяють активному залученню учнів до освітнього процесу, формують їхню здатність самотійно оцінювати

інформацію та приймати обґрунтовані рішення щодо використання цифрових технологій. У процесі обговорення реальних прикладів із цифрового середовища підлітки можуть навчитися розпізнавати маніпулятивні повідомлення, фейкові новини та інші інформаційні загрози (Шульжик, Сенишин & Данилюк, 2024).

Водночас важливо формувати у підлітків відповідальне ставлення до власної цифрової активності. Це передбачає усвідомлення того, що інформація, яку людина поширює в мережі, може мати довготривалі наслідки як для неї самої, так і для інших користувачів. Тому підліткам необхідно пояснювати значення цифрової репутації, правил етичного спілкування в мережі та важливість поваги до інших учасників онлайн-комунікації (Гуревич, 2020).

Таким чином, розвиток цифрової культури підлітків є важливим чинником збереження їхнього ментального здоров'я. Сформовані навички відповідального та усвідомленого використання цифрових технологій допомагають зменшити негативний вплив інформаційного середовища, сприяють підвищенню психологічної стійкості та формуванню безпечної моделі взаємодії з цифровим простором.

Важливим аспектом збереження ментального здоров'я є розвиток емоційної компетентності підлітків. Емоційна компетентність передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей та ефективно регулювати емоційні стани. У цифровому середовищі підлітки часто стикаються з інформаційними перевантаженнями, соціальним порівнянням та різними формами онлайн-взаємодії, що можуть викликати емоційні труднощі. Тому в освітньому процесі важливо впроваджувати заняття та тренінги, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, емпатії та психологічної стійкості (Petrynko & Silaieva, 2023).

Не менш важливим напрямом є формування навичок ефективного подолання стресових ситуацій. Підлітки повинні мати можливість опановувати адаптивні копінг-стратегії, які допомагають конструктивно реагувати на труднощі та зберігати психологічну рівновагу. У практиці роботи психолога доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток навичок вирішення

проблем, пошуку соціальної підтримки та позитивного переосмислення складних життєвих ситуацій.

Особливу роль у підтримці ментального здоров'я підлітків відіграє шкільне середовище. Освітній заклад має створювати атмосферу психологічної безпеки, взаємоповаги та підтримки. Учителі можуть сприяти формуванню сприятливого психологічного клімату в класі, заохочувати відкрите спілкування та допомагати учням у вирішенні конфліктних ситуацій. Важливо також враховувати вплив цифрових технологій на навчальний процес, забезпечуючи баланс між онлайн- та офлайн-активностями.

Важливим компонентом психолого-педагогічної роботи є розвиток навичок саморегуляції та тайм-менеджменту. Підлітки повинні навчитися планувати свій час, розподіляти навчальне навантаження та контролювати тривалість використання цифрових пристроїв. Практичні рекомендації можуть включати встановлення часових обмежень для використання гаджетів, організацію перерв під час роботи з електронними пристроями та заохочення до активного відпочинку (Єременко, 2019).

Значну роль у збереженні психологічного благополуччя підлітків відіграє підтримка з боку батьків. Родина є важливим соціальним середовищем, у якому формуються базові моделі поведінки та ставлення до цифрових технологій. Батькам рекомендується встановлювати чіткі, але гнучкі правила користування гаджетами, цікавитися онлайн-активністю дітей та підтримувати довірливу комунікацію. Важливо, щоб підлітки відчували підтримку та могли звернутися до дорослих у разі виникнення труднощів.

Окремої уваги потребує профілактика цифрової залежності. Психологи та педагоги можуть проводити просвітницьку роботу, спрямовану на підвищення обізнаності учнів щодо можливих ризиків надмірного використання Інтернету. Ефективним засобом профілактики є залучення підлітків до різноманітних видів діяльності, таких як спорт, творчість, волонтерство та інші форми соціально корисної активності (Шемаєв, Присяжнюк & Онофрійчук, 2019).

Суттєвим фактором підтримки ментального здоров'я є розвиток

соціальних навичок та міжособистісного спілкування. Незважаючи на значну роль онлайн-комунікації, підлітки потребують живого спілкування з однолітками та дорослими. Тому у шкільному середовищі доцільно організовувати групові заняття, дискусії, командні проєкти та інші форми діяльності, що сприяють розвитку комунікативних умінь і формуванню почуття належності до колективу (Roman & Mykhailo, 2018).

У процесі безпосередньої взаємодії підлітки мають можливість розвивати важливі соціально-психологічні якості, зокрема вміння слухати співрозмовника, висловлювати власну думку, аргументувати позицію та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Такі навички є необхідними для формування ефективної міжособистісної взаємодії та сприяють розвитку емоційної зрілості особистості. Живе спілкування дозволяє підліткам краще розуміти емоційні стани інших людей, розвивати емпатію та формувати довірливі соціальні зв'язки.

Особливо важливим є створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі. Позитивна атмосфера взаємоповаги та підтримки сприяє підвищенню самооцінки підлітків, зменшує рівень соціальної тривожності та допомагає їм відчувати власну значущість у групі. Учителі та шкільні психологи можуть сприяти цьому, використовуючи різноманітні форми групової роботи, інтерактивні методи навчання, а також вправи, спрямовані на згуртування колективу.

Не менш важливою є організація позакласної діяльності, що створює додаткові можливості для соціальної взаємодії. Участь у творчих гуртках, спортивних секціях, волонтерських проєктах або інших колективних заходах сприяє розвитку комунікативних умінь, відповідальності та здатності працювати в команді. У таких видах діяльності підлітки мають можливість проявляти власні здібності, відчувати підтримку однолітків та формувати позитивний досвід співпраці (Ярмолюк, Фісун & Шаповалова, 2020).

Крім того, розвиток соціальних навичок допомагає підліткам ефективніше адаптуватися до різних життєвих ситуацій та зменшує ризик соціальної ізоляції. Уміння налагоджувати міжособистісні контакти, підтримувати дружні стосунки

та вирішувати конфлікти мирним шляхом є важливими ресурсами психологічної стійкості. Такі навички сприяють формуванню впевненості у собі, підвищують рівень психологічного благополуччя та допомагають підліткам успішно інтегруватися в соціальне середовище.

Таким чином, розвиток соціальних навичок та міжособистісного спілкування є важливим компонентом системи підтримки ментального здоров'я підлітків. Створення умов для активної соціальної взаємодії у шкільному середовищі сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню позитивних міжособистісних відносин та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя молоді.

Важливим напрямом роботи є психологічна просвіта підлітків. Проведення лекцій, тренінгів та інтерактивних занять допомагає підвищити рівень психологічної культури учнів та сформувати відповідальне ставлення до власного психічного здоров'я. Такі заходи можуть охоплювати теми емоційного благополуччя, управління стресом, безпечного використання Інтернету та формування позитивної самооцінки (Лижнюк, 2018).

Крім того, психологічна просвіта підлітків має на меті розвиток їхніх навичок саморефлексії та усвідомленого ставлення до власних емоційних станів. Під час інтерактивних занять учні можуть навчатися ідентифікувати джерела стресу, аналізувати власні реакції на складні ситуації та застосовувати ефективні способи емоційного регулювання. Важливо, щоб такі заходи проводилися регулярно та були інтегровані у шкільну програму, що дозволяє підліткам поступово формувати стійкі навички психологічної самопідтримки.

Особлива увага приділяється розвитку усвідомленого використання цифрових технологій. Підлітки отримують знання про потенційні ризики, пов'язані з надмірним перебуванням в онлайн-просторі, та набувають умінь встановлювати здорові межі між цифровим та офлайн-спілкуванням. Такі практичні навички сприяють зменшенню негативного впливу соціальних мереж, онлайн-ігрових платформ та інших цифрових ресурсів на емоційний стан молоді.

Не менш важливою складовою є формування позитивної самооцінки та

впевненості у власних здібностях. Підлітки отримують можливість усвідомити свої сильні сторони, навчитися конструктивно ставитися до невдач і помилок та відчувати підтримку з боку дорослих і однолітків. Цей аспект психологічної просвіти сприяє підвищенню мотивації до навчання, розвитку соціальних навичок та зміцненню психологічної стійкості, що є ключовими факторами підтримки ментального здоров'я в умовах цифрової епохи. Систематична психологічна просвіта створює основу для формування у підлітків усвідомленого та відповідального ставлення до власного психічного благополуччя, розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та безпечної взаємодії з цифровим середовищем.

Отже, збереження ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху потребує комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, педагогічний супровід та активну участь родини. Реалізація психолого-педагогічних рекомендацій сприятиме формуванню у підлітків навичок відповідального використання цифрових технологій, розвитку емоційної стійкості та підвищенню рівня психологічного благополуччя. Створення сприятливого соціально-психологічного середовища є важливою умовою гармонійного розвитку особистості підлітка та його успішної адаптації до викликів сучасного інформаційного суспільства.

Висновок до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представлено результати емпіричного дослідження особливостей ментального здоров'я підлітків у контексті функціонування сучасного цифрового середовища. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня ментального благополуччя підлітків, особливостей використання цифрових технологій, рівня тривожності та характерних копінг-стратегій.

Аналіз результатів дослідження за шкалою ментального здоров'я підлітків

засвідчив, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан підлітків, проте водночас вказує на наявність окремих психологічних труднощів, пов'язаних із віковими особливостями розвитку, навчальним навантаженням та впливом соціального середовища. Разом із тим було виявлено частку підлітків із низьким рівнем ментального благополуччя, що потребує підвищеної уваги з боку педагогів, психологів та батьків.

Результати дослідження проблемного використання Інтернету показали, що значна частина підлітків активно використовує цифрові технології у повсякденному житті. Для більшості учасників характерний помірний рівень використання Інтернету, що відповідає сучасним умовам цифрового суспільства. Водночас у певної частини респондентів було зафіксовано підвищені показники, які можуть свідчити про ризик формування залежної поведінки та потребують профілактичної роботи.

Дослідження рівня тривожності підлітків продемонструвало переважання середнього рівня тривожності серед респондентів. Це є типовим для підліткового віку, оскільки даний період характеризується значними емоційними змінами, пошуком власної ідентичності та підвищеною чутливістю до соціальної оцінки. Водночас наявність підлітків із високим рівнем тривожності свідчить про необхідність створення сприятливого психологічного клімату у шкільному середовищі та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Аналіз копінг-стратегій показав, що підлітки використовують як конструктивні, так і менш ефективні способи подолання труднощів. Значна частина респондентів демонструє схильність до використання активних стратегій вирішення проблем, звернення по соціальну підтримку та пошуку раціональних способів подолання складних ситуацій. Разом із тим у деяких учнів спостерігається тенденція до уникнення проблем або емоційного реагування, що може знижувати ефективність подолання стресових ситуацій.

На основі отриманих результатів було розроблено психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на збереження та підтримку ментального здоров'я

підлітків у цифрову епоху. Вони включають формування цифрової культури та медіаграмотності, розвиток емоційної компетентності, формування навичок ефективного подолання стресу, розвиток соціальних навичок і міжособистісного спілкування, а також організацію профілактичної роботи щодо безпечного використання цифрових технологій. Важливим компонентом такої роботи є взаємодія педагогів, психологів і батьків, спрямована на створення сприятливого середовища для гармонійного розвитку підлітків.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що ментальне здоров'я підлітків у сучасних умовах тісно пов'язане з особливостями їхньої взаємодії з цифровим середовищем, рівнем тривожності та характером використовуваних копінг-стратегій. Комплексна психолого-педагогічна підтримка, спрямована на розвиток психологічних ресурсів особистості, є важливою умовою збереження емоційного благополуччя підлітків та їх успішної соціальної адаптації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми збереження ментального здоров'я підлітків у сучасних умовах цифрового середовища. Актуальність теми зумовлена стрімким поширенням цифрових технологій, які суттєво впливають на особливості соціалізації, емоційний стан та психологічний розвиток підлітків.

1. У теоретичній частині дослідження було розглянуто основні наукові підходи до визначення поняття ментального здоров'я у сучасній психології, а також проаналізовано особливості психічного розвитку підлітків у контексті цифровізації суспільства. Встановлено, що ментальне здоров'я підлітків розглядається як інтегральна характеристика психологічного благополуччя, що включає емоційний, соціальний та особистісний компоненти. Особливу увагу було приділено впливу цифрового середовища на розвиток особистості підлітка, зокрема ролі соціальних мереж, онлайн-комунікації та цифрових ресурсів у формуванні самооцінки, соціальних взаємин та поведінкових моделей. У результаті теоретичного аналізу було визначено основні ризики для ментального здоров'я підлітків, серед яких інформаційне перевантаження, кібербулінг, формування залежності від цифрових технологій, підвищення рівня тривожності та зниження якості міжособистісного спілкування. Водночас було окреслено й потенційні ресурси цифрового середовища, які можуть сприяти розвитку пізнавальної активності, розширенню соціальних контактів та доступу до освітніх можливостей.

2. Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок про неоднорідність показників ментального здоров'я підлітків та наявність як ресурсних, так і ризикових факторів їхнього психологічного функціонування. Переважання середнього рівня ментального благополуччя (55%) і тривожності (50%) свідчить про відносну стабільність емоційного стану більшості учнів, проте наявність значної частки підлітків із високою тривожністю (25 %), низьким рівнем ментального здоров'я (18 %) та підвищеним

рівнем проблемного використання Інтернету (20 %) вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці. Водночас домінування конструктивних копінг-стратегій у 52 % респондентів є позитивним показником, однак наявність 17 % підлітків, схильних до уникнення труднощів, підкреслює необхідність розвитку ефективних навичок подолання стресу. У сукупності отримані результати підтверджують доцільність впровадження програм, спрямованих на формування емоційної стійкості, саморегуляції та відповідального використання цифрового середовища як важливих чинників збереження ментального здоров'я підлітків.

3. На основі отриманих результатів було розроблено психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на підтримку ментального здоров'я підлітків у цифрову епоху. Вони передбачають формування цифрової культури та медіаграмотності, розвиток емоційної компетентності, удосконалення навичок саморегуляції та ефективних копінг-стратегій, а також активізацію соціальної взаємодії та міжособистісного спілкування у шкільному середовищі. Важливим напрямом є психологічна просвіта підлітків щодо безпечного використання цифрових технологій та профілактики надмірної онлайн-активності.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у розширенні вибірки респондентів, порівнянні різних вікових груп підлітків, а також у вивченні ефективності спеціальних психологічних програм, спрямованих на розвиток цифрової культури та зміцнення психологічного благополуччя молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейко А., Раєвська Я. Інтернет-залежність у учасників комп'ютерних ігор. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2025. № 3 (68). С. 140–146. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.20>.
2. Балабанова Л. М. Ментальне здоров'я особистості: виклики та напрями розвитку. «Відродження України: міжгалузевий теоретико-прикладний аналіз та потенціали розвитку». Ч. II. 2025. С. 325–327. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-109>.
3. Беззубець Ю. С., Шевченко Є. В. Інтернет-залежність та її вплив на психіку молоді. *Перспективи та інновації науки* 2017. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/27005>.
4. Вітюк М. С., Лісовенко А. Ф. Самооцінка та ментальне здоров'я. *Сучасна психологія: виклики та перспективи*: зб. матеріалів всеукраїнської наук.-практ. конф. присвяч. всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.). 2025. С. 39–42. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.30993>.
5. Волошок О. В., Вовчик Р. В. Інтернет-залежність студентської молоді з різним рівнем тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2025. № 3. С. 54–58. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.9>.
6. Гаврилюк О. П. Соціальні мережі як чинник культурної адаптації і соціалізації. *Culturological almanac*. 2023. № 2. С. 225–231. URL: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.2.31>.
7. Гопкало Ю. Ментальне здоров'я особистості – загальнонаціональне благополуччя. *Грааль науки*. 2022. № 11. С. 499–500. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.24.12.2021.092>.
8. Григорова З. В. Нові медіа, соціальні медіа, соціальні мережі – ієрархія інформаційного простору. *Технологія і техніка друкарства*. 2017. № 3(57). С. 93–100. URL: [https://doi.org/10.20535/2077-7264.3\(57\).2017.115905](https://doi.org/10.20535/2077-7264.3(57).2017.115905).

9. Грись А. М., Максимова Н. Ю. Вплив ситуації психотравми на ментальне здоров'я підлітків. *Зцілення травми. наука, підходи, практика. частина 1*. 2025. С. 41–44. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-510-8-11>.
10. Дегтяр О. Первинна медицина і ментальне здоров'я: від ідеї до практики. *Національні інтереси України*. 2025. № 9(14). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9\(14\)-875-886](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-9(14)-875-886).
11. Довгань О. Д. Соціальні мережі як чинник впливу на інформаційну безпеку. *Правова інформатика*. 2015. № 2 (46). С. 25–31.
12. Єременко Д. А. Залежність від мобільного телефону. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 277–281. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3759>.
13. Гуревич Р. С. Інтернет-залежність дітей та юнацтва в період пандемії covid-19: виклики, проблеми та шляхи їх вирішення. *Modern information technologies and innovation methodologies of education in professional training methodology theory experience problems*. 2020. С. 5–16. URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2020-58-5-16>.
14. Калінчук Л. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я підлітків: виклики та перспективи. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1353-1362](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1353-1362).
15. Ковальська Н., Жук А., Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Grail of science*. 2024. № 37. С. 406–410. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.067>.
16. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 1. С. 54–61. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-8>.
17. Комендантова Д. М. Соціальні мережі як засіб самореалізації особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2017. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/8271>.
18. Компанцева Л. Ф. Соціальні мережі в когнитивно-прагматичному

вимірі. *Мовознавство*. 2017. № 3. С. 62–75.

19. Кременчуцька М., Акопян А., Сокур С. Залученість у соціальні мережі та психологічне благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-2024-7\(41\)-788-798](https://doi.org/10.52058/2786-2024-7(41)-788-798).

20. Кудлай В., Гайдук Н. Соціальні мережі в контексті формування суспільної думки. *Humanities science current issues*. 2020. Т. 1, № 33. С. 182–189. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.1/33.215722>.

21. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права*. 2022. № 4. С. 95–100. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.14>.

22. Лавріненко Л. Ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану. *Вісник національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Т. 182, № 26. С. 133–138. URL: <https://doi.org/10.58407/visnik.242624>.

23. Лижнюк В. В. Соціальні мережі як феномен сучасної культури. *Перспективи та інновації науки*. 2018. URL: <https://er.knutd.edu.ua/le/>.

24. Максим'як Т. Г. Соціальні мережі як інструмент відповідальності. *Актуальний філософський дискурс: трансформаційні зміни в умовах війни*. 2023. С. 90–91. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-348-7-25>.

25. Мареніч Г., Явтушенко А. Інтернет-залежність студентів від комп'ютерних ігор та онлайн-спілкування. *Specialized and multidisciplinary scientific researches / chair* О. Самойлова. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/11.12.2020.v3.37>.

26. Михайлишин Г., Галій Н. Ментальне здоров'я особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-702-714](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-702-714).

27. Немеш О. Вплив медіа на соціалізацію сучасної молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 166–176. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.166.

28. Немченко К. О., Хрустальова Л. С. Емоційний інтелект і невизначеність: як підтримувати ментальне здоров'я. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності*. 2025. С. 106–109. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-28>.
29. Непомняща Д. В. Вплив війни на емоційний стан та ментальне здоров'я особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 132–135. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.21>.
30. Переломов А. Ю. Соціальні мережі в комунікативному Інтернет-просторі. *Перспективи та інновації науки*. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/16698>.
31. Поплавський М. Соціальні мережі як культурно-просвітницький ресурс. *Український інформаційний простір*. 2020. № 1(5). С. 12–27. URL: [https://doi.org/10.31866/2616-7948.1\(5\).2020.206043](https://doi.org/10.31866/2616-7948.1(5).2020.206043).
32. Равлюк Т. Соціальні мережі як середовище застосування комунікативних практик. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 2(8). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-2\(8\)-534-546](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-2(8)-534-546).
33. Сергієнко В. Ментальне здоров'я учнів в умовах війни: психолого-педагогічний аспект. *New pedagogical thought*. 2024. Т. 118, № 2. С. 30–35. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2024-118-2-30-35>.
34. Серьогіна Н., Куліда І. Психологія війни та її вплив на психічне здоров'я особистості. *Успіхи і досягнення у науці*. 2024. № 7(7). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-7\(7\)-431-440](https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-7(7)-431-440).
35. Слободиська О., Савчук З. Ментальне навантаження та резильєнтність: гендерна динаміка в умовах кризи. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 11(57). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-2025-11\(57\)-2455-2462](https://doi.org/10.52058/2786-2025-11(57)-2455-2462).
36. Смілянець Т. Соціальна ізоляція через телефонну залежність. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 4(46). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1383-1388](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1383-1388).
37. Сусло Ю. В. Особливості соціальної роботи з молоддю щодо профілактики інтернет-залежності. *Перспективи та інновації науки*. 2019. URL:

<http://ir.stu.cn.ua/123456789/20160>.

38. Ткаченко В. А. Інтернет-залежність. *Перспективи та інновації науки*. 2013. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/30720>.

39. Турецька Х. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб. *Перспективи та інновації науки*. 2011. URL: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/320>.

40. Утюж І., Спиця Н. Ментальне здоров'я сучасного українського суспільства: соціально-філософський погляд на проблему. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2024. № 1(95). С. 140–152.

41. Хондак К. В. Негативний вплив на психологічне здоров'я при використанні ІТ- технологій. *Перспективи та інновації науки*. 2018. URL: <http://openarchive.nure.ua/handle/document/13556>

42. Чегі Т. Т. Інтернет-залежність: як соціально-психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2013. Т. 10, вип. 25. С. 720–728.

43. Чорний В. Нові соціальні медіа та соціальні мережі в освітньому процесі. *Військова освіта*. 2019. Т. 37, № 1. С. 286–295. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2018-1/286-295>.

44. Шемаєв В. М., Присяжнюк М. М., Онофрійчук А. П. Соціальні мережі в аспекті інформаційної безпеки. *Наука і оборона*. 2019. Т. 8, № 3. С. 36–39. URL: <https://doi.org/10.33099/2618-1614-2019-8-3-36-39>.

45. Шмирко М. Ю. Інтернет-залежність підлітків в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/54843>.

46. Шульжик Ю., Кондра О., Осліковський В. Наслідки впливу цифрових технологій на психічне здоров'я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5(5). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-36-44](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-36-44).

47. Шульжик Ю., Сенишин С., Данилюк М. Вплив цифровізації на здоров'я молоді. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 5(5). URL:

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5\(5\)-45-52](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2024-5(5)-45-52).

48. Ярмолюк О. Я., Фісун Ю. В., Шаповалова А. А. Соціальні мережі як сучасний інструмент просування. *Підприємництво та інновації*. 2020. № 11-2. С. 62–65. URL: <https://doi.org/10.37320/2415-3583/11.28>.

49. Internet, social media, and smartphone addiction as elements of addictive behavior in adolescents / O. Fedorciv et al. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2025. Vol. 10, no. 3. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i3.646>.

50. Korniyenko V.V., Nykanorova Y.V., Kuleshova T.V. Інтернет-залежність як чинник порушення міжособистісного спілкування. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2013. Т. 21, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/1013112>.

51. Leontieva T. Соціальні мережі як форма комунікаційного простору для дитини. *State and regions. series: social communications*. 2022. № 4(48). С. 148. URL: [https://doi.org/10.32840/cpu2219-8741/2021.4\(48\).20](https://doi.org/10.32840/cpu2219-8741/2021.4(48).20).

52. Lichman K. Theoretical analysis of the concept of mental health. *Social pedagogy: theory and practice*. 2025. No. 4. P. 72–81. URL: <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2025-4-72-81>.

53. Petryenko O., Silaieva O. Internet addiction as an addiction of a modern person. *Scientific notes of the University KROK*. 2023. No. 3(71). P. 115–124. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124>.

54. Roman G., Mykhailo K. Internet addiction as a problem of modern youth and society. *Modern information technologies and innovation methodologies of education in professional training: methodology, theory, experience, problems*. 2018. Vol. 434, no. 50. P. 35–40. URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2018-50-35-40>.