

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

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ
НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Максимів Вікторія Вікторівна

Керівник:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Гуляс Інеса Антонівна,
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
практичної психології
Чернівецького національного
університету
імені Юрія Федьковича

Кам'янець-Подільський – 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	8
1.1. Психічне здоров'я особистості у сучасному психологічному дискурсі	8
1.2. Психологічні основи впливу соціальних мереж на психо- та соціогенез особистості підлітків	12
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	27
2.1. Організація емпіричного вивчення впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків	27
2.2. Аналіз результатів кількісного опрацювання та змістова інтерпретація одержаних емпіричних матеріалів	32
2.3. Соціально-психологічні рекомендації щодо профілактики залежності підлітків від соціальних мереж	56
Висновки до другого розділу.....	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах важко уявити повсякденність без соціальних мереж, які стали важливою складовою життя людей, зокрема підлітків. Для них цифрові платформи є не лише засобом спілкування, а й простором для самопрезентації, пошуку потрібної інформації та дозвілля. Водночас інтенсивна взаємодія з віртуальним середовищем може позначатися на психічному здоров'ї молоді як позитивно, так і негативно.

Підлітковий період є надзвичайно важливим етапом становлення особистості, коли хлопці та дівчата особливо сприйнятливі до впливу зовнішнього середовища. Соціальні мережі здатні сприяти розвитку комунікативних умінь, підтримувати формування самооцінки та становлення особистісної ідентичності. Разом із цим вони можуть бути чинником підвищення тривожності, появи депресивних проявів, зниження самооцінки та інших психологічних труднощів, пов'язаних із кібербулінгом, постійним соціальним порівнянням і надлишком інформації.

Актуальність обраної теми пояснюється тим, що дедалі більше підлітків зазнають психологічних труднощів через активне користування соціальними мережами. Вивчення цієї проблематики дає змогу глибше з'ясувати механізми впливу соціальних медіа на психічний стан молоді та окреслити результативні підходи до запобігання можливим негативним наслідкам.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я особистості.

Мета дослідження полягає в аналізі психологічних особливостей впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків, виявленні позитивних і негативних сторін такого впливу, а також у визначенні шляхів зменшення потенційних ризиків.

Соціальні мережі посідають вагоме місце в житті сучасних підлітків. Вони слугують інструментом спілкування, самовираження, отримання нової інформації та організації дозвілля. Проте їх активне використання може по-різному відбиватися на психічному здоров'ї підлітків. Саме тому в цій роботі увагу зосереджено на ключових психологічних аспектах такого впливу.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять базові положення психологічної науки про сутність психічного здоров'я, його основні критерії та чинники становлення в підлітковому віці, а також концепції, які пояснюють вплив інформаційного середовища, зокрема соціальних мереж, на особистість. Окремий акцент зроблено на теоріях психологічної залежності, моделях емоційно-вольової регуляції поведінки, підходах до розвитку самооцінки та формування тривожності у підлітковому віці.

Методологічне підґрунтя дослідження склали загальнонаукові уявлення про психічне та психологічне здоров'я особистості, представлені у працях українських і зарубіжних науковців (М. Боришевського, Л. Бурлачука, С. Максименка, А. Вороніної та ін.).

Основні завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз теоретичних підходів до проблеми психічного здоров'я користувачів соціальних мереж.
2. Вивчити особливості впливу залученості до соціальних мереж на психічний стан підлітків.
3. Створити та апробувати діагностичний комплекс для визначення рівня залежності від соціальних мереж, ступеня тривожності, емоційно-вольових характеристик і самооцінки підлітків.
4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем залученості до соціальних мереж і показниками психічного здоров'я підлітків.

5. Здійснити статистичну обробку одержаних результатів і надати їх змістову інтерпретацію.

6. Узагальнити результати щодо впливу активності в соціальних мережах на психічне здоров'я підлітків.

Методи дослідження. У ході наукового пошуку було використано поєднання теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи: проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми психічного здоров'я користувачів у зв'язку з їхньою залученістю до соціальних мереж; здійснено узагальнення та систематизацію наукових даних із цієї проблематики.

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

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

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

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

методику вивчення самооцінки особистості (С.А. Будассі).

Методи опрацювання та тлумачення результатів: для аналізу отриманих даних було використано кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона.

База дослідження. Емпіричний етап дослідження здійснювався на базі ліцею №20 Івано-Франківської міської ради. До вибірки було включено 60 респондентів віком 13-14 років, серед яких у рівній кількості були представлені хлопці ($n = 30$) та дівчата ($n = 30$).

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що розширено наукові уявлення про вплив цифрового середовища на психічне здоров'я підлітків, зокрема щодо формування самооцінки, соціальних навичок та рівня тривожності; визначення чинників, які можуть посилювати або

зменшувати негативний вплив соціальних мереж (наприклад, рівень критичного мислення, підтримка з боку батьків та педагогів).

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати дослідження можуть бути використані для подальших досліджень, а також у розробці програм психологічної підтримки підлітків у цифрову епоху.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися здобувачем та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (26 жовтня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський), XII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (23 жовтня 2026 р., м. Кам'янець-Подільський), на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2025 р.), на XII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 17 листопада 2026 р.), на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 16 лютого 2026 р.), на XII International scientific and practical conference «*The impact of scientific digital technologies and inventions on the future*», March 23-25, 2026, Prague, Czech Republic на XVIII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2026 р.) та знайшли своє відображення у публікації автора.

Публікації.

Максимів В.В., Онуфрієва Л.А. Соціально-психологічні рекомендації щодо профілактики залежності підлітків від соціальних мереж. *The impact of scientific digital technologies and inventions on the future* : Abstracts of XII International scientific and practical conference, March 23-25, 2026, Prague, Czech Republic, 149 p. / P. 122–126. ISBN – 979-8-90214-570-7

URL: <https://eu-conf.com/en/events/the-impact-of-scientific-digital-technologiesand-inventions-on-the-future/>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

1.1. Психічне здоров'я особистості у сучасному психологічному дискурсі

В умовах глибоких соціокультурних трансформацій, політичної напруженості, економічних труднощів і екологічних викликів проблема збереження психічного та психологічного здоров'я набуває особливої значущості. Психіка людини постійно зазнає впливу численних стресогенних чинників соціального, природного, побутового й політичного походження. Саме тому особливої актуальності набуває потреба у створенні та впровадженні дієвих стратегій підтримки психічного благополуччя, зокрема в українських реаліях.

Відповідно до рівневої моделі психічного здоров'я, запропонованої А.В. Вороніною, поняття «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я» тісно пов'язані між собою та відображають різні рівні цілісного стану особистості. Психологічне здоров'я трактується як прояв внутрішньої узгодженості людини із собою та навколишнім середовищем, що формується упродовж її життєвого шляху.

Здоров'я особистості є складним багатовимірним феноменом, який вивчається у межах філософії, психології, медицини, психіатрії та психопатології. Кожна з цих галузей визначає власні критерії його оцінювання. Якщо філософський підхід зосереджується передусім на духовно-моральних засадах, то медичний робить акцент на функціональних і психофізіологічних характеристиках.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не

тільки як відсутність захворювань чи фізичних дефектів. У такому розумінні здоров'я включає:

1. цілісне та ефективне функціонування організму;
2. високий рівень пристосованості до змін навколишнього середовища і соціальних умов;
3. стабільний емоційний стан і соціальне благополуччя.

На рівні психічного функціонування здоров'я проявляється у здатності підтримувати внутрішню рівновагу, здійснювати саморегуляцію, адаптуватися до життєвих обставин і реалізовувати власний потенціал. Його підґрунтям є узгоджена взаємодія емоційної, когнітивної, вольової та соціальної сфер. Разом із тим незадоволення базових потреб може спричиняти емоційну нестабільність, що виявляється у тривожності, страхах, внутрішньому напруженні та різноманітних психоемоційних порушеннях.

У сучасному цифровому просторі вагомий вплив на психіку молоді здійснюють соціальні мережі. Вони можуть бути як чинником розвитку, так і потенційним джерелом небезпеки.

До позитивних сторін використання соціальних мереж можна віднести:

- становлення ідентичності: створення можливостей для самовираження, розвитку індивідуальності та формування позитивного образу Я;
- соціальну підтримку: можливість знаходити людей зі схожими інтересами та зменшувати відчуття самотності;
- освітні можливості: оперативний доступ до інформації та розширення світогляду;
- емоційне розвантаження: використання розважального контенту як одного зі способів зниження стресу.

Серед негативних наслідків надмірного користування соціальними мережами виокремлюють:

- інтернет-залежність: ослаблення мотивації до навчання та погіршення реальних міжособистісних контактів;
- зниження самооцінки: постійне порівняння себе з ідеалізованими образами, що переважають у цифровому середовищі;
- психоемоційні розлади: посилення тривожності, незадоволення собою та порушення сну.

Так, психічне і психологічне здоров'я в сучасних умовах потребує комплексного міждисциплінарного осмислення та системної підтримки. Особливо важливо зосередити увагу на молоді, яка найбільшою мірою перебуває під впливом цифрових технологій і соціокультурної нестабільності. В епоху стрімкої цифровізації особливу занепокоєність викликає саме вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. Поряд із позитивними можливостями для особистісного розвитку надмірне й неконтрольоване перебування в онлайн-середовищі супроводжується низкою несприятливих психологічних наслідків.

До найбільш суттєвих ризиків, зафіксованих у сучасних дослідженнях, належать:

- зростання рівня тривожності та депресивних проявів, що може бути пов'язане з кібербулінгом, токсичною взаємодією в цифровому просторі, надлишком інформації та залежністю від оцінювання з боку онлайн-оточення;
- порушення сну, спричинене тривалим використанням соціальних мереж у вечірній і нічний час, що негативно позначається на біоритмах і когнітивних процесах.

Для зменшення ризиків і підтримки психоемоційного благополуччя підлітків доцільно впроваджувати комплекс профілактичних заходів, зокрема:

- розвиток критичного мислення як засобу усвідомленого оцінювання онлайн-контенту;
- обмеження часу користування цифровими пристроями;

- стимулювання живого спілкування поза межами віртуального простору;
- розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції;
- формування безпечного й підтримувального цифрового середовища.

Українські дослідники приділяють значну увагу аналізу психосоматичних і соціально-психологічних чинників, що впливають на ментальне здоров'я особистості. При цьому здоров'я розглядається як особистісне утворення, основою якого є внутрішня гармонія психічних процесів, емоційна врівноваженість і здатність до повноцінної соціальної взаємодії (Асєєва, 2016; Березовська, 2023; Бохонкова, & Пліско, 2017; Вольнова, Камінська, & Ляска, 2023; Ворончук, 2020; Горбатюк, 2018; Гудімова, 2020; 2020а; 2021; Данилова, & Гоян, 2021; Гоян, 2021; Зінченко, 2015; Камінська, 2015; 2015а; 2015б; Міров, 2019; Момот, 2017; Отрошко, 2021; Посохова, 2006; Шинкарук, 2018 та ін.).

Окрему увагу в науковому просторі привертає вивчення наслідків повномасштабної війни та пандемії COVID-19. Так, у працях Г. Слабкого, А. Іваць-Чабіної та В. Черпака наголошується на проявах ментального виснаження, тривалого стресу й посилення страхів серед населення. Д. Марценковський разом із колегами встановив високі показники тривожності та емоційного напруження серед батьків і медичних працівників, що актуалізує потребу у створенні ефективних програм кризової психологічної допомоги.

У дослідженні К. Кривди підкреслюється важливість удосконалення психодіагностичних методик та впровадження інноваційних психологічних технологій, які сприятимуть збереженню професійного здоров'я в умовах кризових випробувань. Помітну науково-практичну діяльність у цьому напрямі здійснює кафедра психіатрії та наркології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, яка працює

над інтеграцією сучасних підходів до лікування психічних розладів у національну систему охорони здоров'я.

Відповідно до Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні (2017), психічне здоров'я трактується як здатність людини реалізовувати власний потенціал, долати життєві труднощі, продуктивно працювати та брати активну участь у житті громади. До його структури належать:

- емоційне благополуччя – здатність регулювати емоції та переживання;
- когнітивна компетентність – здатність до чіткого мислення, навчання й ухвалення рішень;
- соціальна адаптивність – уміння вибудовувати ефективні міжособистісні взаємини;
- стресостійкість – здатність протистояти життєвим викликам і зберігати психологічну рівноваженість.

Психічне здоров'я перебуває у тісному взаємозв'язку із соціокультурними детермінантами: трансформації у системі цінностей, суспільних очікуваннях та економічних умовах безпосередньо впливають на формування внутрішньої стабільності особистості. Це зумовлює необхідність поглибленого міждисциплінарного вивчення феномену психічного здоров'я в умовах глобальних суспільних змін.

1.2. Психологічні основи впливу соціальних мереж на психо- та соціогенез особистості підлітків

Одним із пріоритетних завдань сучасної вітчизняної психології є наукове осмислення психосоціальних особливостей негативного впливу різних соціальних мереж на психо- і соціогенез особистості.

Особливо важливим є вивчення цієї проблематики саме в підлітковому віці, оскільки в цей період діти вирізняються високою чутливістю до сприймання та засвоєння інформації, причому нерідко

звертаються до неперевіраних і недостатньо достовірних джерел, часто демонструючи нонконформістські реакції.

Як зазначає О. Шинкарук, інтенсивний вплив сучасних інформаційно-комунікаційних технологій має суперечливі наслідки для функціонування фізичного та психічного здоров'я людини. Залежність від віртуального простору може стримувати як соціальну активність, так і психофізичну самореалізацію особистості (Шинкарук, 2018).

У дослідженні О.В. Асєєвої розкрито специфіку впливу сучасної віртуальної мережі Інтернет на інтенсивність розвитку соціальної активності української молоді. Авторка виокремлює також можливі передумови формування інтернет-залежної поведінки у молодих людей, які надмірно багато часу проводять у мережі (Асєєва, 2016).

А.Н. Аянян звертає увагу на особливості успішної та повноцінної соціалізації сучасних підлітків в умовах насиченого фактами й подіями інформаційного простору. Дослідниця підкреслює, що завдяки Інтернету підлітки спілкуються, грають, переглядають фільми та слухають музику, а це виступає активним чинником їх соціалізації як у реальному, так і у віртуальному середовищі сучасності (Аянян, 2016).

У дисертаційному дослідженні М.З. Безбогової представлено результати теоретико-емпіричного вивчення впливу соціальних мереж як потужного чинника, що визначає якість та інтенсивність формування різних типів установок у сучасної молоді (просоціальних, антисоціальних, асоціальних). У роботі висвітлено не лише позитивний вплив соціальних мереж, а й негативні наслідки, серед яких акцентовано увагу на адиктивній поведінці (Безбогова, 2016).

Л. Березовська досліджувала особливості психологічного благополуччя сучасної української молоді, яка активно використовує різноманітні сайти, платформи та соціальні мережі у пошуковій діяльності. Авторка наголошує на важливості дотримання психогігієни під час відвідування потенційно шкідливих сайтів, оскільки це може порушувати

просоціальні установки молодшої людини та спричиняти появу девіантних форм поведінки й адикцій (Березовська, 2023).

На думку О.О. Бікус, дослідження теоретичних засад повноцінного становлення та розвитку комунікативної активності й комунікативної компетентності підлітків має обов'язково враховувати вплив сучасних інтернет-ресурсів і соціальних мереж (Бікус, 2015).

Детальний аналіз психологічних особливостей виникнення та розвитку інтернет-залежності у дітей підліткового віку здійснили В.В. Білоущенко та Р.Т. Чарнецька (Білоущенко, & Чарнецька, 2016).

Дослідниці вказують на наявність численних ризиків і передумов для формування різних видів інтернет-адикцій унаслідок надмірного перебування підлітків у соціальних мережах, онлайн-іграх, на сайтах знайомств тощо. Також ними запропоновано рекомендації щодо психопрофілактики мережевої залежності серед підлітків (Білоущенко, & Чарнецька, 2016).

Ю. Бохонкова та В. Пліско, аналізуючи стан психічного здоров'я особистості в умовах сучасного кризового українського суспільства, підкреслюють необхідність підвищення якості життя та забезпечення психічного благополуччя людини в різних сферах її життєдіяльності. Автори наголошують, що Інтернет виступає не лише джерелом інформації, а й чинником потенційної загрози для особистості (Бохонкова, & Пліско, 2017).

Серед найбільш актуальних проблем розвитку сучасних гуманітарних наук Т. Веретенко виокремлює питання соціально-педагогічної та загальної профілактики інтернет-залежності серед українських старшокласників, які дедалі більше часу проводять у соціальних мережах і, відповідно, мають підвищений ризик формування залежної поведінки (Веретенко, 2018).

Л.М. Вольнова, А.О. Камінська та О.П. Ляска зазначають, що серед гострих проблем сучасного українського суспільства особливе місце

посідає негативний вплив соціальних мереж та Інтернету загалом на психічне здоров'я, благополуччя і гармонійність життєдіяльності молоді. Надмірно тривале перебування у віртуальному просторі, на їхню думку, зумовлює виникнення різних адикцій, що є небезпечним для повноцінного функціонування особистості в різних сферах життя (Вольнова, Камінська, & Ляска, 2023).

Як вважає С. Ворончук, різноманітні психолінгвістичні маркери депресії, а також фрустрації, тривожності, астенії й аутизації можна виявляти та інтерпретувати в україномовних публікаціях у соціальних мережах, зокрема у Facebook. Аналіз висловлювань, у яких відображено депресивні психічні стани, дає психологові додаткову інформацію про внутрішній світ досліджуваної особистості, особливо в контексті попередження негативних поведінкових тенденцій, наприклад асоціальності чи суїцидальних проявів (Ворончук, 2020).

Т. Горбатюк підкреслює, що стан психічного здоров'я сучасної людини в умовах відкритого й майже безмежного віртуального простору дає підстави говорити про нову інформаційну епоху існування особистості в цифровому та мережевому суспільстві (Горбатюк, 2018).

Інтенсивність комунікації, свобода та значний рівень анонімності спілкування в мережі мають як позитивні сторони, так і певні ризики, особливо для підлітків і молоді, які проводять у соціальних мережах значну частину свого часу. Насамперед ідеться про високу ймовірність формування інтернет-адикції та всіх супутніх негативних наслідків, зокрема шкоди для особистісної цілісності, а також зниження включеності в реальне соціальне життя та міжособистісні взаємини (Гоян, 2021).

На сучасному етапі розвитку вітчизняної психології одним із провідних завдань є наукове осмислення психосоціальних особливостей негативного впливу різних соціальних мереж на психо- і соціогенез особистості.

Особливої уваги ця проблема потребує саме в підлітковому віці, адже діти в цей період є надзвичайно чутливими до сприйняття та засвоєння інформації, нерідко звертаючись до неперевіраних і недостатньо надійних джерел, часто виявляючи при цьому нонконформістські реакції.

І. Гоян зазначає, що суттєвий вплив віртуальних соціальних мереж на психологічне та соціальне спілкування, а також на загальне функціонування людини, може мати деструктивний характер, зокрема порушувати емоційну й інтелектуальну рівновагу особистості. Особливу увагу, на думку дослідника, слід приділяти перебуванню дітей в Інтернеті, оскільки вони є особливо сприйнятливими до хаотичних і потенційно небезпечних моделей поведінки, повідомлень та впливів (Гоян, 2021).

А. Гудімова ґрунтовно й багатосторонньо аналізує основні та типові поведінкові моделі сучасних користувачів різних соціальних мереж, наголошуючи, що саме помірковане й усвідомлене перебування у віртуальному просторі виступає базовою умовою психологічного благополуччя особистості (Гудімова, 2021).

Також А. Гудімова розкриває специфіку впливу різних типів соціальних мереж на спілкування та психосоціальне благополуччя українських підлітків. Дослідниця підкреслює особливу схильність дітей підліткового віку до формування залежності від мережі, у зв'язку з чим пропонує фахові рекомендації як щодо розуміння причин цього явища, так і щодо його корекції (Гудімова, 2020).

На думку О.А. Гузьман, комп'ютерна залежність сучасних підлітків фіксується у соціологічних дослідженнях як одна з найбільш поширених і водночас найскладніших проблем для сімейної, вікової, педагогічної, соціальної психології та інших галузей знань (Гузьман, 2016).

Інтернет-адикція розглядається як складне негативне явище, профілактика й корекція якого потребує поєднання медичних, психологічних, етичних, юридичних та інших підходів задля цілісного

попередження девіантної поведінки та подолання її наслідків (Гузьман, 2016).

Л.Й. Гуменюк також аналізує інтернет-адикцію молоді в контексті багатовекторних соціальних вимірів (політологічних, психологічних, соціологічних та ін.) і доходить висновку, що цей феномен має осмислюватися не лише психологією, а й соціологією та політичними науками, оскільки залежність є надзвичайно складним утворенням з погляду психокорекції (Гуменюк, 2016).

Т.В. Данилова та І.М. Гоян звертають увагу на те, що більшість сучасних досліджень зосереджена на негативному впливі соціальних мереж на психологічне й соціальне життя особистості на різних етапах онто- і соціогенезу. Водночас у сучасному світі уникнути впливу Інтернету практично неможливо як з технологічного, так і з психологічного погляду, оскільки комунікація дедалі більше пов'язана з цифровим середовищем (Данилова, & Гоян, 2021).

Цікавий аспект порушено в дослідженні Я.А. Деркаченко, присвяченому соціальним мережам як сприятливому середовищу для використання різних сучасних психотехнологій маніпулятивного впливу на людину, особливо на дітей, соціально незахищених осіб або людей з певними порушеннями розвитку. Підкреслюється, що маніпулятивна функція соціальних мереж може мати й фінансове підґрунтя, а тому протидіяти такому впливу вкрай складно. Саме тому наголошується на потребі застосування профілактичних заходів і превентивних засобів (Деркаченко, 2016).

Ж. Новікова також акцентує увагу на маніпулятивному потенціалі віртуальної реальності щодо людини. Дослідниця розкриває специфіку, а також основні й типові способи впливу на особистість з боку різних користувачів, сайтів, платформ і ресурсів, представлених у популярних та доступних соціальних мережах (Новікова, 2022).

О.В. Петрунко наголошує, що специфіка впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітка має розглядатися з урахуванням особливостей інформаційної та цифрової культури суспільства, оскільки саме вона виступає важливим чинником психологічної безпеки людини та національної безпеки спільноти (Петрунко, 2014).

Медіа виконують регулятивну функцію у формуванні соціальних настроїв, а також інколи продукують маніпулятивні дискурси, які стають предметом масового суспільного обговорення.

Тому серед теоретичних і прикладних проблем вітчизняної психології одним із визначальних напрямів має стати врахування маніпулятивного потенціалу віртуальної реальності, Інтернету та соціальних мереж у детермінації людського життя як єдності спілкування і діяльності (Петрунко, 2014).

Н.Є. Завацька аргументовано доводить, що соціально-психологічні детермінанти надмірно агресивної поведінки типових користувачів сучасних соціальних мереж у відкритому й майже нерегульованому Internet-просторі потребують системного аналітичного вивчення як з метою корекції, так і для розроблення профілактичних заходів. У монографічному дослідженні розкрито широке коло теоретичних та емпіричних показників, що презентують феноменологію агресії у віртуальному середовищі, при цьому основну увагу приділено саме молоді та підліткам, які найбільше схильні до адикцій, зокрема у контексті сприйняття агресії (Завацька, 2021).

Важливими для врахування є й результати О.В. Зінченко. Її емпіричне дослідження типових і нетипових психологічних характеристик інтернет-спілкування дітей підліткового віку дало змогу цілісно охопити найскладніші прояви цього явища. Авторка докладно проаналізувала та інтерпретувала параметральні показники віртуального спілкування, а також окреслила специфіку його якісного вдосконалення, оптимізації та модернізації (Зінченко, 2015).

О.В. Камінська розробила й запропонувала науковій спільноті авторську класифікацію інтернет-залежності, взявши за основу критерій домінантного й провідного мотиву особистості щодо активного або надмірного використання мережі (Камінська, 2015).

Крім того, О.В. Камінська детально аналізує всю систему чинників розвитку надмірної та інтенсивної інтернет-залежності сучасної студентської молоді. Зазначається, що адикції пов'язані не стільки з навчанням чи отриманням інформації зі світової павутини, скільки зі сферою дозвілля, передусім зі спілкуванням у різноманітних чатах і на тематичних сайтах (інколи сумнівного, небезпечного або навіть забороненого характеру). У зв'язку з цим підкреслюється необхідність превентивної та роз'яснювальної роботи як засобів поліпшення ситуації (Камінська, 2015а; 2015б).

З.О. Кіреєва та Я.Г. Кушнерова аналізують психофізіологічні й власне психологічні особливості адаптації сучасних підлітків на різних етапах і фазах біологічного та соціально-вікового розвитку, наголошуючи на підвищеній сензитивності цього вікового періоду. За таких умов надмірна тривалість перебування в соціальних мережах може мати несприятливі наслідки та сприяти формуванню адиктивної поведінки (Кіреєва, & Кушнерова, 2019).

А.Х. Коброслі виявляє безпосередній зв'язок між активним, частим і надмірним використанням підлітками різних соціальних мереж та їхнім психологічним і соціальним благополуччям. Автор підкреслює важливість гармонійного співвідношення часу, проведеного в Інтернеті, і часу реального спілкування з рідними, друзями та однолітками, оскільки саме це є важливою умовою запобігання адикції та повноцінного соціального буття особистості (Коброслі, 2019).

А.О. Кононенко та О.І. Кононенко розкривають психологічну природу «селфі», виокремлюючи його значення для самоствердження, самопрезентації, а також переважно позитивного впливу на формування

фізичного образу Я, Я-концепції та самооакцептації. Водночас дослідниці застерігають щодо ймовірності виникнення селфі-адиктивної поведінки внаслідок надмірного захоплення власним образом і його фіксацією, що може мати вкрай негативні, а інколи й руйнівні наслідки для об'єктивного самоусвідомлення особистості (Кононенко А., & Кононенко О., 2017).

На думку М. Лукашенко, відчутний вплив сучасних соціальних мереж простежується не лише у світоглядній сфері, рівні поінформованості, академічній успішності та якості спілкування, а й у загальному стані здоров'я молоді. Авторка акцентує увагу на ризику формування інтернет-залежності внаслідок неконтрольованого й надто тривалого перебування в мережі, особливо у підлітковому віці (Лукашенко, 2018).

Н.С. Малєєва розглядає інтернет-залежність від соціальних мереж як складний, багаторівневий соціально-психологічний феномен, який впливає на всі сфери життєдіяльності людини, передусім на соціальний і комунікативний виміри її існування (Малєєва, 2015).

У дослідженні А. Мгалоблішвілі висвітлено психологію активного використання сучасних соціальних Інтернет-мереж українськими користувачами різного віку та статі. Авторка підкреслює багатогранність у розумінні як користі, так і шкоди Інтернету для розвитку людини, її спілкування, професійної, сімейної, політичної та інших форм взаємодії (Мгалоблішвілі, 2023).

За твердженням Т. Митник, під час аналізу особливостей психічного здоров'я сучасної особистості необхідно враховувати такі критерії та показники, як девіантні й адиктивні прояви, адже соціопсихічне здоров'я людини в умовах кризового суспільства є вразливим і перебуває під впливом численних ризиків, зокрема інтернет-залежної поведінки та інших видів адикцій (Митник, 2017).

Н.В. Павлик серед різних компонентів психоструктури особистості, насамперед у площині критеріїв її реального психофізичного й соціального здоров'я, називає здатність протистояти залежностям, тобто відсутність

девіантних і адиктивних намірів та проявів. Для збереження такого гармонійного балансу, на думку дослідниці, важливо уникати шкідливих звичок, зокрема надмірного занурення у віртуальний простір, щоб не допустити формування інтернет-залежності (Павлик, 2022).

У дисертаційному дослідженні В.В. Посохової, присвяченому соціально-психологічним особливостям формування перспективних життєвих намірів і планів сучасної Інтернет-залежної молоді, здійснено цілісне теоретико-емпіричне вивчення феномену адиктивності у віртуальному середовищі. Авторка констатує негативний вплив надмірного захоплення Інтернетом, а також численні проблеми для здорового способу життя, що виникають унаслідок тривалого перебування на асоціальних сайтах, у напівзаконних соціальних мережах тощо (Посохова, 2006).

Л.З. Сердюк вважає, що чинники самодетермінації можуть бути як причиною, так і результатом подолання інтернет-залежної поведінки підлітків і молоді. У зв'язку з цим, на думку дослідниці, важливо розвивати просоціальні активні наміри у реальному житті та спілкуванні, а також здійснювати профілактику втечі дітей у віртуальну реальність і соціальні мережі, оскільки це істотно шкодить їхньому розвитку (Сердюк, 2019).

За міркуваннями А. Стьопкіної, сучасна мережа Інтернет виступає одним із провідних засобів впливу на ціннісні орієнтації дітей та молоді в Україні (Стьопкіна, 2021).

Активне використання різноманітних інформаційних технологій, зокрема у спілкуванні та навчанні, нерідко зумовлює потребу проводити багато часу в соціальних мережах.

Унаслідок цього можуть виникати різні форми інтернет-адикцій: від перебування на сайтах знайомств до безсистемного перегляду порносайтів, від платформ ділового спрямування до дозвілєвих телевізійних, музичних, ігрових, стримінгових та інших ресурсів.

Тому, як підкреслює авторка, необхідно здійснювати психопрофілактичну роботу, спрямовану на обмеження надмірно тривалого й занадто частого перебування дітей та молоді в соціальних мережах (Стьопкіна, 2021).

На думку Т.М. Титаренко, протидія різним видам адикцій, у тому числі Інтернет-залежній поведінці дітей, закономірно входить до системи забезпечення показників психологічного й соціального здоров'я особистості.

Формування вмінь і навичок саморегуляції та самодетермінації постає базовим психологічним підходом, що сприятиме протидії адиктивним тенденціям у сучасних Інтернет-залежних дітей різного віку та соціального статусу (Титаренко, 2016).

Ю.В. Третьякова здійснила ґрунтовний порівняльний аналіз різних детермінант психологічного благополуччя сучасних вітчизняних користувачів соціальних мереж із низьким та високим рівнем активності у спілкуванні й діяльності.

Дослідниця доводить, що Інтернет-адикція негативно пов'язана з реальною просоціальною поведінкою, активною життєвою позицією, поглядами та намірами людини (Третьякова, 2018).

А.І. Уханова досліджує складну проблематику, поєднуючи вивчення такого феномену, як Інтернет-залежність, із психосоматизацією. Авторка вважає, що вони виступають активними й співмірними модераторами тісного взаємозв'язку між різновидами особистісного стресу та ризикованою поведінкою сучасних підлітків (Уханова, 2020).

Залежність від віртуального простору, а також надмірне перебування в соціальних мережах зумовлюють посилення Інтернет-адиктивної поведінки дітей і вкрай негативно позначаються на їхній психофізичній сформованості. Наслідком цього можуть бути виражене психоемоційне виснаження, вигорання, численні розлади та девіації поведінки й мислення (Уханова, 2020).

Проблематика, що досліджується, має широке висвітлення і в міжнародному науково-психологічному дискурсі.

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. обґрунтовано доводять, що Інтернет-залежність тісно корелює з безсонням, тривожністю, депресією, стресом і самооцінкою особистості, негативно впливаючи на її онто- і соціогенез (Younes, Halawi, Jabbour, El Osta, Karam, Hajj, & Rabbaa Khabbaz, 2016).

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

Автори наголошують на тривалості цієї проблеми, тобто засвоєні ще в підлітковому віці тенденції до надмірного перебування в Інтернеті згодом посилюють це негативне явище в юності (Шинкарук, 2018).

Цікавим аспектом є й дослідження Chauhan, N.; Tiwari, P.; Ahlawat, P.; Singh, S.K.; Kamble, B.D.; Mahaur, G., присвячене впливу Інтернет-залежності на якість сну студентів-медиків. Дослідники стверджують, що цей вплив є негативним, а саме явище характеризують як складну і суперечливу епідемію нової ери (Chauhan, Tiwari, Ahlawat, Singh, Kamble, & Mahaur, 2022).

На думку Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wolfling, K., & Potenza, M. N., у вивченні цього кола проблем необхідною є інтеграція психологічних і нейробіологічних підходів, зокрема щодо розвитку та підтримки специфічних розладів використання Інтернету дітьми й дорослими. Дослідники пропонують модель взаємодії особистості, афекту, пізнання та виконання (I-PACE), у якій поєднано ключові аспекти розуміння формування та функціонування Інтернет-залежності (Brand, Young, Laier, Wolfling, & Potenza, 2016).

Leménager T., Hoffmann S., Dieter J., Reinhard I., Mann K., Kiefer F. розкривають тісний взаємозв'язок між здоровим, проблемним і залежним використанням Інтернету, супутніми порушеннями та характеристиками,

пов'язаними із самооцінкою (Leménager, Hoffmann, Dieter, Reinhard, Mann, & Kiefer, 2018).

Підліткам особливо складно вибудовувати власну систему самооцінювання, а в разі залежності від віртуального середовища ця проблема ще більше загострюється на рівні прояву і впливу можливих інших форм адикцій та девіантної поведінки (Leménager, Hoffmann, Dieter, Reinhard, Mann, & Kiefer, 2018).

Thisgaard M., Makransky G. зазначають, що віртуальні навчальні симуляції у старшій школі можуть позитивно впливати на когнітивні та некогнітивні результати, однак надмірне перебування в Інтернеті здатне негативно позначатися на академічному розвитку та кар'єрному виборі у певній сфері самореалізації (Thisgaard, & Makransky, 2017).

Yen J. Y. аналізує сімейні чинники Інтернет-залежності та порівнює цю адикцію з досвідом уживання психоактивних речовин серед тайванських підлітків. Очевидно, що це становить серйозну небезпеку для їхнього психофізичного та соціального здоров'я (Yen, 2017).

Отже, науково-психологічне вивчення негативного впливу різних соціальних мереж на психо- і соціогенез особистості підлітків засвідчує необхідність як глибокого емпіричного дослідження цього явища, так і створення корекційно-профілактичних програм, здатних поліпшити ситуацію у сфері Інтернет-адикцій.

Висновки до першого розділу

Соціальні мережі вже давно перетворилися на невід'ємний елемент повсякденного життя, зокрема й у підлітковому середовищі. Дослідники наголошують, що надмірне користування такими платформами, особливо дітьми та підлітками, може бути пов'язане з виникненням психологічних і навіть психіатричних труднощів. Швидке поширення цієї проблеми у світі викликає занепокоєння як у батьків, так і у фахівців, що зумовлює необхідність розглядати її як один із пріоритетних напрямів у сфері охорони здоров'я. Надмірне занурення в соціальні мережі здатне спричиняти численні труднощі та розлади. Зокрема, пасивне використання соціальних медіа (наприклад, перегляд чужих фотографій, коментарів або стрічки новин) може безпосередньо посилювати у дітей депресивні прояви, серед яких втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення, стійкий пригнічений настрій, а також погіршення загального особистісного благополуччя.

У процесі становлення самооцінки підлітки часто співвідносять себе з іншими людьми, намагаючись знайти підтвердження власної значущості та відповідності суспільним очікуванням. Соціальні мережі суттєво розширюють простір для такого порівняння, оскільки щодня підлітки стикаються з ретельно відібраним контентом, який демонструє ідеалізовані моделі життя, зовнішності та успіхів інших людей. Це може не лише стимулювати до самовдосконалення, а й викликати почуття розчарування та незадоволення собою. Таким чином, соціальні мережі сьогодні виступають потужним чинником формування самооцінки. Залежно від особливостей взаємодії з онлайн-простором вони можуть позначатися на ній як позитивно, так і негативно. Саме тому важливо дослідити й усвідомити, яким чином можна зменшити можливі ризики та водночас максимально використати потенціал цього середовища для розвитку здорового ставлення до себе.

Негативний вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків є багатовимірним: він може проявлятися у спотворенні образу себе, посиленні залежності від зовнішнього схвалення, а також у виникненні психоемоційних порушень.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація емпіричного вивчення впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків

Для комплексного аналізу впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків було дібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, який дає змогу не лише визначити рівень впливу цифрового середовища, а й виявити глибинні зв'язки між особистісними характеристиками респондентів та особливостями їхньої поведінки в соціальних мережах.

У межах системного підходу, покладеного в основу цього дослідження, психічне здоров'я трактується як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, вольові та соціально-поведінкові складові. Особливий акцент зроблено на взаємозв'язку психічного стану з індивідуальними рисами особистості та умовами соціального середовища, зокрема віртуальною взаємодією, рівнем цифрової компетентності й характером онлайн-комунікації.

Для отримання надійних і валідних емпіричних даних було використано низку психодіагностичних методик, серед яких особливе місце посіла анкета, спеціально створена в межах цього дослідження. Її зміст охоплював основні аспекти онлайн-активності підлітків, мотиваційні установки, частоту використання соціальних мереж, переважні типи контенту, емоційні реакції на віртуальну взаємодію тощо. Аналіз отриманих відповідей дав змогу здійснити якісно-кількісне вивчення поведінкових особливостей респондентів, виокремити типові тенденції та окреслити можливі ризики для психічного благополуччя.

Таким чином, застосований методичний інструментарій забезпечив багатопланове дослідження взаємозв'язку між цифровою активністю та

психічним здоров'ям підлітків, що стало підґрунтям для подальшого формулювання практичних рекомендацій і узагальнень.

Для вивчення рівня захопленості кіберпростором було використано опитувальник В.В. Посохової, спрямований на визначення рівня захопленості мережею Інтернет (Посохова, 2006), який Н.С. Малєєва адаптувала для виявлення рівня залежності саме від соціальних мереж (Малєєва, 2015).

Також було використано методику дослідження емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер, обробка Кондратьєвої), методику оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна), а також методику вивчення самооцінки особистості (С.А. Будассі).

У дослідженні брала участь група підлітків, які навчаються у ліцеї №20 Івано-Франківської міської ради. Загальна вибірка становила 60 осіб віком 13-14 років, з них 30 дівчат та 30 хлопців. Представники цієї вікової категорії належать до числа найактивніших користувачів різноманітних соціальних мереж і водночас є особливо вразливими до впливу різних видів контенту. У попередньому розділі було зазначено, що одним із ключових критеріїв діагностики кіберзалежності в сучасних умовах є ступінь впливу соціальних мереж на життя та активність особистості, яка переживає таку залежність. Цей критерій безпосередньо пов'язаний із кількістю часу, який користувач проводить у віртуальному середовищі.

Подамо характеристику використаного психодіагностичного інструментарію.

Анкета дослідження включала пункти, спрямовані на виявлення основних соціально-демографічних характеристик та особливостей використання соціальних мереж підлітками, зокрема таких, як: «Вік», «Стать», «Рівень залученості до соціальних мереж», «Мотиви користування соцмережами», «Обсяг комунікативної взаємодії», «Втеча від проблем через соцмережі», «Уподобання стосовно соцмереж»,

«Кількість часу, проведеного у соціальних мережах щодня», «Труднощі з виходом з соцмереж», «Перевага віртуального спілкування в порівнянні з реальним», «Вплив на психічне здоров'я».

Для визначення рівня захопленості кіберпростором було використано опитувальник В.В. Посохової, спрямований на діагностику ступеня захопленості мережею Інтернет (Посохова, 2006), який Н.С. Малєєва адаптувала для виявлення залежності саме від соціальних мереж (Малєєва, 2015).

Ця методика дає змогу встановити не лише наявність самої залежності, а й виявити проміжні стани, зокрема початковий етап розвитку адикції. Це має особливе значення для попередження подальшого посилення залежної поведінки.

Опитувальник містить три шкали, що дають змогу виокремити три типи користувачів соціальних мереж:

- тип користувачів, вільних від залежності, які здатні контролювати час свого перебування онлайн і не зазнають через використання соціальних мереж труднощів у соціальній сфері чи особистому житті;
- тип передзалежних користувачів, у яких уже наявні певні труднощі, пов'язані з надмірним захопленням соціальними мережами: невчасне виконання соціальних обов'язків, неспроможність самотійно припинити мережеву комунікацію, поступове збільшення часу перебування онлайн, непорозуміння з рідними й друзями через часте занурення у віртуальний простір;
- тип залежних користувачів, для яких характерні повна поглиненість онлайн-спілкуванням і втрата контролю над часом, проведеним у соціальних мережах. У таких осіб послаблюється відчуття реальності, з'являється схильність до усамітнення, спостерігається погіршення як фізичного, так і психічного самопочуття.

Опитувальник складається з 14 тверджень, до кожного з яких пропонується 4 варіанти відповідей. Респондент може обрати той варіант, з яким повністю погоджується, або, навпаки, той, що не відповідає його досвіду. Відповіді на запитання цього опитувальника дають змогу визначити рівень захопленості користувачів соціальними мережами.

Наступною методикою, використаною в ході дослідження, стала методика вивчення емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер, обробка Кондратьєвої). Вона є комплексним інструментом для вимірювання психологічних характеристик підлітків, зокрема рівня тривожності, імпульсивності, догматизму та зовнішнього локусу контролю. Це дає змогу оцінити вираженість зазначених показників і сформулювати уявлення про психологічні особливості підлітків.

Охарактеризуємо показники, які вимірюються за допомогою цієї методики:

- тривожність: відображає ступінь занепокоєння, нервового напруження та внутрішньої нестабільності, що можуть впливати на емоційний стан і поведінку підлітків;
- імпульсивність: характеризує схильність до швидкого та недостатньо обдуманого реагування на подразники без урахування можливих наслідків;
- догматизм: відображає схильність до прийняття та збереження незмінних переконань незалежно від наявності об'єктивних доказів чи контраргументів;
- зовнішній локус контролю: показує, наскільки підлітки схильні вважати, що події їхнього життя визначаються переважно зовнішніми обставинами.

Аналіз результатів за цією методикою дає змогу отримати кількісні показники кожної з названих характеристик у кожного підлітка. Надалі ці дані можуть бути використані для зіставлення рівнів психологічних характеристик у різних групах підлітків або для аналізу зв'язків між цими

показниками та іншими чинниками, зокрема самооцінкою, відчуттям щастя чи агресивністю.

Ще однією методикою, використаною в дослідженні, стала методика оцінювання рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна), яка належить до числа інструментів, спрямованих на вивчення психологічного феномену тривожності. Цей опитувальник складається з двох частин: перша присвячена тривожності як стану (реактивна або ситуативна тривожність), а друга – тривожності як стійкій властивості особистості (особистісна тривожність) (див. додаток В).

Стан тривожності характеризується суб'єктивним переживанням загрози та напруження, що супроводжується активацією або порушенням функціонування автономної нервової системи. Тривожність як особистісна риса визначається як набута поведінкова диспозиція або мотив, що спонукає індивіда реагувати тривогою навіть на об'єктивно безпечні ситуації, незалежно від наявності реальної небезпеки.

Реактивна (ситуативна) тривожність відображає психічний стан суб'єкта в конкретний момент часу та характеризується суб'єктивно переживаними емоціями напруги, занепокоєння, стурбованості й нервозності в певній ситуації. Такий стан виникає як емоційна відповідь на стресову або екстремальну обстановку і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою в часі.

У межах психодіагностичного дослідження було також використано тест самооцінки особистості «Я-реальне – Я-ідеальне» С.А. Будассі, який дає змогу вивчити когнітивний компонент Я-концепції підлітків. Обрана методика є важливим інструментом для виявлення ступеня узгодженості між уявленням особистості про себе в реальному вимірі та її бажаним, ідеалізованим образом, що має суттєве значення для аналізу психологічного благополуччя в умовах інтенсивної віртуалізації життя.

Методика ґрунтується на принципі ранжування особистісних якостей, що спонукає респондента до глибокої саморефлексії. Учасникам пропонується перелік із 48 характеристик, які описують різні риси особистості. Із цього списку досліджувані обирають 20 якостей, що, на їхню думку, найбільше відповідають ідеальному образу себе, тобто «Я-ідеальному». Далі обрані характеристики впорядковуються за рівнем значущості: від найбажанішої якості (ранг 20) до найменш значущої (ранг 1).

На наступному етапі учасники ранжують ті самі характеристики вже відповідно до реального уявлення про себе, формуючи образ «Я-реального». Порівняння цих двох рядів дозволяє визначити ступінь внутрішньої гармонії або конфліктності між реальним і бажаним образом особистості.

Цінність цього методу в межах дослідження полягає в тому, що він відкриває доступ до глибинних процесів самооцінювання, які нерідко залишаються прихованими в умовах звичайного опитування. У підлітковому віці, коли Я-концепція особливо чутлива до зовнішніх впливів, зокрема з боку соціальних мереж, такий підхід дає змогу виявити ризики фрустрації, зниження самооцінки або її неадекватності, що можуть негативно позначатися на психічному здоров'ї.

Отже, включення методики С.А. Будассі до психодіагностичного комплексу є обґрунтованим і доцільним, оскільки вона дає змогу оцінити не лише рівень самооцінки, а й ступінь внутрішньої узгодженості особистості, що виступає важливим критерієм психологічного благополуччя підлітка в умовах цифрової соціалізації.

2.2. Аналіз результатів кількісного опрацювання та змістова інтерпретація одержаних емпіричних матеріалів

У дослідженні брали участь 60 підлітків віком 13-14 років, серед яких кількість дівчат і хлопців була однаковою (по 30 осіб). Для з'ясування

впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків було проведено опитування із застосуванням спеціально укладеної анкети.

Усі учасники дослідження зазначили, що мають акаунти в соціальних мережах. На запитання «З чим пов'язане ваше реєстрування в соціальних мережах?» були отримані такі відповіді:

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

Одержані результати вказують на домінування соціальної мотивації у використанні соціальних мереж підлітками, що залежно від інтенсивності перебування онлайн та змісту цифрової активності може мати як сприятливий, так і несприятливий вплив на їхнє психічне здоров'я.

Найпоширенішими соціальними мережами серед підлітків виявилися:

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

(Результати подано на рис. 2.2.1)

Щодо тривалості щоденного використання соціальних мереж, було встановлено такі показники:

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

Регулярність відвідування власної сторінки розподілилася так:

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

Отримані дані засвідчують високий ступінь включеності підлітків у середовище соціальних мереж. Відчутна частина опитаних проводить у них від 3 до 6 годин на добу, що може свідчити про потенційні ризики

формування інтернет-залежності, впливу на емоційний стан та особливості психосоціальної адаптації. Найбільш затребуваною платформою виявився TikTok, що, ймовірно, відображає орієнтацію цієї вікової групи на короткий і розважальний контент.

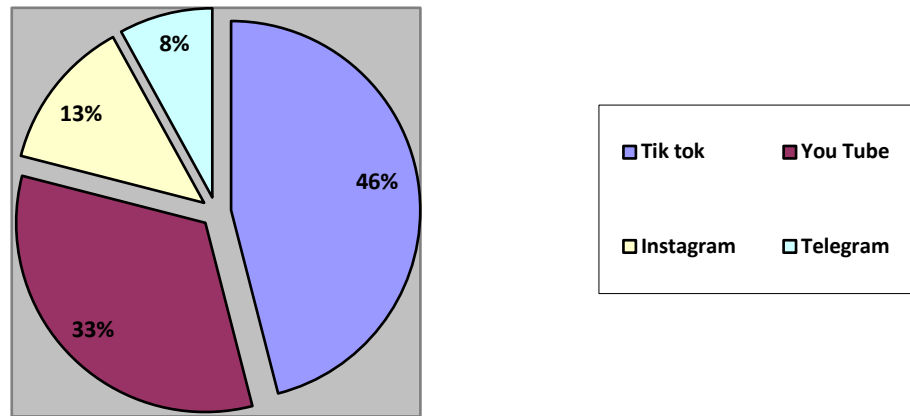


Рис. 2.2.1 Частота вибору соціальних мереж підлітками

Одним із показових критеріїв соціального функціонування підлітків у віртуальному просторі виявилася кількість друзів у соціальних мережах. Було зафіксовано такі результати:

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

Водночас лише 12% підлітків додають у друзі виключно тих людей, яких знають особисто. У решти респондентів кількість друзів, з якими вони знайомі в реальному житті, розподілилася так:

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

Щодо технічних засобів доступу до соціальних мереж, усі учасники дослідження зазначили, що основним пристроєм для входу є мобільний телефон.

Комунікативні переваги підлітків виявилися такими:

- 67% зазначили, що їм легше висловлювати власну думку в соціальних мережах;
- 33% відчують більший комфорт у реальному спілкуванні;
- 42% вважають, що соціальні мережі здатні замінити живе спілкування, тоді як 58% дотримуються протилежної думки;
- 45% переконані, що знайти друзів простіше у соцмережах, тоді як 55% вважають, що це легше зробити в реальному житті.

Щодо сприйняття впливу соціальних мереж на психічне здоров'я встановлено, що 82% (49 осіб) респондентів визнають наявність такого впливу на власний психічний стан.

Аналіз психоемоційного стану (за відповідями на питання 13–16) показав такі результати:

- 25% респондентів продемонстрували ознаки тривожності;
- 33% – емоційної нестабільності;
- 25% – страху;
- 17% – не виявили жодних ознак психоемоційного напруження.

Наведені результати засвідчують не лише високий рівень включеності підлітків у віртуальну соціальну взаємодію, а й наявність ризиків для їхнього психічного благополуччя, пов'язаних із цією сферою. Залежність від онлайн-комунікації, переважання анонімних контактів, а також досить часті прояви емоційної нестабільності свідчать про необхідність системного психологічного супроводу молоді в умовах цифрової соціалізації.

Одержані результати подано на рис. 2.2.2.

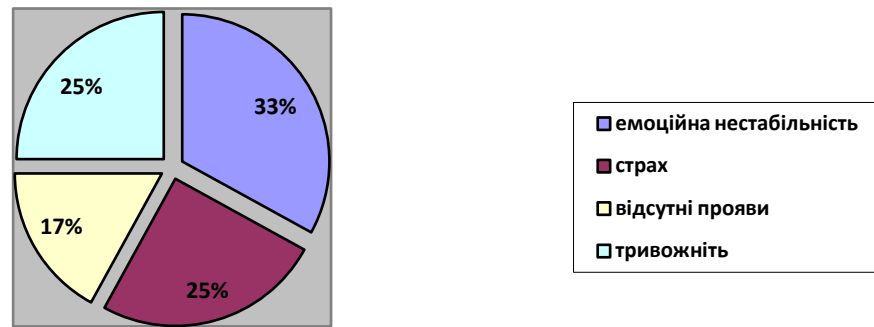


Рис. 2.2.2 Частота прояву негативних емоційних станів у підлітків під впливом соціальних мереж

Також 25% опитаних не пов'язують зазначені прояви із впливом соціальних мереж, тоді як 75% респондентів вбачають між ними наявність взаємозв'язку.

На запитання «Чи стало б для Вас закриття соціальних мереж великою втратою?» було отримано такі відповіді: 25% підлітків зазначили, що засмутилися б, однак не сприймали б це як суттєву втрату, натомість 75% визнали, що були б дуже засмучені, оскільки соціальні мережі становлять важливу частину їхнього життя.

Аналіз результатів анкетування дає підстави для таких узагальнень щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків:

- підлітки проводять у соціальних мережах значну частину часу, використовуючи переважно мобільні телефони як основний засіб доступу до платформ;
- для більшості учасників дослідження соціальні мережі виступають провідним каналом комунікації, насамперед для спілкування з друзями та встановлення нових контактів;
- переважна частина підлітків щоденно відвідує власні сторінки, що свідчить про високу інтенсивність користування й важливість цього сегмента в їхньому повсякденному житті;

- досліджувані мають доволі велику кількість віртуальних друзів, хоча лише з частиною з них знайомі особисто;
- більшість респондентів вказують, що в соціальних мережах їм легше висловлювати свої думки та підтримувати комунікацію, ніж у реальному середовищі;
- соціальні мережі сприймаються підлітками як вагомий інструмент для пошуку нових друзів;
- значна частка опитаних вважає, що соціальні мережі впливають на їхнє психічне здоров'я (82,0%), а такі прояви, як тривожність (25%), емоційна нестабільність (33%) і страх (25%), можуть свідчити про можливі негативні наслідки активного користування ними;
- відчутна частина підлітків сприйняла б закриття соціальних мереж як серйозну втрату, що може вказувати на формування залежності від цих платформ.

Отримані результати засвідчують суттєвий вплив соціальних мереж, зокрема таких платформ, як TikTok, YouTube, Instagram та Telegram, на психічне здоров'я підлітків, а також актуалізують потребу в подальшому вивченні цього явища та впровадженні заходів, спрямованих на збереження їхнього психологічного благополуччя.

Окрему увагу доцільно зосередити на вразливій категорії досліджуваних. Підлітки, які почуваються менш упевнено в соціальних ситуаціях, можуть використовувати соціальні мережі як спосіб уникнення безпосереднього спілкування, що здатне спричинити соціальну ізоляцію та погіршення психічного стану. Саме ця категорія є більш чутливою до розвитку тривожності та емоційної нестабільності під впливом негативної взаємодії в мережі, зокрема кібербулінгу, дефіциту підтримки або постійного порівняння себе з іншими користувачами.

Соціальні мережі стали невід'ємною складовою життя сучасного підлітка, виконуючи як адаптаційну, так і потенційно деструктивну

функцію у формуванні його психоемоційного стану. Найбільш чутливо на цей вплив реагують підлітки з підвищеною емоційною вразливістю та нестійкою самооцінкою.

Одним із зафіксованих феноменів є формування залежності від зовнішнього схвалення у вигляді позитивних реакцій, вподобань («лайків») і коментарів. Для таких підлітків соціальні мережі можуть перетворюватися на джерело швидкого емоційного підкріплення. Водночас відсутність реакції або негативна взаємодія (критика, образи) здатні спричиняти істотне зниження самооцінки, посилення тривожності, емоційну дестабілізацію та переживання соціального відторгнення.

Крім цього, надмірне занурення у віртуальний простір може формувати в підлітків викривлене сприйняття реальності, зменшувати потребу в живому спілкуванні та посилювати соціальну ізоляцію. У таких ситуаціях зростає ймовірність психоемоційного виснаження, внутрішнього напруження та розчарування, спричиненого постійним порівнянням себе з іншими.

Разом із тим варто підкреслити, що позитивна взаємодія у соціальних мережах також має значний ресурс. Підлітки, які отримують у віртуальному середовищі підтримку, розуміння та емпатію, нерідко відзначають покращення емоційного стану, зменшення відчуття самотності та зростання впевненості у собі.

Отже, використання соціальних мереж підлітками має суперечливий характер, що зумовлює необхідність посиленої уваги з боку батьків, педагогів і психологів. Надзвичайно важливим є формування здорових моделей взаємодії з цифровим простором, розвиток критичного мислення та навичок емоційної саморегуляції.

Подальший етап дослідження пов'язаний з аналізом інтенсивності користування соціальними мережами.

Для виявлення рівнів залученості підлітків до використання соціальних інтернет-мереж було здійснено додатковий розподіл

респондентів за показником інтенсивності користування. На підставі зібраних даних виокремлено такі групи:

Низький рівень інтенсивності охоплює підлітків, які проводять у соціальних мережах 1–2 години на добу та заходять на власну сторінку до 3–5 разів на тиждень. Їхня частка становить 25–30% вибірки.

Середній рівень інтенсивності представлений підлітками, які користуються соціальними мережами 3–4 години на добу, мають помірну кількість віртуальних друзів, причому з більшістю з них знайомі особисто. До цієї групи належить близько 33% опитаних.

Високий рівень інтенсивності включає підлітків, які проводять у соціальних мережах понад 5 годин щоденно, активно взаємодіють із великою кількістю віртуальних контактів, значна частина яких є незнайомими. Частка цієї категорії становить приблизно 42%.

Визначення інтенсивності користування дає змогу глибше простежити зв'язок між рівнем онлайн-залучення та виявленими психоемоційними особливостями, зокрема тривожністю, емоційною нестабільністю та ознаками цифрової залежності.

Таблиця 2.2.1

**Розподіл підлітків за рівнем вираженості користування соціальними
інтернет-мережами**

Категорії респондентів	Кількість осіб	%
Користувачі без ознак залежності	15	25
Підлітки з передзалежним станом	25	42
Підлітки зі схильністю до залежності	20	33

Аналіз рівня залежності підлітків від соціальних мереж дає підстави стверджувати, що 25% опитаних користуються ними без вираженого ризику формування залежної поведінки. Для цієї групи респондентів онлайн-спілкування становить інтерес і сприймається як корисний та зручний спосіб комунікації, який загалом полегшує взаємодію з іншими,

однак вони не надають мережевому спілкуванню переваги над реальним життям.

Візуалізацію отриманих результатів подано на рис. 2.2.3.

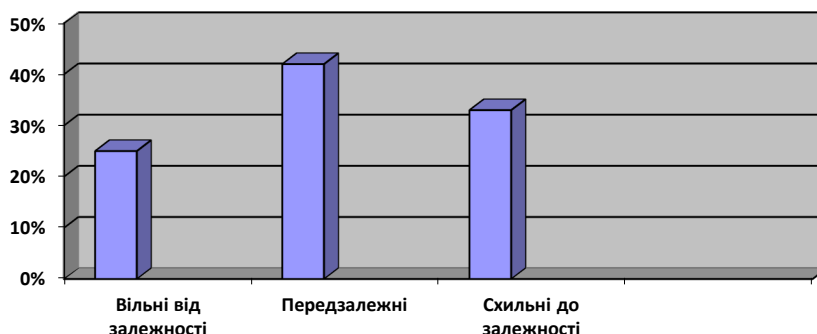


Рис. 2.2.3. Розподіл показників інтенсивності використання підлітками соціальних інтернет-мереж

Для підлітків, у яких не виявлено мережевої залежності, реальне життя сприймається як більш змістовне, цікаве й емоційно насичене, ніж віртуальне середовище. Вони активно залучені до повсякденних справ та приділяють більше уваги безпосередній взаємодії з друзями, рідними й знайомими. Такі користувачі розв'язують актуальні життєві питання, не уникають труднощів і проблемних ситуацій, а онлайн-комунікацію підтримують переважно з тими, кого вже знають у реальному житті. Якщо ж у мережі з'являються нові знайомства, вони прагнуть перевести це спілкування у реальний простір.

Водночас 42% опитаних належать до категорії передзалежних користувачів, які витрачають значну частину часу на онлайн-взаємодію, захоплюються мережевим спілкуванням і часто не помічають, наскільки швидко минає час. Подібна особливість може позначатися на їхній здатності раціонально організовувати власний час і підтримувати повноцінне спілкування в реальному житті.

Ще 33% респондентів становлять групу підлітків, схильних до залежності від соціальних мереж. Для них характерний стійкий інтерес до

всіх можливостей, які пропонує віртуальне середовище, а неможливість користуватися соціальними мережами може викликати напруження та дискомфорт. Їхнє перебування онлайн часто виходить за межі самоконтролю, що здатне негативно позначатися як на фізичному, так і на психологічному самопочутті.

Кожна з названих груп демонструє власну модель використання соціальних мереж, що відображається на поведінкових особливостях, ставленні до реального й віртуального життя, а також на рівні сформованості навичок спілкування та побудови здорових міжособистісних взаємин.

Така ситуація є важливою для аналізу, оскільки залежність від соціальних мереж може впливати на якість життя користувачів та їхню соціальну адаптацію. Для тих, хто не виявляє ознак залежності, важливо й надалі зберігати рівновагу між віртуальним і реальним життям, а також користуватися можливостями Інтернету без шкоди для здоров'я та міжособистісного спілкування.

Для передзалежних користувачів суттєвим є виявлення причин, що зумовлюють надмірне використання соціальних мереж, а також формування стратегій ефективного керування власним часом і увагою. Це може передбачати скорочення тривалості перебування онлайн та більш збалансований розподіл часу між віртуальною активністю і реальним життям.

Для підлітків, схильних до залежності, особливого значення набуває підтримка з боку близьких людей і фахівців, що сприятиме виробленню здорових моделей користування соціальними мережами та відновленню життєвого балансу. Йдеться, зокрема, про тимчасове дистанціювання від мережі, запровадження часових обмежень у користуванні соціальними платформами та зосередження уваги на розвитку реальних стосунків і особистісних інтересів.

Розуміння різних типів користувачів соціальних мереж та їхніх потреб створює підґрунтя для розроблення ефективних програм і стратегій, спрямованих на профілактику та подолання залежності від соціальних мереж, а також на збереження психічного і фізичного благополуччя підлітків.

Для глибшого осмислення особливостей поширення залежності від соціальних мереж доцільно звернутися до отриманих даних крізь призму статевих відмінностей (див. табл. 2.2.2).

Вивчення статевих особливостей користування соціальними мережами дає змогу виявити відмінні підходи до використання цих платформ. Специфіка активності та коло інтересів у підлітків-дівчат і підлітків-хлопців можуть різнитися, що, своєю чергою, впливає на рівень їхньої залученості та ймовірність формування залежності.

Таблиця 2.2.2

**Розподіл показників інтенсивності користування соціальними
інтернет-мережами серед підлітків за статтю**

Категорії користувачів	Дівчата, кількість	Дівчата, %	Хлопці, кількість	Хлопці, %
Користувачі без ознак залежності	7	23	8	27
Передзалежні користувачі	12	40	13	43
Користувачі, схильні до залежності	11	37	9	30

Подальший розгляд отриманих даних з урахуванням статевих відмінностей дає змогу виявити певні тенденції у використанні різних соціальних мереж, а також визначити чинники, що можуть впливати на це в межах кожної групи. Такий підхід дозволяє точніше скоригувати стратегії профілактики та подолання залежності від соціальних мереж серед різних категорій користувачів. Графічну інтерпретацію результатів подано на рис. 2.2.4.

На підставі одержаних даних можна зробити такі узагальнення щодо рівня інтенсивності користування соціальними інтернет-мережами серед підлітків залежно від статі.

Так, 23% дівчат і 27% хлопців належать до групи вільних від залежності від соціальних мереж. Це свідчить про те, що такі користувачі здатні контролювати тривалість свого перебування онлайн і не зазнають суттєвих труднощів у соціальній сфері чи особистому житті у зв'язку з використанням соціальних мереж.

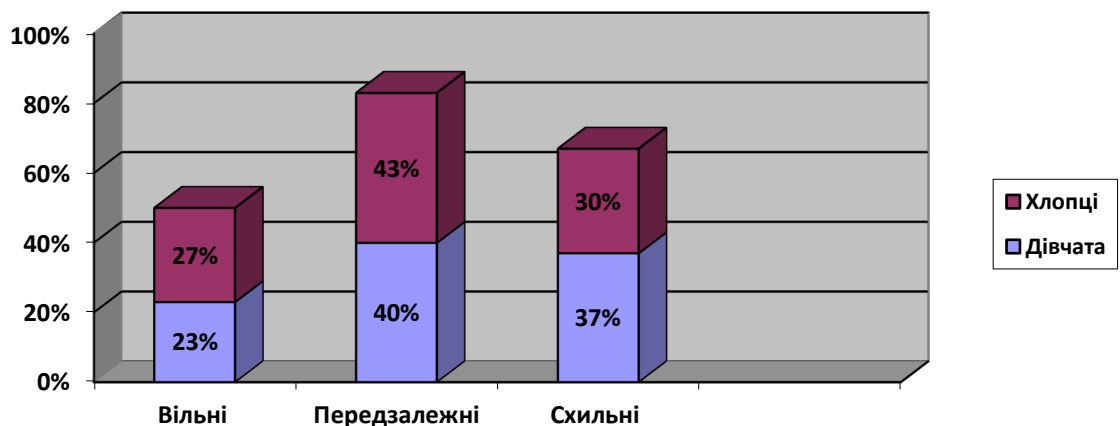


Рис. 2.2.4 Статеві відмінності між групами користувачів із різним ступенем захопленості підлітків соціальними мережами

До категорії «передзалежних» належать підлітки, у яких уже простежуються окремі труднощі, зумовлені надмірним використанням соціальних мереж. До цієї групи увійшли 40% дівчат і 43% хлопців, що може свідчити про наявність у них певних ускладнень, пов'язаних із вчасним виконанням соціальних обов'язків та контролем тривалості перебування онлайн.

До групи «схильних до залежності» віднесено підлітків, у яких виявлено більш виражені ознаки залежності від соціальних мереж. Таких виявилось 37% серед дівчат і 30% серед хлопців. Це дає підстави припускати, що в цих респондентів послаблюється контроль над часом, проведеним у соціальних мережах, а також можуть проявлятися

несприятливі наслідки такого користування, зокрема погіршення фізичного й психічного самопочуття.

Загалом отримані результати засвідчують наявність певних відмінностей у рівні інтенсивності використання соціальних мереж серед дівчат і хлопців. Хоча загальна чисельність користувачів у різних категоріях є близькою, сам розподіл між ними все ж має окремі статеві особливості.

Відсутність істотного розриву між кількісними показниками в кожній із груп може свідчити про те, що соціальні мережі залишаються однаково популярними серед підлітків незалежно від статі.

Висока частка підлітків, які потрапили до категорій «передзалежні» та «схильні до залежності», вказує на актуальність проблеми залежності від соціальних мереж у цій віковій групі. Це узагальнення підкреслює необхідність посиленої уваги та впровадження відповідних заходів, спрямованих на запобігання поширенню цієї проблеми серед підлітків незалежно від їхньої статі.

Підлітки, у яких виявлено ознаки передзалежності або схильності до залежності від соціальних мереж, можуть стикатися з низкою психологічних труднощів, серед яких погіршення настрою, стресові переживання та депресивні прояви. Надмірне занурення у мережеву комунікацію та недостатність реальної взаємодії здатні посилювати відчуття самотності й відчуження.

Передзалежні підлітки можуть також відчувати труднощі у формуванні та підтриманні міжособистісних стосунків у реальному житті. У них може спостерігатися недостатній рівень соціальних умінь і навичок, необхідних для результативної взаємодії з іншими людьми поза межами віртуального середовища.

Тривале перебування перед екраном може зумовлювати і фізичні труднощі, зокрема погіршення зору, дискомфорт або біль у спині та шії через неправильне положення тіла, а також порушення сну. Посилення

залежності від соціальних мереж здатне позначатися і на навчальній діяльності, зменшуючи час, що відводиться на навчання та виконання домашніх завдань.

Таким чином, усвідомлення проблем, що виникають унаслідок залежності від соціальних мереж, має важливе значення для вироблення дієвих стратегій мінімізації її негативних наслідків. Уміння раціонально розподіляти час і розуміння важливості балансу між онлайн- та офлайн-активністю можуть сприяти зниженню ризиків, пов'язаних із надмірним зануренням у віртуальне середовище.

Для дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків нами також було застосовано методику вимірювання емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер обробка Кондратьєвої). Вона спрямована на оцінювання таких показників, як тривожність, імпульсивність, догматизм і зовнішній локус контролю (див. табл. 2.2.3).

Аналіз результатів, отриманих за цією методикою, дає змогу простежити такі тенденції. У представників обох груп досить помітними є показники соціальної бажаності: у хлопців високий рівень становить 40%, середній – 33%, низький – 27%; у дівчат високий рівень також дорівнює 40%, середній – 40%, низький – 20%.

Таблиця 2.2.3

Узагальнені результати вивчення емоційно-вольових якостей підлітків (Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер обробка Кондратьєвої)

Показники	Хлопці: високий рівень, %	Хлопці: середній рівень, %	Хлопці: низький рівень, %	Дівчата: високий рівень, %	Дівчата: середній рівень, %	Дівчата: низький рівень, %
Тривожність	33	27	40	40	33	27
Імпульсивність	33	40	27	30	33	37
Догматизм	30	30	40	30	27	43
Зовнішній локус контролю	27	40	33	30	30	40
Соціальна бажаність	40	33	27	40	40	20

Отримані показники соціальної бажаності в досліджуваних групах підлітків можуть бути пов'язані з тим, як соціальні мережі впливають на їхні взаємини, поведінкові прояви та емоційне самопочуття. Через інтенсивне користування такими платформами підлітки нерідко стають більш залежними від уваги, схвалення та реакцій оточення. Це може виявлятися у прагненні здобути більше вподобань, коментарів чи підписників у власних профілях.

Соціальні мережі часто транслиують ідеалізовані уявлення про успіх, привабливість і популярність. Підлітки можуть намагатися відповідати цим зразкам, що позначається на рівні їхньої соціальної бажаності; особливо помітно це може виявлятися серед дівчат. Тривале перебування в соціальних мережах, постійна комунікація з підписниками та друзями формують відчуття належності до певного кола й соціальної значущості, що також відображається на відповідних показниках. Водночас надлишок інформації та можливі конфлікти в онлайн-середовищі можуть спричиняти стресові переживання й пригнічений емоційний стан, що по-різному позначається на прагненні до соціального схвалення. Загалом високий рівень соціальної бажаності як у хлопців, так і у дівчат можна пов'язувати з активністю в соціальних мережах, яка впливає на їхні стосунки, самосприйняття та відчуття власного місця у віртуальному середовищі.

Аналіз інших показників показав доволі виражений рівень тривожності серед дівчат-підлітків (високий рівень – 40%, середній – 33%, низький – 27%). Такий стан може бути пов'язаний із впливом соціальних мереж через низку чинників, серед яких стрес, порівняння себе з іншими, негативний контент і соціальний тиск, пов'язаний із необхідністю демонструвати лише найкращі сторони власного життя. Саме це може викликати напруження через неможливість відповідати очікуваним стандартам.

У групі хлопців результати дещо кращі, однак показник високого рівня тривожності також залишається помітним і становить 33%. Соціальні

мережі можуть посилювати серед хлопців відчуття конкуренції та переживання щодо власного статусу, популярності або успішності порівняно з іншими. Отже, вплив соціальних мереж на рівень тривожності хлопців може проявлятися через змагальність, страх бути виключеним із комунікації, почуття відокремленості та більшу вразливість до кібербулінгу.

Під час аналізу імпульсивності виявлено більш виражені показники у хлопців (високий рівень – 33%, середній – 40%, низький – 27%). Соціальні мережі можуть посилювати індивідуальні стимули, такі як потреба в увазі, схваленні й популярності, що здатне спонукати до імпульсивних дій. Постійне перебування онлайн також може відволікати від осмислення власних дій та внутрішньої рефлексії, через що рішення нерідко приймаються поспіхом. Таким чином, активна залученість до мережевого середовища може підсилювати імпульсивність хлопців-підлітків, послаблюючи оцінку можливих наслідків і стимулюючи швидкі реакції.

У дівчат отримані показники імпульсивності дещо нижчі (високий рівень – 30%, середній – 33%, низький – 37%). Це може свідчити про більшу обережність, кращий емоційний контроль, вищу чутливість до соціальних норм і більше усвідомлення питань інформаційної безпеки.

У досліджуваній вибірці також виявлено досить помітний показник зовнішнього локусу контролю (високий рівень – 27%, середній – 40%, низький – 33%). Підлітки з більш вираженим зовнішнім локусом контролю можуть сильніше залежати від реакцій інших користувачів у соціальних мережах, що, своєю чергою, позначається на самооцінці та загальному психічному стані.

Отже, включеність у соціальні мережі може різноспрямовано впливати на емоційно-вольові якості підлітків і на їхнє психічне здоров'я загалом. Часте перебування в мережі здатне підвищувати тривожність через соціальні порівняння, страх пропустити щось важливе, сприйняття негативної інформації та кібербулінг. Водночас для частини підлітків

соціальні мережі можуть бути способом отримати підтримку та емоційне розвантаження, що інколи сприяє зниженню напруження.

Користування соціальними мережами також може підсилювати імпульсивність через швидкий доступ до стимулів і миттєвих винагород у вигляді вподобань, коментарів та інших реакцій. Крім того, імпульсивна поведінка може проявлятися у ризикованих діях онлайн, наприклад у надмірному розкритті особистої інформації або у взаємодії з незнайомими людьми.

Залученість до соціальних мереж здатна посилювати прагнення підлітків до визнання і підтримки з боку інших, а отже – підвищувати їхню соціальну бажаність. Проте постійне зіставлення себе з іншими користувачами може водночас зумовлювати внутрішню незадоволеність і зниження самооцінки.

Також використання соціальних мереж може посилювати уявлення про те, що події в житті залежать переважно від зовнішніх факторів, зокрема від схвалення або несхвалення інших користувачів. Це здатне викликати відчуття втрати контролю над власним життям і посилювати рівень стресу.

У цілому вплив соціальних мереж на прояв емоційно-вольових якостей підлітків залежить від індивідуальних особливостей, умов використання цифрового середовища та соціального контексту. Коли користування соціальними мережами починає негативно позначатися на психічному здоров'ї підлітків, важливо своєчасно забезпечити їм підтримку та належну допомогу.

Наступною методикою, застосованою в ході дослідження, стала методика Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, спрямована на вивчення ситуативної та особистісної тривожності. Розглянемо результати, отримані за цією методикою (див. табл. 2.2.4).

Таблиця 2.2.4

**Показники ситуативної та особистісної тривожності підлітків за
методикою Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна (у %)**

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

Серед досліджуваних дівчат простежуються досить виражені показники як особистісної тривожності (ОТ), так і ситуативної тривожності (СТ): високий рівень в обох випадках становить 40%. Високі показники особистісної тривожності (40%) свідчать про те, що значна частина дівчат схильна до загального переживання тривоги у повсякденному житті. Це може вказувати на підвищену чутливість до стресових чинників, хвилювання щодо майбутнього або міжособистісних взаємин. Високий рівень ситуативної тривожності (40%) дає підстави вважати, що досліджувані дівчата часто реагують тривогою на конкретні події чи обставини, які сприймають як напружені або загрозливі.

Що стосується хлопців, то в них більш вираженими є показники ситуативної тривожності: зокрема, високий рівень виявлено у 47% досліджуваних. Це означає, що значна частина хлопців може переживати напруження або тривогу у відповідь на певні життєві ситуації. Така особливість може бути зумовлена вимогами соціального оточення або іншими чинниками, що викликають внутрішню напругу.

Хоча високий рівень особистісної тривожності серед хлопців не є таким вираженим, як у дівчат, він також залишається помітним і становить 33%. Це може свідчити про те, що частина хлопців також має схильність до загального тривожного фону, хоча він менш виражений порівняно із ситуативною тривожністю.

У цілому результати засвідчують, що і серед дівчат, і серед хлопців спостерігається підвищений рівень тривожності, який проявляється як у

структурі особистості, так і в реакціях на конкретні ситуації. Це вказує на потребу приділяти більше уваги психологічному благополуччю та впливу стресогенних чинників на розвиток обох груп досліджуваних підлітків, особливо в умовах активного користування соціальними мережами.

Розглянемо одержані результати, які відображають різні рівні самооцінки серед підлітків (див. табл. 2.2.5).

Таблиця 2.2.5

Показники самооцінки досліджуваних підлітків за методикою С.А.

Будасці (%)

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

Отримані результати дослідження дають підстави стверджувати, що і серед хлопців, і серед дівчат найчастіше виявляється адекватний рівень самооцінки. Це свідчить про те, що більшість учасників схильні сприймати себе достатньо об'єктивно та реалістично. Разом із тим у хлопців ці показники виявилися дещо вищими. Так, адекватний рівень самооцінки зафіксовано у 27% хлопців і 23% дівчат. Подібні відмінності можуть бути зумовлені впливом соціокультурних чинників, гендерних стереотипів та інших обставин, які позначаються на самосприйнятті й оцінці власних можливостей. Зокрема, окремі дослідження засвідчують, що хлопці частіше демонструють більш позитивне ставлення до себе, виявляючи вищу впевненість або схильність до ризикованої поведінки, тоді як дівчата можуть бути більш стриманими й критичними у ставленні до власних ресурсів і здібностей. Графічне відображення отриманих результатів подано на рис. 2.2.5.

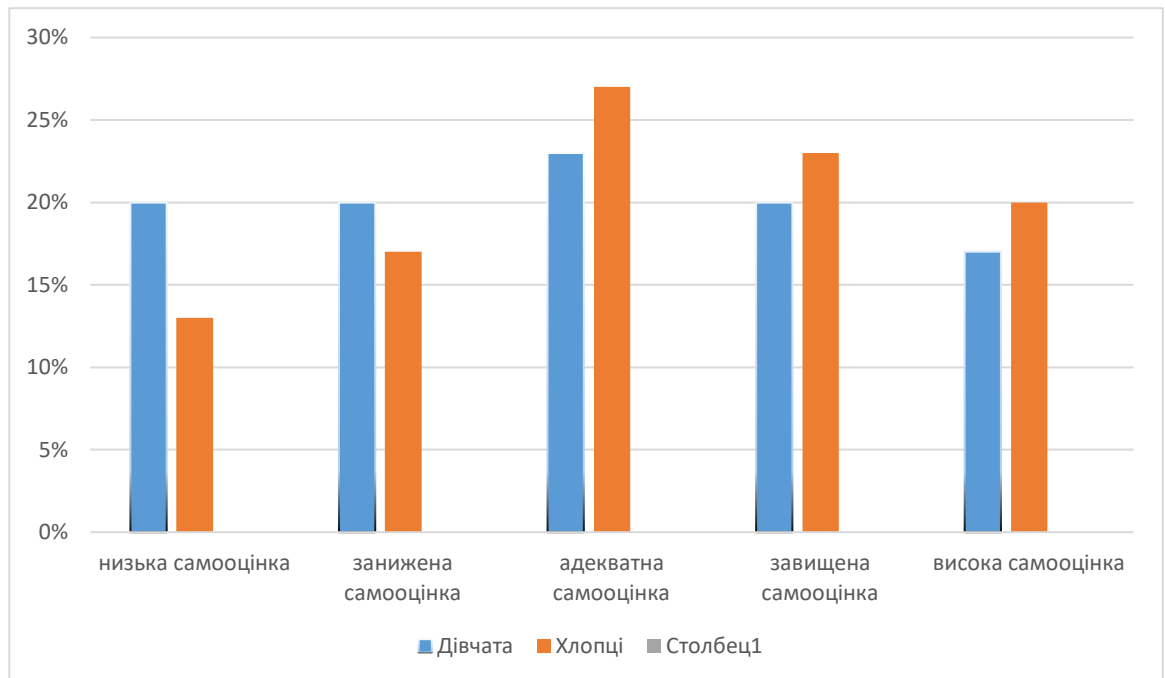


Рис. 2.2.5. Показники досліджуваних підлітків за методикою С.А. Будасі (%)

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

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

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

Важливо також враховувати, що висока самооцінка може мати важливі наслідки для психологічного та емоційного благополуччя підлітка.

Однак вона також може впливати на їхню поведінку та сприйняття навколишнього світу. Тому важливо враховувати контекст і динаміку самооцінки при аналізі її впливу на підлітків.

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

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

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

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

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

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

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

- Між показниками «схильність до залежності» та «імпульсивність» виявлено помірний позитивний кореляційний

зв'язок ($r = 0,625$). Це свідчить про те, що підлітки зі схильністю до залежної поведінки мають більш виражену тенденцію до імпульсивних дій. В контексті використання соціальних мереж, така особливість може призводити до ризикованої або безрозсудної поведінки у цифровому середовищі.

- Між показниками «схильність до залежності» та «ситуативна тривожність» також виявлено значущий позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,543$). Це означає, що підлітки, які характеризуються високою схильністю до залежності, частіше відчують підвищений рівень тривожності у конкретних ситуаціях. Такий стан може бути пов'язаний зі стресовими переживаннями, що виникають у процесі взаємодії із соціальними мережами або під час активного залучення до них.
- між показниками «схильних до залежності» та «соціальною бажаністю» ($r=0,562$). Це означає, що підлітки, які схильні до залежності, можуть мати більше прагнення до соціального утвердження або визнання в соціальних мережах. Вони можуть шукати підтримку або взаємодію з іншими через цифрові платформи.
- між показниками «передзалежних» та «особистісною тривожністю» ($r=0,435$). Це може свідчити про те, що підлітки, які мають вищий рівень передзалежності до соціальних мереж також можуть мати вищий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з їхнім відчуттям невпевненості у власних діях та рішеннях, що може посилити їхню тривогу.
- між показниками «передзалежних» та «догматизму» ($r=0,518$). Це означає, що підлітки, які мають вищий рівень передзалежності, також можуть мати більш виражені догматичні погляди. Це може впливати на їхню здатність критично мислити

та адаптуватися до нових ідей або точок зору у соціальних мережах.

- між показниками "схильність до залежності" та "заниженою самооцінкою" ($r=0,615$). Висока схильність до залежності від соціальних мереж, ігор або інших аспектів може призводити до зниження самооцінки підлітків. Постійне порівняння себе з іншими, нестача позитивної зворотного зв'язку або негативний вплив від контенту у соціальних мережах можуть підірвати впевненість у собі та власній цінності.
- між показниками «передзалежних» та «високою самооцінкою» ($r=0,503$). Якщо підлітки відчуються корисними та цінними завдяки допомозі та підтримці, яку вони отримують або надають у соціальних мережах, це може підвищити їхню самооцінку. Наприклад, активність в онлайн-спільнотах або публікація позитивного контенту може підтримати відчуття себе членом спільноти, що сприяє розвитку позитивного внутрішнього відчуття себе.

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

Підлітки з підвищеною схильністю до залежності можуть виявляти великий інтерес до соціальних мереж і проводити більше часу у

віртуальному світі, змішуючи це зі своїм реальним життям. Це може вплинути на їхній розвиток, соціальну адаптацію та психічне здоров'я.

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

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

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

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

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

потенційно негативного впливу на когнітивну сферу, емоційне благополуччя та соціальне функціонування особистості.

До ризиків надмірного перебування в соціальних мережах належать:

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

Рекомендації щодо профілактики залежності підлітків від соціальних мереж:

1. Інформування та просвітницька робота. Необхідно систематично ознайомлювати підлітків із ознаками інтернет-залежності, її можливими наслідками для психічного та фізичного здоров'я, навчаючи розпізнавати ризиковані ознаки у власній поведінці.
2. Формування навичок цифрової гігієни. Важливо впроваджувати елементи критичного мислення щодо онлайн-контенту, встановлення часових обмежень на користування соцмережами та регулярне відстеження емоційних реакцій на віртуальні взаємодії.
3. Психологічна підтримка. Психологи та соціальні педагоги мають створювати умови для безпечного обговорення підлітками своїх емоцій, пов'язаних з онлайн-досвідом, а також формувати середовище підтримки в офлайн-просторі.
4. Розвиток альтернативних форм соціалізації. Заохочення до участі у гуртках, спортивних секціях, волонтерських проектах сприяє зміцненню реальних соціальних зв'язків та знижує потребу у заміщенні їх віртуальними контактами.

5. Підтримка з боку сім'ї. Важливо створити в родині атмосферу відкритого спілкування, довіри та прийняття. Батьки мають демонструвати приклад збалансованого користування гаджетами.
6. Розробка та впровадження шкільних програм превенції. Освітній простір має включати спеціалізовані курси або тематичні заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, медіаграмотності та навичок безпечної онлайн-взаємодії.

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

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

Вплив залежності від соціальних мереж на особисте та професійне життя може проявлятися у формі уникнення реальних соціальних контактів, а також у виникненні труднощів із виконанням навчальних або

трудових обов'язків. Ці симптоми є потенційними індикаторами формування залежної поведінки, зокрема у контексті використання цифрових платформ. Для підлітків такі ознаки можуть мати особливо виражений характер, що обумовлено їх підвищеною чутливістю та специфікою психосоціального розвитку в цей період.

Сучасні цифрові технології, зокрема платформи соціальної комунікації, можуть мати значний позитивний вплив на розвиток дітей та підлітків за умови їх раціонального та контрольованого використання. У цьому контексті слід звернути увагу на низку ключових аспектів, які визначають ефективність та безпеку інтеграції соціальних мереж у повсякденне життя молоді.

- Дослідження та критичне мислення. Інтернет надає доступ до великої кількості інформації, що може бути корисно для навчання та дослідження інтересів. Важливо вчити дітей критично аналізувати інформацію та обирати надійні джерела.
- Зближення та спільнота. Соціальні мережі можуть допомагати дітям підтримувати зв'язки з рідними та друзями, навіть якщо вони не живуть поруч. Також це може сприяти спілкуванню та взаємодії з однолітками через онлайн ігри та інші спільні активності.
- Самовираження. Діти можуть навчитися виражати свої думки та ідеї через Інтернет, що може сприяти розвитку їхньої впевненості та спілкувальних навичок.
- Творчість та дослідницькі інтереси. Сучасні технології можуть стимулювати творчість та навчання новим навичкам через різноманітні програми та ресурси в Інтернеті.
- Організація та самоорганізація. Комп'ютерні технології можуть допомагати у плануванні та організації щоденних справ та обов'язків.

Профілактика інтернет-залежності серед підлітків має бути комплексною, мультидисциплінарною та безперервною. Вона повинна поєднувати освітній, психологічний та соціальний підходи, що дозволить знизити ризики, пов'язані з надмірною залученістю до віртуального простору, та сприятиме гармонійному розвитку особистості в умовах цифрової епохи.

Висновки до другого розділу

Залучення до соціальних мереж може по-різному позначатися на емоційно-вольових якостях підлітків і стані їхнього психічного здоров'я. Регулярне та тривале користування такими платформами здатне підвищувати рівень тривожності через низку чинників, серед яких соціальне порівняння, страх бути осторонь важливих подій, сприйняття негативної інформації та кібербулінг.

Користування соціальними мережами може також посилювати імпульсивність у поведінці підлітків, оскільки вони отримують швидкий доступ до стимулів і миттєвих винагород у вигляді лайків, коментарів та інших реакцій. Імпульсивні прояви можуть бути пов'язані й із ризикованою онлайн-поведінкою, зокрема з розголошенням особистої інформації або взаємодією з незнайомими людьми.

Активне використання соціальних мереж здатне підсилювати переконання підлітків у тому, що події їхнього життя залежать переважно від зовнішніх чинників, наприклад від схвалення чи несхвалення з боку інших користувачів. Це може спричиняти відчуття втрати контролю над власним життям і посилювати стресове напруження.

Онлайн-простір нерідко стає середовищем для негативної комунікації, булінгу, кіберзагроз та інших форм віртуального насильства. Такі явища можуть викликати стрес, тривожність, зниження самооцінки та погіршення психічного здоров'я підлітків, особливо у випадках, коли вони стають об'єктами подібної поведінки. Крім того, надмірне перебування в соціальних мережах може зменшувати можливості для реальної міжособистісної взаємодії та розвитку соціальних навичок. Це, своєю чергою, може негативно впливати на соціальну адаптацію та здатність будувати здорові стосунки в реальному житті.

Профілактика залежності від соціальних мереж серед підлітків потребує цілісного й системного підходу, що враховує соціальні, психологічні та емоційні особливості цієї вікової категорії. Водночас

важливо підкреслити, що однозначне сприйняття соціальних мереж виключно як негативного чинника є необґрунтованим.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження психологічних засад впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків уможливили зробити такі висновки:

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

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

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

- тривожність – 25%;
- емоційна нестабільність – 33%;
- страх – 25%;
- відсутність симптомів – лише 17%.

4. Платформи TikTok, YouTube, Instagram та Telegram є найбільш популярними серед підлітків, що зумовлює необхідність оцінки їх впливу не лише з точки зору часу перебування, а й з урахуванням типу контенту, що споживається. Інтенсивність користування соціальними мережами

дозволила виокремити групи підлітків із різним рівнем ризику: високий відсоток респондентів належать до категорій «передзалежні» та «схильні до залежності», що свідчить про системну проблему та потребу у відповідній профілактиці.

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

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

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

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) виявив системні взаємозв'язки між емоційно-вольовими характеристиками особистості та рівнем залученості до соціальних мереж. Зокрема, підвищені показники імпульсивності, догматизму та тривожності позитивно корелюють із

схильністю до надмірного користування соціальними мережами. Це дозволяє розглядати мережеву активність не лише як зовнішній прояв, а як відображення глибших внутрішньоособистісних конфліктів. Соціальні мережі, виступаючи інструментом самовираження та комунікації, водночас стають полем для психоемоційної вразливості, де реальні внутрішні переживання транслуються через віртуальні практики. Баланс між цифровою активністю та реальним життям постає як ключовий чинник психологічної адаптації в новітніх умовах соціалізації. Отримані дані формують ґрунт для подальших комплексних досліджень, спрямованих на вивчення феномену цифрової залежності у підлітків. Перспективним напрямом є розробка психокорекційних програм, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, медіаграмотності та рефлексивного мислення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва О.В. Вплив соціальної мережі Інтернет на розвиток соціальної активності молоді. *Сучасні дослідження соціальних проблем*. 2016. С. 14–18.
2. Аянян А.Н. Соціалізація підлітків в інформаційному просторі. *Психологічні дослідження*. 2016. № 46. С. 9. <http://psystudy.ua>.
3. Балинець К.С., Грейліх О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці: *монографія*. Київ: Видавництво, 2020. 282с.
4. Біляєва С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5.
5. Безбогова М.З. Соціальні мережі як чинник формування соціальних установок сучасної молоді: автореф. дис. ... канд. псих. наук., 2016. https://guu.ua/files/dissertations/2016/12/bezbogova_m_s/autoreferat.pdf - 2016.
6. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. Вип. 2. С. 21–28.
7. Бікус О.О. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 17–23.
8. Білоущенко В.В., Чарнецька, Р.Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету, Сер.: Психологічні науки*. Вип.1, 2013. С. 33–36.
9. . Бобилева Я.В., Сорока Д.Г. Психологічні аспекти формування самооцінки особистості під впливом соціальних мереж. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 12(46). С. 1009–1017.
10. Богачков Ю.М., Буров ОЮ., Дементієвська Н. П. Електронні

соціальні мережі як інструмент сучасного навчального середовища: термінологічний словник / За заг. ред. О.П. Пінчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 74 с.

11. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: *монографія*. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016.
12. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59–63.
13. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет- залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145–149.
14. . Волинець В. О. Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі. *Вісник національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2021. No 2. С. 31–35.
15. Вольнова Л.М., Камінська А.О., Ляска О.П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 6. 2023. С.1–5.
16. Ворончук С. Лінгвістичні маркери депресії в україномовних дописах соціальної мережі Facebook. *Міжнародний науковий електронний журнал ЛОГОΣ.ONLINE*, 2020. Вип. 10. С. 39–41.
17. Горбатюк Т. Психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві. *Науковий вісник НУБіП України*, 2018. № 295. С. 198–206.
18. Гоян І. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Вип. 4. С. 118–124.
19. Гудімова А. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2021. 243 с.

20. Гудімова А. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Габітус*, 2020. Вип. 12. С. 98–102.
21. Гудімова А. Х. Соціальні мережі та психологічний стан підлітків. Сучасний вимір психології та педагогіки: збірник тез наукових робіт учасників науково-практичної конференції (м.Львів, 22-23 травня 2020 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 186–189.
22. Гузьман О.А. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник Харківського нац. ун-ту внутрішніх справ*. Харків: ХНУВС, 2016. №1 (52), 369–380.
23. Гуменюк Л.Й. Інтернет-адикція молоді у соціальному вимірі. *Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки*, 2016. (Т.18), Вип.2(1). С. 217–225.
24. Данилова Т.В., Гоян І.М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2021. vol 12(4). С.118–124.
25. Деркаченко Я.А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. *Сучасний захист інформації*. 2016. №1. С. 51–59.
26. Завацька Н.Є. Соціально-психологічні чинники агресивної поведінки користувачів соціальних мереж в Internet-просторі : *монографія*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 278 с.
27. Засєкіна Л.В., Майструк В.М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С.187–192.
28. Зінченко О.В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251–265.
29. Кавка О.М. Нетикет в соціальних мережах. *Закарпатські філологічні студії*. 2021. Т.1. Вип. 19. С. 166–170.

30. Камінська О.В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. №2. С. 210–213.
31. Камінська О.В. Чинники розвитку інтернет-залежності молоді. *Психологічні перспективи*. 2015. № 25. С. 65–75.
32. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування Інтернет-залежності. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2015. Вип.22, С. 194–204.
33. Кіреєва З.О., Кушнерова Я.Г. Особливості адаптації підлітків в різних фазах біологічного циклу. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. Вип.3. Т.1. С.162–168.
34. Коброслі А.Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник ОНУ: Психологія*, 2018. Т. 23, 2 (48). С. 58–66.
35. Кононенко А.О., Кононенко О.І. Психологічна природа «селфі». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2017. Т.1. № 3. С. 64–69.
36. Кончаковська В.В., Макарова О.В., Карнаух А.А. Негативний вплив смартфонів та соціальних мереж на формування девіантної поведінки. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2021. №12. С. 348–350.
37. . Ломачинська І. М., Рихліцька О. Д. Виклики соціальних мереж у формуванні ціннісних орієнтирів українського інтернет-покоління. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2025. №1 (64). С. 147–158.
38. Лукашенко М. Вплив соціальних мереж на стан здоров'я молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2018. Вип. 3. С. 203–208.
39. Малєєва Н.С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Одеса : Астропринт, 2015. Т. 20. Вип. 3(37). Ч. 1. С. 62–71.

40. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних Інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки університету «Крок»*, 2023. Вип. 20. С. 201–208.
41. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.
42. Міров Д. Психічне здоров'я: поняття та структура. *Актуальні проблеми особистісного зростання*, 2019. Вип. 1. С. 90–91.
43. Момот О. Кібербулінг: агресія у віртуальному світі. *Молодий вчений*. 2017. № 12 (52). С. 295–299.
44. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2022. № 9. С. 48–53.
45. Отрошко В. Безпека спілкування в інтернет-просторі в умовах «інформаційної агресії» російської федерації (на прикладі соціальної мережі facebook). *Українознавчий альманах*. 2021. Вип. 29. С. 134–143.
46. Павлик Н.В Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. № 1 (21) 2022. С.34–59.
47. Петрунько О.В. Інформаційна культура як чинник психологічної і національної безпеки медіа суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3 (35). С. 63–70.
48. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. К., 2006. 159 с.
49. Сердюк Л.З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. №2 (12). С. 191–208.
50. Слободяник О.В. Вплив електронних соціальних мереж на підлітків. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Вінниченка*. Серія: Проблеми методики

- фізико-математичної освіти і технічної освіти. 2016. Вип. 12(3). С. 42–47.
51. Стельмах О.В. Особливості впливу соціальних мереж на студентів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2002. №2. С. 92–100.
 52. Стьопкіна А. Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2021. Вип. 4. С. 362–372.
 53. Субота Є. Вплив телебачення та соціальних мереж на формування медіареальності. *Український інформаційний простір*. 2020. №1. С. 243–252.
 54. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Т.1. №14. С. 211–214.
 55. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб.наукових статей*. Київ : КиМУ, 2016. Вип.9. С. 196–215.
 56. Третьякова Ю.В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць*. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 77–82.
 57. Уханова А.І. Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*, 2020. №11. С. 82–87.
 58. Шинкарук О. Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2018. Вип. 2. С. 13–24.
 59. Шугурова Т.Л. Кіберсоціалізація студентської молоді в дозвілєвій

- діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: «Педагогіка і психологія». 2012. No 2 (4). С. 42–46.
60. Bhushan Chaudhari, Preethi Menon, Daniel Saldanha, Abhinav Tewari, Labhanya Bhattacharya (2015). Internet addiction and its determinants among medical students. *Ind Psychiatry J.* 24(2):158–162. doi: [10.4103/0972-6748.181729](https://doi.org/10.4103/0972-6748.181729)
 61. Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wolfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. doi:[10.1016/j.neubiorev.2016.08.033](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033)
 62. Chauhan, N.; Tiwari, P.; Ahlawat, P.; Singh, S.K.; Kamble, B.D.; Mahaur, G. (2022). Internet Addiction and Sleep Quality among Medical Students of Delhi: A New Age Epidemic. *Natl. J. Community Med.* 13, 864–868. DOI: [10.55489/njcm.131220222488](https://doi.org/10.55489/njcm.131220222488)
 63. Leménager T, Hoffmann S, Dieter J, Reinhard I, Mann K, Kiefer F. (2018). The links between healthy, problematic, and addicted Internet use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics. *J. Behav Addict.* Mar 1;7(1):31–43. doi: [10.1556/2006.7.2018.13](https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.13).
 64. Thisgaard M., Makransky G. (2017). Virtual Learning Simulations in High School: Effects on Cognitive and Non-cognitive Outcomes and Implications on the Development of STEM Academic and Career Choice. *Frontiers in Psychology*, 8 [https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2017.00805](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00805)
 65. Yen J. Y. (2017). Family factors of Internet-addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyber Psychology and Behavior*, 10(3), 323–329. DOI: [10.1089/cpb.2006.9948](https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948)
 66. Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students:

A cross-sectional designed study. *PLoS One*, 11(9), e0161126.
doi:[10.1371/journal.pone.0161126](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Стать _____

1. Чи зареєстровані Ви в соціальних мережах?

а) так

б) ні

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

а) для спілкування з друзями

б) для нових знайомств

в) всі зареєструвались, і мені потрібно

г) для навчання

3. Якою соціальною мережею Ви користуєтеся найчастіше?

а) YouTube

в) Facebook

д) Твіттер

б) Instagram

г) TikTok

е) Telegram

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

А) 1-2 години

в) 5-6 годин

Б) 3-4 години

г) 7-10 годин

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

а) кожного дня

в) 3-5 разів

б) 1-2 рази

г) 8-9 разів

6. Скільки віртуальних друзів Ви маєте?

А) 0 – 50

в) 100-200

д) 500 - 1000

Б) 50-100

г) 200-500

е) більше 1000.

7. Зі скількома з них Ви знайомі особисто?

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

8. Якими засобами Ви користуєтеся для входу в мережу?

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

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

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

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

- а) так; б) ні

11. Де Вам простіше знайти друзів?

- а) в реальному житті; б) соц.мережі

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

- а) так; б) ні

13. Чи простежували ви у себе вияви тривожності?

- а) так; б) ні

14. Чи простежували ви у себе вияви страху

- а) так; б) ні

15. Чи простежували ви у себе вияви емоційної нестабільності?

- а) так; б) ні

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

- а) так; б) ні

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

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

г) не замислювався над цим.

ДОДАТОК Б

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

Інструкція:

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

Текст опитувальника

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

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

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

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

16. Мені важко зосередитись на чомусь.

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

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

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

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

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

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

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

24. Чи всі Ваші звички добрі та бажані?

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

26. Мене турбує серцебиття.

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

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

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

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

49. Мені часто сняться жахливі сни.
50. З усіх думок по суперечливому питанню тільки одна є вірною.
51. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам зовсім не подобаються?
52. Мені необхідні спеціальні засоби самоконтролю щоб втриматись від необдуманих та поспішних дій.
53. Талант – вигадка лінивих, талант – це здатність працювати більше за інших.
54. Я вважаю себе більш сміливим у порівнянні з іншими.
55. Я вірю в те, що люди по суті своїй порядні, але у більшості випадків дбають тільки про свою користь.
56. Зі мною буває так, що я купую річ за першим порухом, не подумавши, наскільки вона мені реально потрібна.
57. Буває так, що Ви говорите про речі, в яких Ви не розумієтесь.
58. Немає особливого смислу в тому, щоб планувати багато наперед, бо багатьох випадковостей все одно не передбачити.
59. Я впевнений у своїх силах.
60. Мені важко володіти собою, коли хтось вперто відмовляється визнати свою неправоту.
61. Іноді Ви відкладаєте на завтра те, що повинні були зробити сьогодні?
62. Я отримую задоволення від прийняття ризикованих рішень.
63. Я не вважаю, що начальники упереджено ставляться до підлеглих.
64. Нерідко у мене буває розлад шлунку.
65. Я вважаю, що якщо людина хоче досягти мети в своєму житті, то їй доведеться грати у гру «все чи нічого».
66. Якщо Вам не загрожує штраф, то Ви переходите вулицю там, де Вам зручно, а не там, де дозволено.

67. Мені іноді цікаво спеціально зробити так, щоб підбурити кого-небудь.

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

69. В мене часто буває почуття напруги.

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

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

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

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

74. Сон в мене переривчастий і неспокійний.

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

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

77. Чи Вам траплялося образити людину недовір'ям?

ДОДАТОК В

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

Метою дослідження даної методики є оцінка рівня особистісної тривожності.

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

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

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

№, питання	Май же ніко ли	Інко ли	Час то	Май же завж ди
	1	2	3	4
21. Я відчуваю задоволення.				
22. Я швидко втомлююсь.				
23. Я легко можу заплакати.				
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.				
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.				
26. Я почуваю себе бадьорим.				
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.				
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.				
29. Я занадто переживаю через дрібниці.				
30. Я буваю повністю щасливий.				
31. Я приймаю все занадто близько до серця.				
32. Мені не дістає впевненості у собі.				
33. Я почуваю себе в безпеці.				
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.				
35. У мене буває хандра.				
36. Я задоволений.				
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.				
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.				
39. Я врівноважена людина.				

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.				
--	--	--	--	--

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

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

ДОДАТОК Г

Методика дослідження самооцінки особистості (С.А. Будассі)

Мета: визначення кількісного рівня самооцінки.

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

Список рис, які характеризують особистість:

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