

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Взаємозв'язок інтенсивності використання
соціальних мереж із проявами депресії,
тривожності та самотності у підлітків»*

Виконала: здобувачка 4 курсу,

групи ПС-22-2

Спеціальності 053 «Психологія»

Богомол К.С.

Керівник: Лебідь О.В.,

д.пед.н., проф.

м. Дніпро

2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 75 с., 3 рис., 9 табл., 56 використаних джерел.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок інтенсивності використання соціальних мереж із рівнем депресії, тривожності та відчуття самотності у підлітків.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я підлітків.

Предмет дослідження: взаємозв'язок інтенсивності використання соціальних мереж із проявами депресії, тривожності та самотності у підлітків

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі **методи:** *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукових джерел з проблеми впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків, систематизація та порівняння підходів до вивчення депресії, тривожності та самотності; *емпіричні:* психодіагностичні методики: опитувальник інтенсивності використання соціальних мереж; інвентар депресії Бека; шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; Шкала відчуття самотності Хільда (UCLA) в адаптованому варіанті.

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою пакету SPSS 17 з використанням *математико-статистичних методів:* описова статистика, коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

Теоретична значущість роботи полягає у систематизації та поглибленні знань про вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків, зокрема щодо розвитку депресивних проявів, тривожності та самотності. Результати дослідження дозволяють уточнити психологічні механізми взаємозв'язку цифрового середовища та психоемоційного стану підлітків.

Практична значущість роботи. Отримані результати можуть бути використані шкільними психологами, соціальними педагогами та класними керівниками для проведення профілактичної роботи з підлітками щодо безпечного використання соціальних мереж; розробки програм психологічної підтримки та тренінгів з емоційної стійкості; надання рекомендацій батькам щодо формування здорової цифрової поведінки дітей.

Перелік ключових слів: *підлітки, психічне здоров'я, цифрове середовище, психоемоційний стан, рівень депресії, тривожність, самотність.*

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Богомол К.С.
на тему:

«Взаємозв'язок інтенсивності використання соціальних мереж із проявами депресії, тривожності та самотності у підлітків»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Бакалавр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження взаємозв'язку інтенсивності використання соціальних мереж із рівнем депресії, тривожності та відчуття самотності у підлітків.

Обґрунтовано, що соціальні мережі виступають важливим соціально-психологічним середовищем розвитку особистості підлітка. Підлітковий вік характеризується підвищеною потребою в соціальному схваленні, формуванням Я-концепції, розвитком самооцінки та чутливістю до соціального порівняння.

Встановлено, що онлайн-середовище створює специфічні умови для конструювання образу «Я», публічної презентації себе та отримання постійного соціального зворотного зв'язку, що може мати як підтримувальний, так і дестабілізуючий характер.

Розроблено та обґрунтовано програму емпіричного дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій для вимірювання рівня соціального порівняння, тривожності, самотності та самооцінки, а також показників використання соціальних мереж (час перебування та рівень активності). Описано процедуру дослідження та методи статистичної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Здійснено перевірку концептуальної та трьох емпіричних гіпотез. Результати статистичного аналізу засвідчили наявність системного взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками емоційного благополуччя підлітків.

Встановлено, що збільшення часу перебування у соціальних мережах статистично значуще пов'язане зі зростанням рівня соціального порівняння, тривожності та самотності. Отримані результати свідчать, що інтенсивна цифрова взаємодія асоціюється з підвищенням емоційної напруги та посиленням суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції.

Виявлено помірний зв'язок між активністю у соціальних мережах та самооцінкою, що дозволяє припустити роль зовнішнього соціального схвалення як чинника підкріплення позитивного образу «Я». Водночас цей зв'язок не є

визначальним, що підтверджує багатофакторність формування самооцінки у підлітковому віці.

Отже, соціальні мережі можна розглядати як значущий соціально-психологічний фактор, що впливає на формування емоційного стану підлітків. Їхній вплив є амбівалентним: цифрове середовище одночасно розширює можливості соціальної взаємодії та створює умови для посилення соціального порівняння, тривожності й переживання самотності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх для розробки психоедукаційних програм, профілактичних заходів та рекомендацій для підлітків, батьків і педагогів щодо формування безпечних стратегій користування соціальними мережами та підтримки психологічного благополуччя.

Перелік ключових слів: *підлітки, психічне здоров'я, цифрове середовище, психоемоційний стан, рівень депресії, тривожність, самотність.*

SUMMARY

The qualification work of the applicant for the 4th year, specialty "Psychology" (in Bachelor's format) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of theoretical justification and empirical research of the relationship between the intensity of social network use and the level of depression, anxiety, and loneliness in adolescents.

It is argued that social networks are an important socio-psychological environment for the development of an adolescent's personality. Adolescence is characterized by an increased need for social approval, the formation of self-concept, the development of self-esteem, and sensitivity to social comparison.

It has been established that the online environment creates specific conditions for constructing the image of the self, public presentation of oneself, and receiving constant social feedback, which can be both supportive and destabilizing.

An empirical research program has been developed and substantiated, and psychodiagnostic tools have been selected to measure the level of social comparison, anxiety, loneliness, and self-esteem, as well as indicators of social network use (time spent and level of activity). The research procedure and methods of statistical data processing are described, in particular, Pearson's correlation analysis.

The conceptual and three empirical hypotheses were tested. The results of statistical analysis showed a systematic relationship between the intensity of social network use and indicators of emotional well-being in adolescents.

It has been established that an increase in the amount of time spent on social networks is statistically significantly associated with an increase in the level of social comparison, anxiety, and loneliness. The results obtained indicate that intensive digital interaction is associated with increased emotional tension and a heightened subjective feeling of social isolation.

A moderate relationship between social media activity and self-esteem has been found, suggesting that external social approval plays a role in reinforcing a positive self-image. At the same time, this relationship is not decisive, confirming the multifactorial nature of self-esteem formation in adolescence.

Therefore, social networks can be considered a significant socio-psychological factor influencing the formation of adolescents' emotional state. Their influence is ambivalent: the digital environment simultaneously expands the possibilities for social interaction and creates conditions for increased social comparison, anxiety, and feelings of loneliness.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of using them to develop psychoeducational programs, preventive measures, and recommendations for adolescents, parents, and educators on the formation of safe strategies for using social networks and supporting psychological well-being.

Key words: *adolescents, mental health, digital environment, psychoemotional state, level of depression, anxiety, loneliness.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА.....	6
1.1. Психологічні аспекти адаптації та благополуччя підлітків у сучасному соціальному середовищі.....	6
1.2. Віртуальне соціальне середовище як контекст соціально- психологічної адаптації підлітків.....	15
1.3. Психологічні особливості взаємодії підлітків у реальному та віртуальному соціальному середовищі.....	19
1.4. Психологічні механізми взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем депресії, тривожності й відчуття самотності у підлітків.....	23
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕНСИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	31
2.1. Організація та методологічні засади емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.....	31
2.2. Інтерація як методологічна основа емпіричного дослідження активності підлітків у соціальних мережах	34
Висновки до другого розділу	44
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕНСИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	41
3.1 Організація та програма емпіричного дослідження	41
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку інтенсивності використання соціальних мереж та показників психічного здоров'я підлітків	46
3.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики негативного впливу інтенсивного використання соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків	61
Висновки до другого розділу	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Обґрунтування актуальності дослідження. У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною складовою життя підлітків. Вони виконують функцію комунікації, самопрезентації, соціалізації та отримання інформації. Водночас зростання інтенсивності використання соціальних мереж супроводжується появою нових психологічних викликів, серед яких особливе місце займають депресивні прояви, підвищена тривожність та відчуття самотності.

Підлітковий вік є періодом активного формування ідентичності, самооцінки та системи міжособистісних стосунків. У цей час зростає значущість соціального схвалення та приналежності до групи однолітків. Соціальні мережі можуть як розширювати можливості соціальної підтримки, так і провокувати соціальне порівняння, кібербулінг, залежність від зовнішньої оцінки, що підвищує ризик емоційної дестабілізації. Надмірне перебування у віртуальному просторі може сприяти зниженню якості реальної комунікації, формуванню відчуття ізольованості та внутрішньої самотності навіть за наявності великої кількості онлайн-контактів.

В умовах зростання цифровізації та постійної доступності соціальних мереж дослідження їх впливу на психоемоційний стан підлітків набуває особливої актуальності. Вивчення взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем депресії, тривожності й самотності дозволить глибше зрозуміти механізми впливу цифрового середовища на психічне здоров'я підлітків та розробити профілактичні рекомендації.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок інтенсивності використання соціальних мереж із рівнем депресії, тривожності та відчуття самотності у підлітків.

Об'єкт – психічне здоров'я підлітків.

Предмет – взаємозв'язок інтенсивності використання соціальних мереж із проявами депресії, тривожності та самотності у підлітків.

Концептуальна гіпотеза. Інтенсивність використання соціальних мереж статистично пов'язана з показниками психічного здоров'я підлітків такими як підвищеним рівнем депресії, тривожності та відчуття самотності.

Емпіричні гіпотези:

1. Чим більше часу підлітки проводять у соціальних мережах, тим вищий рівень соціального порівняння та тривожності.
2. Підлітки, які активно взаємодіють у соціальних мережах (отримують лайки, коментарі, поширення), матимуть вищу або більш нестабільну самооцінку.
3. Використання соціальних мереж пов'язане з посиленням відчуття самотності у підлітків.

Досягнення мети дослідження передбачає розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення впливу соціальних мереж на психічний стан підлітків.
2. Розкрити поняття депресії, тривожності та відчуття самотності у підлітковому віці.
3. Визначити психологічні особливості підлітків, що впливають на їхню сприйнятливність до цифрового середовища.
4. Провести емпіричне дослідження для встановлення взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем депресії, тривожності та самотності.
5. Проаналізувати результати та сформулювати практичні рекомендації для зменшення негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.

Емпірична база дослідження: Дослідження проводилося у місті Дніпро на базі Дніпровської гімназії № 77 Дніпровської міської ради. Вибірку дослідження склали 60 підлітків віком 13-15 років (учні 7-9 класів) різної статі. Участь у дослідженні була добровільною, а дані збиралися з дотриманням конфіденційності та етичних норм.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі **методи:** *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукових джерел з проблеми впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків,

систематизація та порівняння підходів до вивчення депресії, тривожності та самотності; *емпіричні*: психодіагностичні методики: опитувальник інтенсивності використання соціальних мереж; інвентар депресії Бека; шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; Шкала відчуття самотності Хільда (UCLA) в адаптованому варіанті.

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою пакету SPSS 17 з використанням *математико-статистичних методів*: описова статистика, коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

Теоретико-методологічну основу роботи. Теоретико-методологічну основу дослідження формують сучасні та класичні наукові концепції, що дозволяють комплексно аналізувати вплив соціальних мереж та цифрових технологій на психічне здоров'я підлітків. Зокрема, це концепції психічного розвитку підліткового віку (Л. Виготський, Д. Ельконін), положення гуманістичної психології щодо значення самооцінки та соціального середовища у формуванні особистості (К. Роджерс, А. Маслоу), когнітивно-поведінковий підхід до розуміння депресії та тривожності (А. Бек), теорії стресу та емоційної регуляції (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Важливу роль у формуванні теоретичної бази дослідження відіграють роботи Джин Твенге, Еріка Еріксона, Марії Хоуелл та Петра Хілл, які висвітлюють залежність підлітків від користування цифровими технологіями для адаптації до сучасного соціального середовища.

Прикладні аспекти проблеми вивчення впливу використання цифрових технологій на соціально-психологічну адаптацію підлітків досліджувалися у працях широкого кола науковців з різних галузей. Зокрема, аналізувалися аспекти адаптації до віртуального соціального середовища (Джонсон, 2017; Сміт, 2019), вплив користування соціальними медіа на академічні досягнення (Лі, 2018; Мартінес, 2020), а також взаємозв'язок між використанням цифрових технологій та психічним здоров'ям підлітків (Андерсон, 2016; Кларк, 2021).

Результативні пошуки у цьому напрямку були проведені науковими колективами відділу кіберпсихології Інституту психології та інформатики

Національної академії наук (Гордієнко Ю.М., Іванов М.О., Коваленко І.В., Сидоренко О.П. та ін.), що дозволило сформулювати сучасне уявлення про механізми впливу цифрового середовища на емоційний стан, рівень депресії, тривожності та самотності у підлітків.

Теоретична значущість роботи полягає у систематизації та поглибленні знань про вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків, зокрема щодо розвитку депресивних проявів, тривожності та самотності. Результати дослідження дозволяють уточнити психологічні механізми взаємозв'язку цифрового середовища та психоемоційного стану підлітків.

Практична значущість роботи. Отримані результати можуть бути використані шкільними психологами, соціальними педагогами та класними керівниками для проведення профілактичної роботи з підлітками щодо безпечного використання соціальних мереж; розробки програм психологічної підтримки та тренінгів з емоційної стійкості; надання рекомендацій батькам щодо формування здорової цифрової поведінки дітей.

Структура роботи: складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який налічує 56 літературних джерел, 9 табл. та 3 рисунків. Загальний обсяг – 86 сторінок, має 2 додатки

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Психологічні аспекти адаптації та благополуччя підлітків у сучасному соціальному середовищі

Психологічна адаптація – це багатогранний процес, за допомогою якого люди орієнтуються та пристосовуються до вимог, викликів і можливостей, що надає їхнє середовище. У підлітковому віці адаптація набуває особливого значення, оскільки молоді люди переходять від дитинства до дорослого життя, стикаючись із численними фізичними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. Адаптаційні процеси у цьому віці охоплюють розвиток автономії, пошук ідентичності, соціальну інтеграцію, академічні та емоційні аспекти функціонування, а також моральне формування особистості.

Підлітковий вік – це період інтенсивного становлення особистості, формування самооцінки, придбання соціального досвіду та розвитку навичок емоційної регуляції [26]. Саме в цей час значну роль у житті молоді відіграє соціальне середовище, яке сьогодні значною мірою переміщується у цифрову сферу. Соціальні мережі виступають потужним засобом комунікації, самовираження, а також джерелом інформації про соціальні ролі, тренди та соціальні норми [52]. Вони активно інтегровані у повсякденне життя підлітків і є одним із домінантних способів спілкування з однолітками. За даними сучасних досліджень, значна частина підлітків використовує соціальні мережі щоденно або майже постійно, що дозволяє створювати уявлення про світ та взаємодіяти із соціальними групами в реальному часі [32]. Платформи, такі як Instagram, TikTok, Snapchat та інші, формують цифрове соціальне середовище, де підлітки не лише підтримують існуючі контакти, а й шукають нові форми соціальної ідентичності.

Цифрове спілкування має як позитивні, так і негативні психологічні наслідки. Позитивні впливи включають отримання соціальної підтримки, можливість знайти однодумців, обмін досвідом та ідеями, а також простір для творчого

самовираження. Водночас соціальні мережі можуть стати джерелом ризиків, таких як підвищена тривожність, депресивні симптоми, відчуття самотності та схильність до соціального порівняння [20].

У підлітковому віці соціальне порівняння є природним психологічним процесом, проте соціальні мережі можуть значно посилювати цей ефект. Підлітки порівнюють свої досягнення, зовнішній вигляд, успіхи та події свого життя з іншими, що призводить до невпевненості в собі, зниження самооцінки та зростання тривожності [20]. У цьому контексті надзвичайно важливо зазначити, що залучення до віртуального світу – це не лише кількість часу, проведеного у мережах, але й специфіка взаємодії (наприклад, активна участь, пасивне спостереження або порівняння), що має різний вплив на психічне здоров'я.

Однією з найбільш вивчених тем є взаємозв'язок використання соцмереж і депресії. Метааналітичні огляди свідчать, що активні користувачі соцмереж можуть частіше проявляти депресивні симптоми, а підлітки з існуючими симптомами депресії більш чутливі до контенту, пов'язаного із зовнішнім виглядом, статусом чи соціальним порівнянням.

Не менш важливим є вплив на тривожність. Постійна доступність до контактів через соціальні платформи може створювати тиск бути завжди на зв'язку, реагувати на повідомлення та очікувати соціального підтвердження, що стимулює розвиток тривожних станів [56]. Крім того, дослідження демонструють зв'язок між тривожністю та відчуттям самотності: навіть при великому колі онлайн-контактів підлітки можуть відчувати ізоляцію, якщо не отримують очікуваної підтримки [34; 44].

Наукові дані щодо часу, проведеного в соцмережах, та психічного здоров'я підлітків є неоднозначними. Великі когортні дослідження показують, що значення має не стільки тривалість користування, скільки контекст і якість взаємодії [30]. Це підкреслює необхідність аналізу психологічних характеристик онлайн-активності та індивідуальних особливостей підлітків.

Цифрове середовище для сучасного підлітка є складним і багатовимірним, поєднуючи соціальні, емоційні та когнітивні виміри. Тому важливо всебічно

досліджувати взаємозв'язок між інтенсивністю користування соцмережами та психічним здоров'ям підлітків, уточнюючи не лише наявність зв'язків, а й механізми впливу на емоційний стан, депресивні симптоми, тривожність і самотність.

Інтенсивне використання соцмереж не лише впливає на психічне здоров'я підлітків, проявляючись у рівнях депресії, тривожності та самотності, а й формує механізми їх психологічної адаптації до соціальних вимог реального та віртуального середовища.

Підлітковий вік характеризується зростаючим *прагненням до самостійності та незалежності від батьківської влади*. Автономія, як базова психологічна потреба, сприяє внутрішній мотивації, благополуччю та адаптивному функціонуванню. Підлітки проявляють ініціативу у прийнятті рішень щодо освіти, дозвілля, соціальних контактів та участі у групах, при цьому цифрові платформи підтримують самовираження та соціальну взаємодію [5].

Відчуття самостійності може підтримуватися за допомогою цифрових платформ та соціальних мереж, які надають підліткам можливості для самовираження та взаємодії з однолітками. Зокрема, підлітки проявляють ініціативу у прийнятті власних рішень щодо освіти, дозвілля та вирішення особистих проблем, а також у виборі друзів та участі у соціальних групах [5].

Водночас, сучасне цифрове середовище може не лише сприяти автономії, а й створювати виклики, такі як відсутність реального спілкування та підвищена уразливість до негативного впливу віртуального середовища. Дослідження показали, що стилі виховання, які підтримують автономію, пов'язані з позитивними результатами розвитку самостійності підлітків [16]. Контрольні або авторитарні стилі можуть призвести до почуття образи, бунту та психологічного стресу [1].

Процес досягнення автономії є динамічним і передбачає баланс між незалежністю та взаємозалежністю. Підлітки прагнуть самостійності, але одночасно потребують підтримки та керівництва дорослих. Такий баланс може

стати джерелом конфліктів між підлітками та батьками, оскільки обидві сторони адаптують свої взаємини під час подолання труднощів підліткового віку.

Згідно з психосоціальною теорією Еріка Еріксона, підлітковий вік є критичним періодом формування особистості. Еріксон визначав підлітковий вік як час психосоціальної *кризи ідентичності проти змішання ролей*, коли успішне вирішення кризи передбачає формування стійкого та послідовного почуття себе [26].

У сучасному світі цифрові технології надають підліткам додаткові можливості для самовираження та дослідження власної ідентичності через соціальні мережі та онлайн-платформи. Водночас надмірне користування соціальними медіа може спричинити фрагментацію особистості та проблеми із самооцінкою, якщо підлітки надто орієнтуються на онлайн-підтвердження [13]. Таким чином, можна припустити, що вирішення кризи ідентичності в цьому контексті може стати ще більш складною задачею, оскільки підлітки мають більше можливостей для впливу та взаємодії з різними соціальними групами і культурними впливами через віртуальний світ.

Соціальна інтеграція охоплює здатність підлітків взаємодіяти з оточенням, будувати стосунки та займати своє місце в соціальній структурі. Підлітки активно досліджують себе та оточення, намагаючись знайти баланс між власною індивідуальністю та потребою у приналежності. У цей період підлітки активно вивчають себе та своє оточення, намагаючись знайти рівновагу між власною індивідуальністю та потребою в приналежності до соціальних груп. У своїх дослідженнях, Піаже визначив, що підлітки проходять через стадії морального розвитку, починаючи з егоцентричного морального мислення, де вони орієнтовані на власні потреби і бажання, і закінчуючи більш узагальненими та соціально орієнтованими моральними концепціями [41].

Одним із важливих аспектів соціальної інтеграції є розвиток соціальних навичок: ефективного спілкування, вирішення конфліктів, емпатії, співпраці та прийняття рішень. Вивчення соціальних норм та ролей у суспільстві допомагає

підліткам отримувати підтримку та позитивні стимули від оточення, що сприяє психологічному благополуччю.

Під час процесу соціальної інтеграції підлітки також вивчають соціальні норми та цінності своєї культури та спільноти. Вони досліджують, які ролі вони можуть виконувати в суспільстві, та вчаться адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Крім того, соціальна інтеграція допомагає підліткам знайти підтримку та позитивні стимули у своєму оточенні. Через взаємодію з однолітками, родинними членами, вчителями та іншими дорослими вони отримують підтримку та почуття приналежності, що є важливим для їхнього психологічного благополуччя та самопочуття.

Академічна адаптація включає здатність підлітків організовувати навчальний процес, планувати час, працювати в команді та застосовувати самодисципліну. Важливим аспектом є розвиток стратегій навчання, таких як аналіз та синтез інформації, критичне мислення та саморегуляція. Підлітки стикаються з різними викликами в школі, такими як високий рівень навчального навантаження, вимоги вчителів, оцінки, тестування та вплив однолітків. Академічна адаптація включає в себе розвиток різноманітних навичок, таких як організація часу, планування, вміння працювати в команді та самодисципліна. Вони намагаються зрозуміти матеріал, що вивчається, та виконувати завдання, що може бути викликом, особливо в нових предметах або складних темах. Одним з ключових аспектів академічної адаптації є розвиток стратегій вивчення. Підлітки вивчають різні методи навчання, такі як узагальнення і запам'ятовування, аналіз та синтез інформації, а також використання додаткових джерел для збору інформації. Вони також навчаються вирішувати проблеми, використовуючи критичне мислення та творчий підхід [13; 17].

Вайнер Б., Томас К. і Хатчінсон Д., досліджували психологічні аспекти навчання та використовували результати своїх досліджень для розробки педагогічних методик та стратегій, спрямованих на поліпшення академічної адаптації підлітків. З їхніх досліджень випливає, що успішна академічна адаптація підлітків залежить від розвитку певних психологічних навичок і стратегій

навчання, таких як саморегуляція, планування, мотивація і соціальні навички. Дослідження показують, що підтримка вчителів, батьків та шкільного середовища є ключовою для успішної академічної адаптації підлітків [21]. Підлітки, які отримують підтримку та позитивне стимулювання від оточуючих, частіше досягають успіху в навчанні і легше адаптуються до шкільного життя. Отже, академічна адаптація підлітків включає в себе розвиток різноманітних навичок і стратегій навчання, а також підтримку від шкільного середовища. Цей процес важливий для успішного навчання та соціальної інтеграції підлітків у шкільному середовищі.

Підлітковий вік характеризується високою *емоційною чутливістю* та потребує розвитку ефективних стратегій регулювання емоцій. Коли підлітки стикаються зі складнощами дослідження ідентичності, соціальних стосунків і збільшення автономії, вони стикаються з безліччю емоційних проблем, які вимагають ефективних стратегій регулювання. Емоційна регуляція стосується здатності контролювати, оцінювати та модулювати свої емоційні реакції відповідно до вимог ситуації та цілей [4]. Успішна емоційна регуляція дозволяє підліткам справлятися зі стресом, підтримувати психологічне благополуччя та ефективно орієнтуватися в соціальних взаємодіях.

На цей процес впливають біологічні (генетика, нейробиологія) – сприяє індивідуальним відмінностям в емоційній реактивності та регуляційних тенденціях, когнітивні (виконавчі функції, когнітивна переоцінка) – відіграють певну роль у здатності підлітків регулювати емоції за допомогою когнітивних стратегій та соціальні чинники (взаємодія з батьками, однолітками, культурні норми) – формують соціалізацію навичок емоційної регуляції.

Підлітки навчаються навичкам емоційної регуляції через поєднання спостережень, досвіду соціалізації та практики. Батьки, педагоги та інші значущі дорослі відіграють вирішальну роль у формуванні навичок адаптивної емоційної регуляції. Це дозволяє підліткам справлятися зі стресом, ефективно взаємодіяти з оточенням та підтримувати психологічне благополуччя.

Таким чином, емоційна регуляція є ключовим аспектом психологічної адаптації підлітків, що впливає на їх здатність справлятися зі стресом, орієнтуватися в соціальних стосунках і підтримувати психологічне благополуччя. Сприяючи розвитку навичок ефективного регулювання емоцій і надаючи підтримку підліткам, які стикаються з емоційними труднощами, батьки, педагоги та фахівці з психічного здоров'я можуть сприяти витривалості та адаптивному функціонуванню в підлітковому віці. Підлітки відчують підвищену емоційну інтенсивність і мінливість, коли вони справляються з труднощами підліткового віку. Розробка ефективних стратегій регулювання емоцій є важливою для адаптивного функціонування та психологічного благополуччя. Підлітки вчаться ідентифікувати, виражати та керувати своїми емоціями соціально прийнятними способами, звертаючись за підтримкою до однолітків, членів сім'ї та спеціалістів із психічного здоров'я, коли це необхідно.

Моральний розвиток є критичним періодом для підлітків і включає інтерналізацію суспільних цінностей, норм та етичних принципів. Моральний розвиток передбачає перехід від простих моральних міркувань, заснованих на покорі та покаранні, до більш складних форм моральних міркувань, які враховують суспільні норми, принципи справедливості та етичні дилеми. Лоуренс Кольберг запропонував шестистадійну теорію, яка включає дотрадиційний, загальноприйнятий та постконвенційний рівні моралі [12]:

- на дотрадиційному рівні індивіди роблять моральні судження на основі власних інтересів і зовнішніх наслідків, таких як уникнення покарання або пошук винагороди;
- на загальноприйнятому рівні індивіди дотримуються суспільних норм і правил, цінуючи конформізм, лояльність і підтримуючи соціальний порядок;
- на постконвенційному рівні індивіди розвивають більш абстрактний і принциповий підхід до моралі, враховуючи універсальні етичні принципи та права інших.

Психологічна адаптація підлітків формується культурними цінностями, нормами та очікуваннями, а також соціально-економічним контекстом, у якому

вони живуть. Культурні відмінності у стилях виховання, освітніх практиках і процесах соціалізації впливають на самопочуття підлітків, міжособистісні стосунки та психологічне благополуччя. Розуміння цих культурних і контекстуальних факторів має важливе значення для сприяння позитивній адаптації та зниження ризику психологічних труднощів у підлітків. Таким чином, психологічна адаптація підлітків до реального світу є складним і динамічним процесом, на який впливають індивідуальні, міжособистісні та соціокультурні фактори. Досліджуючи взаємодію між психологічним розвитком і впливом навколишнього середовища, дослідники та практики можуть отримати цінну інформацію про проблеми та можливості, з якими стикаються підлітки в сучасному суспільстві.

Отже, культурні, соціальні та освітні фактори впливають на процес психологічної адаптації та формування моральних норм. Розуміння цих аспектів є важливим для забезпечення позитивної адаптації та зниження ризику психологічних труднощів у підлітків.

1.2. Віртуальне соціальне середовище як контекст соціально-психологічної адаптації підлітків

Віртуальне оточення – це простір, що складається з цифрових платформ, інтернет-ресурсів, соціальних мереж, віртуальних ігор та інших онлайн-середовищ, в якому підлітки проводять час. Це середовище включає в себе широкий спектр можливостей взаємодії – від спілкування з друзями та спільної гри до споживання віртуального контенту та отримання інформації. У сучасних умовах цифровізації суспільства віртуальний простір перестає бути лише допоміжним інструментом комунікації та поступово трансформується у самостійний соціальний контекст, у межах якого відбувається становлення особистості підлітка.

Віртуальне середовище стає все більш невід’ємною частиною підліткового досвіду. І хоча ці технології можуть принести позитивні переваги, такі як сприяння соціальним зв’язкам та освітньому розвитку, вони також можуть мати негативний вплив на психічне здоров’я та поведінку підлітків. Амбівалентність цифрового простору підкреслюється у працях Джин Твенге, яка зазначає, що цифрове покоління характеризується одночасним розширенням можливостей комунікації та зростанням рівня психологічної вразливості [52].

Теоретичне осмислення процесів адаптації підлітків до соціального середовища спирається на психосоціальну концепцію розвитку особистості Ерік Еріксон, який розглядав підлітковий вік як стадію формування ідентичності. У сучасному цифровому контексті процес ідентифікації дедалі частіше відбувається у віртуальному просторі, де підлітки експериментують із самопрезентацією, ролями та соціальними статусами. Таким чином, цифрове середовище стає додатковим простором реалізації завдань психосоціального розвитку.

Важливо розглянути різні аспекти функціонування підлітків у цифровому середовищі, такі як соціальна взаємодія в онлайн-просторі, особливості споживання віртуального контенту, роль онлайн-ігор у формуванні емоційних реакцій, а також ризики, пов’язані з надмірним використанням цифрових

технологій. Дослідження цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти особливості соціально-психологічної адаптації підлітків у цифрову епоху.

Соціальна взаємодія в онлайн-середовищі є ключовим аспектом функціонування підлітків у сучасному світі. Соціальні мережі, чати, онлайн-ігри та форуми стають основними місцями спілкування та формування соціальних зв'язків. За результатами досліджень Джонсона та Сміта [46], цифрове середовище формує специфічні норми комунікації, які відрізняються від традиційної міжособистісної взаємодії та передбачають іншу динаміку самопрезентації.

З одного боку, онлайн-комунікація може сприяти формуванню позитивних міжособистісних відносин, розвитку комунікативних навичок, відчуття належності до соціальних груп та отриманню підтримки у складних життєвих ситуаціях. Дослідження Марії Хоуелл та Петра Хілла вказують, що для частини підлітків цифрова взаємодія виконує компенсаторну функцію, знижуючи рівень соціальної тривожності та розширюючи можливості для самовираження.

З іншого боку, неадекватне або надмірне використання соціальних мереж може призвести до негативних наслідків, таких як соціальна ізоляція, онлайн-булінг, залежність від Інтернету та порушення психічного здоров'я. Андерсон [11] та Кларк [35] зазначають, що інтенсивне використання цифрових платформ корелює з підвищенням рівня тривожності та депресивних проявів, особливо за умов низької соціальної підтримки в реальному житті.

Вплив віртуальних ігор та контенту на емоційний стан та становлення особистості підлітків є значущою проблемою в сучасному цифровому світі. Віртуальні ігри та мультимедійний контент можуть викликати широкий спектр емоцій – від радості та захоплення до стресу та агресії – і впливати на формування психологічних реакцій та ставлення до навколишнього світу.

Контент у віртуальному просторі є різноманітним і включає відеоігри різних жанрів; соціальні мережі; онлайн-відео та стріми; віртуальну реальність; стрімінгові сервіси; мережеві ігрові платформи. За даними Лі та Мартінеса, характер взаємодії з цифровим контентом має значення для академічної діяльності підлітків: освітньо орієнтоване використання ресурсів може сприяти навчальній

мотивації, тоді як безконтрольне споживання розважального контенту асоціюється зі зниженням концентрації уваги.

Особливу увагу дослідників привертає вплив контенту, що містить насильство або деструктивні моделі поведінки. У статті «Роль соціальних мереж у схильності дітей та підлітків до насильства», опублікованій у *Journal of Adolescent Health*, зазначається, що експозиція до насильницького контенту може підвищувати ризик формування толерантності до агресивної поведінки [10]. Автори підкреслюють, що спосіб подачі контенту та частота взаємодії з ним відіграють визначальну роль.

Надмірне використання цифрових технологій може призводити до соціальної ізоляції, зменшення фізичної активності, підвищення рівня стресу, виникнення психоемоційних порушень та труднощів у навчанні. У цьому контексті значущими є дослідження Ларрі Розен, який аналізував вплив смартфонів та соціальних мереж на психологічний стан молоді. Він зазначає, що надмірне використання цифрових пристроїв може негативно впливати на сон, концентрацію уваги та емоційну стабільність, водночас визнаючи позитивні аспекти технологій як засобу підтримки соціальних зв'язків [43].

Одним із феноменів, пов'язаних із цифровою активністю, є FOMO (fear of missing out) — страх пропустити важливі події або взаємодії. Дослідження Джин Твенге підтверджують, що підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах, демонструють вищий рівень FOMO, що може впливати на їхнє психологічне благополуччя [6; 43; 52]. Постійне прагнення залишатися онлайн формує стан напруженого очікування та залежності від інформаційного потоку.

Активна участь у соціальних мережах сприяє зростанню соціального порівняння. Соня Лівінгстон у своїх дослідженнях показала, що інтенсивність використання Facebook та Instagram пов'язана з підвищенням рівня соціального порівняння серед підлітків [23]. Ідеалізовані образи життя інших користувачів можуть викликати як мотивацію до саморозвитку, так і почуття невпевненості та незадоволення собою.

Позитивні взаємодії – лайки, коментарі, поширення – можуть підвищувати самооцінку та сприяти формуванню відчуття соціальної прийнятності [9; 29]. Водночас відсутність зворотного зв'язку або негативні коментарі можуть викликати емоційний дискомфорт і зниження самоповаги [23]. Залежність від позитивного зворотного зв'язку формує ризик формування зовнішньо детермінованої самооцінки, коли власна цінність визначається кількістю реакцій у цифровому просторі.

Вагомий внесок у дослідження цифрової соціалізації зробили науковці відділу кіберпсихології Інституту психології та інформатики НАН України (Гордієнко Ю.М., Іванов М.О., Коваленко І.В., Сидоренко О.П. та ін.), які розглядають віртуальний простір як специфічний інформаційно-комунікативний контекст формування ідентичності. Вони підкреслюють необхідність розвитку медіаграмотності та критичного мислення як умов безпечного функціонування підлітків у цифровому середовищі.

Отже, віртуальне соціальне середовище є багатовимірним простором, який поєднує можливості для соціальної інтеграції та ризику психологічної дестабілізації. Його роль у процесах соціально-психологічної адаптації підлітків визначається характером взаємодії, індивідуальними особливостями особистості та рівнем сформованості навичок саморегуляції. Усвідомлене використання цифрових ресурсів, розвиток критичного мислення та підтримуюче соціальне оточення виступають ключовими умовами забезпечення психологічного благополуччя підлітків у цифрову епоху.

1.3. Психологічні особливості взаємодії підлітків у реальному та віртуальному соціальному середовищі

Порівняльний аналіз психологічної взаємодії з реальним та віртуальним світом дозволяє глибше осмислити специфіку соціального досвіду підлітків у сучасному цифровому суспільстві. У межах культурно-історичної концепції Лев Виготський соціальне середовище розглядається як провідний чинник психічного становлення особистості, а отже трансформація цього середовища в умовах цифровізації закономірно впливає на особливості соціальної взаємодії. Водночас відповідно до теорії психосоціального розвитку Ерік Еріксон підлітковий вік є періодом інтенсивного пошуку ідентичності, що актуалізує значущість як реального, так і віртуального простору для самовизначення.

Порівняння таких аспектів, як соціальна взаємодія, емоційна реакція, стрес і комфорт, самовираження та самоідентифікація, допомагає з'ясувати, яке середовище виступає більш психологічно ресурсним для підлітка. Такий аналіз дозволяє виявити переваги та обмеження кожного типу взаємодії, а також окреслити умови збереження психологічного благополуччя в обох середовищах. З позицій гуманістичної психології Карл Роджерс та Абрахам Маслоу, потреба в прийнятті, самоповазі та самореалізації може реалізовуватися як у безпосередньому міжособистісному контакті, так і в цифровому просторі, однак механізми її задоволення мають відмінності.

Соціальна взаємодія. У реальному світі соціальна взаємодія базується на фізичній присутності, невербальних сигналах, голосі, жестикуляції та зоровому контакті. Саме ці компоненти, відповідно до положень соціально-психологічних теорій комунікації, забезпечують повноцінний обмін емоційною інформацією та формування глибоких міжособистісних зв'язків. У віртуальному світі ці аспекти можуть бути значно обмеженими або трансформованими: взаємодія відбувається через текстові повідомлення, аудіо- чи відеозв'язок, емодзі та інші цифрові засоби комунікації. Дослідження Джин Твенге вказують на те, що зміщення комунікації в

онлайн-простір супроводжується зменшенням кількості безпосередніх контактів, що може позначатися на суб'єктивному відчутті соціальної включеності.

Водночас у працях Марія Хоуелл та Петро Хілл підкреслюється, що цифрове середовище створює нові форми соціальної участі, які можуть доповнювати традиційні моделі спілкування. Таким чином, обидва середовища надають можливості для розвитку соціальних навичок, однак структура цих навичок і способи їх прояву можуть відрізнятися.

Емоційна реакція та емпатія. У реальному світі люди здатні зчитувати емоційні стани співрозмовника через міміку, інтонацію, пози та інші невербальні сигнали. Згідно з когнітивною моделлю емоцій Аарон Бек, інтерпретація ситуацій та соціальних сигналів відіграє ключову роль у формуванні емоційних реакцій. У віртуальному середовищі можливості для точного розпізнавання емоцій можуть бути обмеженими, що іноді призводить до помилкових інтерпретацій та підвищення рівня міжособистісної напруги.

Разом з тим розвиток емоційної компетентності можливий в обох середовищах через спостереження, співпереживання та активне спілкування. У межах транзакційної теорії стресу Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман емоційна реакція розглядається як результат когнітивної оцінки ситуації. Відтак сприйняття онлайн-комунікації як підтримувальної або, навпаки, загрозливої визначає її психологічні наслідки.

Стрес та комфорт. Віртуальне середовище може сприйматися як більш безпечний та контрольований простір, адже воно дозволяє регулювати рівень саморозкриття, інтенсивність взаємодії та дистанціювання від небажаних контактів. Для окремих підлітків це створює відчуття психологічного комфорту. Однак дослідження Джин Твенге засвідчують зв'язок між надмірним перебуванням у соціальних мережах і підвищенням показників депресивності та самотності.

У реальному середовищі стресові чинники пов'язані з необхідністю безпосереднього реагування на соціальні виклики – оцінювання з боку ровесників, академічні вимоги, міжособистісні конфлікти. Проте саме реальні соціальні контакти можуть виступати джерелом емоційної підтримки та формувати стійкі

соціальні зв'язки. Таким чином, кожне середовище містить як потенційні ресурси, так і ризики для психологічного благополуччя.

Самовираження та самоідентифікація. У віртуальному просторі підлітки мають змогу конструювати бажаний образ себе, експериментувати з ролями та способами самопрезентації. Відповідно до психосоціальної концепції Ерік Еріксон, саме в підлітковому віці відбувається формування цілісної ідентичності, що робить цифровий простір додатковим майданчиком для самопошуку. У реальному світі процес самовираження обмежується соціальними нормами, культурними очікуваннями та фізичною присутністю, однак він забезпечує більшу узгодженість між внутрішнім образом «Я» та соціальним відображенням.

З позицій культурно-історичної теорії Лев Виготський будь-яка форма взаємодії опосередковується соціальними засобами, а отже цифрові інструменти виступають новими культурними медіаторами розвитку. У цьому контексті віртуальна реальність не протиставляється реальній, а розглядається як її доповнення.

Різниця у поведінці підлітків у реальному та віртуальному світі може бути зумовлена низкою взаємопов'язаних чинників. По-перше, специфіка комунікації в кожному середовищі визначає характер соціального досвіду. У реальному світі підлітки взаємодіють безпосередньо, використовуючи повний спектр вербальних і невербальних засобів. У віртуальному середовищі взаємодія здійснюється через цифрові канали, що трансформує сприйняття емоцій та глибину взаєморозуміння.

По-друге, соціальне оточення в реальному та віртуальному просторі має різні правила та механізми регуляції. У реальному житті значущу роль відіграють батьки, педагоги та інші дорослі, тоді як в онлайн-просторі контроль може бути менш вираженим, що розширює можливості для експериментування з ідентичністю. Така ситуація корелює з положеннями гуманістичної психології Карл Роджерс щодо значення безумовного прийняття для особистісного становлення.

По-третє, доступність інформації та інтенсивність стимулів у цифровому середовищі є значно вищими. Інформаційні стрічки, візуальні образи, соціальні

порівняння можуть впливати на самооцінку та емоційний стан підлітків. У межах когнітивного підходу Аарон Бек подібні зовнішні стимули можуть активізувати дисфункціональні переконання та негативні автоматичні думки, що пов'язано з переживанням тривожності або зниженого настрою.

Отже, інтеграція теоретичних положень культурно-історичної, гуманістичної, когнітивно-поведінкової та психосоціальної парадигм дозволяє розглядати взаємодію підлітків у реальному та віртуальному світі як багатовимірний феномен. Реальний і цифровий простори не є взаємовиключними, а формують єдину систему соціального досвіду сучасного підлітка, в якій відбувається становлення його соціальної компетентності, емоційної сфери та особистісної ідентичності.

1.4. Психологічні механізми взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем депресії, тривожності й відчуття самотності у підлітків

Цифровізація соціального простору зумовила появу нових форм соціальної взаємодії, у межах яких соціальні мережі виступають не лише інструментом комунікації, а й середовищем соціалізації, самопрезентації та конструювання ідентичності підлітка, що актуалізує необхідність аналізу психологічних механізмів, через які інтенсивність використання соціальних мереж співвідноситься з показниками психічного здоров'я, зокрема рівнем депресії, тривожності та відчуття самотності.

У межах культурно-історичної концепції Л. Виготського цифрові інструменти можуть розглядатися як специфічні соціальні засоби, що опосередковують розвиток вищих психічних функцій і формування самосвідомості [53]. Соціальні мережі в такому контексті виступають культурними медіаторами, через які відбувається інтеріоризація соціальних значень, норм і моделей поведінки. Інтенсивність використання цифрових платформ пов'язана не лише з часовими показниками перебування онлайн, а й з характером засвоєння соціального досвіду, способом інтерпретації зворотного зв'язку та включенням цього досвіду у структуру «Я-концепції».

Водночас відповідно до психосоціальної теорії розвитку Ерік Еріксон підлітковий період визначається як стадія «ідентичність – рольова невизначеність» [26]. У цей період підвищується чутливість до соціального оцінювання, зростає значущість однолітків як референтної групи, посилюється потреба у прийнятті та визнанні. Соціальні мережі, надаючи можливість отримувати миттєвий зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів і переглядів, стають простором інтенсивного формування ідентичності. Саме тому цифрова взаємодія набуває особливої психологічної ваги та може виступати як ресурсом розвитку, так і фактором ризику психоемоційної дезадаптації.

Одним із ключових механізмів, що пояснює взаємозв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами та депресивними проявами, є механізм соціального порівняння. У цифровому середовищі підлітки систематично стикаються з ідеалізованими образами успішності, фізичної привабливості, матеріального добробуту та соціальної популярності. Алгоритми платформ підсилюють демонстрацію «відредагованої реальності», що формує асиметричні стандарти самооцінювання. У когнітивній теорії депресії Аарон Бек наголошується, що депресивні стани підтримуються негативними автоматичними думками та дисфункціональними переконаннями щодо себе, світу і майбутнього [22]. Інтенсивне соціальне порівняння може активізувати когнітивні схеми неадекватності, меншовартості або соціальної неспроможності, формуючи когнітивну тріаду депресії.

Емпіричні дослідження Джин Твенге демонструють статистично значущу кореляцію між тривалістю перебування підлітків у соціальних мережах і підвищенням показників депресивних симптомів [52]. Авторка пов'язує це з підвищеною залежністю від зовнішнього схвалення та зменшення кількості безпосередніх соціальних контактів. Таким чином, депресивні прояви можуть формуватися через поєднання когнітивних механізмів соціального порівняння та дефіциту емоційно насиченої офлайн-взаємодії.

З позицій гуманістичної психології Карл Роджерс невідповідність між реальним ідеальним образом «Я» породжує внутрішній конфлікт і зниження психологічного благополуччя [45]. У цифровому просторі ця невідповідність може посилюватися через необхідність постійної самопрезентації, редагування фотографій, демонстрації соціально бажаних аспектів життя. Підліток, порівнюючи власний «реальний» досвід із публічними образами інших, може переживати фрустрацію, сором або незадоволеність собою.

Водночас у теорії мотивації Абрахам Маслоу підкреслюється значущість потреби у належності та прийнятті [40]. Соціальні мережі формально задовольняють цю потребу через розширення мережі контактів, проте поверховість взаємодії може призводити до фрустрації потреби у глибокому емоційному зв'язку.

У такому випадку виникає парадокс: зростання кількості контактів супроводжується суб'єктивним переживанням самотності.

Окремим механізмом виступає феномен FOMO (fear of missing out), що характеризується страхом пропустити соціально значущу подію або інформацію. Згідно з транзакційною теорією стресу Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман [38], емоційна реакція визначається когнітивною оцінкою ситуації як загрозливої чи ресурсної. Постійне оновлення інформаційних стрічок формує у підлітка відчуття необхідності безперервного моніторингу соціального простору, що підтримує стан напруженості та підвищеної тривожності. Підліток може інтерпретувати відсутність участі у певній онлайн-активності як загрозу соціальному статусу, що сприяє підвищенню рівня тривожності.

У працях Марія Хоуелл та Петро Хілл підкреслюється, що високий рівень цифрової залученості пов'язаний із залежністю від соціального підтвердження та страхом соціального виключення, що у підлітковому віці набуває особливої ваги у зв'язку з провідною роллю спілкування з однолітками, описаною у працях Давид Ельконін. Перенесення цієї діяльності у цифровий простір змінює її якісні характеристики: комунікація стає фрагментарною, асинхронною, опосередкованою візуальними символами. Недостатність невербальних сигналів і емоційної насиченості взаємодії може знижувати рівень емпатійної підтримки, що посилює переживання ізолюваності.

Механізм формування відчуття самотності у віртуальному середовищі пов'язаний із розбіжністю між кількісними показниками соціальної активності та якістю емоційних зв'язків. Попри широку мережу онлайн-контактів, підліток може не отримувати достатнього рівня емпатійної підтримки, що формує суб'єктивне переживання ізолюваності. У межах психосоціальної теорії Ерік Еріксон підкреслює, що становлення ідентичності передбачає інтеграцію досвіду реальної взаємодії, тоді як її дефіцит може супроводжуватися почуттям відчуженості. Когнітивна інтерпретація відсутності реакції на публікації, низької кількості лайків або порівняння з більш популярними профілями може підтримувати негативні базові переконання, описані у моделі А. Бека. Таким чином, суб'єктивна самотність

формується не через ізоляцію як таку, а через інтерпретацію соціальної взаємодії як недостатньо значущої.

Окрему увагу слід приділити поведінковим механізмам. Надмірне використання соціальних мереж може порушувати режим сну, зменшувати фізичну активність, обмежувати участь у реальних соціальних подіях. Хронічний недосип пов'язаний із підвищеною емоційною реактивністю та зниженням когнітивного контролю, що може опосередковано посилювати тривожні й депресивні симптоми. Таким чином, вплив соціальних мереж здійснюється не лише через когнітивні й емоційні механізми, а й через зміну поведінкових патернів.

Важливо підкреслити системний характер взаємодії зазначених механізмів. Соціальне порівняння може підсилювати FOMO; FOMO – підтримувати тривожність; тривожність – зумовлювати ще більш інтенсивне перебування онлайн як спосіб зниження невизначеності. Водночас депресивні переживання можуть знижувати мотивацію до офлайн-комунікації, що знову ж таки підвищує залежність від цифрового середовища. Таким чином формується замкнене коло когнітивно-емоційних і поведінкових процесів.

З позицій культурно-історичного підходу Л. Виготського цифрове середовище виступає соціально опосередкованим простором розвитку, у якому психологічні механізми формуються у взаємодії індивіда та соціального контексту. Тому інтенсивність використання соціальних мереж не може розглядатися як однозначно негативний фактор. Її вплив визначається змістом активності, рівнем критичного мислення, сформованістю рефлексії та якістю офлайн-підтримки. Водночас дослідження психічного здоров'я підлітків демонструють, що цифрова активність у мережі реалізує комплекс взаємопов'язаних психологічних процесів, які можна систематизувати у вигляді п'яти стратегічних блоків. Кожен із цих блоків відображає специфічні механізми взаємодії підлітка із соціальним та віртуальним середовищем, які взаємно впливають на рівень депресії, тривожності та суб'єктивного відчуття самотності. Далі розглянемо ці блоки детальніше.

Перший блок включає механізми соціального порівняння, які визначають сприйняття себе через призму успіхів, популярності та зовнішньої привабливості

інших користувачів соціальних мереж. Як показують дослідження Джин Твенге, тривале перебування підлітків у цифровому середовищі підсилює тенденцію порівнювати себе з ідеалізованими образами, що безпосередньо корелює з підвищенням депресивних симптом [52]. У когнітивній моделі Аарона Бека такі процеси активують негативні автоматичні думки, які підтримують низьку самооцінку та формують уявлення про соціальну неадекватність [21].

Другий блок пов'язаний із феноменом FOMO, що відображає страх пропустити важливу соціальну інформацію та події. Як зазначають Лазарус і Фолкман, емоційна реакція формується на основі оцінки ситуації як загрозливої або ресурсної [38]. Постійне моніторування стрічок новин та оновлень підсилює стан тривожності і підтримує цикли надмірного онлайн-перебування. Цей блок взаємопов'язаний із соціальним порівнянням, оскільки відсутність актуальної інформації або порівняння з іншими може посилювати страхи та внутрішній дискомфорт [25].

Третій блок включає механізми емоційної самотності, які формуються через невідповідність кількості контактів та якості емоційної взаємодії. Незважаючи на активну цифрову мережу контактів, підліток може не відчувати достатнього рівня емпатійної підтримки, що призводить до суб'єктивного відчуття ізоляції. Це підтверджується концепціями Еріка Еріксона, що інтеграція соціального досвіду є необхідною для формування ідентичності [26].

Четвертий блок охоплює когнітивну оцінку та рефлексію, які визначають інтерпретацію цифрового досвіду. Підлітки із високим рівнем критичного мислення та рефлексії здатні більш усвідомлено сприймати контент, знижувати негативний вплив соціального порівняння та FOMO, а також підтримувати психологічне благополуччя [40; 45].

П'ятий блок пов'язаний із зовнішніми ресурсами підтримки, які модулюють ефекти цифрової взаємодії. Якісна офлайн-підтримка з боку сім'ї, педагогів та друзів сприяє зниженню ризику депресії, тривожності та самотності, компенсуючи потенційно шкідливі наслідки інтенсивного перебування в соціальних мережах [54].

У комплексі ці п'ять стратегічних блоків формують системну модель взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та психічним здоров'ям підлітків. Соціальне порівняння підсилює FOMO, FOMO підтримує тривожність, тривожність стимулює надмірне онлайн-перебування, а когнітивна рефлексія та офлайн-підтримка модулюють ці ефекти, забезпечуючи певний рівень психологічного комфорту та стабільності. Цей підхід дозволяє розглядати цифрову активність не як ізольований фактор, а як складову ширшого соціально-психологічного контексту розвитку та психічного благополуччя підлітка.

Отже, взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем депресії, тривожності та відчуття самотності у підлітків опосередковується комплексом психологічних механізмів: соціальним порівнянням, когнітивною оцінкою соціальних ситуацій, потребою у визнанні, феноменом FOMO, невідповідністю між реальним та ідеальним «Я», а також особливостями вікової соціалізації. Урахування цих механізмів дозволяє розглядати цифрову активність не як ізольований чинник ризику, а як компонент ширшого соціально-психологічного контексту формування психічного здоров'я підлітка.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми психічного здоров'я підлітків в умовах цифрового середовища дозволив розкрити багатовимірність процесів психологічної адаптації в сучасному соціокультурному контексті та окреслити ключові чинники, що впливають на емоційне благополуччя особистості у підлітковому віці.

Встановлено, що підлітковий вік є критичним періодом становлення ідентичності, розвитку автономії, соціальної інтеграції, моральної свідомості та емоційної регуляції. Спираючись на психосоціальну концепцію Ерік Еріксон, культурно-історичний підхід Лев Виготський та теорію морального розвитку Лоуренс Кольберг, обґрунтовано, що соціальне середовище виступає провідним чинником психічного розвитку. Водночас у сучасних умовах це середовище суттєво трансформується під впливом цифровізації, що змінює механізми соціалізації, самопрезентації та формування «Я-концепції».

Доведено, що віртуальне соціальне середовище є самостійним простором соціально-психологічної адаптації підлітків. Соціальні мережі та цифрові платформи виконують як ресурсну, так і ризикогенну функцію. З одного боку, вони забезпечують можливості для підтримки соціальних зв'язків, самовираження та розширення соціального досвіду; з іншого – можуть провокувати підвищення тривожності, формування залежності від зовнішнього схвалення, розвиток FOMO та посилення соціального порівняння. Узагальнення сучасних досліджень, зокрема праць Джин Твенге, підтверджує амбівалентний характер впливу цифрового простору на психічне здоров'я підлітків.

Здійснено порівняльний аналіз психологічної взаємодії підлітків у реальному та віртуальному соціальному середовищі. Встановлено, що ці середовища не є взаємовиключними, а формують єдину систему соціального досвіду. Реальний простір забезпечує глибину емоційної взаємодії, невербальну насиченість комунікації та стабільність соціальних зв'язків, тоді як цифровий простір розширює можливості самопрезентації та експериментування з ідентичністю.

Водночас обмеженість невербальних сигналів і висока інтенсивність інформаційних стимулів можуть сприяти викривленню соціального сприйняття та посиленню внутрішніх конфліктів.

Проаналізовано психологічні механізми взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками депресії, тривожності й самотності. Виявлено, що ключовими механізмами виступають соціальне порівняння, залежність від зовнішнього зворотного зв'язку, феномен FOMO, когнітивні викривлення та порушення поведінкових патернів (зокрема сну й фізичної активності). У межах когнітивної теорії Аарон Бек показано, що інтенсивна онлайн-взаємодія може активізувати негативні автоматичні думки та дисфункціональні переконання. З позицій гуманістичної психології Карл Роджерс підкреслено значущість відповідності між реальним та ідеальним образом «Я» для збереження психологічного благополуччя.

Отже, проведений теоретичний аналіз засвідчив, що психічне здоров'я підлітків у цифрову епоху формується у взаємодії реального та віртуального соціального середовища. Інтенсивність і характер використання соціальних мереж виступають не самостійною причиною психологічних труднощів, а чинником, що опосередковується індивідуальними особливостями, рівнем сформованості емоційної регуляції, соціальною підтримкою та культурним контекстом.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і показниками депресії, тривожності та відчуття самотності у підлітків, а також для розроблення профілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на підтримку їх психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕНСИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методологічні засади емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків

Емпіричний підхід у психологічному дослідженні передбачає систематичне збирання, аналіз і інтерпретацію фактичних даних з метою виявлення закономірностей функціонування психіки та поведінки особистості. У контексті вивчення впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків емпіричний підхід набуває особливої значущості, оскільки дозволяє перейти від теоретичних припущень до науково обґрунтованих висновків, підтверджених кількісними та якісними показниками.

Актуальність застосування емпіричного підходу зумовлена тим, що цифрове середовище є динамічним, багатовимірним і соціально опосередкованим простором. Відповідно до культурно-історичної концепції Лев Виготський, розвиток психіки відбувається у взаємодії з соціальним середовищем. У сучасних умовах значна частина цієї взаємодії переноситься у віртуальний простір, що потребує його окремого дослідницького аналізу як специфічного соціального контексту розвитку.

Емпіричний підхід передбачає проведення конкретних досліджень, які можуть включати:

- опитування підлітків щодо інтенсивності та характеру використання соціальних мереж;
- психодіагностичне обстеження з використанням стандартизованих методик для вимірювання рівня тривожності, депресивності та відчуття самотності;
- спостереження за поведінковими особливостями онлайн-активності;

- аналіз цифрових звичок (частота входу, тривалість перебування, тип контенту);
- застосування кількісних та якісних методів аналізу даних.

У межах когнітивної теорії Аарон Бек особливу увагу приділяють ролі автоматичних думок і когнітивних викривлень у формуванні емоційних реакцій. Саме тому емпіричне дослідження дозволяє виявити, чи пов'язана інтенсивність використання соціальних мереж із підвищеним рівнем негативних когнітивних схем, зниженням самооцінки або посиленням соціального порівняння.

Емпіричний підхід у дослідженні впливу соціальних мереж на підлітків має низку суттєвих переваг.

1. Об'єктивність. Емпіричні дослідження ґрунтуються на конкретних показниках, які піддаються статистичній обробці. Це дозволяє мінімізувати суб'єктивні інтерпретації та уникнути спекулятивних висновків щодо «шкідливості» чи «корисності» соціальних мереж. Застосування валідних психодіагностичних методик забезпечує стандартизованість вимірювання психологічних змінних.

2. Достовірність і наукова валідність. Дотримання принципів наукового дослідження — репрезентативності вибірки, контролю змінних, використання надійних інструментів вимірювання — підвищує достовірність отриманих результатів. Статистичні методи (кореляційний аналіз, регресійний аналіз, критерії достовірності відмінностей) дозволяють встановити наявність або відсутність статистично значущих зв'язків між показниками онлайн-активності та психоемоційними характеристиками.

3. Глибина розуміння психологічних механізмів. Емпіричний підхід дає змогу не лише констатувати факт взаємозв'язку, а й проаналізувати його структуру. Наприклад, можна встановити, чи є посередником між інтенсивністю користування соціальними мережами та депресивністю рівень соціального порівняння або залежність від зовнішнього схвалення. Такий аналіз дозволяє виявити психологічні механізми, що лежать в основі спостережуваних ефектів.

4. Комплексність аналізу. Застосування змішаних методів (кількісно-якісного аналізу) забезпечує цілісне бачення проблеми. Кількісні дані відображають загальні закономірності, тоді як якісний аналіз відповідей респондентів дозволяє зрозуміти суб'єктивне переживання підлітками власного досвіду онлайн-взаємодії.

5. Практична спрямованість. На основі отриманих емпіричних результатів можливо розробити психопрофілактичні програми, рекомендації для батьків і педагогів, а також психоедукаційні заходи щодо формування цифрової грамотності та емоційної регуляції у підлітків. Таким чином, емпіричні дані стають основою для прикладних психологічних втручань.

Організація дослідження передбачає кілька послідовних етапів:

1. Формулювання мети та гіпотез. На цьому етапі визначається, які саме взаємозв'язки підлягають перевірці (наприклад, гіпотеза про позитивну кореляцію між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності).

2. Визначення вибірки. До дослідження залучаються підлітки певного вікового діапазону (зазвичай 13-17 років). Важливо забезпечити гендерну збалансованість та врахувати соціально-економічні характеристики респондентів.

3. Підбір психодіагностичного інструментарію. Для вимірювання рівня тривожності можуть використовуватися стандартизовані шкали (наприклад, шкала реактивної та особистісної тривожності), для оцінки депресивності – відповідні опитувальники, для визначення рівня самотності – шкали соціальної ізоляції. Додатково розробляється авторська анкета щодо характеру використання соціальних мереж.

4. Збір даних. Опитування може проводитися як у паперовому, так і в онлайн-форматі. Важливо забезпечити добровільність участі та анонімність відповідей.

5. Обробка та інтерпретація результатів. Отримані дані піддаються статистичному аналізу з використанням відповідних методів математичної статистики. Результати інтерпретуються з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі.

Дослідження, що проводиться з участю підлітків, вимагає дотримання етичних норм: добровільної згоди, конфіденційності, відсутності психологічного тиску, можливості відмовитися від участі на будь-якому етапі. Особливої уваги потребує обробка персональних даних та забезпечення психологічної безпеки респондентів.

Отже, емпіричний підхід у дослідженні впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків є методологічно обґрунтованим та практично значущим. Він дозволяє отримати об'єктивні, науково підтверджені дані щодо особливостей взаємодії підлітків у цифровому середовищі та їхнього емоційного стану. На основі таких даних можливе формулювання обґрунтованих висновків і розроблення рекомендацій, спрямованих на збереження та підтримку психологічного благополуччя підлітків у сучасному інформаційному просторі.

2.2. Інтерація як методологічна основа емпіричного дослідження активності підлітків у соціальних мережах

Поняття інтеракції є ключовим для розуміння специфіки сучасного цифрового середовища та його впливу на психічний розвиток підлітків. Говорячи про інтеракцію, доречно зазначити, що її становлення як наукової категорії відбулося під впливом численних досліджень у галузі психології, соціології, комунікації, кібернетики та інформатики. Розвиток інтерактивних технологій став результатом колективних зусиль учених, інженерів, програмістів та дослідників, які прагнули вдосконалити способи взаємодії людини з комп'ютером та цифровими системами.

Суттєвий внесок у розуміння взаємодії як соціально зумовленого процесу зробили представники символічного інтеракціонізму, зокрема Джордж Герберт Мід та Герберт Блумер, які розглядали інтеракцію як основу формування самосвідомості та соціальної ідентичності. У психологічному вимірі взаємодія інтерпретується як процес обміну значеннями, емоціями та поведінковими

реакціями між суб'єктами комунікації. У цифрову епоху цей процес трансформувався, набувши нових форм – віртуального спілкування, онлайн-репрезентації себе, асинхронної та синхронної комунікації.

Розвиток інтерактивних інтерфейсів, соціальних платформ і комунікаційних інструментів відбувався за активної участі технологічних компаній та наукових лабораторій, що працювали над створенням нових моделей цифрової взаємодії. Соціальні мережі стали середовищем, у якому інтеракція перетворилася на базову одиницю активності користувача – лайки, коментарі, поширення, реакції, особисті повідомлення тощо.

У контексті підліткового віку інтеракція має особливе значення, оскільки саме в цей період формується ідентичність, система цінностей і соціальні ролі. Відповідно до психосоціальної концепції розвитку Ерік Еріксон, підлітковий вік характеризується кризою ідентичності, коли молода людина активно шукає відповіді на питання «Хто я?» та «Яке моє місце у світі?». Соціальні мережі створюють додатковий простір для такого пошуку, забезпечуючи можливість експериментування з образом «Я», отримання зворотного зв'язку та соціального визнання.

Таким чином, інтеракція в соціальних мережах є не лише технічним процесом обміну інформацією, а й психологічним механізмом соціалізації та самопрезентації. Саме тому вона виступає методологічною основою емпіричних досліджень, спрямованих на аналіз активних користувачів соціальних мереж серед підлітків.

Інтеракція визначає той соціально-психологічний контекст, у межах якого здійснюється дослідження. Активність підлітків у соціальних мережах проявляється через різні форми взаємодії: комунікацію з однолітками, участь у групах за інтересами, обговорення актуальних тем, реагування на контент, створення власних публікацій.

У цьому аспекті інтеракція є показником:

- рівня соціальної включеності;
- характеру міжособистісних відносин;

- емоційної експресії;
- способів регуляції самооцінки;
- рівня залежності від соціального схвалення.

З огляду на це, методи емпіричних досліджень повинні бути спрямовані на фіксацію, аналіз і інтерпретацію саме цих інтерактивних процесів. Розуміння особливостей онлайн-взаємодії дозволяє дослідникам виявити закономірності впливу цифрового середовища на психічне здоров'я та соціальну адаптацію підлітків.

Для комплексного вивчення психологічних аспектів взаємодії підлітків у реальному та віртуальному просторі доцільно використовувати сукупність методів, що взаємодоповнюють один одного.

1. Опитування та анкетування

Цей метод дозволяє отримати стандартизовану інформацію про інтенсивність користування соціальними мережами, характер взаємодії, емоційні реакції на онлайн-комунікацію, досвід кібербулінгу, рівень задоволеності соціальними контактами.

Анкетування забезпечує можливість охоплення значної вибірки респондентів і проведення статистичного аналізу отриманих даних. За допомогою шкал самооцінки можна виміряти рівень тривожності, депресивності, самотності, задоволеності життям, що дає змогу встановити кореляційні зв'язки між характеристиками інтеракції та психоемоційним станом.

2. Спостереження

Метод спостереження дозволяє аналізувати поведінку підлітків у природному середовищі їхньої онлайн-активності. Це може бути як безпосереднє включене спостереження (за умови етичної згоди), так і аналіз відкритих профілів та взаємодій.

Спостереження дає змогу виявити:

- частоту публікацій;
- типи контенту;
- стиль комунікації;

- характер зворотного зв'язку;
- прояви агресії або підтримки.

Такий метод дозволяє мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей, які часто виникають при анкетуванні.

3. Фокус-групи

Фокус-групове інтерв'ю передбачає обговорення досвіду використання соціальних мереж у невеликій групі підлітків. Цей метод дозволяє глибше зрозуміти суб'єктивне сприйняття інтеракції, її значення для формування самооцінки та соціальної ідентичності.

Під час групових дискусій виявляються колективні уявлення про норми онлайн-поведінки, очікування щодо реакцій однолітків, страхи та ризики, пов'язані з віртуальним спілкуванням.

4. Контент-аналіз

Контент-аналіз передбачає систематичне дослідження текстових, візуальних та відеоматеріалів, які публікують підлітки. Він дозволяє виявити тематику публікацій, домінуючий емоційний тон, частоту згадування певних проблем, способи самопрезентації.

Кількісний контент-аналіз дає змогу визначити частоту певних категорій, тоді як якісний – інтерпретувати зміст і символічне значення публікацій.

5. Експериментальні дослідження

Експеримент дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між характеристиками контенту та емоційними реакціями підлітків. Наприклад, можна дослідити вплив порівняльного контенту (ідеалізовані образи, демонстрація успіху) на самооцінку або рівень тривожності.

Контрольовані умови експерименту забезпечують можливість точного вимірювання змін у психоемоційному стані після взаємодії з певним типом стимулів.

Комбінування методів як умова об'єктивності

Жоден із зазначених методів не дає вичерпної картини сам по собі. Саме тому доцільним є застосування змішаного дослідницького дизайну, що поєднує кількісні та якісні методи.

Кількісні методи дозволяють виявити загальні тенденції та статистичні закономірності, тоді як якісні – розкрити внутрішній зміст переживань підлітків. Такий підхід забезпечує більш повний і багатовимірний аналіз інтеракції як психологічного феномена.

Інтеракція в соціальних мережах може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я. Позитивні аспекти включають розширення соціальних контактів, отримання підтримки, можливість самовираження. Негативні – ризик соціального порівняння, залежність від зовнішнього схвалення, кібербулінг, інформаційне перевантаження.

Таким чином, інтеракція є не лише об'єктом дослідження, а й чинником формування емоційного благополуччя. Її аналіз дозволяє виявити фактори ризику та ресурси, що сприяють соціальній адаптації підлітків.

Отже, інтеракція виступає центральною категорією у дослідженні активності підлітків у соціальних мережах. Вона визначає структуру їхньої онлайн-поведінки, впливає на формування самооцінки та соціальної ідентичності, а також слугує основою для застосування емпіричних методів дослідження. Комплексний підхід до аналізу інтерактивних процесів забезпечує глибоке розуміння психологічних механізмів впливу цифрового середовища на психічне здоров'я та соціальну адаптацію підлітків.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено теоретико-методологічне та організаційне обґрунтування емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. Основна увага зосереджувалася на визначенні інтеракції як ключового феномена цифрової активності, а також на характеристиці методів емпіричного аналізу онлайн-взаємодії.

Встановлено, що інтеракція в соціальних мережах є багатовимірним психологічним явищем, яке охоплює процеси комунікації, самопрезентації, соціального порівняння та отримання зворотного зв'язку. Вона виступає не лише технічною характеристикою цифрових платформ, а й соціально-психологічним механізмом формування ідентичності, самооцінки та емоційної регуляції підлітків. У підлітковому віці, який характеризується активним пошуком власного «Я» (відповідно до концепції Ерік Еріксон), онлайн-взаємодія набуває особливої значущості та може впливати на перебіг вікової кризи ідентичності.

Обґрунтовано, що інтеракція визначає методологічний контекст емпіричного дослідження. Саме через аналіз форм, інтенсивності та змісту онлайн-взаємодії можливо виявити взаємозв'язки між цифровою активністю та показниками психоемоційного стану підлітків. Інтерактивні дії (коментарі, реакції, публікації, участь у спільнотах) виступають індикаторами соціальної включеності, рівня потреби у схваленні, емоційної експресії та особливостей міжособистісних відносин.

Визначено основні методи емпіричного дослідження, до яких належать опитування та анкетування, спостереження, фокус-групи, контент-аналіз і експеримент. Кожен із цих методів має власні переваги та дослідницький потенціал. Зокрема, анкетування забезпечує можливість збору кількісних даних і встановлення статистичних закономірностей; спостереження дозволяє аналізувати реальну поведінку в цифровому середовищі; фокус-групи сприяють глибшому розкриттю суб'єктивного досвіду підлітків; контент-аналіз допомагає виявити тематичні та емоційні характеристики публікацій; експериментальні методи дають

змогу встановити причинно-наслідкові зв'язки між характеристиками контенту та психоемоційними реакціями.

Доведено доцільність застосування змішаного дослідницького підходу, що поєднує кількісні та якісні методи аналізу. Така стратегія забезпечує комплексність дослідження, дозволяє мінімізувати обмеження окремих методів та отримати більш об'єктивну й багатовимірну картину впливу соціальних мереж на підлітків.

Окрему увагу приділено етичним аспектам проведення емпіричного дослідження за участю неповнолітніх. Підкреслено необхідність дотримання принципів добровільності, конфіденційності, інформованої згоди та психологічної безпеки респондентів.

Таким чином, результати другого розділу дозволяють зробити висновок, що емпіричне дослідження інтеракції підлітків у соціальних мережах є методологічно обґрунтованим та практично значущим. Розроблена система методів і процедур створює надійну основу для подальшого аналізу отриманих даних, формулювання висновків і розробки рекомендацій щодо збереження психічного здоров'я та підтримки соціальної адаптації підлітків у цифровому середовищі.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ІНТЕНСИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

3.1 Організація та програма емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення статистичного зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками психічного здоров'я підлітків, зокрема рівнем депресії, тривожності та відчуттям самотності.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Дослідити рівень інтенсивності використання соціальних мереж підлітками.
2. Визначити рівень депресивності, тривожності та відчуття самотності у вибірці.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між інтенсивністю онлайн-активності та показниками психоемоційного стану.
4. Перевірити висунуті концептуальну та емпіричні гіпотези.

Вибірку дослідження склали 60 підлітків віком 13-15 років – учні 7-9 класів закладу загальної середньої освіти. У дослідженні брали участь респонденти різної статі.

Підлітковий вік обрано не випадково, оскільки саме в цей період, згідно з теорією психосоціального розвитку Ерік Еріксон, відбувається активне формування ідентичності, а соціальне середовище набуває визначального значення для становлення особистості. У сучасних умовах значна частина цього середовища переноситься в цифровий простір.

Усі учасники дослідження брали участь добровільно. Було забезпечено анонімність відповідей та дотримання етичних норм роботи з неповнолітніми (інформована згода батьків/законних представників).

Концептуальна гіпотеза. Інтенсивність використання соціальних мереж статистично пов'язана з показниками психічного здоров'я підлітків такими як підвищеним рівнем депресії, тривожності та відчуттям самотності.

Емпіричні гіпотези:

1. Чим більше часу підлітки проводять у соціальних мережах, тим вищий рівень соціального порівняння та тривожності.
2. Підлітки, які активно взаємодіють у соціальних мережах (отримують лайки, коментарі, поширення), матимуть вищу або більш нестабільну самооцінку.
3. Використання соціальних мереж пов'язане з посиленням відчуття самотності у підлітків.

Вибірку дослідження склали 60 підлітків віком 13-15 років (учні 7-9 класів) різної статі.

Для проведення емпіричної перевірки висунутих гіпотез було обрано комплекс психологічних методів, що забезпечують багатовимірний аналіз взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками психічного здоров'я підлітків. Дослідницька стратегія поєднувала кількісні психометричні методи, анкетування та статистичний аналіз отриманих даних. Такий підхід дозволив отримати об'єктивні показники емоційного стану респондентів та встановити характер зв'язків між досліджуваними змінними.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька послідовних етапів.

На першому етапі здійснювався збір інформації щодо активності підлітків у соціальних мережах. З цією метою використовувався опитувальник інтенсивності використання соціальних мереж, який містив запитання, спрямовані на визначення:

- середньої кількості часу, проведеного онлайн протягом дня;
- частоти відвідування соціальних платформ;
- кількості використовуваних соціальних мереж;
- характеру активності (пасивний перегляд контенту чи активна взаємодія);
- значущості отримання лайків, коментарів та інших форм соціального схвалення.

Окрема частина анкети була спрямована на самооцінку емоційного стану підлітків у процесі використання соціальних мереж (відчуття задоволення, тривоги, роздратування, самотності тощо).

Анкетування проводилося у груповій формі. Учасники отримували стандартизовані інструкції, що мінімізувало вплив зовнішніх чинників на результати. Заповнення анкет відбувалося анонімно, що сприяло підвищенню щирості відповідей та зниженню соціально бажаної реакції.

Після збору анкет здійснювався первинний аналіз отриманих даних: підрахунок середнього часу перебування в соціальних мережах, визначення рівнів інтенсивності користування (низький, середній, високий), а також виявлення загальних тенденцій розподілу онлайн-активності серед підлітків.

На другому етапі дослідження застосовувалися стандартизовані психодіагностичні методики для кількісного вимірювання показників психічного здоров'я.

1. Інвентар депресії Бека

Для визначення рівня депресивності було використано інвентар депресії, розроблений Аарон Бек. Методика складається з 21 групи тверджень, що відображають когнітивні, емоційні та соматичні прояви депресії.

Респондентам пропонувалося обрати одне твердження з кожної групи, яке найбільш точно описує їхній стан протягом останніх двох тижнів. Підсумковий бал дозволяє визначити ступінь вираженості депресивної симптоматики (мінімальний, легкий, помірний або високий рівень).

Використання даної методики дало можливість отримати кількісні показники депресивності та порівняти їх з інтенсивністю використання соціальних мереж.

2. Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Для вимірювання рівня тривожності застосовувалася методика, розроблена Чарльз Спілбергер та адаптована Ю. Ханіним.

Шкала дозволяє диференційовано оцінити:

- реактивну (ситуативну) тривожність – як тимчасовий емоційний стан;

- особистісну тривожність – як відносно стійку індивідуальну характеристику.

Респондентам пропонувалося оцінити твердження за відповідною шкалою. Після підрахунку балів визначалися рівні тривожності (низький, середній, високий).

Ця методика дозволила встановити як поточний емоційний стан підлітків, так і їхню схильність до тривожного реагування загалом, що є важливим для перевірки гіпотези про зв'язок між тривожністю та інтенсивністю використання соціальних мереж.

3. Шкала відчуття самотності (UCLA, адаптований варіант)

Для дослідження переживання самотності застосовано шкалу UCLA, розроблену Деніел Рассел (адаптований варіант).

Методика містить 20 тверджень, спрямованих на оцінку суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції, недостатності близьких контактів та емоційної віддаленості від оточення.

Самотність у межах даного підходу розглядається як суб'єктивне переживання дефіциту значущих соціальних зв'язків, а не як об'єктивна кількість контактів. Це особливо важливо в умовах цифрового середовища, де велика кількість онлайн-взаємодій не завжди гарантує емоційну близькість.

Отримані бали дозволили визначити рівень самотності кожного учасника та співвіднести його з показниками інтенсивності використання соціальних мереж.

На третьому етапі було здійснено статистичну обробку отриманих даних.

Застосовувалися:

- описова статистика (визначення середніх значень, стандартних відхилень);
- кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для встановлення взаємозв'язків між показниками;

- порівняльний аналіз груп із різним рівнем інтенсивності використання соціальних мереж.

Кореляційний аналіз дозволив перевірити концептуальну гіпотезу про наявність статистично значущого зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками депресії, тривожності й самотності.

Також було перевірено емпіричні гіпотези щодо:

1. Зв'язку між тривалістю перебування в соціальних мережах і рівнем тривожності.
2. Впливу активної онлайн-взаємодії на емоційну стабільність.
3. Зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та переживанням самотності.

Таким чином, обраний комплекс методик забезпечив системне та науково обґрунтоване вивчення психологічних аспектів взаємодії підлітків із віртуальним середовищем.

Поєднання анкетування та стандартизованих психометричних тестів дозволило:

- отримати об'єктивні кількісні показники психоемоційного стану;
- встановити характер статистичних взаємозв'язків між досліджуваними змінними;
- забезпечити валідність та надійність результатів.

Такий підхід відповідає сучасним вимогам до проведення емпіричних психологічних досліджень і створює підґрунтя для формулювання обґрунтованих висновків щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Після теоретичного обґрунтування проблеми впливу інтенсивності використання соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків та опису організації емпіричного дослідження доцільним є перехід до безпосереднього аналізу отриманих результатів. У даному підпункті представлено кількісну та якісну інтерпретацію емпіричних даних, здобутих у ході психодіагностичного обстеження вибірки підлітків віком 13-15 років ($n = 60$).

Основною метою цього етапу є перевірка висунутих концептуальної та емпіричних гіпотез шляхом статистичного аналізу показників інтенсивності використання соціальних мереж та параметрів психічного здоров'я, зокрема рівня депресії, тривожності та відчуття самотності. Аналіз здійснюється поетапно відповідно до використаних психодіагностичних методик.

У межах підпункту буде подано:

- таблиці сирих балів за кожною методикою;
- описову статистику отриманих результатів;
- кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними;
- інтерпретацію результатів з урахуванням вікових особливостей підліткового періоду та специфіки цифрової соціалізації.

Такий структурований підхід дозволяє забезпечити наукову обґрунтованість висновків і комплексно оцінити вплив інтенсивності використання соціальних мереж на емоційний стан та психологічне благополуччя підлітків.

На першому етапі розглянуто результати, отримані за методикою «Інвентар депресії Бека», а також проведено кореляційний аналіз з показником інтенсивності використання соціальних мереж.

Метою даного етапу є перевірка концептуальної гіпотези щодо наявності статистично значущого зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і показниками психічного здоров'я підлітків, зокрема рівнем депресії.

Середній показник інтенсивності використання соціальних мереж у вибірці є підвищеним, що свідчить про регулярну та активну цифрову взаємодію більшості підлітків.

Середній показник за шкалою депресії відповідає рівню легкої та помірної депресивної симптоматики. Частина підлітків демонструє показники, що перевищують нормативні значення, що може свідчити про емоційне перенавантаження або труднощі адаптації.

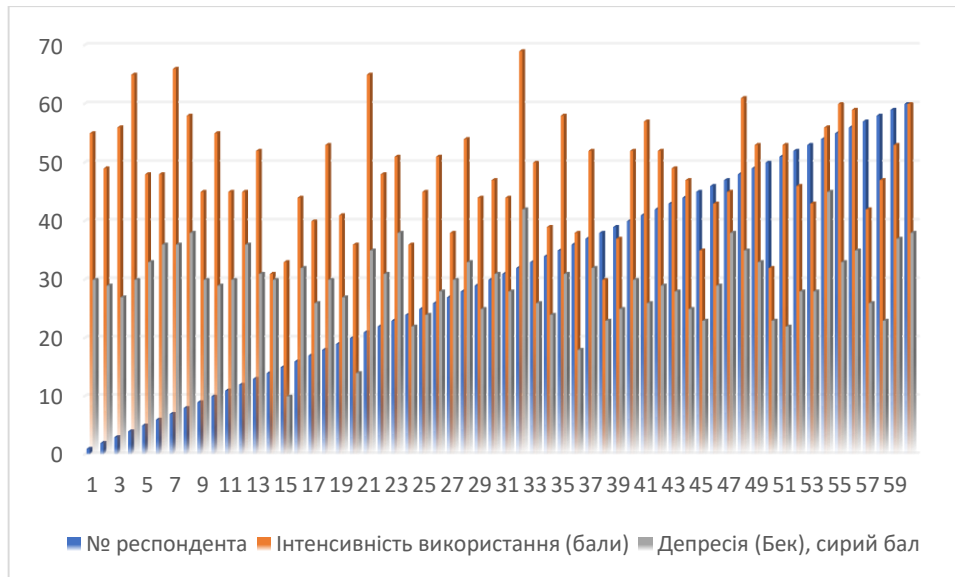


Рис. 3.1. Діаграма результатів за методикою «Інвентар депресії Бека»

На рисунку представлено графічне відображення індивідуальних показників 60 респондентів за двома змінними: інтенсивність використання соціальних мереж (у балах) та рівень депресивної симптоматики за Інвентарем депресії Бека (сірі бали).

По горизонтальній осі розміщено номери респондентів (1-60), по вертикальній – кількісні показники в балах. Синій колір відображає порядковий номер учасника, помаранчеві стовпчики – інтенсивність використання соціальних мереж, сірі – рівень депресії.

З графіка видно, що показники інтенсивності використання соціальних мереж у більшості підлітків знаходяться в середньому та підвищеному діапазоні (приблизно 40-65 балів). Водночас рівень депресії варіюється в ширшому діапазоні – від низьких до помірно високих значень.

Візуально простежується тенденція: у респондентів із вищими показниками інтенсивності користування соціальними мережами частіше спостерігаються підвищені значення депресивної симптоматики. Хоча індивідуальні варіації присутні, загальна динаміка графіка узгоджується з результатами кореляційного аналізу ($r = 0,64$), що свідчить про помірний позитивний зв'язок між досліджуваними показниками.

Таким чином, рисунок ілюструє емпіричну залежність між активністю в соціальних мережах та рівнем депресивних проявів у підлітків вибірки ($n = 60$).

Для перевірки *концептуальної гіпотези* було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) між: інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем депресії (Бек).

Таблиця 3.2.

Результати кореляційного аналізу між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем депресії

Показники, що корелюють	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	Рівень статистичної значущості (p)	Інтерпретація зв'язку
Інтенсивність використання соціальних мереж – Рівень депресії (Бек)	0,64	$p < 0,001$	Помірний позитивний, статистично значущий

Примітка: критичне значення r для $p \leq 0,05$ становить приблизно 0,25; для $p \leq 0,01$ – приблизно 0,33.

Отримані дані підтверджують концептуальну гіпотезу дослідження про наявність статистично значущого зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і показниками психічного здоров'я.

Підвищена залученість до онлайн-комунікації може супроводжуватися:

- соціальним порівнянням;
- залежністю від зовнішнього схвалення;
- емоційною вразливістю до цифрового зворотного зв'язку;
- зниженням якості реальних соціальних контактів.

Таким чином, результати аналізу за методикою Бека свідчать про наявність психологічного ризику для підлітків з високою інтенсивністю використання соціальних мереж.

Це означає, що зі збільшенням часу та активності перебування у соціальних мережах підвищується рівень депресивних проявів у підлітків.

Після детального аналізу результатів за методикою «Інвентар депресії Бека» та встановлення статистично значущого позитивного зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем депресивної симптоматики, доцільним є перехід до дослідження іншого важливого показника емоційного стану підлітків – рівня тривожності.

Якщо депресія відображає переважно знижений емоційний фон, апатію та когнітивні негативні установки, то тривожність характеризує внутрішню напруженість, очікування небезпеки, підвищену чутливість до соціальної оцінки. У контексті активного використання соціальних мереж саме тривожність може посилюватися через механізми соціального порівняння, залежність від зовнішнього схвалення та страх негативної оцінки.

Таким чином, аналіз показників за шкалою тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна дозволяє більш комплексно перевірити концептуальну гіпотезу дослідження та першу емпіричну гіпотезу щодо *зв'язку інтенсивності використання соціальних мереж із підвищенням тривожності у підлітків*.

З метою більш ґрунтовного аналізу отриманих результатів було здійснено розподіл показників за рівнями вираженості депресивної симптоматики відповідно до інтерпретаційних критеріїв методики Бека:

- 0–13 балів – мінімальний рівень (норма);
- 14–19 балів – легка депресія;
- 20–28 балів – помірна депресія;
- 29–63 бали – виражена (висока) депресія.

Таблиця 3.3.

Розподіл підлітків за рівнями депресії

Рівень депресії	Кількість осіб	Відсоток (%)
Мінімальний (норма)	3	5%
Легка	6	10%
Помірна	21	35%
Виражена	30	50%
Усього	60	100%

Отримані дані свідчать, що лише 5% підлітків демонструють показники в межах мінімального рівня депресивної симптоматики. Водночас половина вибірки (50%) має виражений рівень депресії, а ще 35% - помірний.

Таким чином, 85% респондентів перебувають у зоні підвищеного психологічного ризику (від помірного до високого рівня депресії). Це свідчить про наявність значної емоційної напруженості у вибірці та актуалізує проблему впливу цифрового середовища на психічний стан підлітків (див. рис.3.2.).

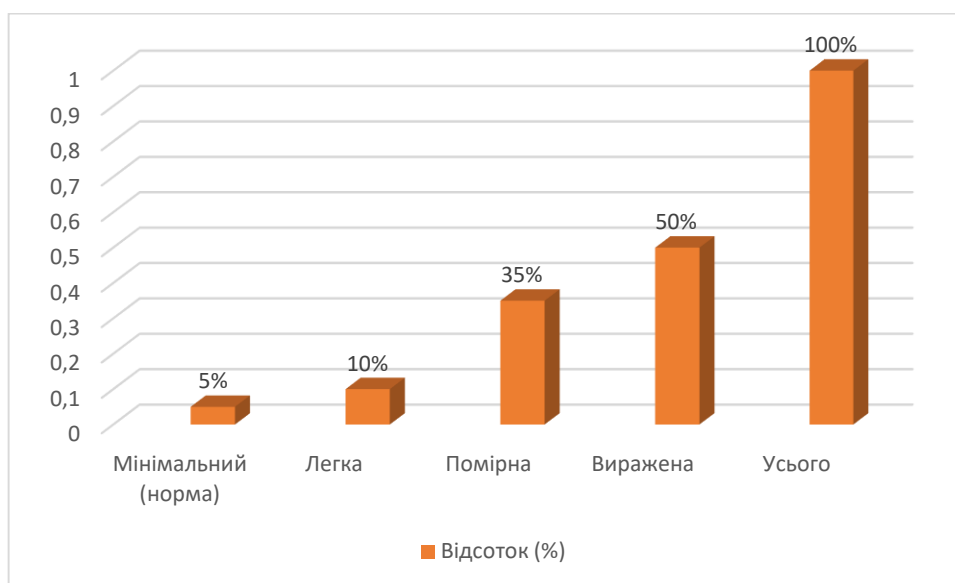


Рис.3.2. Діаграма розподілу підлітків за рівнями депресії

Отриманий розподіл узгоджується з результатами кореляційного аналізу та підтверджує концептуальну гіпотезу щодо зв'язку інтенсивності використання соціальних мереж із показниками психічного здоров'я.

Після детального аналізу результатів за методикою «Інвентар депресії Бека» та встановлення статистично значущого позитивного зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем депресивної симптоматики, доцільним є

перехід до дослідження іншого важливого показника емоційного стану підлітків — рівня тривожності.

Якщо депресія відображає переважно знижений емоційний фон, апатію та когнітивні негативні установки, то тривожність характеризує внутрішню напруженість, очікування небезпеки, підвищену чутливість до соціальної оцінки. У контексті активного використання соціальних мереж саме тривожність може посилюватися через механізми соціального порівняння, залежність від зовнішнього схвалення та страх негативної оцінки.

Таким чином, аналіз показників за шкалою тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна дозволяє більш комплексно перевірити концептуальну гіпотезу дослідження та *емпіричну гіпотезу №1 щодо зв'язку інтенсивності використання соціальних мереж із підвищенням тривожності у підлітків.*

Методика дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності. У межах даного дослідження основна увага приділялася загальному показнику тривожності як індикатору емоційної нестабільності.

Отримані сирі бали свідчать про варіативність показників у межах вибірки. Частина підлітків демонструє середній рівень тривожності, однак значна частка має підвищені значення.

Загальна тенденція свідчить про: наявність емоційної напруги; схильність до переживання соціальної оцінки; чутливість до зовнішнього зворотного зв'язку.

Ці особливості є характерними для підліткового віку, однак можуть посилюватися під впливом активного використання соціальних мереж.

Для перевірки емпіричної гіпотези №1 було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) між показником інтенсивності використання соціальних мереж та рівнем тривожності.

Таблиця 3.4.

Результати кореляційного аналізу між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності

Показники, що корелюють	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	Рівень статистичної значущості (p)	Сила та напрям зв'язку
Інтенсивність використання соціальних мереж – Рівень тривожності	0,60	$p < 0,001$	Помірний позитивний, статистично значущий

Примітка: критичне значення r для $p \leq 0,05 \approx 0,25$; для $p \leq 0,01 \approx 0,33$.

Отриманий коефіцієнт $r = 0,60$ свідчить про наявність статистично значущого помірною позитивного зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності у підлітків.

Це означає, що зі збільшенням часу та активності перебування у соціальних мережах зростає рівень внутрішньої напруженості, занепокоєння та емоційної нестабільності.

Таким чином, результати підтверджують *першу емпіричну гіпотезу* та доповнюють дані, отримані за методикою Бека, демонструючи, що *інтенсивне використання соціальних мереж пов'язане не лише з підвищенням депресивної симптоматики, але й із зростанням тривожності у підлітків*.

З метою дослідження рівня суб'єктивного переживання самотності було використано *UCLA Loneliness Scale*, розроблену Daniel W. Russell.

Методика дозволяє визначити ступінь емоційної ізолюваності, незадоволеності міжособистісними стосунками та відчуття дефіциту соціальної підтримки.

На основі нормативних меж було виділено три рівні самотності: низький, середній та високий (див. табл.3.5.).

Таблиця 3.5.

Розподіл досліджуваних за рівнями самотності

Рівень самотності	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Низький	12	20%
Середній	33	55%
Високий	15	25%
Разом	60	100%

Отримані результати свідчать, що переважна більшість досліджуваних (55%) демонструє середній рівень переживання самотності. Такий показник є типовим для підліткового віку та може бути пов'язаний із процесами формування ідентичності, зміною соціальних ролей і перебудовою системи міжособистісних взаємин.

Високий рівень самотності виявлено у 25% респондентів. Це може свідчити про наявність труднощів у встановленні емоційно значущих контактів, переживання соціальної ізоляції та суб'єктивного дефіциту підтримки. З психологічної точки зору, така група потребує додаткової уваги, оскільки підвищений рівень самотності пов'язаний із ризиком емоційної дезадаптації.

Низький рівень самотності зафіксовано у 20% досліджуваних, що характеризує їх як соціально інтегрованих, задоволених якістю міжособистісної взаємодії та емоційно включених у соціальне середовище.

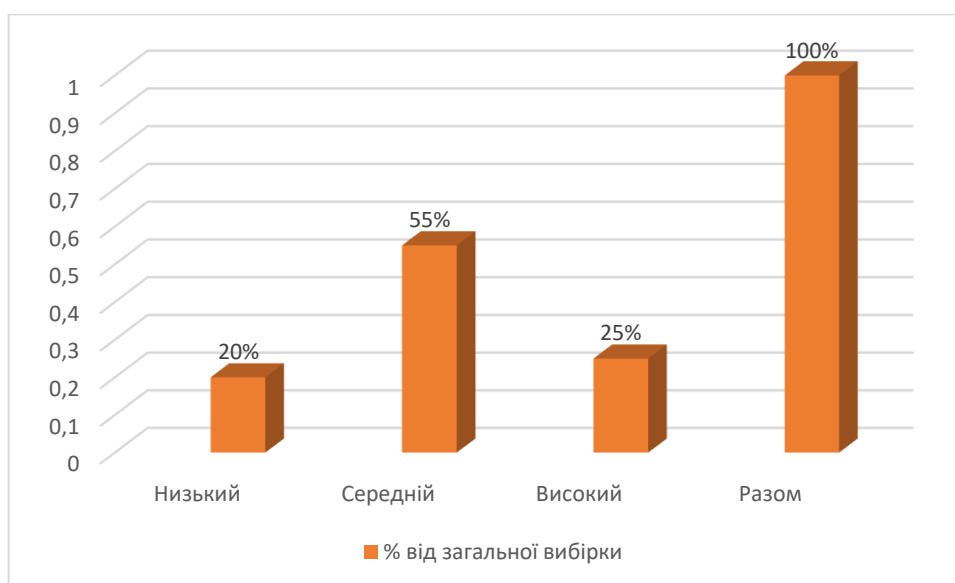


Рис. 3.3. Діаграма розподілу досліджуваних за рівнями самотності

На рисунку представлено відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями переживання самотності за шкалою UCLA.

Як видно з діаграми, найбільшу частку вибірки становлять респонденти із середнім рівнем самотності – 55%, що свідчить про помірне переживання суб'єктивної соціальної ізолюваності, характерне для підліткового віку.

Високий рівень самотності виявлено у 25% досліджуваних, що може вказувати на наявність труднощів у встановленні емоційно значущих міжособистісних контактів та відчуття дефіциту соціальної підтримки.

Низький рівень самотності зафіксовано у 20% респондентів, що характеризує їх як соціально інтегрованих та задоволених якістю міжособистісної взаємодії.

Отримані результати демонструють, що кожен четвертий підліток у вибірці має підвищене переживання самотності, що потребує подальшого аналізу взаємозв'язку цього показника з іншими психологічними характеристиками дослідження.

З метою визначення характеру взаємозв'язку між рівнем самотності та іншими психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта r Пірсона (оскільки змінні мають кількісний характер та близькі до нормального розподілу) див. табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Кореляційні зв'язки показника самотності (UCLA) з іншими психологічними змінними

Показники	r	p	Інтерпретація
Самотність – Тривожність	0,52	$p \leq 0,01$	помірний позитивний зв'язок
Самотність – Депресивність	0,61	$p \leq 0,01$	виражений позитивний зв'язок
Самотність – Самооцінка	-0,48	$p \leq 0,01$	помірний негативний зв'язок

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між рівнем самотності та досліджуваними психологічними показниками.

Виявлено помірний позитивний зв'язок між самотністю та тривожністю ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$), що означає: зі зростанням переживання самотності підвищується рівень тривожності.

Між показниками самотності та депресивності встановлено виражений позитивний зв'язок ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що підвищене відчуття соціальної ізоляції пов'язане зі зростанням депресивних проявів.

Зафіксовано помірний негативний зв'язок між самотністю та самооцінкою ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням рівня самотності спостерігається зниження самооцінки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про наявність значущого взаємозв'язку між переживанням самотності та показниками емоційного благополуччя підлітків. Самотність виступає психологічним чинником, що пов'язаний із підвищенням тривожності та депресивності та зниженням самооцінки.

Водночас отримані дані відображають лише внутрішні психологічні взаємозв'язки між емоційними показниками. З огляду на мету дослідження, наступним етапом стало вивчення впливу поведінкових факторів, зокрема особливостей використання соціальних мереж, на психологічний стан підлітків. Це дозволяє перейти до перевірки сформульованих емпіричних гіпотез, що конкретизують роль цифрового середовища у формуванні емоційних та когнітивних характеристик.

У зв'язку з цим було здійснено *перевірку першої емпіричної гіпотези*, яка передбачає наявність взаємозв'язку між тривалістю перебування підлітків у соціальних мережах та рівнем їх соціального порівняння і тривожності.

Формуємо змінні:

- X1 – Час перебування у соціальних мережах (год/день)
- X2 – Рівень соціального порівняння (сума балів за шкалою)
- X3 – Рівень тривожності (сума балів)

З метою перевірки гіпотези було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта r Пірсона (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7.

Кореляційні зв'язки між часом перебування у соцмережах, соціальним порівнянням та тривожністю

Змінні	r	p	Інтерпретація
Час – Соціальне порівняння	0,68	$p \leq 0,01$	виражений позитивний зв'язок
Час – Тривожність	0,59	$p \leq 0,01$	помірний позитивний зв'язок

Примітка: $df = 58$ Критичне r при $p \leq 0,01 \approx 0,33$

Отримані коефіцієнти перевищують критичне значення, що свідчить про статистичну значущість зв'язків.

Виявлено виражений позитивний кореляційний зв'язок між часом перебування у соціальних мережах та рівнем соціального порівняння ($r = 0,68$; $p \leq 0,01$). Це означає, що зі збільшенням кількості годин, проведених у соцмережах, підвищується схильність підлітків до порівняння себе з іншими.

Також встановлено помірний позитивний зв'язок між часом використання соціальних мереж та рівнем тривожності ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$). Отримані дані свідчать, що інтенсивніше користування соцмережами пов'язане з підвищенням емоційної напруги.

Таким чином, *перша емпірична гіпотеза підтверджена*. Збільшення часу перебування підлітків у соціальних мережах пов'язане зі зростанням рівня соціального порівняння та тривожності.

Отримані результати підтвердили наявність статистично значущого зв'язку між тривалістю перебування підлітків у соціальних мережах та рівнем соціального порівняння і тривожності. Це свідчить про те, що інтенсивність користування цифровим середовищем пов'язана з емоційними та когнітивними характеристиками особистості.

Разом із тим важливим є не лише кількісний показник часу перебування в соціальних мережах, а й характер взаємодії підлітків у цифровому просторі. Соціальні мережі виступають середовищем соціального схвалення, зворотного зв'язку та публічної оцінки, що потенційно може впливати на самооцінку особистості.

У зв'язку з цим було здійснено перевірку другої емпіричної гіпотези.

Емпірична гіпотеза 2: *Підлітки, які активно взаємодіють у соціальних мережах (отримують лайки, коментарі, поширення), матимуть вищу або більш нестабільну самооцінку.*

Для перевірки гіпотези було використано два показники:

- X1 – Рівень активності в соціальних мережах (інтегральний показник: середня кількість лайків, коментарів, поширень за тиждень);
- X2 – Рівень самооцінки (загальний бал за методикою).

Таблиця 3.8.

Кореляційний зв'язок між активністю у соціальних мережах та рівнем самооцінки

Змінні	r	p	Інтерпретація
Активність – Самооцінка	0,46	$p \leq 0,01$	помірний позитивний зв'язок

Примітка: $df = 58$. Критичне r при $p \leq 0,01 \approx 0,33$

Отриманий коефіцієнт перевищує критичне значення, що свідчить про статистичну значущість зв'язку.

Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем активності у соціальних мережах та показниками самооцінки ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$).

Це означає, що підлітки, які отримують більше соціального схвалення у вигляді лайків, коментарів та поширень, демонструють вищі показники самооцінки. Ймовірно, зовнішній соціальний зворотний зв'язок виступає чинником підкріплення позитивного образу «Я».

Разом із тим помірна сила зв'язку свідчить про те, що самооцінка формується під впливом комплексу чинників і не залежить виключно від цифрової активності.

Таким чином, друга емпірична гіпотеза частково підтверджена. Активність у соціальних мережах пов'язана з вищими показниками самооцінки, однак отриманий зв'язок має помірний характер, що вказує на багатофакторність формування самооцінки в підлітковому віці.

Разом із тим, окрім впливу на самооцінку та тривожність, використання соціальних мереж може впливати на глибші емоційні переживання, зокрема на відчуття соціальної ізоляції. Теоретичні підходи до проблеми цифрової соціалізації припускають, що інтенсивне перебування в онлайн-середовищі може

супроводжуватися як розширенням комунікативних можливостей, так і посиленням суб'єктивного переживання самотності.

У зв'язку з цим було здійснено перевірку третьої емпіричної гіпотези.

Емпірична гіпотеза 3: Використання соціальних мереж пов'язане з посиленням відчуття самотності у підлітків.

Для перевірки гіпотези було проаналізовано взаємозв'язок між:

- X1 – Час перебування у соціальних мережах (години на день);
- X2 – Рівень самотності (загальний бал за шкалою UCLA).

Методика вимірювання самотності – *UCLA Loneliness Scale*, розроблена Daniel W. Russell.

Таблиця 3.9.

Кореляційний зв'язок між часом перебування у соціальних мережах та рівнем самотності

Змінні	r	p	Інтерпретація
Час – Самотність	0,54	$p \leq 0,01$	помірний позитивний зв'язок

Примітка: $df = 58$. Критичне r при $p \leq 0,01 \approx 0,33$

Отриманий коефіцієнт перевищує критичне значення, що свідчить про статистичну значущість зв'язку

Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між часом перебування у соціальних мережах та рівнем самотності ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$).

Це означає, що зі збільшенням тривалості використання соціальних мереж зростає рівень суб'єктивного переживання соціальної ізольованості. Отримані результати можуть свідчити про те, що онлайн-взаємодія не завжди компенсує потребу підлітків у глибоких емоційних контактах, а в окремих випадках може посилювати відчуття самотності.

Таким чином, *третья емпірична гіпотеза підтверджена*. Використання соціальних мереж статистично значуще пов'язане з посиленням відчуття самотності у підлітків.

Отже, інтенсивність перебування у цифровому середовищі пов'язана зі зростанням соціального порівняння, тривожності та самотності. Активність у соціальних мережах має зв'язок із показниками самооцінки, однак цей зв'язок є помірним і не визначає її повністю.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що соціальні мережі виступають значущим психологічним фактором, який впливає на емоційне благополуччя підлітків. Цифрова взаємодія може виступати як джерелом соціального підкріплення, так і чинником підвищення емоційної напруги та суб'єктивного відчуття ізольованості.

Результати дослідження створюють підґрунтя для розробки психоедукаційних та профілактичних програм, спрямованих на формування безпечних стратегій цифрової поведінки та підтримку психологічного благополуччя підлітків.

3.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики негативного впливу інтенсивного використання соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків

Першочерговим напрямом профілактичної роботи є впровадження систематичного психодіагностичного моніторингу в закладах освіти. Оскільки підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, потребою у соціальному визнанні та активним формуванням ідентичності, надмірне занурення у віртуальне середовище може посилювати внутрішні суперечності та невпевненість. Практичному психологу доцільно періодично оцінювати рівень цифрової залученості, наявність ознак залежної поведінки, показники тривожності, депресивності та емоційного виснаження. Особливої уваги потребують підлітки, які демонструють виражену потребу в постійному онлайн-контролі соціальних реакцій, переживають дискомфорт у разі відсутності доступу до мережі, знижують академічну успішність або уникають офлайн-комунікації.

Другим важливим напрямом є психоедукаційна робота, спрямована на формування цифрової грамотності та усвідомленого користування соціальними мережами. Підлітки часто не усвідомлюють механізмів алгоритмічного формування контенту, впливу візуальних стандартів на самооцінку, а також психологічних механізмів соціального порівняння. У процесі групових занять

доцільно розглядати феномен ідеалізованого образу в мережі, обговорювати різницю між реальним життям і його онлайн-презентацією, аналізувати вплив лайків і коментарів на самоцінність. Формування критичного мислення щодо цифрового контенту знижує ризик інтеріоризації нереалістичних стандартів та зменшує рівень фрустрації, пов'язаної з порівнянням себе з іншими.

Наступним аспектом є формування навичок саморегуляції цифрової поведінки. Дослідження показало, що саме інтенсивність і неконтрольованість користування соціальними мережами корелюють із погіршенням психоемоційного стану. У зв'язку з цим доцільно навчати підлітків встановлювати часові межі використання гаджетів, впроваджувати регулярні цифрові паузи, обмежувати користування соціальними мережами перед сном, оскільки порушення режиму сну є одним із чинників підвищення тривожності та емоційної лабільності. Важливим є розвиток усвідомленості щодо власних цифрових звичок, зокрема здатності відстежувати емоційний стан до та після перебування у мережі.

Суттєве значення має розвиток емоційної компетентності підлітків. Інтенсивне використання соціальних мереж нерідко стає способом уникнення складних переживань або компенсації дефіциту підтримки. Тому психологічна робота повинна бути спрямована на формування здатності розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їх причини та обирати конструктивні способи реагування. Розвиток навичок емоційної регуляції, стресостійкості та толерантності до фрустрації сприятиме зниженню потреби в надмірному цифровому «зануренні» як способі емоційного розвантаження.

Важливою складовою профілактики є робота з батьками. Сімейне середовище відіграє визначальну роль у формуванні моделей користування соціальними мережами. Батькам доцільно рекомендувати встановлення чітких, але гнучких правил користування гаджетами, що базуються на домовленостях, а не на авторитарних заборонах. Надмірний контроль або повна відсутність регуляції однаково підвищують ризик формування проблемної цифрової поведінки. Ефективною є партнерська модель взаємодії, за якої обговорюються ризики, визначаються часові обмеження та підтримується відкрита комунікація щодо

онлайн-досвіду підлітка. Особливу увагу варто приділяти формуванню довірливих стосунків, оскільки саме емоційна дистанція в родині часто зумовлює перенесення потреби у підтримці в онлайн-середовище.

Окремим напрямом є профілактика кібербулінгу та онлайн-агресії. Висока інтенсивність використання соціальних мереж збільшує ймовірність зіткнення з негативним контентом або ворожими коментарями, що безпосередньо впливає на психічне здоров'я. Підлітків необхідно навчати алгоритмам реагування на онлайн-агресію, навичкам блокування та звернення по допомогу, формувати установку на неприйнятність кібербулінгу як соціальної норми. Заклади освіти мають розробляти внутрішні протоколи реагування на випадки онлайн-цькування.

У випадках виявлення ознак залежної поведінки або стійкого погіршення психоемоційного стану доцільною є індивідуальна психологічна допомога. Корекційна робота може включати когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну дисфункційних переконань щодо необхідності постійної онлайн-присутності, розвиток альтернативних способів отримання позитивних емоцій, відновлення офлайн-соціальних контактів. Важливо працювати не лише з поведінковими проявами, а й з глибинними потребами підлітка — потребою у визнанні, прийнятті, підтримці.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що інтенсивність використання соціальних мереж виступає значущим психологічним чинником, пов'язаним зі станом психічного здоров'я підлітків. Водночас соціальні мережі не є однозначно деструктивним явищем; їхній вплив визначається характером, тривалістю та усвідомленістю використання. Комплексна система профілактичних заходів, що поєднує психодіагностику, психоедукацію, розвиток емоційної компетентності, роботу з батьками та індивідуальну психологічну допомогу, здатна мінімізувати негативні наслідки надмірної цифрової активності та сприяти збереженню психічного здоров'я підлітків в умовах цифровізованого суспільства.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку використання соціальних мереж та психологічного стану підлітків. Проведений аналіз дозволив виявити системний характер взаємодії між показниками цифрової активності та емоційними характеристиками особистості.

За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущі зв'язки між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем соціального порівняння, тривожності та самотності. Збільшення часу перебування у соціальних мережах пов'язане зі зростанням схильності до порівняння себе з іншими, підвищенням емоційної напруги та посиленням суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції.

Виявлено, що активність підлітків у соціальних мережах (отримання лайків, коментарів, поширень) має статистично значущий, але помірний зв'язок із рівнем самооцінки. Це свідчить про те, що зовнішнє соціальне схвалення в онлайн-просторі може виступати фактором підкріплення позитивного образу «Я», однак не є визначальним чинником формування самооцінки.

Зведена кореляційна матриця продемонструвала взаємопов'язаний характер показників соціального порівняння, тривожності та самотності, що дозволяє розглядати їх як складові єдиного комплексу емоційного неблагополуччя. Самооцінка при цьому має переважно негативні зв'язки з показниками тривожності та самотності, що підтверджує її роль як індикатора психологічної адаптованості підлітка.

Надано рекомендації щодо профілактики негативного впливу інтенсивного використання соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що соціальні мережі виступають значущим соціально-психологічним чинником, який впливає на емоційний стан підлітків. Цифрове середовище може одночасно виконувати

функцію соціальної підтримки та створювати умови для підвищення тривожності, соціального порівняння й переживання самотності.

Отримані результати мають практичне значення для розробки профілактичних і психоедукаційних програм, спрямованих на формування усвідомленого користування соціальними мережами та підтримку психологічного благополуччя підлітків.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку інтенсивності використання соціальних мереж із проявами депресії, тривожності та самотності у підлітків.

На основі аналізу сучасних наукових підходів до проблеми цифрової соціалізації обґрунтовано, що соціальні мережі виступають важливим соціально-психологічним середовищем розвитку особистості підлітка. Підлітковий вік характеризується підвищеною потребою в соціальному схваленні, формуванням Я-концепції, розвитком самооцінки та чутливістю до соціального порівняння.

Встановлено, що онлайн-середовище створює специфічні умови для конструювання образу «Я», публічної презентації себе та отримання постійного соціального зворотного зв'язку, що може мати як підтримувальний, так і дестабілізуючий характер.

Розроблено та обґрунтовано програму емпіричного дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій для вимірювання рівня соціального порівняння, тривожності, самотності та самооцінки, а також показників використання соціальних мереж (час перебування та рівень активності). Описано процедуру дослідження та методи статистичної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Здійснено перевірку концептуальної та трьох емпіричних гіпотез. Результати статистичного аналізу засвідчили наявність системного взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками емоційного благополуччя підлітків.

Встановлено, що збільшення часу перебування у соціальних мережах статистично значуще пов'язане зі зростанням рівня соціального порівняння, тривожності та самотності. Отримані результати свідчать, що інтенсивна цифрова взаємодія асоціюється з підвищенням емоційної напруги та посиленням суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції.

Виявлено помірний зв'язок між активністю у соціальних мережах та самооцінкою, що дозволяє припустити роль зовнішнього соціального схвалення як чинника підкріплення позитивного образу «Я». Водночас цей зв'язок не є визначальним, що підтверджує багатофакторність формування самооцінки у підлітковому віці.

Зведена кореляційна матриця продемонструвала, що показники соціального порівняння, тривожності та самотності утворюють взаємопов'язаний комплекс емоційного неблагополуччя, тоді як самооцінка має з ними переважно негативні кореляційні зв'язки, виступаючи індикатором психологічної адаптованості особистості.

Отже, соціальні мережі можна розглядати як значущий соціально-психологічний фактор, що впливає на формування емоційного стану підлітків. Їхній вплив є амбівалентним: цифрове середовище одночасно розширює можливості соціальної взаємодії та створює умови для посилення соціального порівняння, тривожності й переживання самотності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх для розробки психоедукаційних програм, профілактичних заходів та рекомендацій для підлітків, батьків і педагогів щодо формування безпечних стратегій користування соціальними мережами та підтримки психологічного благополуччя.

Мета дослідження досягнута, поставлені завдання виконано, висунуті гіпотези отримали емпіричне підтвердження.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, поглибленням теоретичної моделі взаємозв'язку самокритики та емоційного благополуччя, застосуванням складніших статистичних методів аналізу, проведенням лонгітюдних досліджень, а також розробкою та впровадженням психоедукаційних і корекційних програм для підлітків. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого розвитку досліджень у сфері психології особистості та вікової психології, а також мають важливе практичне значення для системи освіти та психологічної служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барбер, Б.К., і Гармон, Е.Л. (2002). *Порушення себе: Батьківський психологічний контроль дітей і підлітків*. У Б.К. Барбер (ред.), *Нав'язливе виховання: як психологічний контроль впливає на дітей та підлітків* (стор. 15-52). Вашингтон, округ Колумбія: Американська психологічна асоціація
2. Варченко, В. (2025). Психологічні особливості впливу соціальних мереж на поведінку молоді. *Перспективи та інновації науки*. 10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1800-1807.
3. Вінс, В & Прудкай, Ю & Кузьменко, Т. (2023). Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 56-60. 10.32782/psy-visnyk/2023.4.11.
4. Гудзенко, О & Гастрик, Т & Лазько, А & Гальчун, Н. (2025). Емоційно-регулятивні стратегії у мовленнєвій взаємодії: психолінгвістичні аспекти комунікативного дискурсу. *Академічні студії серія «Гуманітарні науки»*. 89-97. 10.52726/as.humanities/2025.2.13.
5. Гуцан, О. М. Дослідження сутності мотиваційних теорій: сучасні, теорії атрибуції та поля. *Вісник Нац. техн. ун-ту ХПІ : зб. наук. пр. Сер. : Економічні науки*. Харків : НТУ ХПІ, 2017. – № 24 (1246). С. 26-30.
6. Камінська, А. (2023). Синдром втрачених можливостей (fomo) серед української молоді в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 10.52058/2786-4952-2023-16(34)-456-467.
7. Комплексна програма розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом «Розквіт» / Наук. кер. та заг. ред. Т. В. Скрипник. К.: 200 с.
8. Кушнерьова В.В., Джежик О.В. (2025). Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 36 (75) № 2. С.176-181
9. Матієнко Т., Іващенко М. (2025). Вплив соціальних мереж на

психоемоційний стан підлітків. Теорія і методика професійної освіти. С. 64-69.
<https://didactics.com.ua/index.php/journal/article/view/65/72>

10. Михайлишин, Уляна & Ільїна, Валентина. (2021). Вплив акцентуацій характеру на агресивну поведінку підлітків. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 83-100. 10.33216/2219-2654-2021-55-2-83-100

11. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
<https://files01.core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf>

12. Осика, О. (2019). Теорія морального розвитку дитини Л.Колберга в сучасній психології. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (27).
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%p>

13. Романенкова, О. (2025). Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Ментальне здоров'я. 82-85. 10.32782/3041-2005/2025-3.14.

14. Тадеева, Т.В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / гол. ред. Г. Терещук ; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон та ін. Тернопіль, 2012. № 3. С. 213-221.

15. Угрин О.Г., Южека Р.С. (2025). Значення адаптації та її вплив на студентську молодь в умовах воєнного стану в Україні. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. №1. Серія Психологічна. С.68-75.

16. Шаталова, Л. (2024). Сучасний погляд на розвиток теорій мотивації праці. Економіка та суспільство. 10.32782/2524-0072/2024-62-164.

17. Як соціальні мережі впливають на самооцінку підлітків.
<https://dn.cdc.gov.ua/article/yak-sotsialni-merezhi-vplyvayut-na-samootsinku-pidlitkiv/>

18. Ярославська, М., Гонтаренко, Л.О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. Наука в соціокультурному розвитку людства: історичне становлення і сучасний стан: Матеріали Всеукраїнської науково–практичної конференції молодих вчених. Х.: Національний університет цивільного захисту

України, 2024. 314 с.

19. Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
20. Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M., & Househ, M. (2023). Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*, 13(6), 475. <https://doi.org/10.3390/bs13060475>
21. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*. 1961 Jun;4:561-71. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004. PMID: 13688369.
22. Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
23. Cuenca, M.C.S., Pérez, N.E. The Role of Social Media as a Source of Information and Perception of Insecurity. *Eur J Crim Policy Res* 31, 377–398 (2025). <https://doi.org/10.1007/s10610-025-09628-x>
24. DeAngelis, T. (2024). Teens are spending nearly 5 hours daily on social media. Here are the mental health outcomes. <https://www.apa.org/monitor/2024/04/teen-social-use-mental-health>
25. Du W, Fan Z, Li D, Wu M. Internet Use Behavior and Adolescent Mental Health: The Mediating Effects of Self-Education Expectations and Parental Support. *Psychol Res Behav Manag*. 2024 Mar 13;17:1163-1176. doi: 10.2147/PRBM.S449353. PMID: 38505354; PMCID: PMC10949380.
26. Erikson E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company. 331 p. https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1_968_W_W_Norton_and_Company_1
27. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton.
28. Farooq, Humera & Farrukh, Hafsa & khan, Zainab. (2023). The Influence of Social Media on Adolescents' Self-Esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and*

Humanities. 4. 173-182. 10.55737/qjssh.413440589.

29. Gergov, Teodor & Hadjieva, Tsvetelina. (2025). Influence of Social Networks on the Subjective Feelings of Loneliness in Adolescents and Youth. *International Journal of Digital Research*. 1. 35-45. 10.63711/ijdr.net20250303.

30. Green Hannah H. (2026). Screen time limits for children are no longer enough, new US report finds. <https://www.theguardian.com/us-news/2026/jan/25/screen-time-report>.

31. Helsper, Ellen & Livingstone, Sonia. (2013). Children, Internet and Risk in Comparative Perspective. *Journal of Children and Media*. 7. 1-8. 10.1080/17482798.2012.739751.

32. Hu Y, Wang P, Wang X, Hu T (2021), "Relationship between psychological suzhi and internet addiction among chinese college students". *Journal of Systems and Information Technology*, Vol. 23 No. 3-4 pp. 290–302, doi: <https://doi.org/10.1108/JSIT-07-2020-0127>

33. Hudimova, Alisar. (2020). Specificity of the social media's impact on adolescents' psychological well-being. *Habitus*. 2. 98-102. 10.32843/2663-5208.2020.12-2.16.

34. Jinghua, G. ., & Sheibani, S. (2025). The Impact of Active and Passive Use of Social Media on Loneliness, Anxiety and Depression in Adolescents. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 9(2), 16-21. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2025.v09i02.003>

35. Khalaf AM, Alubied AA, Khalaf AM, Rifaey AA. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*. 2023 Aug 5;15(8):e42990. doi: 10.7759/cureus.42990. PMID: 37671234; PMCID: PMC10476631.

36. Kshetri, N., Carter, W., Kern, S., Mensah, R., Pokharel, B. P. (2024). Hate US - Analysis, Impact of Social Media use and Hate Speech Over University Student Platforms: Case Study, Problems, and Solutions. *Int J Med Net*, 2(11), 01-07.

37. Kumar, Dr. (2023). The Influence of Social Media on Adolescent Self-Esteem: Challenges and Opportunities. *Educational Administration: Theory and Practice*. 29.

10.53555/kuey.v29i1.9909

38. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1927117>

39. Manera KE, Smith BJ, Owen KB, Phongsavan P, Lim MH. Psychometric assessment of scales for measuring loneliness and social isolation: an analysis of the household, income and labour dynamics in Australia (HILDA) survey. *Health Qual Life Outcomes*. 2022 Mar 5;20(1):40. doi: 10.1186/s12955-022-01946-6. Erratum in: *Health Qual Life Outcomes*. 2023 Sep 29;21(1):109. doi: 10.1186/s12955-023-02193-z. PMID: 35248075; PMCID: PMC8897757

40. Maslow, A H. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf>

41. Molchanov, Sergey & Markina, O.S. (2014). Moral Orientation Dynamics in Adolescence and Youth. *Psychological Science and Education psyedu.ru*. 6. 134-146. 10.17759/psyedu.2014060412.

42. Ogorenko, Viktoria & Tymofeyev, R. & Shornikov, Andrii. (2024). Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 9. 10.26766/pmgp.v9i2.473.

43. Ophir, Y., Rosenberg, H., Lipshits-Braziler, Y., & Amichai-Hamburger, Y. (2020). “Digital adolescence”: The effects of smartphones and social networking technologies on adolescents’ well-being. In N. Van Zalk & C. P. Monks (Eds.), *Online peer engagement in adolescence: Positive and negative aspects of online social interaction* (pp. 122–139). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429468360-8>

44. Primack BA, Shensa A, Sidani JE, Whaite EO, Lin LY, Rosen D, Colditz JB, Radovic A, Miller E. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *Am J Prev Med*. 2017 Jul;53(1):1-8. doi: 10.1016/j.amepre.2017.01.010. Epub 2017 Mar 6. PMID: 28279545; PMCID: PMC5722463.

45. Rogers, C.R. (1951). Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin. <https://psycnet.apa.org/record/1952-01516-000>
46. Ronzhes, Olena. (2025). PhD Thesis: "Психологічна, психофізіологічна та соціальна адаптація людини в період активного переходу до цифрових технологій" / "Psychological, psychophysiological and social adaptation of a person during the period of active transition to digital technologies". 10.13140/RG.2.2.29923.67369.
47. Rosen Larry D. (2021). iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us. Tantor and Blackstone Publishing. <https://searchworks.stanford.edu/view/9639667>
48. Shahzad, Faiza & Riaz, Muhammad. (2025). Effect of Social Media on Adolescent Psychology and their Educational Performance. The Critical Review of Social Sciences Studies. 3. 2871-2893. 10.59075/1mfrt766. https://www.researchgate.net/publication/389689767_Effect_of_Social_Media_on_Adolescent_Psychology_and_their_Educational_Performance
49. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Arch Intern Med. 2006 May 22;166(10):1092-7. doi: 10.1001/archinte.166.10.1092. PMID: 16717171.
50. Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). Digital youth: The role of media in development. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2>
51. Turkle, Sh. (1995). Life on the screen : identity in the age of the Internet. New York : Simon & Schuster. 356 p.
52. Twenge J.M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. 342 pp. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/fcsr.12345>
53. Vygotsky, L.S. (1934/1986). Thought and Language. Cambridge, Mass.: The MIT Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2059021>
54. Wells R, Jolles MP, Chuang E, McBeath B, Collins-Camargo C. Trends in local

public child welfare agencies 1999-2009. *Child Youth Serv Rev.* 2014 Mar;38:93-100. doi: 10.1016/j.chilyouth.2014.01.015. Epub 2014 Jan 29. PMID: 29491548; PMCID: PMC5826633.

55. Yadav, S., & Khullar, L. (2024). Social Media and Adolescents: Exploring Links to Depression, Anxiety, and Stress. *Synergy: International Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 29–45. Retrieved from <https://sijmnds.com/index.php/pub/article/view/19>

56. Yui, D. Erik H. Erikson – Identity Youth and Crisis 1(1968, W. W. Norton & Company) (1). https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1_968_W_W_Norton_and_Company_1

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1

Сири бали за методикою «Інвентар депресії Бека» (n = 60)

№ респондента	Інтенсивність використання (бали)	Депресія (Бек), сирий бал
1	55	30
2	49	29
3	56	27
4	65	30
5	48	33
6	48	36
7	66	36
8	58	38
9	45	30
10	55	29
11	45	30
12	45	36
13	52	31
14	31	30
15	33	10
16	44	32
17	40	26
18	53	30
19	41	27
20	36	14
21	65	35
22	48	31
23	51	38
24	36	22
25	45	24
26	51	28
27	38	30

28	54	33
29	44	25
30	47	31
31	44	28
32	69	42
33	50	26
34	39	24
35	58	31
36	38	18
37	52	32
38	30	23
39	37	25
40	52	30
41	57	26
42	52	29
43	49	28
44	47	25
45	35	23
46	43	29
47	45	38
48	61	35
49	53	33
50	32	23
51	53	22
52	46	28
53	43	28
54	56	45
55	60	33
56	59	35
57	42	26
58	47	23
59	53	37
60	60	38

**Матриця кореляцій між показниками використання соціальних мереж
та психологічними змінними**

№	Показники	1	2	3	4	5
1	Час у соцмережах	-	0,68**	0,59**	0,54**	0,31*
2	Соціальне порівняння	0,68**	-	0,62**	0,49**	-0,36**
3	Тривожність	0,59**	0,62**	-	0,57**	-0,41**
4	Самотність (UCLA)	0,54**	0,49**	0,57**	-	-0,48**
5	Самооцінка	0,31*	-0,36**	-0,41**	-0,48**	-

*Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$*

Зведена кореляційна матриця демонструє системний характер взаємозв'язків: самотність, тривожність і соціальне порівняння утворюють взаємопов'язаний комплекс показників емоційного неблагополуччя, тоді як самооцінка має з ними переважно негативні кореляції.