

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра Психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ДИНАМІКУ  
ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ В  
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня бакалавр  
спеціальності 053:Психологія  
освітньої програми клінічна  
психологія

Денісової Вікторії Михайлівни

Керівник доктор психологічних наук, професор  
Велитченко Леонід Кирилович

Рецензент Бабич О.І.

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри теоретичної та практичної психології  
(назва випускової кафедри)

протокол № 11 від «28» травня 2026 р.

Завідувач кафедри

Мазоха І.С.

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«23» червня 2026 р.

Оцінка 90 відмінно

(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Мазоха І.С.

(підпис) (прізвище, ініціала)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Соціальні мережі та їхній вплив на сучасних підлітків.....	7
1.2. Залежність підлітків від соціальних мереж як психологічна проблема ..	13
1.3. Тривожність підлітків та її взаємозв'язок із використанням соціальних мереж .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ТРИВОЖНІСТЮ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>28</b>
2.1. Організація та методи дослідження .....	28
2.2. Характеристика вибірки та етапів емпіричного дослідження зв'язку зв'язку між залежністю від соціальних мереж та тривожності підлітків .....	32
2.3. Аналіз отриманих результатів .....	35
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЗМЕНШЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>58</b>
3.1. Особливості психолого-педагогічної роботи щодо зменшення тривожності підлітків.....	58
3.2. Психологічні рекомендації викладачу щодо профілактики залежності від соціальних мереж та зменшення тривожності підлітків.....	61
3.3. Аналіз ефективності профілактичних заходів у роботі з підлітками.....	64
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>68</b>
<b>ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>71</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>76</b>

## ВСТУП

**Актуальність** проблеми дослідження зумовлена стрімким поширенням соціальних мереж у сучасному суспільстві та їхнім значним впливом на процес формування особистості підлітків. Соціальні мережі стали важливим середовищем спілкування, самовираження та соціалізації молоді, впливаючи на самооцінку, ціннісні орієнтації, поведінку та міжособистісні взаємини. У сучасних умовах воєнного стану проблема збереження психічного здоров'я підлітків набуває особливої значущості. Воєнні події супроводжуються підвищеним рівнем стресу, тривоги, невизначеності та емоційного напруження, що істотно впливає на психоемоційний стан молодого покоління. Підлітки є однією з найбільш вразливих соціально-вікових груп, оскільки їхня особистість перебуває на етапі активного формування, а емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів. Особливої уваги потребує вивчення психоемоційних станів підлітків, серед яких важливе місце посідає тривожність як прояв емоційного реагування на стресогенні та травматичні події, адже тривожність є станом особистості, який характеризується переживанням занепокоєння, внутрішнього напруження, невизначеності та очікуванням можливих несприятливих подій. Вона виникає як реакція на реальні або потенційні загрози та супроводжується емоційними, когнітивними й поведінковими проявами. У підлітковому віці тривожність набуває особливого значення через підвищену емоційну чутливість і вразливість до впливу зовнішніх чинників.

В умовах воєнного стану роль соціальних мереж значно зросла, адже вони є одним із головних джерел новин про перебіг подій, засобом підтримання соціальних контактів та способом емоційного реагування на кризові ситуації. Поряд із позитивними можливостями, такими як розвиток комунікативних навичок, творчості та доступу до інформації, надмірне

використання соціальних мереж може спричиняти негативні наслідки: емоційну залежність, зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності, проблеми у спілкуванні та формування поверхневих цінностей.

Необхідність дослідження впливу соціальних мереж на підлітків обумовлена потребою збереження психічного здоров'я молоді та формування навичок безпечної поведінки у цифровому середовищі. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді, питання їхнього впливу на психоемоційні стани підлітків саме в умовах воєнного стану потребує подальшого наукового осмислення. Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності психологів, педагогів і батьків для розробки рекомендацій щодо оптимального використання соціальних мереж та профілактики їх негативного впливу. Соціальна значущість дослідження визначається потребою формування відповідального ставлення молоді до використання цифрових технологій та попередження таких негативних явищ, як інтернет-залежність, кібербулінг і соціальна ізоляція.

Проблема впливу соціальних мереж на психологічний розвиток особистості досліджувалася у працях зарубіжних і вітчизняних науковців (Шерелл Хестон, Деніель Левітін, Дена Бойд і Ніколь Еллісон), які розглядали особливості цифрової соціалізації, психологічного благополуччя та міжособистісної взаємодії підлітків в умовах інформаційного суспільства.

**Метою** роботи є визначення впливу соціальних мереж на формування особистості підлітків, зокрема на їхні ціннісні орієнтації, самооцінку та соціальні навички.

**Об'єктом** дослідження є процес формування особистості підлітків у сучасному інформаційному середовищі.

**Предметом** дослідження є вплив соціальних мереж на психолого-поведінкові та соціальні характеристики підлітків.

**Завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення впливу соціальних мереж на розвиток підлітків.
2. Дослідити взаємозв'язок між активністю у соціальних мережах та рівнем самооцінки й соціальної компетентності підлітків.
3. Провести експериментальне дослідження за вибіркою учнів.
4. Розробити рекомендації щодо оптимального використання соціальних мереж у підлітковому середовищі.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що активне використання соціальних мереж суттєво впливає на формування особистості підлітків, проявляючись як у позитивних, так і у негативних аспектах психологічного та соціального розвитку.

У роботі застосовано комплекс методів: теоретичний аналіз наукової літератури, психологічне опитування, анкетування, інтерв'ю та статистична обробка отриманих даних. Структура дипломної роботи включає вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та один додаток. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінок машинописного тексту, з яких 78 сторінок займає основна частина.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Соціальні мережі та їхній вплив на сучасних підлітків

У сучасному світі соціальні мережі набули статусу однієї з провідних форм комунікації та обміну інформацією серед молодіжної аудиторії. Під поняттям «соціальні мережі» розуміються онлайн-платформи та сервіси, що надають користувачам можливість створювати персоналізовані профілі, ділитися інформаційним контентом, взаємодіяти з іншими учасниками мережі та брати участь у тематичних спільнотах відповідно до власних інтересів. Серед найбільш популярних соціальних мереж, які активно використовуються сучасними підлітками, можна виокремити Instagram, Telegram, TikTok, YouTube, Facebook, Snapchat та інші. Ці платформи пропонують широкий спектр інструментів для комунікації, соціальної активності та самовираження, що робить їх невід'ємною частиною цифрового життя молодого покоління [1].

Наукові дослідження свідчать, що соціальні мережі значно впливають на формування особистості підлітків, впливаючи на їхню самооцінку, набуття соціальних навичок та сприйняття навколишнього світу. Їхнє використання може принести як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від способу застосування і того, яким чином вони впливають на психосоціальний стан молоді. Термін «соціальна мережа» з'явився ще в 1954 році завдяки англійському соціологу Джеймсу Барнсу, який використав його для опису спільнот людей, об'єднаних подібними інтересами, уподобаннями чи іншими причинами для взаємодії. Перша сучасна соціальна мережа, Classmates.com, була заснована у 1995 році Ренді Конрадом [2]. Дослідженням цієї теми займалася низка як зарубіжних, так і українських учених. Вони вивчали мотиви використання Інтернету та соціальних мереж,

їхній вплив на розвиток та соціалізацію особистості, феномен Інтернет-залежності, а також методи її профілактики. Серед провідних зарубіжних спеціалістів можна виділити А. Войскунського, А. Голдберга, Д. Грінфілда, К. Янга[9]. В Україні, зокрема, вагомий внесок у дослідження зробили О. Белінська, Ю. Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва, А. Жичкіна та О. Філатова. Їхня робота слугує цінною основою для розуміння наслідків впливу соціальних мереж на сучасну молодь[3,5]. Вивчення формування сучасного «мережевого суспільства» знайшло відображення в працях таких видатних теоретиків, як Мануель Кастельс, Деніел Белл, Ален Турен, Елвін Тоффлер, Джон Гелбрейт і Рональд Інглегарт[14]. Їхні роботи охоплюють основні принципи функціонування та використання соціальних мереж й прогнозують майбутні напрямки їхнього розвитку у цифровому середовищі[45].

Аналіз інтернет-активності дозволяє виділити її основні аспекти: комунікаційний, ціннісний, пізнавальний і поведінковий. У цьому напрямі працюють і інші дослідники Джозеф Вальтер, Дастін Вестерман, Brenton Van Der Heyde, Крістін Тонг, Лорен Лангвелл, Джун Кім та інші[4,7,9]. Вони зосереджуються на розкритті потенціалу Інтернету й соціальних мереж у формуванні свідомості молоді й впливу на її ціннісні орієнтації, поведінкові тенденції та життєві пріоритети. Попри значну кількість публікацій, присвячених цій тематиці, питання щодо позитивних і негативних сторін використання соціальних мереж серед сучасної молоді досі залишається недостатньо вивченим. Це підкреслює важливість та актуальність даної проблеми у сучасному науковому дискурсі. Використовуючи соціальні мережі для віртуального спілкування, ми відчуваємо значний вплив на наш комунікативний процес. Така взаємодія створює особливий віртуальний простір з унікальною формою спілкування, де формуються нові правила та норми поведінки. Соціальні мережі перетворилися з майданчиків для обміну інформацією на потужний інструмент, що впливає на формування соціальної реальності молоді, виконуючи численні функції, вони займають важливе місце в житті підлітків[5].

Комунікативна функція полягає в забезпеченні миттєвого обміну повідомленнями та можливості спілкування з друзями, однокласниками чи новими знайомими в реальному часі, інформаційна функція відкриває доступ до великої кількості даних, таких як новин, навчальних матеріалів, культурного контенту та ресурсів для розваг. Далі соціальна функція сприяє формуванню почуття приналежності до групи чи спільноти, обміну досвідом і спільними інтересами. Функція самовираження дозволяє демонструвати досягнення, хобі, погляди та творчість через публікації, фото, відео та статуси, завдяки цим функціям соціальні мережі впливають на способи спілкування серед підлітків, їхнє бачення соціального світу і процеси самовизначення[4]. У період активного формування особистості та пошуку власної ідентичності роль цих платформ у житті молоді набуває особливого значення. Розглянемо позитивні аспекти впливу соціальних мереж:

По-перше, вони сприяють розвитку комунікативних навичок, тому що постійне спілкування в онлайн-просторі допомагає підліткам вдосконалювати навички письмового й усного вираження думок, аргументувати свою позицію та краще розуміти інших.

По-друге, соціальні мережі відкривають доступ до широких можливостей для навчання й саморозвитку. Онлайн-курси, освітні канали, науково-популярні ресурси дозволяють розширювати знання й стимулювати інтелектуальний розвиток. Також вони сприяють творчому розвитку. Платформи типу TikTok чи Instagram заохочують створення авторського контенту відео, графічних робіт, музики стимулюючи креативність і новаторське мислення [5].

Останнім позитивним аспектом є підтримка соціальних зв'язків і групової ідентичності. Підлітки знаходять однодумців, діляться досвідом і отримують емоційну підтримку від онлайн-спільнот, це допомагає знижувати рівень стресу і сприяє розвитку соціальних навичок. У процесі використання соціальних мереж як засобу комунікації у віртуальному просторі

відбувається трансформація наших комунікативних звичок і підходів, що формує нове середовище, яке сприяє появі альтернативних форм вираження таких як текстові повідомлення, мультимедійні матеріали та організація віртуальних заходів. Подібна взаємодія безпосередньо впливає на наші традиційні способи спілкування, змінюючи їхню природу та динаміку [6].

Виникнення віртуального простору в межах соціальних мереж пояснюється прагненням створити цифрову реальність, яка дозволяє ефективно комунікувати та взаємодіяти. Цей простір суттєво відрізняється від звичного фізичного оточення, вимагаючи запровадження нових правил і норм для адаптації до своєрідного середовища. Такі інновації визначають особливості та темпи розвитку комунікації в рамках цифрових платформ. Особливо важливою стає можливість задоволення потреби у спілкуванні й емоційній підтримці для підлітків. У разі, якщо ці потреби не повністю задовольняються в реальному житті, віртуальний простір надає альтернативу своєрідний «відступ» від проблем та викликів, які можуть виникати на різних етапах соціалізації[12].

Незважаючи на численні переваги, соціальні мережі мають вагомі негативні наслідки для підлітків, які заслуговують на ретельний аналіз і осмислення. Однією з ключових проблем є ризик формування залежності від цифрового контенту, що виявляється у постійній необхідності перевіряти сповіщення, кількість отриманих вподобань та коментарів. Така поведінка може бути пов'язана зі зниженням академічної успішності, порушенням режиму сну та скороченням міжособистісного спілкування у реальному житті. Ще одним суттєвим негативним аспектом є вплив соціальних мереж на самооцінку і психологічний стан підлітків. Постійне порівняння себе з іншими користувачами, які часто демонструють ідеалізовані образи життя, здатне викликати відчуття власної недосконалості, тривожність і депресивні настрої. Це явище створює додатковий емоційний тягар, особливо серед тих, хто перебуває на етапі активного формування власної ідентичності[8].

Соціальні мережі також відіграють роль у формуванні поверхневих цінностей та соціальних норм. Молодші користувачі часто визнають за прийнятну надмірно агресивну поведінку або некоректну комунікацію, а також орієнтуються на зовнішні показники успіху, популярності та визнання, замість критичного мислення і внутрішнього розвитку. Така тенденція може суттєво впливати на формування особистісних пріоритетів у молодіжному середовищі. Окрім цього, варто звернути увагу на існуючі ризики кібербулінгу, онлайн-шахрайства та маніпуляцій інформацією, які здійснюють негативний вплив не лише на емоційний стан підлітків, але й на їхню соціальну безпеку[6].

Але ж все таки соціальні мережі є потужним чинником впливу на різні аспекти становлення особистості підлітка. Вплив можна простежити через кілька ключових компонентів. З одного боку, інтенсивне використання платформ сприяє розвитку комунікативних і партнерських здібностей. З іншого боку, надмірна діяльність у цифровому середовищі може призводити до зниження здатності до ефективного спілкування у безпосередньому міжособистісному контакті. Соціальні мережі виступають джерелом обміну культурними і моральними моделями поведінки серед підлітків. Попри можливість формування позитивних соціальних рис, таких як толерантність або активна громадянська позиція, існує ймовірність поширення негативних установок, наприклад споживацького менталітету чи прагнення до миттєвого популярного статусу. Отримання вподобань і схвального контенту в онлайн-середовищі сприяє зміцненню відчуття значущості й самоствердження. Проте залежність від зовнішньої оцінки може негативно позначитися на стабільності самооцінки[7]. З боку креативності і навчальної діяльності соціальні медіа мотивують молодь до творчого самовиявлення, пошуку нової інформації та розширення світогляду. Водночас вони можуть стати джерелом відволікання від навчальних завдань і глибокого аналітичного мислення. Соціальні мережі мають двоаспектний вплив на розвиток особистості підлітків: поряд із можливостями для розвиткової самореалізації вони

нерідко провокують загрози для психічного благополуччя та здорового формування моральних орієнтирів. Це потребує всебічного підходу як з боку батьків і педагогів.

У сучасних умовах перед викладачами постає задача спрямувати інтерес учнів до соціальних мереж та інтернету у конструктивне русло. Це передбачає створення інтерактивних навчальних середовищ, заохочення до обміну знаннями та співробітництва між учасниками освітнього процесу, а також розвиток критичного мислення й навичок креативного використання інформації в цифровому просторі. Перехід до навчання із залученням соціальних мереж висуває нові вимоги як до педагогів, так і до навчальних закладів. Їм необхідно адаптувати навчальні програми до викликів цифрового середовища, максимально використовувати потенціал цих платформ для підвищення інтерактивності та забезпечення якісного обміну знаннями[6].

Особливу увагу слід приділяти забезпеченню безпеки та конфіденційності учнів, а також розробці інструкцій і рекомендацій щодо відповідального користування доступними технологічними ресурсами. Разом із цим слід враховувати, що використання інтернету та соціальних мереж може впливати на соціальні стосунки, особливо в старшій шкільній аудиторії. Вважається, що можливість необмеженого доступу до мережевих ресурсів часом призводить до ослаблення реальних соціальних зв'язків, посилюючи ризики формування інтернет-залежності. Спроби ж подолати таку залежність часто супроводжуються психологічним дискомфортом, погіршенням настрою та зниженням самооцінки, що зумовлює необхідність делікатного і професійного підходу до цього феномену[9].

Підсумовуючи, варто проаналізувати як позитивні, так і негативні аспекти впливу соціальних мереж на процес соціалізації молоді. Серед позитивних аспектів можна виокремити такі переваги:

- Розвиток комунікативних навичок та зняття бар'єрів у спілкуванні між користувачами.
- Доступ до корисної й актуальної інформації.

- Використання соціальних мереж для відпочинку та розваг.
- Можливість перегляду відео та прослуховування аудіоматеріалів.
- Розширення можливостей для електронного і дистанційного навчання.
- Загальний особистісний розвиток користувачів.

Проте, поряд із позитивними сторонами, існує і низка негативних наслідків:

- Формування залежності від соціальних мереж та Інтернету загалом.
- Негативний вплив на психоемоційний стан користувачів.
- Ризик розкриття або зловживання особистою інформацією.
- Поширення недостовірної чи шкідливої інформації.
- Доступність негативного контенту, зокрема з елементами насильства.
- Фінансові витрати на користування платними ресурсами соціальних мереж[7].

Як визначили, соціальні мережі виступають складним та неоднозначним чинником у житті молоді, що має як позитивний вплив на їхній розвиток і соціалізацію, так і створює певні ризики, які потребують уваги. Аналіз показав, що соціальні мережі є складним явищем у сучасному підлітковому житті. Їхній вплив має двоякий характер: з одного боку, вони сприяють розвитку комунікативних навичок і творчого потенціалу, а з іншого можуть викликати залежність, знижувати самооцінку та сприяти формуванню поверхневих цінностей. Усвідомлення цієї проблематики є ключовим для розробки ефективних підходів до виховання та підтримки підлітків у цифровій епосі.

## **1.2. Залежність від соціальних мереж як психологічна проблема**

Наш час характеризується стрімким розвитком високих технологій, які започаткували новий етап суспільного прогресу. Цифрові інструменти та Інтернет докорінно трансформували способи спілкування, обміну інформацією, зав'язування стосунків, пошуку й виконання робочих завдань,

забезпечивши перенесення багатьох видів діяльності з реального простору у віртуальну площину. Сьогодні доступ до мережі Інтернет мають майже всі домогосподарства, і цей сучасний ресурс відкриває перед людьми широкі можливості для розвитку особистості, професійної діяльності й комунікації. Особливо значущим стало поширення соціальних мереж, які протягом останніх років здобули винятково високий рівень популярності. Соціальні мережі стали невід'ємним компонентом повсякденного життя багатьох людей, насамперед молодого покоління. З іншого боку, ця категорія користувачів активно використовує можливості соціальних платформ для встановлення й підтримки контактів, обміну думками та ідеями, отримання актуальної інформації, демонстрації своїх досягнень та навичок, а також для реалізації професійних цілей. Вони створюють майданчик для самовираження молоді, спільного обговорення інтересів і хобі, а також сприяють інтеграції в спільноти однолітків[11].

Однак існує й зворотний бік такого інтенсивного використання цих інструментів. Постійне перебування в соціальних мережах нерідко стає джерелом психологічних труднощів, негативно позначаючись на самопочутті та самооцінці молодих людей. Зокрема, зростає тенденція до порівняння себе з іншими користувачами, що може породжувати почуття неповноцінності чи незадоволеності. Феномен «страху втратити важливу інформацію», стрес через некоректні чи негативні коментарі також є вагомими чинниками погіршення емоційного стану молоді. Нерідко формується залежність від постійної взаємодії з соцмережами та бажання бути визнаним чи схваленим іншими користувачами цих платформ. Така ситуація потребує ретельного наукового вивчення впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя та самооцінку молодого покоління. Проведення ґрунтовних досліджень у цій сфері є важливим кроком для розробки ефективних механізмів збереження психічного здоров'я молодих людей, а також для формування стратегій підвищення їх самооцінки в умовах активного використання цифрових технологій у сучасному суспільстві.

Підлітковий вік являє собою критично важливий етап формування особистості, що характеризується інтенсивними психологічними, соціальними та емоційними трансформаціями. У цей період значно зростає потреба у міжособистісній комунікації, а також у підтримці з боку найближчого оточення. Для підлітків особливо важливо мати можливість ділитися своїми турботами, отримувати поради та знаходити розуміння в спільноті. Однак не завжди існують умови для задоволення цих потреб через різноманітні обмеження, зокрема віддаленість друзів, перевантаженість батьків, чи соціальні бар'єри. У таких ситуаціях інтернет може стати альтернативним простором для налагодження спілкування і пошуку емоційної підтримки. Соціальні мережі першими здобули популярність завдяки американському порталу Classmates.com, створеному у 1995 році. Його успіх став поштовхом для появи схожих проєктів, втім офіційним стартом ери популярності соціальних мереж вважають період 2003–2004 років, коли були запуснені такі платформи, як LinkedIn, MySpace і Facebook. Основним мотивом їх створення стала природна потреба людей у самовираженні, що, за пірамідою Маслоу, є на вершині ієрархії людських потреб[10].

Сучасні соціальні мережі надають кожному користувачеві можливості не лише для спілкування, але й для демонстрації своїх досягнень у творчій чи професійній діяльності, обміну захопленнями та навіть запуску й просування власного бізнесу. Ці платформи стали не тільки місцем для обміну інформацією, але і важливим інструментом для особистісного зростання та самореалізації, вони допомагають людям будь-якого віку знаходити однодумців, ділитися ідеями й думками, а також розширювати свої знання у різних галузях. Соціальні мережі відкривають перед нами світ, дозволяють знайомитися з різними культурами та спілкуватися з людьми з усіх куточків планети. До того ж, вони відіграють ключову роль у розвитку особистісних навичок, сприяючи створенню мереж контактів, удосконаленню комунікативних здібностей та вмінню презентувати себе. Соціальні мережі

не лише трансформують наше спілкування, але й відіграють важливу роль у багатогранному розвитку сучасного суспільства.

Теоретичні та прикладні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан та рівень самооцінки особистості досліджували такі науковці, як Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та інші [8]. У своїй роботі Ю. Асєєва акцентувала увагу на важливій проблемі сучасної молоді кіберкомунікативній залежності від популярної соціальної мережі Instagram. Вчена наголошує, що проведення досліджень у цьому напрямі та розробка превентивних механізмів для боротьби з інтернет-адикцією та кіберзалежністю серед молоді набувають особливої актуальності в сучасних умовах [1]. Л. Березовська у своїх дослідженнях аналізує вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя індивіда. Зокрема, результати її роботи свідчать, що люди, які проводять у соціальних мережах обмежений час, мають кращий психологічний стан. Також були виявлені взаємозв'язки між часом, проведеним у соціальних мережах, рівнем психологічного добробуту, задоволенням життям, емоційними бар'єрами у комунікації, самооцінкою та комунікативними здібностями [13]. Є. Гіденко у своїй статті досліджує феномен кібербулінгу. У межах роботи розглядаються основні аспекти цього явища, включно з його визначенням, причинами виникнення та поширення, історичними передумовами розвитку, специфікою прояву у різних соціальних контекстах, а також класифікацією видів відповідальності за здійснення таких дій.

Автор акцентує увагу на наслідках участі в кібербулінгу, аналізуючи вплив цього явища, та розглядає зарубіжний досвід боротьби з ним. На основі проведеного аналізу сформульовано рекомендації щодо ефективних підходів до запобігання кібербулінгу. І. Гоян і Т. Данилова досліджують складний взаємозв'язок між соціальними мережами та психологічним функціонуванням [7]. Вони зауважують, що цей зв'язок визначається багатьма факторами, включаючи спосіб користування соцмережами, стилі комунікації,

емоційний стан, супутні захворювання, рівень самосвідомості, мотивацію, систему цінностей, особистісні установки та інтереси. Дослідники роблять висновок, що свідоме і відповідальне використання соціальних мереж має позитивний вплив як на психічне здоров'я і благополуччя окремої людини, так і на соціальну гармонію загалом. Формування навичок розумного використання онлайн-платформ є запорукою підтримки позитивного емоційного стану й конструктивної взаємодії з іншими учасниками інтернет-простору.

Популярність соціальних мереж серед підлітків постійно змінюється, однак деякі платформи залишаються стабільно затребуваними. Розгляньмо основні онлайн-платформи, які сьогодні утримують першість серед сучасної молоді України. TikTok користується великою популярністю серед підлітків через кілька ключових особливостей. Основна перевага TikTok це короткі відеоролики тривалістю від 15 секунд до 5 хвилин. Такий формат дозволяє підліткам швидко споживати контент і водночас створювати власні оригінальні відео. TikTok надає широкий набір інструментів для креативності, зокрема фільтри, спецефекти, музичний супровід і вбудований редактор відео[11]. Це сприяє самовираженню та стимулює створення унікального контенту. Будучи міжнародною платформою, TikTok об'єднує мільйони користувачів зі всього світу, що відкриває можливості для обміну ідеями, участі в глобальних трендах та взаємодії з молоддю інших країн. Інтуїтивно зрозумілий інтерфейс TikTok полегшує його освоєння навіть для новачків, створювати власний контент на платформі можуть усі бажаючі. Загалом, TikTok став ідеальним інструментом для підлітків, які прагнуть самовиразитися, знайти однодумців, слідувати популярним викликам і брати участь у трендах[14].

Instagram також належить до найпопулярніших платформ серед молоді завдяки своїй візуально орієнтованій концепції. Instagram дозволяє підліткам ділитися фотографіями та відео із застосуванням різноманітних фільтрів і редагувальних інструментів. Це допомагає максимально проявити свою

творчість та створювати естетично привабливий контент. Можливість ставити «лайки», коментувати та надсилати приватні повідомлення робить Instagram популярною платформою для спілкування, де для підлітків важлива підтримка та взаємодія з однодумцями, яку тут легко знайти. «Stories», що зникають через 24 години, сприяють невимушеному спілкуванню й створюють атмосферу спонтанності, яка особливо подобається молоді. Тому TikTok, так і Instagram привертають увагу підлітків своєю унікальністю та можливістю для самовираження й взаємодії, що забезпечує їхню стійку популярність серед юних користувачів[12].

Соціальні мережі можуть мати значний вплив на психологічний стан користувачів, спричиняючи формування соціального тиску, який виражається в прагненні отримати схвалення через лайки, коментарі та підписки. Відсутність очікуваної уваги до публікацій здатна викликати відчуття тривоги та сумніви щодо власної значущості. Це особливо стосується осіб із підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок, а також підлітків, для яких соціальне схвалення є важливим компонентом формування самооцінки. Залежність від реакцій аудиторії поступово руйнує адекватне самосприйняття, оскільки людина починає базувати власну оцінку не на реальних досягненнях, а на цифрових показниках популярності. Зменшення інтересу до її онлайн-активностей може призводити до розчарувань, стресових станів і навіть депресії[8]. Це створює порочне коло: в рамках спроб отримати схвалення користувачі намагаються ідеалізувати свою онлайн-присутність і адаптувати життя до стандартів соціальних мереж. Однак протиріччя між очікуваннями та реальністю лише посилюють сумніви у своїй спроможності. Для запобігання таким негативним явищам важливо відділяти віртуальну оцінку від реальної самооцінки та не дозволяти соціальним мережам визначати власну самовартість.

Окрім психологічного впливу, соціальні мережі також мають наслідки для продуктивності та повсякденного життя. Вони сприяють прокрастинації та залежності від постійного використання мобільних пристроїв. Постійні

сповіщення та нескінченний потік контенту відволікають увагу, затримуючи виконання важливих завдань. У результаті виникає ілюзія зайнятості, яка насправді знижує загальну концентрацію й ефективність. Залежність від телефона також погіршує якість повсякденного життя. Скорочується обсяг безпосереднього спілкування, виникають проблеми зі сном і з'являються ознаки емоційного вигорання. Відчуття страху пропустити щось важливе лише підсилює прив'язаність до соціальних мереж. Для мінімізації цих наслідків важливо встановлювати раціональні обмеження у використанні цифрових платформ та активніше зосереджувати увагу на реальному житті й живих міжособистісних взаємодіях[14].

Фахівці визначають кілька основних ознак залежності від соціальних мереж:

1. Постійна потреба залишатися онлайн, людина відчуває тривогу чи дискомфорт через неможливість перевірити повідомлення, стрічку новин або отримати реакцію на свої публікації.

2. Вплив на повсякденне життя, де взаємодія у соціальних мережах починає переважати над іншими важливими аспектами: навчанням, реальним спілкуванням, сном або захопленнями.

3. Нездатність контролювати час, тобто використання соцмереж займає більше часу, ніж планувалося, навіть при усвідомленні можливих наслідків.

4. Емоційна залежність від чужої оцінки виникає сильна потреба в лайках, коментарях та схвальних відгуках, що підсилює почуття значущості через підтвердження інших[9].

Формування цієї залежності відбувається через різні психологічні та нейробіологічні механізми. Регулярне підкріплення, лайки, коментарі та перегляди активізують вироблення дофаміну речовини, яка відповідає за задоволення, це створює замкнене коло, коли виникає бажання знову і знову отримувати «винагороди». Соціальні мережі часто стають засобом для зняття стресу або тривоги. Люди, які не володіють навичками ефективного емоційного регулювання, можуть замінювати традиційні способи релаксації

онлайн-активністю. Потреба бути частиною спільноти, що у підлітковому віці особливо важливу роль відіграє визнання однолітків. Соцмережі забезпечують швидкий зворотний зв'язок та почуття схвалення. Перенесення самооцінки у цифровий простір, тут підлітки нерідко починають оцінювати свою цінність через реакції інших користувачів, що формує залежність від постійного моніторингу активності довкола їх публікацій. На психологічному рівні розвиток залежності відбувається поступово. Спершу соцмережі використовуються з адаптивними намірами для розваг, навчання чи спілкування. Проте згодом виникає компульсивна потреба в доступі до них, а його відсутність починає спричиняти дискомфорт і тривогу. Надмірне використання соціальних мереж може мати негативний вплив на різні аспекти життя підлітків, що варто розглянути детальніше [16].

Підвищена тривожність та депресивні настрої виникають через постійне порівняння себе з іншими користувачами та прагнення до відповідності «ідеальному образу», який проєктується в мережі, що провокує емоційний дискомфорт. Зниження самооцінки може бути результатом негативних коментарів або усвідомлення розриву між реальним життям та ідеалізованою реальністю, яку демонструють інші, що призводить до сумнівів у власних якостях та здібностях. Соціальна ізоляція і самотність також є ризиком, адже заміна реального спілкування спілкуванням онлайн може посилити відчуття самотності. Використання соціальних мереж часто заважає нормальному процесу навчання, оскільки підлітки витрачають значну кількість часу, відкладаючи виконання важливих завдань і проявляючи ознаки прокрастинації. Складність у контролюванні часу стає проблемою через хронічне інформаційне перевантаження, яке призводить до медійної перевтоми та втрати концентрації. Існує також ризик формування агресивної чи асоціальної поведінки, зумовлений впливом токсичних спільнот або анонімних коментарів, що закріплюють небажані соціальні моделі[11].

Порушення сну є частим явищем через тривале використання цифрових гаджетів перед сном, що негативно впливає на біологічні ритми. Тривале перебування за екранами спричиняє проблеми з зором і поставою, а також напруження м'язів, головний біль та дискомфорт. Зменшення фізичної активності через зосередженість на пристроях негативно позначається на загальному фізичному стані, сприяючи розвитку гіподинамії. Залежність від соціальних мереж є комплексною проблемою, що охоплює емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти. Вона розвивається внаслідок дії механізмів нейробиологічного підкріплення, задоволення соціальних потреб та пошуку емоційного балансу. У підлітковому віці така залежність може мати як короткострокові, так і довгострокові наслідки. Глибоке розуміння її природи є ключем до створення дієвих стратегій для психологічної та педагогічної підтримки, спрямованих на запобігання негативним ефектам та формування культури відповідального використання соціальних мереж.

### **1.3. Тривожність підлітків та її взаємозв'язок із використанням соціальних мереж**

Тривожність виступає однією з ключових складових психологічного стану особистості, що репрезентує схильність індивіда до переживання занепокоєння, напруження, невпевненості та емоційного дискомфорту в різних життєвих ситуаціях. Особливого значення цей психологічний феномен набуває у підлітковому віці, коли відбувається активний процес формування особистісної ідентичності, розширення соціальних контактів та підвищення чутливості до оцінки з боку оточення. У цей період тривожність стає важливим чинником, який суттєво впливає на емоційний стан підлітка, його поведінкові реакції, рівень адаптації до соціального середовища та ефективність навчальної діяльності [19]. Варто зазначити, що тривожність є багатовимірним психологічним явищем, яке може проявлятися у різних

формах. Вона може мати ситуативний характер, виникаючи як реакція на конкретні обставини або стресові події, або бути особистісною рисою, що характеризує стійку схильність людини до тривожних переживань. У підлітковому віці рівень тривожності значною мірою залежить від особливостей соціального оточення, міжособистісних взаємин, навчального навантаження та сприйняття власної успішності. Це робить підлітків особливо вразливими до впливу зовнішніх факторів, зокрема активного використання соціальних мереж, які можуть посилювати емоційне напруження, невпевненість у собі та страх соціального неприйняття. [15].

Соціальні мережі сьогодні стали центральною складовою соціальної взаємодії молодого покоління. Вони не лише виступають платформами для обміну інформацією та комунікації, а й сприяють формуванню нових способів самопрезентації, соціального спілкування та отримання зворотного зв'язку. Зокрема, серед підлітків ці мережі набули значення простору для демонстрації власної особистості, порівняння себе з іншими та пошуку визнання через такі цифрові показники, як лайки, коментарі, перегляди та підписки, що стають символами соціального схвалення. Ця форма цифрової оцінки спричиняє виникнення нових соціальних норм, які значною мірою впливають на формування самооцінки. Механізми соціального порівняння, самопрезентації та отримання відгуків виступають ключовими факторами цього процесу [15]. Розглянемо механізми впливу соціальних мереж на тривожність:

1. Соціальне порівняння, тут підлітки часто аналізують себе через призму образів інших користувачів, звертаючи увагу на зовнішність, популярність, спосіб життя та досягнення. Такі порівняння нерідко провокують зниження самооцінки, оскільки контент у соцмережах зазвичай відображає підметики сурмовану дійсність або ідеалізовані образи. Часте споглядання таких «досконалих» зображень сприяє появі почуття невідповідності і може бути фактором низької самооцінки, що підтверджується численними проявами тривожності.

2. Зворотний зв'язок це є лайки, коментарі, перегляди та інші показники взаємодії в соціальних мережах часто слугують індикаторами соціального визнання. Для підлітків це може стати основним орієнтиром власної значимості, розмиваючи межу між внутрішньою самооцінкою та зовнішньою цифровою залежністю. Дослідження свідчать, що позитивні чи негативні реакції з боку аудиторії здатні безпосередньо впливати як на емоційний стан молоді, так і на їхнє самосприйняття.

3. Самопрезентація та прагнення схвалення де у процесі активності в соціальних мережах підлітки створюють уявний образ себе, який має викликати схвалення оточуючих. Однак таке прагнення може спричинити серйозний внутрішній дискомфорт. Подекуди спроби підтримувати «ідеальний» імідж, який не завжди відповідає реаліям, генерують тривогу, знижену впевненість у собі та самокритику.

4. Соціальні мережі та їх алгоритми показують насамперед той контент, який викликає сильні емоції наприклад, про красу, популярність чи успіх. Через це формується середовище з високими стандартами, на які орієнтується молодь. У результаті підлітки починають порівнювати себе з цими ідеалами, і це впливає на те, як вони бачать себе, своє місце в суспільстві та що вважають успіхом [17].

Також слід зазначити, що важливим чинником, який варто враховувати при аналізі потреб підлітків у використанні соціальних мереж, є їхнє прагнення до здобуття віртуального соціального статусу та визнання. Соціальні мережі служать засобом вираження особистого статусу серед однолітків, досягнення популярності та соціальної взаємодії. Крім того, підлітки знаходять у соціальних платформах простір для задоволення своїх емоційних потреб, можливість самовираження, отримання підтримки та позитивних емоцій від спілкування з іншими в онлайн-середовищі [17]. У цьому контексті особливо важливо розуміти роль соціальних мереж як майданчиків для формування цифрової грамотності та розвитку навичок електронної комунікації. Ці компетенції стають дедалі більш актуальними в

сучасному інформаційному суспільстві. Таким чином, використання соціальних мереж не лише задовольняє базові потреби у спілкуванні, але й сприяє оволодінню необхідними навичками для ефективної участі у цифровій екосистемі[21].

Більшість науковців у своїх роботах аналізують механізми, через які соціальні мережі впливають на тривожність підлітків, зосереджуючи увагу на явищах соціального порівняння та залежності від зовнішнього схвалення. Зроблено акцент на важливості розвитку критичного мислення та формування навичок безпечного користування цифровими платформами, щоб уникнути потенційних негативних наслідків. Проведено безліч емпіричних аналізів зв'язку між активністю підлітків у цифровому середовищі та рівнем їхньої самооцінки. Результати засвідчили, що частота використання соціальних мереж має тенденцію до кореляції зі зниженим або нестабільним рівнем тривожності. З боку психологічних особливостей впливу соціальних мереж та блогерства на формування тривожності підлітків автори не лише розглядають теоретичні аспекти теми, а й не рідко проводять експериментальні дослідження серед молоді віком 13 - 15 років. У ході досліджень було розроблено освітню програму з медіаграмотності, яка допомагала покращувати рівень тривожності підлітків і зменшувати вплив цифрового порівняння. Тобто стає зрозумілим, що соціальні мережі також відкривають для підлітків можливість проявляти свою індивідуальність. Якщо раніше для цього використовувалися традиційні методи в процесі розвитку особистості, то тепер важливу роль відіграють комп'ютерні технології[15].

Однією з ключових характеристик людської особистості є активність, яка проявляється у бажанні розширювати власні горизонти та змінювати світ навколо. Спілкування є невід'ємною частиною цього процесу, впливаючи на наші емоції, формуючи риси характеру та демонструючи глибину переконань. Проте слід пам'ятати, що вербальна комунікація у реальному житті краще розкриває суть особистості порівняно із взаємодіями в інтернет-

просторі[23]. Серед українських підлітків найбільш популярними соціальними мережами залишаються Instagram і TikTok. Однак точних статистичних даних щодо кількості користувачів цих платформ серед молоді в Україні наразі немає. Відсоткове співвідношення може змінюватися залежно від різних факторів, таких як регіональні особливості, культурний контекст або технологічний прогрес. Утім, Instagram і досі є однією з найпопулярніших платформ серед молодого покоління в багатьох країнах світу, включно з Україною. За останній час спостерігається суттєвий зріст числа користувачів соціальних мереж, що свідчить про загальну тенденцію до активізації онлайн-спілкування. Воно поступово перевершує традиційні методи взаємодії у повсякденному житті. Проте не слід забувати про потенційні ризики, які несе така трансформація суспільних процесів. Зокрема, інтернет як один із головних агентів соціалізації може сприяти виникненню певних деструктивних форм поведінки у віртуальному просторі[19].

Серед негативних наслідків можуть бути розвиток інтернет-залежності, компульсивна поведінка в кіберпросторі та поступова втрата інтересу до активної участі у реальних соціальних чи фізичних активностях. Особливо небезпечними є онлайн-ігри з елементами насильства, адже вони можуть провокувати зростання агресивної поведінки серед молоді. Додатковий ризик становить поширення асоціальних чи антисоціальних моделей поведінки у середовищах соціальних мереж, які можуть знаходити своє відображення у реальному житті. Внаслідок цього формується новий тип соціальної особистості, якого можна назвати «Homo virtualis». Це поняття означає людину, яка активно залучена до віртуального світу, створюючи та споживаючи цифровий контент і формуючи навколо себе елементи онлайн-культури[18]. Таким чином, тривожність підлітків знаходиться у складній взаємозалежності з використанням платформ соціальних мереж, цифрове середовище формує потужні механізми соціальної оцінки, здатні як зміцнювати почуття власної цінності завдяки підтримці та взаємодії в

онлайн-просторі, так і негативно впливати через акцентування уваги на порівняннях, зовнішньому схваленні та стандартах алгоритмічного типу.

Теоретичний аналіз продемонстрував, що соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні особистості підлітків, впливаючи на їхні психологічні, соціальні та поведінкові особливості. Було виділено кілька ключових аспектів. Соціальні мережі як явище сучасного суспільства є багатофункціональними платформами, які слугують засобом для комунікації, обміну інформацією, саморепрезентації та соціальної взаємодії серед підлітків. Ці платформи надають як позитивні можливості, зокрема розвиток комунікативних навичок, самовираження та підтримку соціальних зв'язків, так і несуть певні ризики. До негативного впливу належать надмірне порівняння себе з іншими, залежність від оцінки оточення та загроза розвитку психологічної залежності[16].

Проблема залежності від соціальних мереж наразі є актуальною у підлітковому віці. Вона виникає через соціальні заохочення, механізми емоційної регуляції та прагнення до соціальної приналежності. Наслідки такої залежності виявляються у психоемоційній напрузі, порушеннях поведінки й фізіологічних процесах[17]. Серед найчастіших проявів: підвищена тривожність, труднощі з концентрацією уваги, порушення сну та схильність до соціальної ізоляції. Самооцінка підлітків також суттєво пов'язана з використанням соціальних медіа. Механізми соціального порівняння, самопрезентації та отримання цифрового зворотного зв'язку суттєво впливають на рівень самооцінки й емоційний стан підлітка. Дослідження свідчать, що надмірна активність у соцмережах, особливо із тенденцією до порівняння себе з іншими користувачами, може призводити до зниження самооцінки та загострення тривожних станів. Теоретичний аналіз і сучасні дослідження підтверджують значущість соціальних мереж у формуванні особистості підлітків.

## **Висновки до першого розділу**

Висновок 1. У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було визначено, що соціальні мережі займають важливе місце у житті сучасних підлітків та суттєво впливають на процес формування їхньої особистості, самооцінки, поведінки й системи цінностей. Соціальні платформи стали одним із головних засобів спілкування, самовираження та соціалізації молоді.

Було встановлено, що вплив соціальних мереж на підлітків має як позитивний, так і негативний характер. Соціальні мережі сприяють розвитку комунікативних навичок, творчих здібностей, самореалізації та розширенню соціальних контактів. Водночас надмірне використання цифрових платформ може призводити до залежності, зниження самооцінки, емоційного виснаження та труднощів у реальному спілкуванні.

Висновок 2. У ході дослідження було з'ясовано, що залежність від соціальних мереж є актуальною психологічною проблемою підліткового віку. Постійна потреба у схваленні з боку інших користувачів, орієнтація на лайки та коментарі, а також надмірне перебування в онлайн-просторі негативно впливають на емоційний стан підлітків, їхню поведінку та повсякденне життя. Взагалом, теоретичний аналіз показав, що соціальні мережі мають тісний зв'язок із рівнем тривожності підлітків. Постійне порівняння себе з іншими користувачами, прагнення відповідати «ідеальним» образам та залежність від думки оточення можуть викликати невпевненість у собі, підвищену тривожність і психологічний дискомфорт.

Висновок 3. Встановлено, що соціальні мережі можуть бути не лише джерелом ризику, а й засобом підтримки та самовираження підлітків. За умови помірного та свідомого використання вони сприяють розвитку цифрової грамотності, комунікативних навичок та можливостей для творчої реалізації.

Отже, проблема впливу соціальних мереж на формування особистості підлітків потребує подальшого вивчення та розробки профілактичних і психолого-педагогічних рекомендацій щодо безпечного та відповідального використання цифрових платформ у підлітковому середовищі.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ТРИВОЖНІСТЮ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне вивчення взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та тривожністю підлітків становить важливий компонент аналізу психологічних тенденцій, характерних для сучасного суспільства. У період підліткового розвитку особистість знаходиться у процесі активного становлення, що супроводжується інтенсивним пошуком власної ідентичності, посиленою чутливістю до оцінок з боку оточуючих та значним впливом соціальних факторів. У контексті сьогодення особливу роль у цьому формуванні відіграють соціальні мережі, які виконують функцію не лише засобу комунікації, але й простору для самопредставлення, порівняння з іншими та здобуття соціального визнання. У рамках дослідження було обстежено підлітків віком від 13 до 15 років, учнів 8- 9 класів, де вибірка ґрунтувалася на принципі доступності та включала учнів ліцею. Загальна кількість респондентів складала 50 осіб, при цьому забезпечено приблизно рівномірне представництво хлопців і дівчат.

Перед початком дослідження його учасникам було надано детальне пояснення щодо мети і завдань роботи. Було також гарантовано анонімність і конфіденційність опитувальників, що сприяло створенню комфортних умов для участі. Опитування проводилося груповим способом у звичному навчальному середовищі (класна кімната), що дозволило знизити рівень тривожності серед респондентів та забезпечити більш відкриті відповіді. Дослідження мало кореляційний характер, адже його основною метою було встановлення взаємозв'язку між двома ключовими змінними, це рівень залежності від соціальних мереж та рівень тривожності серед підлітків. З метою досягнення поставленої мети було застосовано комплекс

психодіагностичних методик, які забезпечують можливість кількісної оцінки досліджуваних показників. Нижче представлено детальний опис основних інструментів дослідження.

1. Для визначення рівня залежності підлітків від соціальних мереж була використана спеціалізована шкала, спрямована на оцінку ступеня інтеграції особистості у віртуальний простір. З метою підвищення точності та конкретизації результатів дослідження було розроблено авторську анкету, яка містила загальні запитання щодо частоти використання соціальних мереж, тривалості перебування онлайн, мотивації користування, а також емоційного стану під час і після взаємодії з цифровим середовищем. Шкала містить набір тверджень, що репрезентують типові ситуації, пов'язані з використанням соціальних мереж, зокрема:

- частота перевірки нових повідомлень;
- труднощі з обмеженням часу перебування онлайн;
- відчуття тривоги або дискомфорту за відсутності доступу до мережі;
- пріоритет віртуального спілкування над реальним [22].

Респондентам запропоновано оцінити кожне твердження за градуьованою шкалою (від 1 до 7) залежно від того, наскільки воно відповідає їхній повсякденній поведінці (додаток А). Унаслідок цього розраховується загальний бал, який інтерпретується за трьома рівнями:

- низький рівень контрольоване використання соціальних мереж;
- середній рівень наявність часткових проявів залежності;
- високий рівень виражена залежність, яка може негативно впливати на повсякденне життя респондента.

Застосування цієї шкали сприяє не лише кількісній оцінці рівня залежності, але й ідентифікації її ключових проявів, що є важливим для подальшого аналізу психологічного стану.

2. Застосування шкали тривожності Чарльза Спілбергера забезпечило можливість розрізнення двох ключових аспектів:

- ситуативної тривожності, яка виникає як реакція на конкретні обставини;

- особистісної тривожності, яка виступає стійкою характеристикою особистості.

Головна аналітична перевага цього підходу полягає у визначенні витоків тривожності, а саме:

- чи є вона наслідком впливу зовнішніх чинників (наприклад, пов'язаних із воєнним станом),
- або ж має глибокий і стабільний особистісний характер.

За методикою Спілбергера було проведено оцінювання рівня ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів(додаток Б). Це підтверджується відсутністю низького рівня ситуативної тривожності та наявністю лише помірних і високих показників цього типу. Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу тривожності на соціальну взаємодію студентів, потребує чіткої організації, ретельно обґрунтованого вибору методів і дотримання ключових аспектів психологічної діагностики. Організація емпіричного дослідження була продумана з урахуванням не лише необхідності фіксації показників, але й їх подальшого аналітичного осмислення. Відібрані методики дали змогу всебічно вивчити як внутрішній психоемоційний стан респондентів, так і особливості їхньої соціальної взаємодії.

Зокрема, застосування шкали тривожності Чарльза Спілбергера забезпечило можливість розрізнення двох ключових аспектів:

- ситуативної тривожності, яка виникає як реакція на конкретні обставини;
- особистісної тривожності, яка виступає стійкою характеристикою особистості.

Головна аналітична перевага цього підходу полягає у визначенні витоків тривожності, а саме:

- чи є вона наслідком впливу зовнішніх чинників (наприклад, пов'язаних із воєнним станом),

- або ж має глибокий і стабільний особистісний характер. У цьому дослідженні основна увага зосереджена на оцінці рівня тривожності студентів, а також на аналізі особливостей їхньої міжособистісної взаємодії.

Крім того, використовувався метод спостереження, який дозволяє оцінювати поведінку студентів у реальному навчальному середовищі. Спостереження проводилося під час занять, групових обговорень і неформального спілкування. Завдяки цьому вдалося визначити такі аспекти, як активність у комунікації, ініціативність та рівень залученості до групової взаємодії. Отримані дані були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики. Особливу увагу було приділено дотриманню етичних норм дослідження. Участь студентів здійснювалася на добровільній основі, результати тестування використовувалися виключно для наукових цілей, а отримані дані зберігалися конфіденційно. Це сприяло підвищенню точності відповідей учасників і створенню довірливого середовища під час проведення дослідження. Було враховано можливий вплив зовнішніх чинників на рівень тривожності, таких як навчальне навантаження, період іспитів та особисті обставини студентів. Завдяки цьому вдалося забезпечити більш об'єктивне трактування отриманих результатів. Організація дослідження та комплекс використовуваних методів психодіагностичних, анкетних і статистичних дозволили ґрунтовно проаналізувати вплив тривожності на соціальні контакти студентів.

Отже, у ході емпіричного дослідження було здійснено вивчення взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем тривожності підлітків на вибірці учнів віком 13-15 років у природних умовах навчального середовища. Застосування психодіагностичних методик (шкала залежності від соціальних мереж, методика Ч. Спілбергера), а також анкетування і спостереження дозволило отримати комплексні дані щодо особливостей цифрової активності та емоційного стану респондентів. Таким чином, проведене дослідження підтвердило доцільність подальшого вивчення впливу соціальних мереж на психологічні особливості підлітків та

підкреслило важливість розвитку навичок відповідального й критичного користування цифровими платформами як чинника збереження їхнього психоемоційного благополуччя.

## **2.2. Характеристика вибірки та етапів емпіричного дослідження зв'язку зв'язку між залежністю від соціальних мереж та тривожності підлітків**

Емпіричне дослідження було спрямоване на аналіз взаємозв'язку між залежністю підлітків від соціальних мереж та їх рівнем тривожності. Як вище зазначалось для цього організовано комплексне опитування серед учнів 8-9 класів ліцею. Участь у дослідженні взяли 50 учнів віком від 13 до 15 років. У вибірці було майже рівномірно представлено 28 хлопців та 22 дівчини, що дозволило проаналізувати гендерні особливості впливу соціальних мереж на тривожність. Учасники мали різний ступінь активності в соцмережах: від рідкого використання для навчання або спілкування з друзями до інтенсивного, що перевищує 5 годин на день.

Дослідження проходило у чотири етапи:

1. Підготовчий етап де було розроблено анкету з трьома блоками:
  - Загальна інформація (стать, вік, клас).
  - Особливості використання соціальних мереж (час використання, популярні платформи).
  - Психодіагностичні методики «Шкала залежності від соціальних мереж» та «Методика Чарльза Спілберга». Респонденти ознайомилися з метою дослідження і правилами заповнення анкети, їм гарантували анонімність.

2. Етап опитування, де анкети заповнювалися під наглядом дослідника під час класної години, з участю шкільного психолога. Блок 1- учасники зазначали стать, вік і клас; блок 2 - визначали середню тривалість щоденного перебування в соціальних мережах (до 1 години, 1-3 години, 3-5 годин, більше 5 годин) і перелічували найуживаніші платформи (TikTok, Instagram, Telegram тощо). Блок 3 - шкала залежності від соціальних мереж включала

11 тверджень для оцінювання респондентами рівня своєї згоди за шкалою від 1 (абсолютно не згоден/-на) до 7 (повністю згоден/-на). Твердження стосувалися емоційної, поведінкової та когнітивної складових залежності, частота перевірянь профілів, відчуття дратівливості без доступу до соцмереж чи нехтування іншими потребами на їхню користь.

За методикою Спілбергера було проведено оцінювання рівня ситуативної та особистісної тривожності серед респондентів. Методика складається з 40 тверджень, розділених на дві частини по 20 запитань у кожній. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою, враховуючи, наскільки воно відповідає їхньому актуальному стану або поведінці. Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку загального балу для кожної шкали. Отримані дані дозволяють визначити рівень тривожності: низький, середній або високий. Високі показники свідчать про значний емоційний стрес, який може негативно позначатися на поведінці та якості соціальної взаємодії. Методика відзначається високою надійністю і валідністю та широко використовується в психологічних дослідженнях. Вона забезпечує можливість отримання об'єктивної інформації про рівень тривожності, а також порівняння результатів між різними групами респондентів.

У рамках дослідження соціальних контактів студентів застосовували метод анкетування для аналізу рівня комунікативної активності, кількості й якості соціальних зв'язків, а також труднощів у міжособистісній взаємодії.

Запитання анкети охоплювали такі аспекти:

- частота спілкування з одногрупниками;
- наявність близьких друзів у навчальному середовищі;
- рівень задоволення міжособистісними стосунками;
- труднощі в налагодженні нових контактів;
- схильність уникати соціальних ситуацій.

Крім того, використовувався метод спостереження, який дозволяє оцінювати поведінку учнів у реальному навчальному середовищі.

Спостереження проводилося під час занять, групових обговорень і неформального спілкування. Завдяки цьому вдалося визначити такі аспекти, як активність у комунікації, ініціативність та рівень залученості до групової взаємодії. Отримані дані були проаналізовані за допомогою методів математичної статистики. Зокрема, застосовувалися підходи описової статистики, такі як обчислення середніх значень і відсоткових співвідношень, а також кореляційний аналіз, що дозволив виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками соціальної взаємодії.

3. Етап третій був присвячений збору та попередньої обробки даних. Було проведено перевірку анкет на наявність пропусків або помилок. Відповіді респондентів перенесено в таблиці для подальшого статистичного аналізу. Для шкали залежності від соціальних мереж обчислювався сумарний бал кожного респондента, який визначав рівень низької, середньої або високої залежності.

4. Етап статистичної обробки та аналізу мав на меті проведення розрахунку середніх значень балів за шкалами залежності та самооцінки. Виконання кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона для визначення взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та самооцінкою підлітків. Отримані дані були представлені у вигляді таблиць і графіків, що дозволило наочно продемонструвати тенденції та взаємозв'язки між змінними. Анкети розроблено з урахуванням вікових особливостей підлітків та сучасного контексту використання соціальних мереж. Основну увагу було приділено добровільності участі та відсутності оцінювального аспекту, щоб гарантувати щирість відповідей. Залучення учнів 8-9 класів ліцею, а також ретельна організація дослідження забезпечили надійність і репрезентативність отриманих результатів. У контексті дослідження впливу тривожності на соціальні контакти ця методика має особливу практичну цінність, вона дозволяє визначити взаємозв'язок між рівнем тривожності студентів та їхньою здатністю

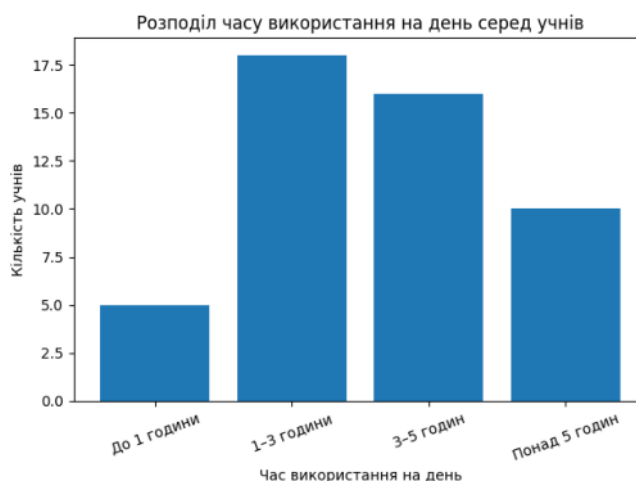
адаптуватися до соціального оточення, налагоджувати нові контакти й підтримувати ефективну міжособистісну комунікацію.

### 2.3. Аналіз отриманих результатів

У цьому розділі представлені результати дослідження взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та самооцінкою підлітків віком 13-15. Метод №1 передбачає збір даних у двох ключових блоках: демографічні характеристики респондентів і особливості їх користування соціальними мережами. Розподіл засвідчує домінування чоловічої аудиторії серед респондентів, що потенційно впливає на характер використання соціальних медіа та рівень інтерактивності в них. Вік учасників варіюється від 13 до 16 років, причому основна частина це підлітки 14–15 років, які становлять приблизно 65% вибірки. Меншу частку становлять молодші (13 років) та старші учасники (16 років).

За результатами опитування щодо щоденної активності:

- До 1 години на день - 5 учнів (10%)
- Від 1 до 3 годин на день - 18 учнів (37%)
- Від 3 до 5 годин на день - 17 учнів (33%)
- Понад 5 годин на день - 10 учнів (20%)



### Рис. 2.1. Моніторинг щоденної активності у соціальних мережах

Проаналізувавши ці дані, можна зазначити, що більшість підлітків (70%) проводять у соціальних мережах від 1 до 5 годин щодня, що вказує на їх доволі високу активність у цифровому середовищі. Лише невелика частина обмежує час до 1 години, тоді як кожен п'ятий проводить понад 5 годин щодня, що потенційно позначається на навчальній успішності, зосередженості та розвитку соціальних навичок. Опитування виявило наступні рейтинги популярності платформ серед учнів:

- TikTok - 30 учнів (61%)
- Instagram - 25 учнів (51%)
- Telegram - 15 учнів (31%)
- Facebook - 7 учнів (14%)
- Інші платформи (Snapchat, YouTube тощо) - 10 учнів (20%)

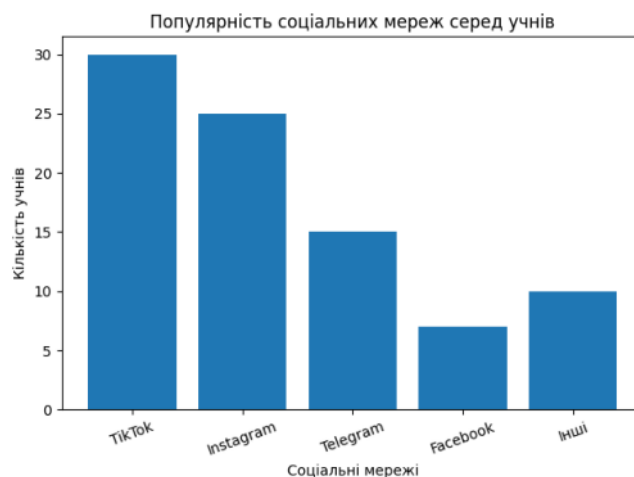


Рис. 2.2. Популярність соціальних мереж серед учнів

Як виявилось TikTok займає провідні позиції завдяки популярності коротких відео та інтерактивного контенту, який особливо приваблює підлітків. Instagram також активно використовується для спілкування, обміну фотографіями та перегляду візуального контенту. Telegram і інші платформи є менш пріоритетними, однак важливими для освітніх або інформаційних потреб. Результати дослідження підтверджують високу активність підлітків середньої школи у використанні соцмереж, які займають значну частину їхнього вільного часу. Схильність до платформ із домінуванням візуального

та відеоконтенту (TikTok, Instagram) підкреслює характерні уподобання сучасних підлітків. Однак частина респондентів, які проводять понад п'ять годин щодня у соціальних мережах, може потребувати додаткової уваги щодо впливу такого користування на їхню успішність у навчанні та психоемоційний стан. Зібрані дані можуть слугувати основою для подальшого кореляційного аналізу з метою визначення взаємозв'язків між демографічними характеристиками, часом активності в соцмережах і уподобаннями платформ.

Матриця кореляцій, представлена в таблиці, відображає взаємозв'язки між результатами психодіагностичної методики, отриманими для 50 учнів. Для зручності аналізу респонденти були закодовані за статтю та класом: Д - дівчата, Х - хлопці, з зазначенням класу і віку. Результати аналізу кореляційної матриці свідчать про те, що більшість значень варіюється у межах від 0,15 до 0,62. Це вказує на наявність помірних позитивних взаємозв'язків між окремими показниками методики. У деяких випадках спостерігаються слабкі негативні кореляції (наприклад, -0,12), що не є критичними і суттєво не впливають на загальні висновки дослідження. Слід зауважити, що найбільш виражені кореляції виявляються насамперед між показниками учнів одного класу або близького вікового діапазону. Це свідчить про спільність соціальних та навчальних умов, які впливають на психодіагностичні результати респондентів.

Дівчата (Д) демонструють помірний і високий рівень позитивних кореляцій між індивідуальними результатами. Зокрема, кореляційні зв'язки між Д14(8А), Д14(8Б) і Д15(9) варіюються у межах 0,45-0,62, що вказує на стабільність психодіагностичних показників у межах цієї групи. Хлопці (Х), своєю чергою, також проявляють позитивні взаємозв'язки між показниками своїх результатів. Проте інтенсивність цих зв'язків дещо нижча (в межах 0,25-0,50), що дозволяє припустити більшу варіативність їхніх психологічних характеристик. Кореляції між групами дівчат і хлопців мають слабковиражений характер здебільшого вони коливаються в межах 0,15-0,35.

Це може свідчити про фундаментальні відмінності у психоемоційних реакціях та поведінкових особливостях представників різних статей. Виявлена тенденція підкреслює важливість урахування статевої специфіки при аналізі психологічних характеристик підлітків.

Учні 8-х класів (8А та 8Б) демонструють вищий рівень кореляцій між результатами однокласників у межах від 0,38 до 0,62. Це може свідчити про виражену схожість психологічних характеристик учасників дослідження в цьому віковому сегменті. Учні 9-го класу характеризуються ширшим розкидом кореляційних значень (від 0,12 до 0,52), цей факт можна пояснити більшим розмаїттям індивідуальних особливостей у старшому віці, які пов'язані з формуванням самостійного стилю поведінки та виразними емоційними реакціями у виконанні завдань методики. Такі відмінності відображають динаміку розвитку психологічних параметрів підлітків у процесі дорослішання та їхній вплив на однорідність результатів психодіагностичних досліджень.

Аналіз кореляційної матриці дозволив виявити декілька груп показників із характерними рівнями взаємозв'язків. Група середніх значень кореляції (0,36-0,50) спостерігається переважно серед однокласників і респондентів однакового віку. Середній рівень позитивного зв'язку вказує на схожість психодіагностичних характеристик серед підлітків, які перебувають у подібних умовах навчання та соціального середовища. Група високих значень кореляції (0,51-0,62) найчастіше зустрічається серед дівчат або однотипних груп хлопців. Має високий рівень кореляції свідчить про значну внутрішню узгодженість показників у межах окремих груп. Ці групи кореляцій дозволяють визначити стійкі психологічні особливості учнів і виділити цільові групи для подальшого дослідження.

У таблиці спостерігаються поодинокі незначні негативні значення (від -0,05 до -0,28), які вказують на наявність обернених взаємозв'язків між окремими показниками. Наприклад, у деяких випадках кореляція між показниками Х15(8) та Д12(8Б) становить -0,28. Такі результати можна

інтерпретувати як прояв відмінностей у способах реагування респондентів на завдання психодіагностичної методики: частина учасників демонструє протилежні тенденції у поведінкових або емоційних аспектах. Утім, негативні кореляції мають одиничний характер, що засвідчує загальну позитивну спрямованість взаємозв'язків у досліджуваній вибірці. Учні одного класу та однієї статі виявляють високий ступінь подібності у своїх психодіагностичних профілях, що підтверджується наявністю помірних і сильних позитивних кореляцій між відповідними показниками.

Кореляції між різними групами, такими як хлопці та дівчата або восьмі та дев'яті класи, мають нижчі значення. Це свідчить про різноманітність психоемоційних характеристик і способів виконання завдань методики в зазначених групах. Старші підлітки (учні дев'ятих класів) демонструють більшу індивідуалізацію результатів. Така тенденція відображається більшим розсіюванням значень кореляцій і свідчить про зростання індивідуальних відмінностей у старшому віці. У дівчат спостерігаються більш стійкі кореляції між показниками, що може свідчити про їхні узгодженіші психоемоційні реакції в межах групи порівняно з хлопцями. Поодинокі обернені взаємозв'язки вказують на унікальні відмінності в поведінці окремих учнів, однак їхній вплив на загальну структуру кореляцій виявився несуттєвим. Як бачимо кореляційний аналіз демонструє переважно помірні і сильні позитивні взаємозв'язки між показниками психодіагностичної методики в межах однорідних груп. Це є свідченням стабільності і послідовності психодіагностичних характеристик у вибірці підлітків.

У ході емпіричного дослідження за методикою шкали тривожності Чарльза Спілбергера було визначення рівня тривожності та його впливу на особливості соціальних контактів у підлітковому середовищі. На першому етапі за методикою Чарльз Спілбергер було визначено рівні реактивної та особистісної тривожності у досліджуваних учнів ліцею.

Таблиця 2.1

**Розподіл за рівнем тривожності (n = 50)**

Рівень тривожності	Кількість	Показник, %
Низький	12	24%
Середній	22	44%
Високий	16	32%



Рис. 2.1. Данні відсотку тривожності у підлітків

Отримані результати свідчать, що найбільша частина має середній рівень тривожності (44%), що є умовно нормативним показником для підліткового віку. Водночас майже третина респондентів (32%) демонструє високий рівень тривожності. Далі було проаналізовано особливості соціальних контактів за результатами анкетування.

Таблиця 2.2

**Розподіл респондентів за рівнем соціальної активності**

Рівень соціальної активності	Кількість	%
Високий	13	28%
Середній	20	40%
Низький	17	32%



Рис. 2.2. Данні рівню соціальної активності

Аналіз показав, що лише 28% підлітків мають високий рівень соціальної активності, тоді як 32% демонструють низьку активність у спілкуванні, що може свідчити про наявність психологічних бар'єрів у міжособистісній взаємодії. Для визначення взаємозв'язку між рівнем тривожності та соціальними контактами було проведено порівняльний аналіз.

Таблиця 2.3

**Зв'язок між рівнем тривожності та соціальною активністю**

Рівень тривожності	Висока соц. активність, осіб	Середня соц. активність, осіб	Низька соц.активність, осіб	Всього, осіб
Низький	5	1	0	6
Середній	2	6	3	11
Високий	0	3	5	8

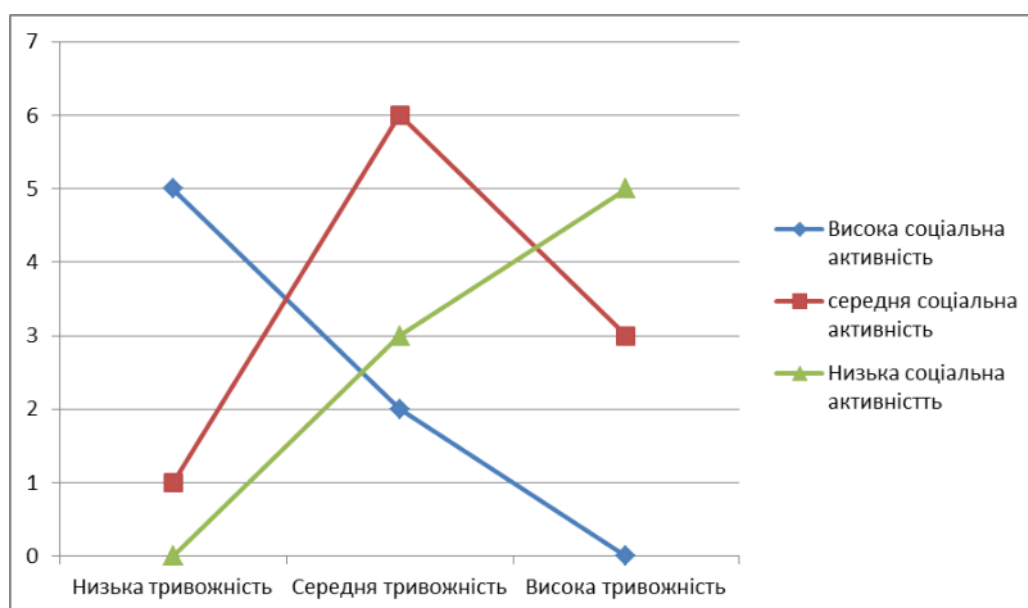


Рис. 2.3. Аналіз рівня зв'язку між тривожністю та соціальною активністю

Отримані дані чітко демонструють негативну кореляцію між рівнем тривожності та соціальною активністю. Зокрема, серед підлітків з високим рівнем тривожності переважає низька соціальна активність, тоді як у групі з низькою тривожністю більшість респондентів демонструє високий рівень соціальних контактів. Отримані результати свідчать, що тривожність є суттєвим фактором, який впливає на характер соціальних контактів підлітків. Високий рівень тривожності супроводжується зниженням ініціативності у спілкуванні, труднощами у встановленні нових контактів та схильністю до соціального уникнення. У процесі аналізу було встановлено, що учні з низьким рівнем тривожності є більш відкритими до взаємодії, легше адаптуються до нових соціальних умов та активніше беруть участь у групових формах діяльності. Водночас респонденти із середнім рівнем тривожності демонструють нестабільні показники соціальної активності, що може свідчити про ситуативний характер їхньої комунікативної поведінки. Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями соціальних контактів у підлітковому середовищі. Чим вищий рівень тривожності, тим нижчою є соціальна активність, що негативно впливає на процес їхньої міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації.

Показники ситуативної та особистісної тривожності є важливими для глибокого оцінювання емоційного стану респондентів. Ситуативна тривожність характеризує тимчасовий емоційний стан, що виникає як реакція на певні обставини чи стресові події. Натомість особистісна тривожність виступає стійкою рисою особистості, яка відображає схильність людини сприймати різні життєві ситуації як потенційно небезпечні або загрозливі. Аналіз цих параметрів дозволяє визначити, наскільки емоційні реакції підлітків обумовлені безпосередньо поточними обставинами чи відображають їхні стабільні психологічні характеристики, що дає змогу виявити зв'язок між рівнем тривожності та аспектами їхньої соціальної поведінки. Це також дозволяє простежити залежність між рівнем тривожності та різними сторонами їхньої соціальної поведінки, такими як комунікативна активність, участь у міжособистісній взаємодії, ініціативність у налагодженні контактів та загальна здатність до соціальної адаптації. Розглянемо данні з дослідження в діаграмах на малюнках 2.4 та 2.5.

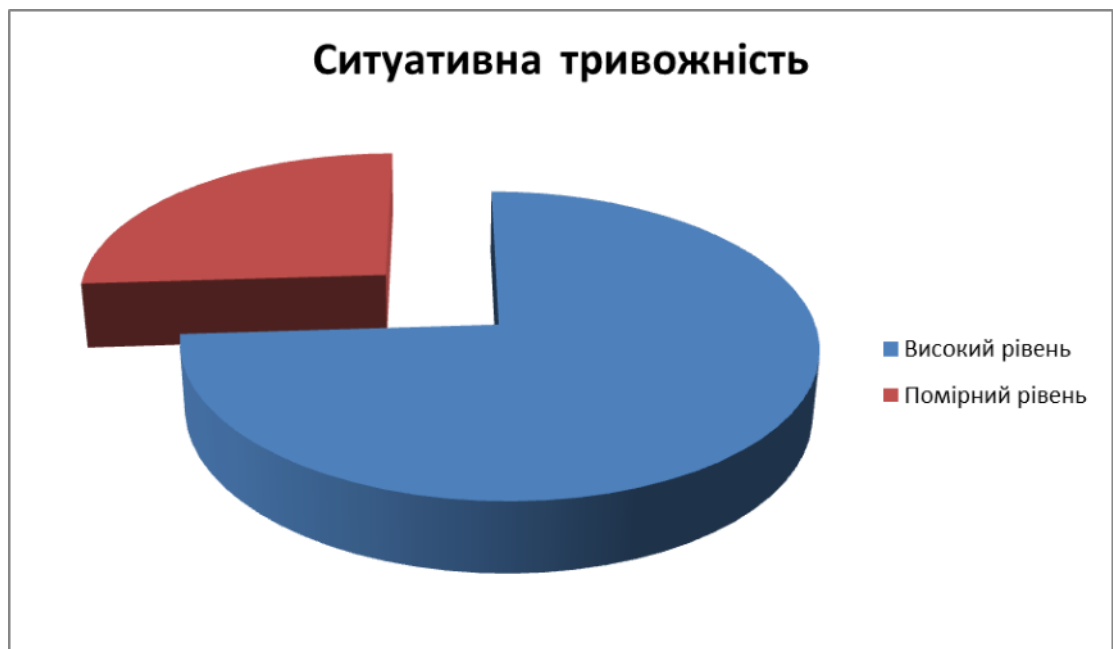


Рис. 2.4. Показники ситуативної тривожності респондентів (%)

На рисунку 2.4 представлено дані про рівень ситуативної тривожності серед респондентів у відсотковому співвідношенні. Зокрема, 26% опитаних

демонструють помірний рівень ситуативної тривожності, що свідчить про наявність певних ситуацій чи подій, які викликають у них занепокоєння під час проведення дослідження. Разом із тим, у 74% респондентів виявлено високий рівень ситуативної тривожності. Це вказує на те, що значна частина молоді перебуває у стані емоційного напруження, тривоги та стресу в момент опитування. Причинами такого стану можуть бути нестабільна соціально-політична ситуація (зокрема, воєнні дії або активні обстріли, що супроводжували проведення дослідження), навчальні перевантаження, невизначеність у плануванні майбутнього чи особистісні труднощі, такі як пошук себе або адаптація до нових життєвих умов.

Показники особистісної тривожності респондентів є відображенням стабільної індивідуально-психологічної особливості, яка визначає їхню схильність до переживання тривоги у різноманітних життєвих обставинах. Проведений аналіз свідчить, що респонденти з високим рівнем тривожності частіше демонструють невпевненість у собі, підвищену чутливість до думок і оцінок з боку оточуючих, а також відчують труднощі у формуванні соціальних зв'язків. У той же час, люди з низьким рівнем тривожності вирізняються емоційною стійкістю, більшою відкритістю до спілкування та здатністю продуктивно взаємодіяти з соціумом. Отже, рівень особистісної тривожності є ключовим фактором, який впливає на особливості соціальної поведінки та здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях.

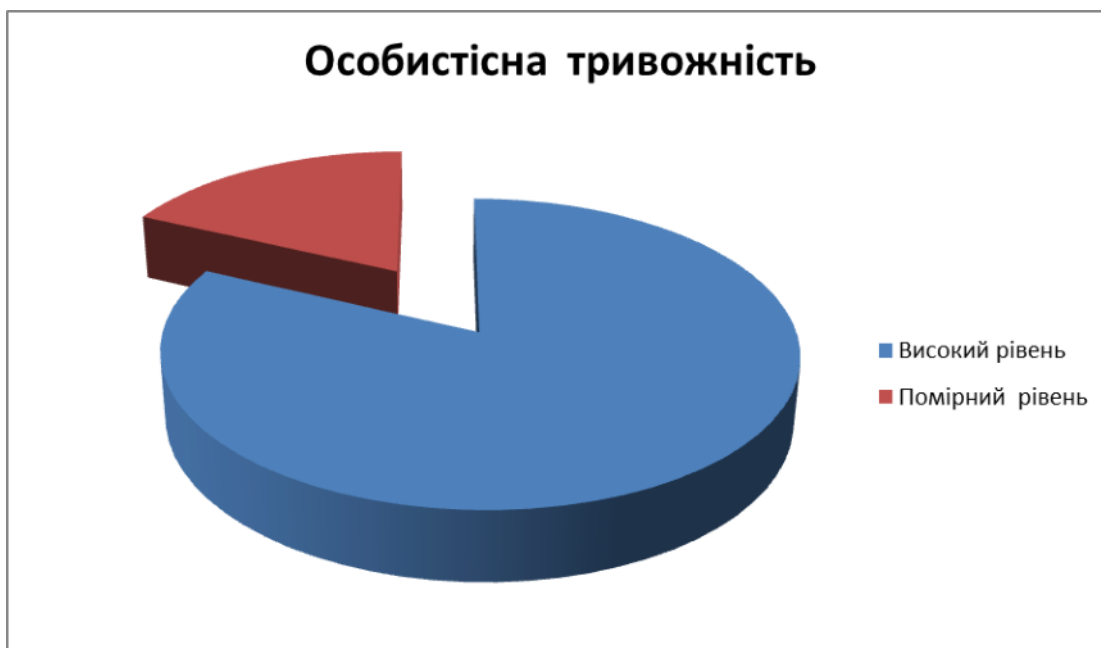


Рис. 2.5. Показники особистісної тривожності респондентів (%)

Дослідження рівня особистісної тривожності за шкалою Спілбергера (рис. 2.5) демонструє доволі несприятливу ситуацію. Варто зазначити, що серед вибірки респондентів не виявлено осіб з низьким рівнем тривожності, тоді як лише 18% підлітків, що мають помірний рівень особистісної тривожності, демонструють більш адаптивний профіль особистості. Ці учні краще справляються з емоційним навантаженням та, ймовірно, характеризуються підвищеною стійкістю до стресу. Натомість 82% респондентів із високим рівнем особистісної тривожності проявляють виражену тенденцію до тривожності як специфічної риси характеру. Це свідчить про низький рівень емоційної стабільності, високий ступінь внутрішнього напруження та схильність до надмірних переживань навіть у звичних життєвих умовах. Такі характеристики можуть призводити до підвищеного ризику розвитку психоемоційних розладів, зокрема тривожних синдромів або депресивних станів. Аналіз показників як ситуативної, так і особистісної тривожності виявив, що у переважній кількості підлітків ці рівні залишаються високими.

Однак, особистісна тривожність проявляється ще більш інтенсивно, що вказує на те, що високий рівень тривожності серед молоді є не лише реакцією

на стресові події, але й інтегрованою емоційною характеристикою. З точки зору аналізу ситуативної тривожності в розрізі різних років навчання, така деталізація потенційно сприяє глибшому розумінню причинно-наслідкових зв'язків і дозволяє більш об'єктивно оцінити вплив навчального процесу та інших факторів на емоційний стан.

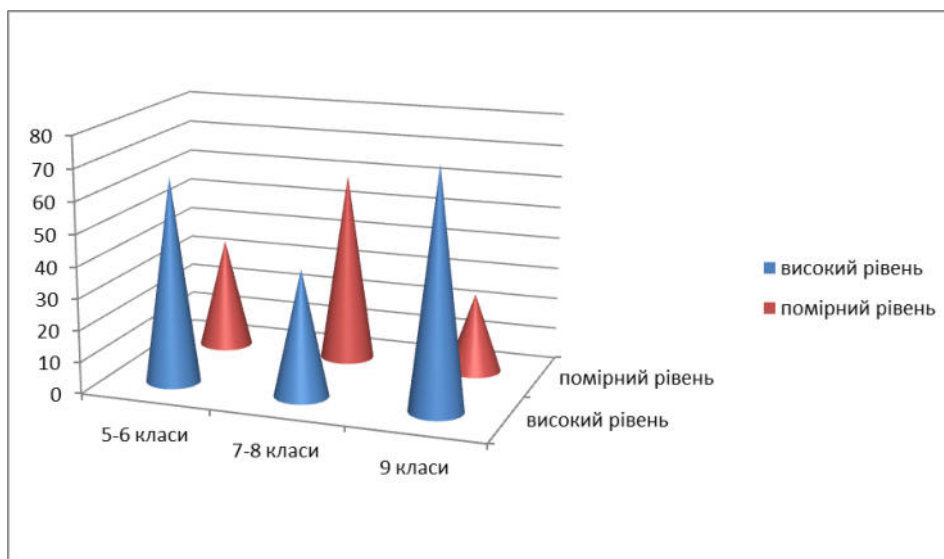


Рис. 2.6. Рівень ситуативної тривожності респондентів

Аналіз рівня ситуативної тривожності серед учнів на різних етапах навчання демонструє, що серед молодших цей показник є найбільш високим і становить 74%, що загалом відповідає очікуванням. Такий рівень тривожності обумовлений складністю адаптації до нового навчального середовища, процесами соціалізації, необхідністю самостійного прийняття рішень, підвищенням академічного навантаження та значними життєвими змінами. Водночас 26 % учнів 14 років демонструють помірний рівень тривожності, що може свідчити про вищу емоційну стабільність, зумовлену кращою підготовкою до нових умов або підтримкою з боку родини та соціального оточення. У 7-8 класах спостерігається певне зниження рівня ситуативної тривожності порівняно з 5-6 класами. Частка учнів із високим рівнем тривожності зменшується до 52%, тоді як частка тих, у кого тривожність помірна, зростає до 48%. Зниження рівня тривожності ймовірно пов'язане із поступовою адаптацією до шкільного навчання.

У 9 класі відзначається погіршення ситуації, практично усі опитані

учні (85 %) мають високий рівень ситуативної тривожності. Це можна пояснити стрімким зростанням навчального навантаження, необхідністю інтеграції практичної підготовки, ускладненням навчальних дисциплін, а також тиском, пов'язаним із майбутнім вибором професії та у ситуації загальної невизначеності, викликаній війною. Дев'ять класи можна вважати критичним етапом у формуванні впевненості, однак водночас він супроводжується високим рівнем емоційного напруження. Такі результати підкреслюють необхідність запровадження у закладах освіти програм психологічної підтримки учнів на завершальних етапах здобуття повної загальної освіти.

У випускних класів спостерігається відносна стабілізація емоційного стану учнів. У цієї групи рівень помірної ситуативної тривожності сягає 60%, що пояснюється набуттям більшого життєвого досвіду, розвинутішими навичками саморегуляції й свідомим рішенням продовжити навчання. Це нерідко пов'язано із сильною внутрішньою мотивацією. Водночас варто зазначити, що 40% випускників все ще демонструють високий рівень тривожності. Це може бути зумовлено різноманітними стресогенними факторами, такими як пошук навчального закладу для подальшого навчання, підготовка до ДПА чи занепокоєння щодо професійного майбутнього в умовах війни. Найвищий рівень ситуативної тривожності спостерігається серед учнів 7-8 класів, що можна пояснити піковим навчальним навантаженням і життєвими викликами, пов'язаними із завершенням навчання в умовах війни. Найнижчий рівень тривожності відзначається у випускників, що може свідчити про їхню кращу адаптацію та внутрішню зрілість. У той же час учні на початку навчання у середній школі також демонструють високі показники тривожності, що обумовлено періодом адаптації до нових умов навчання та життя.

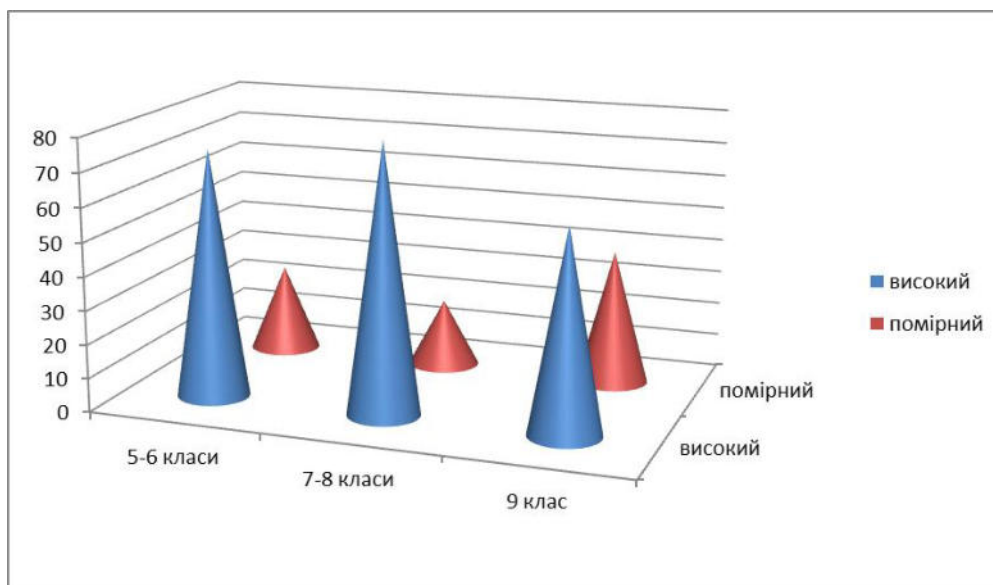


Рис. 2.7. Рівні особистісної тривожності серед респондентів

Аналіз особистісної тривожності серед підлітків, залежно від класу (рис. 2.7), демонструє чітку тенденцію до її еволюції та впливу різних факторів. На початку більшість підлітків (80%) стикаються з високим рівнем тривожності, тоді як лише 20% мають помірний рівень. Основними причинами є процес адаптації до нового життя, зміна звичного середовища, внутрішня невпевненість у собі та недостатньо розвинені навички саморегуляції. Ці чинники провокують схильність сприймати нові або складні ситуації як загрозливі. У 8 класах рівень тривожності ще більше зростає до 89%, свідчачи про закріплення емоційного напруження. Можливо, частина учнів не змогла успішно адаптуватися до нових умов, а зростаюче навантаження лише посилюють внутрішнє напруження. Знизився і показник помірної тривожності, до 11%.

Випускники показують незначне покращення порівняно з другим (86%), хоча загальний рівень тривожності залишається високим. Це може свідчити про накопичення стресу на основі невизначеності щодо майбутнього, внутрішньої самокритики через академічну успішність та дефіциту емоційної підтримки з боку оточуючих. Помірний рівень тривожності становить 14%. Така ситуація обумовлена тривалим емоційним напруженням, пов'язаним із завершенням навчання та підготовкою до

дорослого життя в складних умовах, наприклад воєнних дій. Втома й виснаження накопичуються за роки навчання, створюючи підґрунтя для хронічного стресу. Загальна картина підтверджує високу стабільність особистісної тривожності протягом всього навчання, із критичним піком у підлітків випускних класів. Водночас значне зниження рівня тривожності є позитивним сигналом щодо адаптації та емоційної стабілізації.

Рекомендовано впроваджувати психопрофілактичну роботу вже на початку навчання у середній школі аби запобігти хронізації тривожності в подальшому навчанні. Висновки показують постійну високу особистісну тривожність, яка лише частково знижується на кінцевий термін навчання. Найкритичніший рівень спостерігається у перед випускний період максимального накопичення навчальних і життєвих викликів. Еволюція тривожності демонструє зміну акценту: на ранніх етапах домінує внутрішнє занепокоєння, тоді як на старших класах це занепокоєння трансформується у ситуативну реакцію на зовнішній стрес. Це підтверджує необхідність роботи з психологічними аспектами навчального процесу для зменшення негативних наслідків для психічного здоров'я підлітків. Емпіричне дослідження впливу тривожності на особливості соціальних контактів підлітків мало на меті з'ясувати рівень тривожності і виявити взаємозв'язок між нею та міжособистісною взаємодією в середовищі молоді.

У ході роботи було застосовано комплекс психодіагностичних підходів, включаючи такі методики:

- шкала оцінки ситуативної та особистісної тривожності Чарльза Спілбергера, яка дозволяє визначити індивідуальний рівень тривожності;
- анкетування, спрямоване на оцінку рівня активності соціальних контактів респондентів;
- методи математичної статистики (аналіз процентних пропорцій та порівняння отриманих групових показників).

Процес організації дослідження включав чотири ключові етапи: підготовчий (відбір і апробація методик), діагностичний (збір емпіричних

даних за допомогою тестування), аналітичний (статистична обробка зібраної інформації) і завершальний (загальнення й інтерпретація отриманих результатів). Отримані дані свідчать про домінування середнього рівня як тривожності, так і соціальної активності серед підлітків, що є характерним для цього етапу життєвого та психологічного розвитку. Порівняльний аналіз виявив чіткий взаємозв'язок між рівнем тривожності та соціальною активністю учнів. Зокрема, учні які мають високий рівень тривожності, здебільшого демонструють низьку соціальну активність, тоді як особи з низьким рівнем тривожності зазвичай більш схильні до відкритої соціальної взаємодії.

Отримані дані підтверджують існування тісного зв'язку між рівнем тривожності та специфікою соціальних контактів учнів. Зокрема, високий рівень тривожності впливає негативно на соціальну активність, ускладнює міжособистісну взаємодію та спричиняє зниження рівня соціально-психологічної адаптації. Тривожність виступає ключовим психологічним фактором, що визначає характер соціальних відносин у підлітковому віці. Це підкреслює актуальність впровадження заходів психологічної підтримки, спрямованих на зменшення рівня тривожності й розвиток комунікативних навичок у підліткової аудиторії. По другій методиці були отримані результати, які свідчать, що більшість підлітків мають середній або високий рівень соціально-психологічної адаптації, що вказує на загалом задовільну здатність до взаємодії в соціальному середовищі. Водночас у частини учнів виявлено низький рівень адаптації, що проявляється у зниженому самоприйнятті, емоційній напруженості та труднощах у встановленні міжособистісних контактів. Саме ця група може бути найбільш чутливою до впливу підвищеної тривожності.

Значний вплив має також емоційна чутливість, підсилена умовами воєнного контексту. Це може проявлятися як у підвищенні рівня конфліктності, так і у зміцненні здатності до співпраці та проявів альтруїзму. Такі зміни показують динамічний та ситуативно обумовлений характер

міжособистісних взаємодій підлітків, де ключову роль відіграють зовнішні кризові обставини. Тому результати методик дозволяють не лише відобразити індивідуально-психологічні особливості підлітків, а й простежити трансформацію їхніх поведінкових стратегій у контексті воєнної кризи. Це сприяє більш глибокому розумінню механізмів соціальної адаптації молоді та наголошує на важливості врахування кризових умов при аналізі даних і розробці заходів психокорекційної допомоги.

Таблиця 2.4

### Взаємозв'язок тривожності та стилів міжособистісної поведінки (Т. Лірі)

Домінуючі стилі Лірі	Тривожність, осіб		
	Низький	Середній	Високий
Дружелюбний	2	1	3
Змішані	4	2	5
Підпорядкований	2	2	4

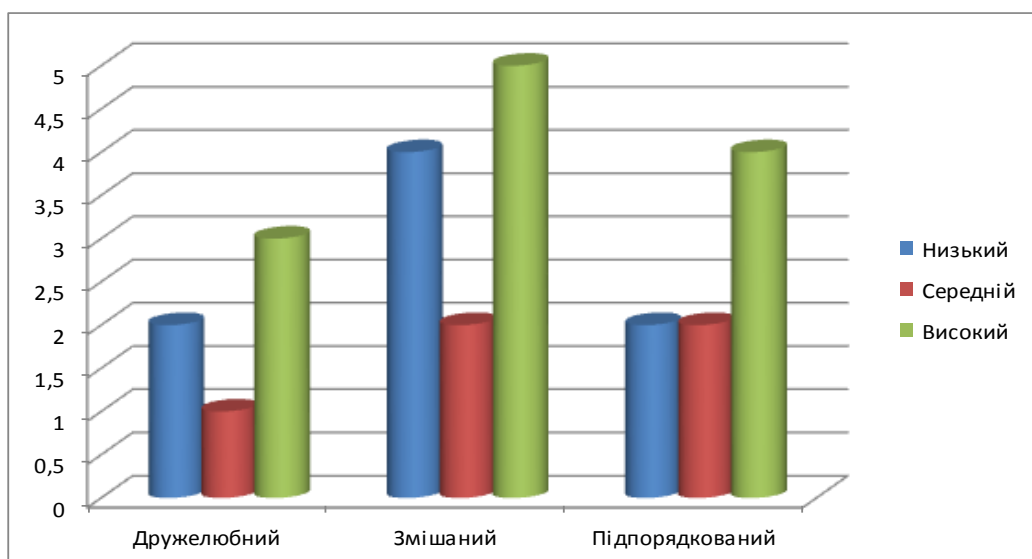


Рис.2.8. Взаємозв'язок тривожності та стилів поведінки (Т. Лірі)

У контексті методики Тімоті Лірі стилі міжособистісної взаємодії аналізуються з метою визначення домінуючих типів поведінки особистості в процесі спілкування. Ця методика базується на концептуальній моделі, що передбачає двовимірну систему координат «домінування підпорядкування» та «дружелюбність ворожість».

Таблиця 2.5

## Стилі міжособистісної взаємодії (Т. Лірі)

Номер	Назва	Кількість
1	Дружелюбний	5
2	Альтруїстичний	4
3	Збалансований	4
4	Підпорядкований	5
5	Залежний	3
6	Агресивний	4

Зазначена система структурована таким чином, що утворює вісім основних стилів взаємодії: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний, дружелюбний та альтруїстичний.



Рис. 2.9. Значення між особистої взаємодії

Проведення аналізу з використанням цієї методики дозволяє ідентифікувати ключові аспекти поведінкових проявів респондентів у соціальних рамках, оцінити їхню схильність до кооперації чи конфліктності, а також визначити рівень соціальної адаптивності і загальну ефективність міжособистісної взаємодії. Отримані результати третього методу свідчать, що у вибірці переважають підпорядкований, дружелюбний та збалансований

стилі міжособистісної поведінки. Це вказує на загальну схильність до адаптивної взаємодії в соціальному середовищі. Водночас наявність агресивних і авторитарних типів може свідчити про існування групи підлітків із підвищеною напруженістю у міжособистісних відносинах, що потенційно пов'язано з рівнем тривожності. Результати дослідження підтверджують важливість поглибленого аналізу зв'язку між особистісними характеристиками, зокрема рівнем тривожності, та стилями міжособистісної взаємодії. Саме ці чинники визначають якість соціальних контактів у підлітковому віці та мають вагоме значення для адаптації молодих людей у соціальному середовищі.

Домінування підпорядкованого стилю поведінки у певної частини підлітків може бути пов'язане з їх схильністю уникати конфліктних ситуацій, прагненням отримати схвалення від оточуючих та недостатньою впевненістю у власній соціальній позиції. Такі індивіди, зазвичай, орієнтуються на думку інших, стримують прояви незгоди та часто демонструють залежність у процесі ухвалення групових рішень. Ці аспекти поведінки можуть бути пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, оскільки саме тривожні особи часто відчують страх перед негативною оцінкою чи соціальним відторгненням. Дружелюбний стиль соціальної взаємодії, який також має значне поширення серед учасників вибірки, вирізняється відкритістю до спілкування, позитивним ставленням до оточуючих, готовністю до співпраці та активним підтриманням соціальних контактів. Учні з таким типом поведінки здебільшого демонструють високу здатність до адаптації у нових умовах навчання, активно залучаються до групових форм роботи та проявляють високий рівень інтегрованості у соціальне середовище. Це свідчить про наявність у значної частини учнів добре розвинених навичок спілкування та позитивного емоційного фону у взаємодії з іншими.

Авторитарна поведінка характеризується прагненням до домінування, бажанням контролювати ситуацію та оточуючих, а також схильністю до нав'язування власної точки зору. Хоча такі здобувачі інколи демонструють

лідерські якості, їхні дії доволі часто можуть сприйматися як надмірно жорсткі або директивні, що ускладнює побудову рівноправних і гармонійних відносин із ровесниками. Агресивний стиль міжособистісної взаємодії, своєю чергою, характеризується конфліктністю, емоційною нестабільністю, схильністю до суперечок і труднощами у конструктивному розв'язанні соціальних ситуацій. Такі моделі поведінки негативно позначаються на якості комунікацій, сприяють зниженню рівня довіри між учасниками взаємодії та погіршують взаєморозуміння у підлітковому середовищі.

Окремо слід відзначити, що виявлені риси міжособистісної взаємодії значною мірою корелюють із рівнем тривожності здобувачів. Зокрема, підлітки з високим рівнем тривожності схильні до підпорядкованого або залежного стилю поведінки, який проявляється через невпевненість у своїх діях, уникання конфліктів і дотримання позиції, орієнтованої на зовнішнє схвалення. Натомість низький рівень тривожності зазвичай асоціюється з упевненішими та більш збалансованими моделями соціальної взаємодії. Отримані емпіричні дані дозволяють зробити висновок, що структура міжособистісних відносин у підлітковому середовищі є неоднорідною. Вона включає як адаптивні, так і дезадаптивні стилі поведінки, що свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу. Така підтримка має бути спрямована на формування комунікативної компетентності, підвищення емоційної стабільності та зменшення рівня тривожності.

Також було проведено кореляційний аналіз з метою визначення коефіцієнтів зв'язку між основними показниками дослідження. Зокрема, аналізувалися взаємозв'язки між рівнем ситуативної та особистісної тривожності, показниками соціальної активності та стилями міжособистісної взаємодії. Отримані результати дали змогу встановити силу та напрямок зв'язків між досліджуваними змінними, що, у свою чергу, дозволяє глибше зрозуміти особливості психологічного стану респондентів та їхню поведінку в соціальному середовищі.

Таблиця 2.10

**Кореляційні зв'язки між показниками дослідження**

№	Змінні	Коефіцієнт кореляції r	Рівень зв'язку	Інтерпретація
1	Тривожність - Соціально-психологічна адаптація	-0,72	сильний обернений	Чим вища тривожність, тим нижча адаптація
2	Тривожність - Соціальні контакти	-0,65	помірно сильний обернений	Висока тривожність знижує активність спілкування
3	Тривожність - Авторитарний стиль	+0,41	помірний прямий	Тривожні студенти іноді компенсують контроль
4	Тривожність - Підпорядкований стиль	+0,78	сильний прямий	Висока тривожність залежність від інших
5	Тривожність - Агресивний стиль	+0,36	слабко-помірний	Емоційна напруга конфліктність
6	Адаптація - Дружелюбний стиль	+0,74	сильний прямий	Вища адаптація кращі соціальні контакти
7	Адаптація - Альтруїстичний стиль	+0,69	сильний прямий	Соціально адаптовані студенти більш емпатійні
8	Адаптація - Підпорядкований стиль	-0,61	обернений	Низька адаптація залежність
9	Соціальні контакти - Дружелюбний стиль	+0,77	сильний прямий	Активне спілкування дружність
10	Соціальні контакти - Підозрілий стиль	-0,58	помірний обернений	Недовіра знижує соціальність

Проведений аналіз підтверджує наявність статистично значущих залежностей, які свідчать про вплив рівня тривожності на характер соціальної взаємодії та активність особистості. Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про наявність чітких статистично значущих зв'язків між рівнем тривожності, соціально-психологічною адаптацією та стилями міжособистісної взаємодії учнів. Найсильніший негативний зв'язок виявлено між тривожністю та соціальною адаптацією ( $r = -0,72$ ), що підтверджує гіпотезу про дезадаптивний вплив підвищеної тривожності.

Найсильніші позитивні зв'язки встановлено між адаптацією та дружелюбним стилем ( $r = +0,74$ ), тривожністю та підпорядкованим стилем ( $r = +0,78$ ), соціальними контактами та дружелюбністю ( $r = +0,77$ ). Це підтверджує, що тривожність є ключовим фактором, який опосередковано визначає характер соціальної взаємодії через рівень адаптації.

Отримана зведена модель дозволяє стверджувати, що тривожність є ключовим психологічним чинником, який опосередковано впливає на соціальну поведінку підлітків через рівень їх соціально-психологічної адаптації. В умовах воєнного стану цей вплив суттєво посилюється, оскільки тривожність набуває хронічного характеру та зумовлюється не лише індивідуальними особливостями, а й постійною дією зовнішніх стресорів.

### **Висновки до другого розділу**

Висновок 1. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж і тривожністю підлітків, яке було проведено на вибірці 50 учнів віком 13-15 років у реальних умовах освітнього середовища. Для збору даних використано шкалу залежності від соціальних мереж, методику Ч. Спілбергера, анкетування та спостереження.

Аналіз отриманих результатів показав переважання середнього рівня тривожності, при цьому значна частина респондентів характеризується високими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності. Водночас встановлено високу інтенсивність користування соціальними мережами, зокрема тривале перебування онлайн і орієнтацію на візуально-відеоконтент (TikTok, Instagram).

Висновок 2. Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність стійких взаємозв'язків між досліджуваними показниками: підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням соціальної активності та рівня соціально-психологічної адаптації. Крім того, виявлено, що високі показники тривожності пов'язані з домінуванням підпорядкованих і залежних моделей

поведінки, тоді як нижчі рівні асоціюються з більш адаптивними та дружелюбними стилями міжособистісної взаємодії.

Висновок 3. Отже, результати дослідження підтверджують існування взаємозв'язку між рівнем тривожності, активністю у соціальних мережах і особливостями соціальної поведінки підлітків. Це підкреслює актуальність психологічної профілактики та формування навичок емоційної саморегуляції й відповідального користування цифровими платформами як важливого чинника збереження психічного благополуччя.

## РОЗДІЛ 3.

### ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ЗМЕНШЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

#### 3.1. Особливості психолого-педагогічної роботи щодо зменшення тривожності підлітків

З огляду на стрімкий розвиток цифрових технологій, проблема підвищеної тривожності серед підлітків набуває все більшої актуальності, адже значна частина їхнього часу пов'язана з активною взаємодією у соціальних мережах. Постійне перебування в онлайн-просторі, прагнення відповідати суспільним стандартам, залежність від схвалення оточення та страх неприйняття нерідко виступають чинниками, що провокують емоційне напруження, зниження впевненості у собі та розвиток тривожних розладів. У зв'язку з цим актуалізується питання організації систематичної та ефективної психолого-педагогічної роботи, яка сприятиме зниженню рівня тривожності у підлітків і формуванню навичок емоційної саморегуляції. Комплексний підхід до психолого-педагогічної роботи з підлітками щодо подолання станів тривожності передбачає застосування як індивідуальних, так і групових методів взаємодії. Одним із ключових напрямів є психодіагностика, яка забезпечує можливість визначення рівня тривожності, аналізу її причин та врахування індивідуальних особливостей підлітків. З цією метою застосовуються спеціалізовані методики, такі як опитувальники, бесіди, спостереження та психологічне тестування.

Наступним важливим аспектом є психологічне консультування, зосереджене на наданні індивідуальної підтримки підліткам у подоланні внутрішніх конфліктів, страхів та переживань. У межах консультування фахівці допомагають підліткам усвідомити власні емоції, проаналізувати джерела їхньої тривожності та розробити індивідуальні стратегії для її подолання. Особливо ефективними у цьому процесі є методи когнітивно-

поведінкової терапії, які орієнтовані на трансформацію негативних переконань та формування більш адаптивного мислення.

Тренінгові програми відіграють також важливу роль у профілактиці підвищеної тривожності. Вони включають практичні вправи на розвиток комунікативних умінь, підвищення самооцінки, формування впевненості у собі та зміцнення здатності до протистояння стресу. Групові заняття створюють умови для соціальної підтримки, сприяють розвитку довірчих взаємин і допомагають молодим людям усвідомити, що їхні труднощі не є унікальними. Таким чином, скоординований комплексний підхід дозволяє ефективно вирішувати проблему тривожності серед підлітків.

Одним із ключових аспектів психолого-педагогічної діяльності є організація просвітницької роботи з батьками та педагогами. Батьки та вчителі часто, навіть не усвідомлюючи цього, спричиняють підвищення рівня тривожності у підлітків через надмірний контроль, завищені очікування або недостатню емоційну підтримку. Проведення таких заходів, як індивідуальні консультації, лекції та тренінги, спрямованих на взаємодію з дорослими, сприяє створенню позитивного психологічного середовища як у сімейному колі, так і в освітньому середовищі. Особливого значення набуває розвиток цифрової грамотності у підлітковій аудиторії, що охоплює формування навичок безпечного та відповідального використання соціальних мереж. Юнаки й дівчата мають навчитися критично оцінювати отриману інформацію, усвідомлювати потенційні ризики, пов'язані з надмірним захопленням цифровими платформами, раціонально розподіляти час, проведений онлайн, а також забезпечувати гармонійний баланс між віртуальною активністю і реальним життям.

З огляду на це, діяльність у сфері психолого-педагогічного супроводу, спрямована на зниження рівня тривожності у підлітків, є важливою складовою профілактичних заходів щодо розвитку залежності від соціальних медіа. Ефективність цих зусиль забезпечується інтегральним підходом, який включає діагностичну роботу, корекційні втручання, профілактику та

інформаційно-просвітницьку діяльність. Такий комплексний підхід сприяє гармонійному становленню особистості підлітка і покращенню його психологічного добробуту. Підлітковий період, що виступає перехідним етапом між дитинством і юністю, а згодом дорослістю, характеризується специфічними змінами у всіх сферах розвитку: моральній, фізичній, соціальній та розумовій. У цей час формуються якісно нові риси особистості, виникають елементи зрілості, що є наслідком перебудови організму. Посилюється самосвідомість у взаєминах з дорослими і ровесниками, з'являються нові інтереси, активізується пізнавальна діяльність та прагнення до самореалізації. Проте в процесі соціалізації підлітків можуть виникати негативні явища, а іноді й поведінкові відхилення. Це іноді проявляється у бажанні втекти від реальності, що може призвести до розвитку залежностей. Особливо варто відзначити вплив кіберпростору, оскільки процес кіберсоціалізації підлітків є об'єктивним і вразливим до зовнішніх впливів.

При здійсненні заходів щодо подолання інтернет-залежності фахівці у сфері соціальної роботи використовують широкий спектр методів профілактики, спрямованих на зменшення поширення цього явища. Індивідуальна профілактика включає комплекс соціально-психологічних та медичних заходів, які розроблені для своєчасної діагностики та реагування на проблему залежності. На міжособистісному рівні профілактичні заходи фокусуються на застосуванні соціально-психологічних підходів, спрямованих на зміну оточення особи, яка страждає від інтернет-залежності. Одним із найбільш ефективних підходів вважається проведення сімейної терапії, яка має на меті інтеграцію сімейного середовища у процес лікування та створення підтримуючої атмосфери для залежного.

### **3.2. Психологічні рекомендації викладачу щодо профілактики залежності від соціальних мереж та зменшення тривожності підлітків**

Результати емпіричного аналізу засвідчили наявність помірного зниження самооцінки серед підлітків із високим рівнем залежності від соціальних мереж. Це акцентує увагу на необхідності впровадження комплексних профілактичних і корекційних програм, спрямованих як на роботу з учнями, так і на залучення педагогів та батьків у процес формування здорових звичок. У рамках дослідження було розроблено рекомендації, реалізовані у вигляді навчально-просвітницького заходу конспект заняття або тренінгу для підлітків, що також включає настанови для батьків і педагогів.

Рекомендовано для батьків більш контрольований час перебування у соціальних мережах. Також запровадити обґрунтовані часові обмеження для використання соціальних мереж, наприклад, 1 або 2 години щодня для виконання навчальних завдань та розважального спілкування. Скористатися спеціальними технічними засобами, такими як таймери або додатки для моніторингу активності, при цьому уникати надмірного контролю, який може спричинити конфліктні ситуації. Також сприяти підтримці та комунікації, регулярно виявляти інтерес до життя підлітка, його друзів, а також хобі. Обговорювати потенційні ризики надмірного використання соціальних мереж у довірливій атмосфері, уникаючи критичних зауважень. Формувати здорові звички через особистий приклад, тобто самим батькам демонструвати збалансоване використання гаджетів, формуючи позитивний приклад свідомої поведінки. Також стимулювати фізичну активність, пропонувати варіанти проведення часу, що включають розвиток хобі та участь у реальних соціальних взаємодіях. Акцентувати увагу на досягненнях підлітка, підтримуючи його незалежність та ініціативність. Допомогати створювати реалістичний образ себе, акцентуючи увагу на сильних сторонах особистості та унікальності.

Рекомендації для педагогів це по-перше інтеграція теми залежності у навчальний процес, де педагогам рекомендується включати обговорення питань, пов'язаних із залежністю від соціальних мереж, до змісту навчальних програм. Ефективними формами навчання можуть стати інтерактивні уроки або дискусії, що розкривають як позитивний, так і негативний вплив соціальних мереж. Використання прикладів із реального життя, а також аналіз потенційних наслідків надмірного користування соцмережами, допоможе учням краще усвідомити ризики і переваги цифрового середовища. Для формування та підтримки здорової самооцінки сприяти саморозвитку учнів шляхом залучення їх до виконання індивідуальних завдань і проєктів, які дають можливість проявити творчі здібності та досягнення. Організація групових проєктів сприятиме зростанню взаємоповаги серед учнів, а також розвитку позитивної самооцінки через отримання зворотного зв'язку від ровесників. Індивідуальна підтримка учнів, де педагогам важливо приділяти увагу тим підліткам, які демонструють високий рівень залежності від соціальних мереж або мають низький чи середній рівень самооцінки. Рекомендується проводити регулярні індивідуальні бесіди з такими учнями, надавати психологічну підтримку, а також консультувати щодо раціонального використання часу в онлайн-просторі.

На прикладі просвітницького заняття-тренінгу «Баланс у цифровому світі, як соціальні мережі впливають на нас і нашу самооцінку» для підлітків розглянемо поетапні рекомендації. Мета заняття була поглибити усвідомлення учнями впливу соціальних мереж на психоемоційний стан та сприяти формуванню здорової самооцінки. У вступній частині привітатися і провести обговорення популярних соціальних мереж, які використовують учні, з обміном досвідом. Діагностичний блок надав можливість анонімно заповнити міні-анкети для оцінки часу перебування у соціальних мережах та впливу цього досвіду на емоційний стан. Провести групове обговорення результатів у форматі дискусії з питанням «Чи помічали ви, як соцмережі впливають на ваш настрій?». Також провести розгляд механізмів впливу

соцмереж на самооцінку, виникнення тривожності, зниження впевненості у собі через порівняння з іншими. Демонстрація даних на графіках чи інших візуальних матеріалах для кращого розуміння причинно-наслідкових зв'язків.

Практичний блок повинен включати в себе:

- Вправа «Що дає мені онлайн і офлайн» учні аналізують позитивні та негативні аспекти користування соцмережами.

- Вправа «Мої сильні сторони» кожен учень записує п'ять своїх позитивних якостей і обговорює їх у парі з іншим учасником.

- Вправа «Баланс часу» учні визначають прийнятну кількість часу для проведення в інтернеті та розробляють власні правила раціонального його використання.

У заключній частині провести підсумок ключових ідей заняття, доповісти, як соціальні мережі можуть бути корисними, якщо використовувати їх розумно та в помірних межах. З додаткових порад можна визначити наступне:

- Заохочувати підлітків вести щоденник емоцій або практикувати «цифровий детокс» хоча б раз на тиждень.

- Організовувати у школі клуби чи гуртки за інтересами, що дозволять цікаво та корисно проводити час офлайн і сприятимуть розвитку соціальних навичок.

- Рекомендувати батькам і педагогам регулярно спостерігати за емоційним станом підлітків, а в разі необхідності звертатися за допомогою до шкільного психолога.

Розповсюдженість використання соціальних мереж. Дослідження засвідчило, що більшість підлітків щоденно проводять у соціальних мережах від однієї до п'яти годин, причому близько 20% учасників перевищують п'ятигодинний рубіж. Такий високий рівень активності може свідчити про наявність потенційної загрози формування залежності у значної частини досліджуваних.

Емпіричний аналіз взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та самооцінкою підлітків виявив низку важливих тенденцій, які заслуговують на подальший розгляд. Половина респондентів демонструє помірний рівень залежності від соціальних мереж, тоді як кожен четвертий підліток характеризується високим рівнем залежності. Серед найбільш поширених ознак залежності виділяються такі поведінкові прояви, як часте перевіряння повідомлень, дратівливість у разі обмеження доступу до мережі, а також нехтування сном на користь перебування онлайн. Аналіз результатів показав, що більшість підлітків мають середній рівень самооцінки, водночас 24% учасників виявили високий рівень самооцінки, тоді як у 20% рівень самооцінки був оцінений як низький.

Взаємозв'язок між залежністю та самооцінкою, де проведений кореляційний аналіз виокремив помірну зворотну залежність між рівнем залежності від соціальних мереж і показниками самооцінки ( $r = -0,48$ ), цей результат свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем залежності частіше мають знижений рівень самооцінки. Отримані результати акцентують увагу на необхідності впровадження профілактичних програм для учнів, педагогів і батьків. Рекомендовані заходи включають моніторинг часу, проведеного в соціальних мережах, розвиток конструктивних звичок, заходи з підтримки самооцінки та формування більш усвідомленого ставлення до цифрового середовища. Надмірне користування соціальними мережами має потенціал негативного впливу на психологічний стан підлітків і їхнє самосприйняття. Своєчасне виявлення ознак залежності й упровадження спрямованих профілактичних заходів може сприяти поліпшенню рівня самооцінки та забезпечити здоровіший розвиток молодого покоління в умовах цифрової епохи.

### **3.3. Аналіз ефективності профілактичних заходів у роботі з підлітками**

Ефективність профілактичних заходів, спрямованих на запобігання залежності від соціальних мереж і зниження рівня тривожності серед підлітків, є одним із ключових показників успішності психологічно-педагогічної роботи. У сучасному світі цифрові технології щільно вплелись у повсякденне життя молоді, відкриваючи можливості для навчання, спілкування та самореалізації. Водночас вони створюють ризики виникнення психологічної залежності, емоційної дестабілізації та ізоляції. Тому оцінка ефективності профілактичних програм є необхідною для визначення їх дієвості та подальшого вдосконалення підходів. При аналізі результатів профілактичної роботи важливо враховувати такі критерії, як: зниження рівня тривожності, скорочення часу, проведеного в соціальних мережах, покращення емоційного фону підлітків, рівень їхнього самоконтролю та сформованість навичок безпечного використання цифрових ресурсів.

Одним із ключових методів оцінки є діагностичні дослідження, що проводяться на початковому і завершальному етапах програми. Наприклад, серед 50 підлітків було здійснено анкетування: рівень тривожності оцінювався за методикою Ч. Спілбергера, а залежність від соціальних мереж за спеціальним опитувальником. Перші результати засвідчили, що 42% учасників мали високий рівень тривожності, 38% середній, а 20% низький. Середній добовий час використання соціальних мереж склав близько 6 - 7 годин. Після впровадження комплексної профілактичної програми, яка включала тренінги з емоційної саморегуляції, психологічні консультації, групові заняття та бесіди з батьками, було проведено повторне дослідження. Отримані результати демонстрували позитивну тенденцію: частка підлітків із високим рівнем тривожності знизилася до 18%, середній рівень склав 45%, а низький збільшився до 37%. Водночас середній час у соціальних мережах зменшився до 3-4 годин на день, це підтверджує ефективність комплексного підходу у запобіганні залежності й поліпшенні емоційного стану.

Тренінги відіграють важливу роль у профілактичній діяльності. У межах програми «Життя поза екраном» підліткам запропонували обмежити

час у соціальних мережах до двох годин щодня протягом тижня та вести щоденник емоцій. Уже через кілька днів більшість учасників помітили поліпшення концентрації уваги, зниження роздратованості та появу більше вільного часу для інших занять, таких як спорт, читання чи живе спілкування, що свідчить про те, що навіть короткострокове обмеження цифрової активності суттєво впливає на загальний психологічний стан. Ще однією дієвою інтервенцією є розвиток навичок емоційного інтелекту. Наприклад, у межах шкільного психологічного тренінгу підлітки виконували вправи з розпізнавання власних емоцій, управління стресом і розвитку емпатії. Завдяки такій програмі учасники здобули краще розуміння витоків власної тривожності та оволоділи техніками самозаспокоєння: дихальні вправи, релаксація й формування позитивного мислення виявилися корисними для підтримки їхнього емоційного балансу.

Профілактичні програми, які передбачають активну роботу з батьками, демонструють обнадійливі результати. Наприклад, у рамках ініціативи «Сімейний цифровий баланс» організовували тематичні зустрічі, на яких батьків навчали ефективно встановлювати здорові правила користування гаджетами в сім'ї. Учасникам пропонували впроваджувати такі практики, як «години без телефону», спільний відпочинок без технологій та відкриті розмови про ризики цифрової залежності. Через три місяці після завершення програми значна частина сімей зауважила поліпшення комунікації та зменшення напруженості у стосунках, пов'язаної з використанням смартфонів. Доказом результативності профілактичних заходів є також зміни у поведінці підлітків. До початку програм багато з них проявляли ознаки емоційної залежності від соціальних мереж, що включало постійне перевіряння сповіщень, тривогу без доступу до інтернету чи пригнічений настрій через відсутність реакцій на їхні публікації. Після участі в програмі більшість підлітків стали більш свідомими щодо свого часу в мережі, рідше використовували смартфони перед сном і взяли за звичку планувати свою цифрову активність.

Особливо дієвими виявилися інтерактивні методи. Такі форми роботи, як рольові ігри, дискусії, групові проєкти та арт-терапія, значно підвищують інтерес підлітків до участі в профілактичних програмах. Наприклад, під час вправи «Мій день без телефону» їм пропонувалося продумати свій день без гаджетів. Багато учасників усвідомили, що можуть знаходити альтернативні способи проведення часу, які приносять більше задоволення та внутрішньої рівноваги. Втім, аналіз показує, що максимальну ефективність профілактичних заходів можна досягнути лише за умови системного й тривалого підходу. Одноразові бесіди чи лекції дають короткостроковий результат. У той же час довготривалі програми із регулярними зустрічами, наявністю психологічної підтримки та залученням сім'ї приносять значно кращі плоди. Особливу увагу варто приділити індивідуалізації підходів. Не всі підлітки реагують на однакові методи роботи: комусь більше підходять групові тренінги, а іншим індивідуальні консультації або творчі заняття. При плануванні програми слід брати до уваги вік кожного учасника, його особистісні характеристики, рівень тривожності та ступінь залежності від цифрових технологій.

Загалом аналіз підтверджує ефективність комплексного психолого-педагогічного підходу в подоланні проблем цифрової залежності та зниженні рівня тривожності серед підлітків. Поєднання діагностики, тренінгів, психологічного консультування, просвітницької роботи та взаємодії з батьками сприяє формуванню навичок саморегуляції, посиленню емоційної стійкості та гармонійному розвитку особистості. У довгостроковій перспективі це дає змогу не тільки мінімізувати негативний вплив цифрового середовища, але й створити сприятливі умови для здорового і безпечного розвитку молодого покоління.

## ВИСНОВКИ

В умовах воєнного стану тривожність є одним із провідних психоемоційних станів підлітків, на формування та динаміку якого можуть впливати соціальні мережі через постійний доступ до інформації про воєнні події, високий рівень інформаційного навантаження та емоційно насичений контент. У межах проведеного дослідження виконано всі основні завдання, що дало змогу комплексно оцінити вплив соціальних мереж на розвиток підлітків в умовах воєнного стану і сформулювати практичні рекомендації щодо запобігання залежності та підтримання позитивної тривожності. Встановлено, що в під час активних бойових дій соціальні мережі стали одним із провідних джерел інформації, комунікації та соціальної підтримки для підлітків. Водночас їх використання має неоднозначний характер..

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, пропонуючи їм різноманітні можливості для навчання, спілкування та самовираження. Через ці платформи молодь має змогу здобувати нові знання, підтримувати дружні відносини, долучатися до онлайн-спільнот і розвивати свої творчі здібності. Однак надмірне використання соціальних мереж може спричиняти негативні наслідки. Постійне порівняння себе з іншими користувачами та залежність від соціального схвалення часто знижують самооцінку, провокують тривожність, депресивні настрої й емоційну нестабільність. До того ж тривале перебування в онлайн-середовищі може ускладнити розвиток навичок живого спілкування і створення реальних соціальних зв'язків. Додатково слід зазначити, що отримані результати мають практичне значення для роботи психологів, педагогів та соціальних працівників, оскільки дозволяють краще розуміти механізми формування тривожності та соціальної поведінки у підлітковому віці. Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки програм психопрофілактики, тренінгів з емоційної регуляції та формування здорових цифрових звичок.

Висновок 1. Отже, дослідження підтвердили, що соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на підлітків. Серед позитивних аспектів виділено можливість для соціальної взаємодії, вдосконалення комунікативних навичок та доступ до інформації. Однак серед негативних ефектів спостерігається ризик залежності, зниження тривожності, емоційна нестабільність і порушення сну.

Висновок 2. Аналіз даних показав, що підлітки активно використовують соціальні мережі для спілкування та самовираження. Водночас надмірне використання супроводжується підвищеним рівнем тривожності, дратівливості та зниженням самооцінки. Емпіричний аналіз, проведений на вибірці учнів 8-х та 9-х класів віком 13-15 років, засвідчив, що більшість підлітків характеризуються високою інтенсивністю використання соціальних мереж, які займають значну частину їхнього щоденного часу. Основними мотивами використання є комунікація, отримання інформації та самовираження, що відповідає віковим психологічним особливостям даної групи. Водночас виявлено, що значна частина респондентів демонструє ознаки підвищеної емоційної чутливості та нестабільності, які можуть посилюватися під впливом надмірного перебування в онлайн-середовищі.

Висновок 3. Також за результатами кореляційного аналізу була підтверджена наявність взаємозв'язків між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками психологічного стану підлітків. Аналіз показав, що лише 28% підлітків мають високий рівень соціальної активності, тоді як 32% демонструють низьку активність у спілкуванні. Зокрема, встановлено, що зростання рівня залученості до соціальних платформ може бути пов'язане зі зниженням самооцінки, підвищенням тривожності та погіршенням емоційної стабільності. Отримані результати дозволили підтвердити гіпотезу дослідження про існування зв'язку між використанням соціальних мереж і психологічними характеристиками підлітків. При цьому вплив соціальних мереж не є однозначно негативним або позитивним, а

визначається інтенсивністю використання, індивідуальними особливостями особистості та рівнем сформованості навичок саморегуляції.

Висновок 4. На основі зібраних даних були складені практичні рекомендації для батьків, освітян і самих підлітків. Вони передбачають регулювання часу, проведеного в соцмережах, розвиток здорових звичок, стимулювання активного спілкування офлайн, підтримку позитивного ставлення до себе та свідоме використання цифрових технологій. Своєчасне виявлення симптомів залежності від соціальних мереж є ключовим заходом для запобігання їх негативному впливу, важливу роль у цьому можуть відігравати школа й родина. Психологи та педагоги здатні організовувати освітні заходи, тренінги й інтерактивні уроки з цифрової грамотності, а батьки встановлювати часові межі використання гаджетів і мотивувати дітей до активної участі в офлайн-діяльності. Профілактичні заходи спрямовані на формування збалансованих звичок використання цифрових технологій. Вони допомагають покращити психологічний стан підлітків, знизити рівень стресу і тривожності, а також сприяють розвитку вміння ефективно спілкуватися і контролювати себе. Завдяки цьому молодь зможе гармонійно інтегрувати соціальні мережі у своє життя, використовуючи їх як інструмент для саморозвитку, а не джерело проблем.

Висновок 5. Таким чином, соціальні мережі слід розглядати як важливий елемент сучасного соціального середовища підлітків, який має потенціал як для розвитку, так і для виникнення психологічних труднощів. Їхній вплив є опосередкованим і залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня емоційної зрілості та сформованості навичок саморегуляції. Отримані результати підкреслюють актуальність подальших досліджень у цьому напрямі та необхідність системної психопрофілактичної роботи з підлітковою аудиторією.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук В. М. Психологія соціальних мереж: теорія і практика. Київ : Наукова думка, 2018. С. 44–53. URL: <https://surl.li/yavfip> (дата звернення: 10.03.2026).
2. Бабенко І. В. Соціальні мережі як фактор формування соціальної ідентичності. Психологічний журнал. 2020. № 3. С. 45–54. URL: <https://old.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2025/05/Zbirnyk-tez-naukovykh-dopovidey-studentiv-Suspilni-nauky-2025-BDPU.pdf> (дата звернення: 07.03.2026).
3. Бачинський М. І. Психологічна безпека дітей в інтернеті. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 131–140 с.
4. Безпалій В. В. Вплив цифрових технологій на психіку підлітків. Нова педагогічна думка. 2021. № 9. С. 12–23. URL: [https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2025/85/part\\_2/85-2\\_2025.pdf](https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2025/85/part_2/85-2_2025.pdf) (дата звернення: 07.03.2026).
5. Боровська Л. О. Соціальні мережі в педагогічній практиці. Київ : Довіра, 2018. 24–40 с.
6. Буковська О. О., Мазур Т. В., Анищенко Л. О. Вплив соціальних інтернет-мереж на соціалізацію молоді. 2021. Вип. 29. С. 48. URL: [https://www.academia.edu/63800730/Вплив\\_соціальних\\_мереж\\_на\\_соціалізацію\\_підлітків](https://www.academia.edu/63800730/Вплив_соціальних_мереж_на_соціалізацію_підлітків) (дата звернення: 03.03.2026).
7. Вдовиченко О. І. Самооцінка у підлітковому віці. Одеса : Астропринт, 2017. 19–23 с.
8. Гнатюк І. В. Психологія залежностей: сучасні підходи. Київ : Либідь, 2019. 47–56 с.

9.Гончар Л. Соціальні мережі та медіаграмотність підлітків. 2021. Т. 12, № 4. С. 88–99. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718396/1/стаття\\_Гончар.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718396/1/стаття_Гончар.pdf) (дата звернення: 13.03.2026).

10.Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–67. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.4/11.

11.Дубровська А. Є. Цифрові залежності в підлітковому віці. Психологічна наука і освіта. 2020. № 1. С. 72–85. URL: <https://surl.li/uelcyy> (дата звернення: 13.03.2026).

12.Еріксон Е. Ідентичність і життєвий шлях. Харків : Фоліо, 2016. 412 с.

13.Єгоренко М. В., Гречановська О. В., Ліщун О. Д. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді. Solutions in Contemporary Science. 2023. С. 149–152. URL: [https://futuraity-publishing.com/international\\_conference\\_3/](https://futuraity-publishing.com/international_conference_3/) (дата звернення: 28.03.2026).

14.Жданов В. Г. Соціальні мережі та цифровий стрес. Сучасна психологія. 2019. № 7. С. 30–41. URL: [https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2019/part\\_1/1-1\\_2019.pdf](https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/1-1_2019.pdf) (дата звернення: 02.03.2026).

15.Зайцев О. В. Психологія підліткової самооцінки. Київ : Наукова думка, 2018. 67–72 с.

16.Іванова Н. Р. Медійна грамотність та розвиток особистості. Одеса : Астропринт, 2019. 200 с.

17.Коваленко Т. О. Підліткова психологія: теорія і практика. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 512 с.

18.Козак О. М. Вплив соціальних мереж на поведінку підлітків. Соціальні дослідження молоді. 2021. № 2. С. 102–115.

19. Колесник М. Д. Інтернет-залежність у підлітків. Харків : Основа, 2017. 284 с.
20. Левченко В. А. Соціальні мережі та самооцінка молоді. Психологічний журнал. 2020. № 5. С. 15–27.
21. Литвиненко С. Психологія впливу медіа. Київ : Знання, 2019. 221–225 с.
22. Макаренко І. П. Психодіагностика соціального функціонування. Одеса : Астропринт, 2016. 176 с.
23. Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ : Наукова думка, 2017. 96–102 с.
24. Медійна психологія: теорія і практика. Київ : Літера ЛТД, 2018. 120–125 с.
25. Міністерство освіти і науки України. Психологічні аспекти виховання підлітків. Київ, 2019. 128 с. URL: <https://www.kmu.gov.ua/catalog/ministerstvo-osviti-i-nauki-ukraini> (дата звернення: 13.03.2026).
26. Нікітіна О. В. Цифрові навички і молодь. Освітня психологія. 2020. № 4. С. 58–69.
27. Орлова Т. І. Психологія особистості. Львів : Видавництво Старого Лева, 2016. 368 с.
28. Розенберг М. Самооцінка та особистість. New York : Free Press, 1965. 212 р. URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale\\_ukr.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf) (дата звернення: 13.03.2026).
29. Руденко Б. В. Основи психології підліткового віку. Київ : Наукова думка, 2018. 320 с.
30. Савченко Л. І. Психологічні стратегії впливу медіа. Психологічний журнал. 2019. № 8. С. 56–68.

- 31.Семчук Г. М. Підліток і цифровий світ. Одеса : Астропринт, 2017. 56 с.
- 32.Симоненко П. Ю. Соціальні мережі в освіті. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 23–27 с.
- 33.Скрипник І. В. Соціальна психологія інтернет-спілкування. Харків : Фоліо, 2018. 296 с.
- 34.Соловійова Н. В. Психологічний супровід молоді. Київ : Лібра, 2020. 280 с.
- 35.Степанова О. Ю. Розвиток самооцінки у підлітків. Психологічні дослідження. 2021. № 3. С. 88–99.
- 36.Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: монографія / О. М. Балакірева та ін. Київ : ЮНІСЕФ, 2019. 127 с. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/921/file/Social%20conditionality%20and%20indicators%20of%20adolescent%20and%20youth%20health%20in%20Ukraine.pdf> (дата звернення: 02.03.2026).
- 37.Титаренко М. С. Молодь і цифрові комунікації. Львів : ПАІС, 2019. 118–120 с.
- 38.Ткаченко О. І. Психологія здоров'я підлітків. Київ : Здоров'я, 2017. 240 с.
- 39.Уманська Н. І. Соціальна компетентність молоді. Одеса : Астропринт, 2020. 208 с.
- 40.Устінов О. В. Вплив соціальних мереж на підлітків. Український медичний часопис. 2021. URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-214665-vpliv-sotsialnih-merezh-na-pidlitkiv> (дата звернення: 02.03.2026).
- 41.Федоренко В. Психологія сучасної молоді. Харків : Основа, 2018. 344 с.
- 42.Шевченко С. Підліткова психологія: навч. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2017. 27–34 с.

43.Шульман А. Основы психології самосприйняття. New York : Academic Press, 2016. 52–57 p.

44.Young K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. Cyberpsychology & Behavior. 1998. Vol. 1, No. 3. P. 237–244.

45. Odgers C. L. Smartphones are bad for some teens, not all. Nature. 2018. Vol. 554. P. 432–436.

46.Zimbardo P. Psychology and Life. Boston : Allyn & Bacon, 2019. 768 p.

## ДОДАТОК А

### МЕТОДИКА № 1

#### БЛОК 1 ЗАГАЛЬНІ ДАНІ

1. Стать:           Хлопець           Дівчина
2. Вік (повних років): \_\_\_\_\_
3. Клас: \_\_\_\_\_

#### БЛОК 2. ОСОБЛИВОСТІ КОРИСТУВАННЯ СОЦМЕРЕЖАМИ

4. Скільки в середньому часу на день ви проводите в соціальних мережах? (оберіть один варіант)

- До 1 години
- Від 1 до 3 годин
- Від 3 до 5 годин
- Більше 5 годин

5. Якими соціальними мережами ви користуєтесь найчастіше? (напишіть 1-3 основні, наприклад: TikTok, Instagram, Telegram тощо)

**Таблиця аналізу методики №1**

Показник	Варіанти відповіді	Кількість респондентів	Відсоток (%)	Інтерпретація
Стать	Хлопець	34	69%	У вибірці переважають хлопці.
	Дівчина	15	31%	Дівчата менш представлені.
Вік (повних років)	13 років	4	8%	Найменше представлений молодший вік.
	14 років	15	31%	Значна частина респондентів – середній вік.
	15 років	20	41%	Найбільше підлітків віком 15 років, активні користувачі соцмереж.
	16 років	10	20%	Старші підлітки представлені менше.

Клас	8-й	23	47%	Молодші класи охоплені майже рівномірно.
	9-й	26	53%	Старші класи – трохи більше, вони активніші у соцмережах.
Час користування соцмережами	До 1 години	5	10%	Меншість учнів проводить мало часу в соцмережах.
	1–3 години	18	37%	Основна частина учнів проводить помірний час онлайн.
	3–5 годин	16	33%	Значна частина активно користується соцмережами.
	Понад 5 годин	10	20%	Частина учнів має високу залученість, що може впливати на навчання та соціальні взаємодії.
Соцмережі (1–3 найпопулярніші)	TikTok	30	61%	Найпопулярніша платформа серед респондентів.
	Instagram	25	51%	Друге місце за популярністю.
	Telegram	15	31%	Використовується для обміну інформацією та новин.
	Facebook	7	14%	Менш популярна серед підлітків.
	Інші (Snapchat, YouTube)	10	20%	Використовуються, але не основні.

1. У вибірці переважають хлопці (69%), дівчата – 31%.
2. Середній вік учнів – 14–15 років, найбільше підлітків 15 років.
3. Час користування соцмережами: більшість учнів проводять від 1 до 5 годин щодня, що свідчить про активну цифрову залученість.
4. Найпопулярніші платформи: TikTok і Instagram, що вказує на орієнтацію підлітків на відео та візуальний контент.
5. 20% учнів проводять понад 5 годин у соцмережах, що може негативно впливати на навчання та соціальні навички.

## ДОДАТОК Б

### ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ

#### Методика 2. «Шкала залежності від соціальних мереж»

Оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де **1** – «абсолютно не згоден (-на)»; **7** – «повністю згоден (-на)

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.  
Відповідь: \_\_\_\_\_
  
2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.  
Відповідь: \_\_\_\_\_
  
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.  
Відповідь: \_\_\_\_\_
  
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.  
Відповідь: \_\_\_\_\_
  
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.  
Відповідь: \_\_\_\_\_
  
6. Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.  
Відповідь: \_\_\_\_\_
  
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.  
Відповідь: \_\_\_\_\_
  
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.  
Відповідь: \_\_\_\_\_

9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.

Відповідь: \_\_\_\_\_

10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.

Відповідь: \_\_\_\_\_

11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.

Відповідь: \_\_\_\_\_

#### Данні з опитувальників за психодіагностичною методикою

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Д14(8А)	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	7
Х13(8А)	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1
Х13(8А)	3	1	4	5	7	7	6	1	1	1	1
Х14(8А)	1	1	4	1	2	1	1	6	1	6	1
Д14 (8А)	2	1	3	1	2	3	2	1	2	1	2
Х14(8Б)	7	1	7	7	7	1	7	1	7	1	1
Д14(8А)	3	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1
Х14(8А)	1	1	7	1	7	7	1	7	1	1	4

X14(8A)	4	5	1	2	1	2	2	1	1	2	1
X15 (9)	1	1	1	1	7	1	4	1	1	1	1
X14 (9)	1	1	1	1	7	1	3	1	1	1	1
X14(8A)	2	2	5	1	1	2	1	2	1	1	1
Д14	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2
X14(8A)	5	7	6	3	6	4	4	1	1	1	7
X14(8A)1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
X13(8A)	5	1	2	2	1	1	1	3	1	4	1
X13(8A)	1	1	3	1	1	1	6	7	1	1	1
X13(8A)	1	1	3	1	1	1	6	7	1	1	1
X14(8A)	4	2	6	5	6	3	1	5	4	4	6
Д14 (8A)	1	1	1	1	7	7	1	7	1	7	7
X14(8A)	1	1	1	1	7	7	1	7	1	7	7
X14(8A)	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1
X14(8A)	7	7	4	7	7	3	5	4	1	1	1
X14(8A)	4	3	6	5	2	2	2	2	1	1	1
Д13 (8Б)	1	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1
X14(9)	5	7	6	3	6	5	6	4	4	2	6
Д14 (8Б)	1	1	7	7	1	1	1	1	1	1	1
X14(8Б)	3	5	5	5	6	1	1	1	4	3	1
X14(8)	7	7	7	7	1	7	1	1	7	1	1
X14(8Б)	2	2	4	1	5	-	2	1	1	1	1
Д15 (9)	2	5	1	-	1	3	2	2	3	4	6
X14(8)	3	7	7	5	7	6	7	2	3	3	6
Д14 (8Б)	1	1	5	1	7	5	3	1	1	1	5
Д12 (8Б)	5	1	1	1	1	1	7	1	1	2	1
X13(8Б)	7	6	6	1	5	4	1	2	1	1	6
X14(8)	1	2	5	2	2	1	1	1	2	1	1
X15(8)	3	6	1	3	2	2	3	1	1	1	2
X15(9)	3	5	3	2	4	2	2	1	2	3	1

Д16 (9)	1	1	5	4	7	4	-	1	1	1	1
Д15 (9)	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
X14(9)	3	5	7	3	3	2	3	1	1	1	1
X14(8)	1	1	6	1	1	7	1	4	1	2	1
Д15 (9)	1	1	6	1	1	7	1	4	1	2	1
Д15 (9)	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1
X15(9)	4	1	3	1	4	1	2	1	1	1	1
Д15 (9)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Д15 (9)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
X15(9)	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1
X16(9)	2	1	3	1	4	2	3	1	1	-	1

### Кореляційна матриця за опитувальником психодіагностичної методики

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Д14(8А)	1	0.38	0.44	0.35	0.29	0.26	0.31	0.27	0.21	0.19	0.30
X13(8А)	0.38	1	0.41	0.36	0.27	0.25	0.29	0.24	0.17	0.15	0.26
X13(8А)	0.44	0.41	1	0.48	0.43	0.41	0.46	0.39	0.24	0.22	0.35
X14(8А)	0.35	0.36	0.48	1	0.40	0.38	0.42	0.35	0.23	0.21	0.32
Д14 (8А)	0.29	0.27	0.43	0.40	1	0.56	0.59	0.52	0.31	0.28	0.45
X14(8Б)	0.26	0.25	0.41	0.38	0.56	1	0.62	0.55	0.33	0.30	0.47
Д14(8А)	0.31	0.29	0.46	0.42	0.59	0.62	1	0.60	0.36	0.33	0.50

<b>X14(8A)</b>	0.27	0.24	0.39	0.35	0.52	0.55	0.60	1	0.34	0.31	0.48
<b>X14(8A)</b>	0.21	0.17	0.24	0.23	0.31	0.33	0.36	0.34	1	0.52	0.46
<b>X15 (9)</b>	0.19	0.15	0.22	0.21	0.28	0.30	0.33	0.31	0.52	1	0.44
<b>X14 (9)</b>	0.30	0.26	0.35	0.32	0.45	0.47	0.50	0.48	0.46	0.44	1
<b>X14(8A)</b>	1	0.23	0.71	0.64	0.18	0.14	0.42	-0.12	0.26	0.18	0.50
<b>Д14</b>	0.23	1	0.31	0.41	0.02	0.12	0.11	0.05	0.05	0.01	0.18
<b>X14(8A)</b>	0.71	0.31	1	0.74	0.33	0.30	0.32	0.05	0.28	0.21	0.50
<b>X14(8A)1</b>	0.64	0.41	0.74	1	0.42	0.43	0.34	0.10	0.32	0.22	0.53
<b>X13(8A)</b>	0.18	0.02	0.33	0.42	1	0.56	0.13	-0.08	0.21	0.55	0.48
<b>X13(8A)</b>	0.14	0.12	0.30	0.43	0.56	1	0.24	-0.05	0.12	0.48	0.45
<b>X13(8A)</b>	0.42	0.11	0.32	0.34	0.13	0.24	1	0.54	0.26	0.20	0.35
<b>X14(8A)</b>	-0.12	0.05	0.05	0.10	-0.08	-0.05	0.54	1	0.11	0.05	0.28
<b>Д14 (8A)</b>	0.26	0.05	0.28	0.32	0.21	0.12	0.26	0.11	1	0.32	0.33
<b>X14(8A)</b>	0.18	0.01	0.21	0.22	0.55	0.48	0.20	0.05	0.32	1	0.49
<b>X14(8A)</b>	0.50	0.18	0.50	0.53	0.48	0.45	0.35				
<b>X14(8A)</b>	1	0.38	0.44	0.35	0.29	0.26	0.31	0.27	0.21	0.19	0.30
<b>X14(8A)</b>	0.38	1	0.41	0.36	0.27	0.25	0.29	0.24	0.17	0.15	0.26
<b>Д13 (8Б)</b>	0.44	0.41	1	0.48	0.43	0.41	0.46	0.39	0.24	0.22	0.35
<b>X14(9)</b>	0.35	0.36	0.48	1	0.40	0.38	0.42	0.35	0.23	0.21	0.32
<b>Д14 (8Б)</b>	0.29	0.27	0.43	0.40	1	0.56	0.59	0.52	0.31	0.28	0.45
<b>X14(8Б)</b>	0.26	0.25	0.41	0.38	0.56	1	0.62	0.55	0.33	0.30	0.47
<b>X14(8)</b>	0.31	0.29	0.46	0.42	0.59	0.62	1	0.60	0.36	0.33	0.50
<b>X14(8Б)</b>	0.27	0.24	0.39	0.35	0.52	0.55	0.60	1	0.34	0.31	0.48
<b>Д15 (9)</b>	0.21	0.17	0.24	0.23	0.31	0.33	0.36	0.34	1	0.52	0.46
<b>X14(8)</b>	0.19	0.15	0.22	0.21	0.28	0.30	0.33	0.31	0.52	1	0.44
<b>Д14 (8Б)</b>	1	0.14	0.16	0.17	-0.12	0.02	0.18	0.12	0.06	0.06	0.17
<b>Д12 (8Б)</b>	0.14	1	0.07	0.21	-0.28	-0.05	0.04	0.10	0.12	0.08	0.05
<b>X13(8Б)</b>	0.16	0.07	1	0.44	0.19	0.35	0.28	0.12	0.10	0.15	0.11
<b>X14(8)</b>	0.17	0.21	0.44	1	0.09	0.12	0.33	0.17	0.12	0.13	0.18
<b>X15(8)</b>	-0.12	-0.28	0.19	0.09	1	0.24	0.29	0.06	0.05	0.10	0.12

<b>X15(9)</b>	0.02	-0.05	0.35	0.12	0.24	1	0.14	0.11	0.08	0.09	0.05
<b>Д16 (9)</b>	0.18	0.04	0.28	0.33	0.29	0.14	1	0.06	0.05	0.11	0.16
<b>Д15 (9)</b>	0.12	0.10	0.12	0.17	0.06	0.11	0.06	1	0.09	0.07	0.05
<b>X14(9)</b>	0.06	0.12	0.10	0.12	0.05	0.08	0.05	0.09	1	0.15	0.07
<b>X14(8)</b>	0.06	0.08	0.15	0.13	0.10	0.09	0.11	0.07	0.15	1	0.12
<b>Д15 (9)</b>	1	0.19	0.06	0.23	0.11	0.22	0.31	0.12	0.13	0.11	0.15
<b>Д15 (9)</b>	0.19	1	0.25	0.14	0.21	0.18	0.12	0.08	0.09	0.11	0.05
<b>X15(9)</b>	0.06	0.25	1	0.18	0.12	0.21	0.15	0.10	0.07	0.05	0.09
<b>Д15 (9)</b>	0.23	0.14	0.18	1	0.28	0.13	0.16	0.12	0.11	0.09	0.08
<b>Д15 (9)</b>	0.11	0.21	0.12	0.28	1	0.33	0.20	0.14	0.17	0.15	0.12
	0.22	0.18	0.21	0.13	0.33	1	0.25	0.12	0.10	0.09	0.08
<b>X15(9)</b>	0.31	0.12	0.15	0.16	0.20	0.25	1	0.09	0.07	0.05	0.12
<b>X16(9)</b>	0.12	0.08	0.10	0.12	0.14	0.12	0.09	1	0.08	0.07	0.05