ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ЛИСЕНКО НАТАЛІЇ ВАЛЕНТИНІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Павлюк М. М.,
доктор психологічних наук,
професор
Рецензент:
Комар Т. В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

М. М. Павлюк

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

Н. В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

С. А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В. Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О. Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д. В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Лисенко Наталії Валентинівни

1. Тема роботи: **Психологічні особливості формування залежності від соціальних мереж у підлітків.**
2. Цільова установка: 60 осіб віком 14-18 років (30 дівчат і 30 хлопців). Дослідження здійснювалося у Хмельницькій, Рівненській, Волинській, Київській та Івано-Франківській областях; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 3 табл., 2 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Павлюк М. М.		
Розділ 2	Павлюк М. М.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження залежності від соціальних мереж у підлітків.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у підлітків.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Павлюк М. М.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Лисенко Н. В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 71 с., 3 табл., 2 рис., 48 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: процес формування залежності від соціальних мереж у підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості та чинники формування залежності від соціальних мереж у підлітків.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування залежності від соціальних мереж у підлітків, а також визначити чинники її розвитку й розробити рекомендації щодо профілактики та корекції.

Гіпотеза дослідження: формування залежності від соціальних мереж у підлітків зумовлене сукупністю психологічних чинників, зокрема рівнем самооцінки, тривожності та потребою у соціальному схваленні; передбачається, що підлітки з високим рівнем тривожності та заниженою самооцінкою мають вищу схильність до формування залежності від соціальних мереж.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз наукових джерел, метод синтезу, порівняння, метод узагальнення та класифікація, систематизація;
- емпіричні: тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг); шкала інтернет залежності Чена (CIAS – Chen Internet Addiction Scale); шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).
- методи математичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ТРИВОГА, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК.

KEYWORDS: SOCIAL MEDIA ADDICTION, INTERNET ADDICNION, ANXIETY, ADOLESCENCE.

ЗМІСТ

ВСТУП .....**Error! Bookmark not defined.**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ 13

1.1. Поняття інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж у сучасній психології..... 13

1.2. Психологічні особливості підліткового віку**Error! Bookmark not defined.**

1.3. Психологічні чинники формування залежності від соціальних мереж.... 26

Висновки до першого розділу .....**Error! Bookmark not defined.**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ.....**Error! Bookmark not defined.**

2.1. Організація та методи дослідження .....**Error! Bookmark not defined.**

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження..... 37

2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків 44

Висновки до другого розділу..... 50

ВИСНОВКИ..... 53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 58

ДОДАТКИ 64

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденної діяльності підлітків, виконуючи функції комунікації, самовираження та отримання соціального визнання. Водночас надмірне та неконтрольоване використання цих платформ зумовлює зростання ризику формування залежної поведінки, що негативно впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та соціальну адаптацію особистості.

Особливої значущості проблема набуває у підлітковому віці, який характеризується інтенсивним формуванням самосвідомості, ідентичності та системи цінностей. У цей період підлітки є більш вразливими до впливу зовнішнього середовища, зокрема цифрового, що може сприяти закріпленню деструктивних моделей поведінки, залежності від соціального схвалення та зниженню рівня саморегуляції.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень у сфері інтернет-залежності, питання саме психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у підлітків потребує подальшого комплексного вивчення. Особливо актуальним є виявлення психологічних чинників цього явища, а також розробка ефективних профілактичних і корекційних рекомендацій.

Отже, актуальність дослідження зумовлена зростанням поширеності залежності від соціальних мереж серед підлітків, її негативним впливом на психічний розвиток особистості та необхідністю наукового обґрунтування шляхів її профілактики й подолання.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема залежності від соціальних мереж є багатовимірною та комплексною. Вона охоплює психологічні, соціальні та поведінкові аспекти розвитку особистості, особливо у підлітковому віці. Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, питання психологічних особливостей формування цієї залежності та розробки ефективних шляхів її профілактики й корекції залишаються актуальними та потребують подальшого наукового вивчення.

Проблема інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці. Одними з перших науковців, які звернули увагу на дане явище, були І. Голдберг та К. Янг. Зокрема, І. Голдберг запропонував концепцію патологічного використання Інтернету, тоді як К. Янг обґрунтувала інтернет-залежність як новий клінічний розлад та визначила її основні симптоми й типи. Подальші дослідження К. Бірд і Е. Вольф уточнили діагностичні критерії цього феномену, що стало важливим кроком у його науковому осмисленні.

У сучасних дослідженнях проблема залежності від соціальних мереж розглядається як окремий різновид поведінкових адикцій. Зокрема, А. Гашай (2025) акцентує увагу на особливостях формування цієї залежності у підлітків та молоді, підкреслюючи роль цифрового середовища і механізмів підкріплення. Д. Кусс та М. Гріффітс (2017) узагальнили ключові закономірності формування залежності від соціальних мереж, наголошуючи на психологічних і поведінкових аспектах цього процесу.

Вітчизняні науковці також зробили вагомий внесок у дослідження цієї проблеми. Зокрема, Н. Атаманчук розглядає інтернет-залежність у контексті психологічних механізмів захисту особистості підлітків, а Н. Бугайова аналізує психологічні наслідки надмірного використання телекомунікаційних технологій. Н. Малєєва досліджує комунікативні практики молоді, залежної від соціальних мереж, звертаючи увагу на соціально-психологічні аспекти цього явища. Водночас Т. Голованова аналізує вплив інтернет-залежності на самоактуалізацію особистості, а М. Новогородська обґрунтовує педагогічні засоби профілактики та корекції залежності від віртуального середовища.

Соціально-комунікативний аспект функціонування соціальних мереж розкрито у працях Ю. Данько, який розглядає їх як специфічну форму сучасної комунікації, а також В. Лютого, який аналізує залежність від соціальних мереж у контексті нехімічних адикцій та соціальної роботи.

Дослідження психологічних особливостей підліткового віку як важливого періоду формування залежної поведінки представлено у працях М. Савчина та

Л. Василенка, які підкреслюють кризовий характер цього етапу розвитку. Н. Орішко, Н. Ліфарева та Л. Сердюк акцентують увагу на становленні самосвідомості, ідентичності та процесах саморозвитку особистості, тоді як Н. Несторук і Н. Верцанова розглядають підліткову кризу як чинник особистісного розвитку.

Окремий напрям досліджень присвячений вивченню психологічних чинників залежності від соціальних мереж. Так, Р. Шафі, П. Наконечний та К. Міллер (2021) досліджують клінічні та психологічні кореляти проблемного використання соціальних мереж у підлітків. П. Вердуйн та співавтори (2015) доводять, що пасивне користування соціальними мережами негативно впливає на емоційне благополуччя. Е. Боццола та колеги (2022) узагальнюють ризики використання соціальних мереж для дітей і підлітків, зокрема підвищення рівня тривожності та депресивних проявів.

В українських дослідженнях Ю. Асєєва розглядає кіберкомунікативну залежність як актуальну проблему сучасної молоді, а О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк аналізують вплив соціальних мереж на самооцінку та психологічний стан. Також Т. Вакуліч підкреслює особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет, а Ю. Якущенко і К. Глущенко розглядають соціальні мережі як провідний засіб віртуального спілкування.

Значна увага в сучасних дослідженнях приділяється розробці ефективних методів профілактики та корекції інтернет- та соціально-мережевої залежності. Зокрема, Р. Малінаускас і В. Малінаускієне (2019) у метааналізі доводять ефективність психологічних інтервенцій, а Р. Девіс (2001) пропонує когнітивно-поведінкову модель патологічного використання Інтернету. Дослідження С. Сас-Яноча, К. Акбарія та інших авторів підтверджують результативність когнітивно-поведінкових програм у роботі з підлітками. Окрім цього, сучасні підходи включають використання цифрових інтервенцій, мобільних додатків і освітніх програм, що відображено у працях К. Дінг, А. Пакпур та інших дослідників.

Об’єкт дослідження: процес формування залежності від соціальних мереж у підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості та чинники формування залежності від соціальних мереж у підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості формування залежності від соціальних мереж у підлітків, а також визначити чинники її розвитку й розробити рекомендації щодо профілактики та корекції.

Поставлена мета передбачає виконання наступних **завдань:**

1. Дослідити поняття інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж у сучасній психології;
2. Проаналізувати психологічні особливості підліткового віку;
3. Обґрунтувати психологічні чинники формування залежності від соціальних мереж;
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у підлітків;
5. Запропонувати психологічні рекомендації щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків.

Методи дослідження. Методологію дослідження складають:

- *теоретичні методи:* аналіз наукових джерел, який дав змогу вивчити сучасні підходи до розуміння інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж, а також визначити основні психологічні характеристики цього явища. Метод синтезу використовувався для узагальнення отриманої інформації та поєднання окремих теоретичних положень у цілісну систему знань про досліджувану проблему. За допомогою порівняння було зіставлено різні наукові підходи до трактування залежності та виявлено спільні й відмінні риси у поглядах дослідників. Метод узагальнення дозволив сформулювати висновки щодо психологічних особливостей підліткового віку та чинників формування залежності від соціальних мереж. Також застосовано систематизацію, що

сприяла впорядкуванню теоретичного матеріалу, виділенню основних категорій, понять і класифікацій у межах дослідження;

- *емпіричні:* для діагностики наявності та визначення ступеня тяжкості інтернет-адикції – тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг); для діагностики, оцінки рівня та виявлення ознак інтернет-залежності – шкала інтернет-залежності Чена (CIAS – Chen Internet Addiction Scale); для оцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) – шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).
- *методи математичної обробки даних:* для виявлення взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками тривожності було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів, педагогів та фахівців соціальної сфери з метою раннього виявлення та профілактики залежності від соціальних мереж у підлітків.

Виявлені психологічні особливості та чинники формування залежності можуть слугувати основою для розробки та впровадження психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на формування навичок саморегуляції, підвищення рівня самооцінки та зниження тривожності підлітків. Розроблені рекомендації доцільно використовувати у роботі з підлітками в закладах освіти, центрах соціальних служб, а також у консультативній практиці з батьками з метою оптимізації взаємодії з дітьми та попередження формування залежної поведінки. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у навчальному процесі під час підготовки майбутніх психологів, а також при викладанні дисциплін, пов'язаних із віковою, соціальною та практичною психологією.

Експериментальна база дослідження: вибірка дослідження становила 60 осіб віком 14-18 років. Серед них 30 дівчат і 30 хлопців. Дослідження здійснювалося у Хмельницькій, Рівненській, Волинській, Київській та Івано-Франківській областях. Дослідження проводилося за допомогою Google-forms.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури та джерел, який нараховує 48 позицій. Загальна кількість сторінок кваліфікаційної роботи складає 71 сторінок, з них текстова частина складає 57 ст.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж у сучасній психології

У сучасній психології проблема залежності набуває особливої актуальності у зв'язку зі стрімкими змінами способу життя та широким впровадженням цифрових технологій. Традиційне розуміння залежності як форми адиктивної поведінки поступово розширюється, охоплюючи не лише хімічні, а й поведінкові її прояви. Одним із найбільш поширених різновидів останніх є інтернет-залежність, а також залежність від соціальних мереж, які суттєво впливають на емоційний стан, когнітивні процеси та міжособистісні взаємини особистості.

Інтернет-середовище, у якому активність користувача набуває надмірного, неконтрольованого характеру, здатне спричиняти низку психологічних змін. Зокрема, постійне перебування у віртуальному просторі та ототожнення себе з онлайн-образами може призводити до розмитості або сплутаності ідентичності, коли межа між реальним «Я» та віртуальним «Я» стає нечіткою. Особливо це характерно для підліткового віку, коли процес становлення особистості ще триває.

За визначенням М. Новгородської, віртуальне середовище доцільно розглядати як особливий простір, що створюється за допомогою цифрових технологій і сприймається людиною як альтернативна, уявно сконструйована реальність. У цьому середовищі індивід може тимчасово дистанціюватися від повсякденного життя, змінювати способи самопрезентації та взаємодії з іншими. У сучасних умовах поняття Інтернет-залежності тісно пов'язане саме з функціонуванням у віртуальному середовищі, адже воно виступає не лише інструментом діяльності, а й простором, у якому задовольняються соціальні, емоційні та пізнавальні потреби. Відтак, надмірне занурення у цей простір може сприяти формуванню залежної поведінки [19].

Одними з перших науковців, які звернули увагу на проблему Інтернет-залежності, були психіатр І. Голдберг [35] та клінічний психолог К. Янг [47]. Саме І. Голдберг запропонував термін «патологічне використання комп'ютера», під яким розумів різні форми надмірного застосування комп'ютерних технологій, що не передбачають безпосередньої соціальної взаємодії. У цьому контексті акцент робився передусім на індивідуальному використанні цифрових пристроїв, яке може набувати нав'язливого характеру.

Водночас подальші дослідження засвідчили, що Інтернет-залежність має ширший зміст, оскільки охоплює не лише індивідуальну діяльність, а й активну взаємодію з іншими людьми у віртуальному просторі (соціальні мережі, чати, онлайн-ігри тощо). Таким чином, на відміну від «патологічного використання комп'ютера», Інтернет-залежність включає соціальний компонент, що значно посилює її вплив на особистість.

За визначенням І. Голдберга, Інтернет-залежність розглядається як поведінковий розлад, що формується внаслідок надмірного та неконтрольованого використання Інтернету і комп'ютера. Такий стан супроводжується поступовою втратою контролю над власною поведінкою та має деструктивний вплив на різні сфери життєдіяльності людини. Зокрема, йдеться про порушення у побутовій, навчальній і професійній діяльності, ускладнення міжособистісних та сімейних стосунків, погіршення фінансового становища, а також негативні зміни в емоційно-психічному стані особистості [53].

Американська дослідниця К. Янг зосереджувала увагу на вивченні факторів, що сприяють формуванню Інтернет-залежності, а також запропонувала власну концептуальну модель цього явища. Згідно з її підходом, розвиток залежності зумовлюється поєднанням кількох чинників: доступністю онлайн-активностей, ілюзією контролю над власною поведінкою та її наслідками, а також переживанням емоційного піднесення або задоволення під час взаємодії з Інтернетом. Саме ці умови сприяють закріпленню повторюваних форм поведінки, які з часом можуть набувати адиктивного характеру [47].

На основі емпіричних досліджень учена виокремила п’ять ключових типів Інтернет-залежності:

- Комп’ютерна залежність – нав’язливе прагнення до постійної роботи за комп’ютером, що може проявлятися у захопленні програмуванням, відеоіграми чи іншими видами діяльності.
- Компульсивний пошук інформації – неконтрольоване прагнення безперервно переглядати та шукати інформацію в електронних джерелах і базах даних.
- Інформаційне перевантаження – схильність до надмірної участі в онлайн-активностях, пов’язаних із покупками, аукціонами або азартними іграми в мережі.
- Кіберсексуальна залежність – надмірне захоплення ресурсами сексуального змісту, включно з переглядом відповідних сайтів і участю в тематичних онлайн-обговореннях.
- Кіберкомунікативна залежність – надмірна залученість до спілкування у віртуальному середовищі (соціальні мережі, форуми, чати, онлайн-ігри), що може поступово витісняти реальні міжособистісні контакти [47].

Н. Атаманчук підкреслює, що Інтернет-залежність (іноді її називають Інтернет-адикцією) є особистісною характеристикою, яка проявляється через комплекс когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень. Ці порушення відображаються у поведінці людини та свідчать про відсутність контролю над часом і способом використання Інтернету. Іншими словами, особа не може самостійно обмежити перебування у віртуальному просторі і продовжує проводити там значну частину часу, навіть коли це має негативні наслідки для її життя та здоров’я [2].

За словами Н. Бугайової, характерною рисою Інтернет-залежності є порушення психоемоційного стану та ускладнена взаємодія з реальним світом. Часто така залежність супроводжується проблемами у мисленні, концентрації, а також порушеннями сну. За своєю суттю вона близька до поведінкових адикцій, таких як тютюнова або алкогольна залежність, проте не має прямого

фізіологічного впливу на організм. Люди з Інтернет-залежністю часто стикаються з труднощами у соціальному середовищі, наприклад, проблеми у навчанні, сімейні конфлікти або незадоволені потреби у реальному спілкуванні [5].

Т. Голованова описує психологічний портрет людини з Інтернет-залежністю як комплекс особистісних та поведінкових особливостей. Серед них виділяються підвищена ситуативна та особистісна тривожність, недовіра до оточення, уповільненість вербальних і невербальних реакцій, небагатослівність та мінливість настрою. Також характерні схильність до паніки та відчаю, зниження ефективності пам’яті та розумових процесів, порушення когнітивних функцій, відповідальних за змістову обробку інформації. Крім того, відзначається посилена гедоністична спрямованість, уникнення прийняття важливих рішень, негативне ставлення до подій минулого та пасивність щодо планування і оцінки перспектив майбутнього [8].

На сьогодні існують різні форми залежності від віртуального середовища. Однією з них є соціальні мережі.

Як пояснює Ю. Данько, поняття «соціальна мережа» у сучасному науковому дискурсі, особливо в контексті Інтернету, трактується у двох взаємопов’язаних аспектах. По-перше, його розглядають як спільноту людей, що формується на основі складної системи міжособистісних зв’язків, які виникають і розвиваються в процесі комунікації. По-друге, соціальна мережа виступає як спеціалізований вебсервіс, який забезпечує технічні можливості для підтримання цих зв’язків і створення віртуальних об’єднань за інтересами [10].

Такі онлайн-платформи надають користувачам інструменти для самопрезентації через особисті профілі, де можна відображати важливі події власного життя, інтереси та соціальні ролі. Крім того, вони створюють умови для встановлення й підтримки контактів, формування спільнот, а також обміну інформацією, зокрема текстовими повідомленнями, зображеннями, відео та іншими мультимедійними матеріалами.

Водночас міжособистісна взаємодія в соціальних мережах має низку специфічних рис, що відрізняють її від комунікації на інших інтернет-ресурсах, таких як форуми чи чати. Насамперед йдеться про її персоніфікований характер: користувачі презентують себе як окремі особистості, а не як анонімні учасники. Окрім цього, така взаємодія є більш керованою, адже людина має можливість свідомо формувати власний образ, самостійно обирати коло спілкування, тематику взаємодії, а також регулювати час і формат комунікації. Це, у свою чергу, посилює привабливість соціальних мереж і пояснює їхню значущу роль у повсякденному житті сучасної людини [11].

Залежність від соціальних мереж можемо характеризувати як форму поведінкової залежності, що проявляється у стійкому, надмірному й неконтрольованому використанні соціальних платформ (зокрема Instagram, TikTok, Facebook), яка супроводжується психологічною прив’язаністю, втратою самоконтролю, домінуванням онлайн-активності над іншими сферами життя та призводить до негативних емоційних, когнітивних і соціальних наслідків.

На думку В. Лютого, регулярне відвідування власного профілю в соціальній мережі, прагнення постійно підтримувати контакт із представниками онлайн-спільноти та навіть перевага віртуального спілкування над безпосереднім ще не є достатніми підставами для висновку про наявність залежності. Помірна залученість до соціальних мереж як зручного засобу комунікації розглядається як природний, соціокультурно зумовлений феномен, що відображає пристосування людини до умов інформаційного суспільства.

Водночас, визначаючи власне залежність від соціальних мереж, доцільно виходити з розуміння адикції як особливого стану особистості. Вона характеризується формуванням стійкої та надмірної емоційної прив’язаності до певного виду активності, що поступово призводить до втрати контролю над її частотою, тривалістю та інтенсивністю. У такому випадку людина вже не здатна гармонійно поєднувати цю діяльність з іншими важливими сферами життя.

Проявами адикції є періодичне або постійне переживання нав’язливого, важко контрольованого потягу до відповідної активності, який спонукає до її

повторення навіть тоді, коли це виходить за межі норми та набуває деструктивного характеру, негативно впливаючи на різні аспекти життєдіяльності особистості [13].

Н. Малєєва називає основні прояви соціально-мережевої залежності включають поступове зменшення значущості живого спілкування та взаємодії з людьми у реальному житті, зневагу до власного зовнішнього вигляду, байдужість до навчання чи професійної діяльності. Така залежність може призводити до серйозних труднощів у навчанні, роботі та особистому житті, адже для людини часто легше «ховатися» у віртуальному світі, користуючись чужими фотографіями або профілями, ніж витрачати час і зусилля на реальне спілкування, саморозвиток та досягнення конкретних результатів у навчанні чи роботі [15, с. 30-31]. З огляду на це, К. Бірд пропонує визначення мережевої залежності: «Людина вважається залежною, коли її психологічний стан розумовий та емоційний, а також ефективність у навчанні, роботі чи особистому житті погіршуються через надмірне використання Інтернету» [30].

Гашай А. [34] пояснює формування залежності від соціальних мереж тим, що сучасні цифрові платформи пропонують користувачам широкий спектр додатків, кожен із яких створює унікальні можливості для комунікації, самопрезентації та обміну інформацією. Саме ця різноманітність підвищує ризик надмірного залучення, оскільки людина може одночасно активно користуватися кількома сервісами, поступово втрачаючи контроль над часом, проведеним онлайн.

Науковець підкреслює, що однією з ключових причин формування залежності є підкріплювальний механізм, закладений у функціонуванні соціальних мереж. Під час перегляду контенту, перевірки сповіщень або отримання реакцій від інших користувачів активізуються дофамінові процеси, які викликають відчуття задоволення. З часом це стимулює повторення такої поведінки, формуючи звичку, що може перерости у залежність.

У разі тривалого та інтенсивного використання соціальних мереж формується ефект толерантності: для досягнення того ж рівня емоційного

задоволення людині необхідно все більше часу проводити в мережі. На цьому етапі залежність набуває стійкого характеру, а обмеження користування стає складним і викликає психологічний дискомфорт.

Додаткову складність становить те, що повна відмова від використання гаджетів практично неможлива, адже вони є важливим інструментом навчання, соціальної взаємодії та підтримки зв'язків із близькими. Тому, як зазначає Гашай А., особливо важливо аналізувати інтенсивність використання мобільних пристроїв підлітками та молоддю, а також встановлювати, наскільки ця активність пов'язана саме із соціальними мережами [34].

На основі аналізу досліджень у сфері кіберзалежності Л. Малєєва виділила основні чинники, які сприяють формуванню залежності від соціальних мереж як одного з проявів Інтернет-залежності. Ці чинники можна поділити на соціально-психологічні та психологічні [15].

До *соціально-психологічних* факторів належать характеристики соціальної ситуації та комунікативного середовища, в яких функціонує особистість. Серед них: стрімкий розвиток інформаційних технологій, інформатизація суспільства, поширення електронних засобів комунікації, легкість встановлення контактів та розширення меж спілкування, можливість знайти однодумців або емоційно близьких людей. Соціально-психологічні умови мережевого середовища, такі як анонімність, швидкість обміну інформацією, необмежений доступ до нових контактів і інформації, відсутність жорстких правил поведінки, створюють сприятливі умови для розвитку мережевої адикції. Це також дозволяє користувачу реалізовувати власні фантазії, експериментувати з образами «Я» та отримувати миттєвий зворотний зв'язок.

До *психологічних чинників* належать індивідуальні особливості користувачів соціальних мереж, які підвищують ризик розвитку залежності. Сюди входять низька самооцінка, невпевненість у собі, труднощі у встановленні нових соціальних контактів, інтровертованість, тривожність, схильність до агресивного спілкування, чутливість та настороженість. Важливим внутрішнім фактором є також ставлення до соціальних мереж як до простору довіри, де

людина може вільно проявляти себе, створювати бажаний образ, знаходити близьких людей або тих, хто її розуміє та підтримує [15, с. 35-36].

Отже, у сучасній психології поняття інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж розглядаються як різновиди поведінкових (нехімічних) адикцій, що пов’язані з надмірним і неконтрольованим використанням цифрових технологій.

Інтернет-залежність визначається як стійкий психоемоційний стан, за якого людина відчуває нав’язливу потребу перебувати в онлайн-середовищі, втрачаючи контроль над тривалістю та частотою користування Інтернетом. Така залежність супроводжується зниженням інтересу до реального життя, ігноруванням соціальних, навчальних або професійних обов’язків, а також появою негативних емоцій (дратівливості, тривоги, пригніченості) у разі обмеження доступу до мережі. У психологічній науці інтернет-залежність часто розглядається як узагальнене явище, що охоплює різні форми онлайн-активності (ігри, перегляд контенту, спілкування тощо).

Залежність від соціальних мереж є більш специфічним різновидом інтернет-залежності, що пов’язаний саме з надмірним використанням платформ для онлайн-комунікації. Вона проявляється у постійній потребі перевіряти стрічку новин, очікувати соціального схвалення (лайків, коментарів), підтримувати активність у віртуальному середовищі та переживати дискомфорт при неможливості доступу до соціальних мереж. Важливою ознакою є зміщення пріоритетів: віртуальна взаємодія починає переважати над реальним спілкуванням і іншими значущими видами діяльності.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і суперечливих етапів онтогенезу з точки зору психологічного розвитку. Він виступає своєрідним проміжним періодом між сформованою особистістю молодшого школяра та зрілою особистістю дорослої людини. Цей віковий етап можна охарактеризувати як тривалий перехідний період, у межах якого завершується дитинство та

поступово формується основа свідомої, самостійної особистості, що опиняється перед вибором життєвого шляху та соціальної ролі у дорослому житті.

У цей час відбуваються глибокі зміни у внутрішньому світі підлітка. Він починає активно формувати уявлення про себе, власні можливості та особистісні якості, поступово вибудовує систему самооцінки. Важливим стає усвідомлення того, як його сприймають інші люди, а також зіставлення цього сприйняття з власним баченням себе. Це сприяє формуванню більш цілісного, хоча ще нестабільного образу «Я».

Характерною особливістю підліткового віку є також загострена потреба у самоствердженні. Підліток прагне довести оточенню та самому собі, що він уже не є дитиною, а поступово наближається до статусу дорослого. Це проявляється у прагненні до самостійності, підвищеній чутливості до оцінок інших, а також у бажанні отримати визнання серед однолітків і значущих дорослих. Саме ці внутрішні процеси визначають складність і водночас важливість підліткового віку як етапу становлення особистості [7].

Як зазначають Н. Несторук та Н. Верцанова, підлітковий вік створює для сім'ї можливість переходу на новий рівень взаємин. У цей період відбувається трансформація сімейної системи з метою надання підлітку простору для поступового дорослішання. Якщо батьки проявляють розуміння, підтримку та готовність до змін, сімейні стосунки, як правило, стають більш глибокими та стабільними [17].

Дослідниці підкреслюють, що в сучасних умовах підлітковий вік характеризується активним становленням ідентичності. Підлітки прагнуть знайти своє місце в соціумі, інтегруватися в оточення та визначити власну роль у суспільстві. При цьому значний вплив на самооцінку має сприйняття з боку інших, а соціальний тиск нерідко стає джерелом емоційного напруження та конфліктних ситуацій. Поступове входження у вимоги дорослого життя може супроводжуватися внутрішньою нестабільністю та психологічним дискомфортом.

Окремо авторки звертають увагу на те, що одним із ключових новоутворень підліткового віку є так звана вікова криза. Вона проявляється у посиленні процесів самопізнання, що призводить до змін у системі взаємин підлітка з іншими людьми. У цей період зростають вимоги як до дорослих, так і до самого себе, однак водночас підліток ще не має достатнього рівня зрілості для повної самостійності та відповідального подолання життєвих труднощів [17].

М. Савчин та Л. Василенко [22] підлітковий вік розглядають як складний і суперечливий етап розвитку, що охоплює приблизно період від 11-12 до 14-15 років і відповідає навчанню в середніх класах школи. Дослідники підкреслюють, що саме в цей час відбуваються інтенсивні та якісні зміни в психіці й особистості дитини, які часто мають різкий, стрибкоподібний характер і можуть супроводжуватися внутрішніми труднощами та поведінковими проявами протесту, неслухняності чи замкненості.

Підлітковий вік є перехідним етапом від дитинства до дорослості, що проявляється у змінах не лише фізичного, а й інтелектуального, морального, соціального та духовного розвитку. У цей період спостерігається нерівномірність фізіологічного зростання, активізація ендокринної системи та підвищена збудливість нервової системи, що може зумовлювати емоційну нестійкість, втомлюваність і підвищену чутливість підлітків.

Автори звертають увагу на тривалу наукову дискусію щодо ролі біологічних і соціальних чинників у розвитку підлітка. Зокрема, біологічні теорії (представлені, наприклад, ідеями Гренвілл Стенлі Холл та Зигмунд Фройд) пояснюють кризовість цього віку природними процесами дозрівання, тоді як соціокультурний підхід (у працях Маргарет Мід і Рут Бенедикт) доводить визначальну роль умов соціалізації та культурного середовища.

Особливе значення має концепція, яка пов’язує розвиток підлітка із зміною соціальної ситуації розвитку та формуванням ключових новоутворень, серед яких провідним є почуття дорослості, розвиток самосвідомості та переосмислення власного «Я». Підліткам властиві прагнення до самостійності, ідеалів, максималізм у судженнях і поведінці.

Узагальнюючи, М. Савчин та Л. Василенко наголошують, що особливості підліткового віку визначаються передусім системою соціальних відносин, у які включена дитина, тоді як біологічні зміни впливають на розвиток опосередковано через взаємодію з соціальним середовищем [22, с. 192-194].

Як зазначає Н. Орішко [20], на початку підліткового віку дитина вже досягає помітного рівня розвитку когнітивної, емоційно-вольової сфер і самосвідомості. У неї формується відносно диференційований, хоча ще не повністю узгоджений образ «Я», який виникає під впливом оцінок значущих людей, власного досвіду та порівняння себе з іншими. Зазвичай молодший підліток уже має певні інтереси та уявлення про бажаний, ідеальний образ себе, що надалі стає основою для прагнення до самовдосконалення.

Вікові особливості розвитку зумовлюють посилення інтересу підлітка до власної особистості. Він починає активніше аналізувати себе, співвідносити свої якості з іншими людьми, замислюватися про майбутнє, що сприяє глибшому усвідомленню власних сильних і слабких сторін. У результаті виникає прагнення змінювати себе, розвивати необхідні риси характеру, уміння та навички.

Важливим мотивом поведінки у цьому віці стає потреба у самоствердженні серед однолітків. При цьому способи її реалізації можуть бути різними: частина підлітків обирає негативні або навіть девіантні форми поведінки, тоді як інші спрямовують зусилля на саморозвиток і особистісне зростання. Конструктивне подолання вікових труднощів передбачає активну зміну ситуації та сприяє формуванню відчуття власної компетентності. Підлітки, які орієнтуються на самовдосконалення, зазвичай легше справляються з труднощами цього періоду та більш гармонійно проходять етап свого розвитку.

Н. Ліфарева [12] та Н. Орішко [17] підкреслюють, що в підлітковому віці суттєво розширюється спектр соціальних ролей особистості. Водночас посилюється її суб’єктна позиція, зростає усвідомлення себе як активного творця власного життя. Це, у свою чергу, підвищує вимоги до власних індивідуально-психологічних якостей і спонукає підлітка до їх розвитку та вдосконалення.

Дослідниці зазначають, що провідними чинниками самовдосконалення в юнацькому віці є переосмислення свого місця й значущості у системі соціальних відносин, активний пошук життєвого сенсу, становлення особистісної ідентичності та формування уявлень про майбутнє. Важливу роль також відіграє орієнтація на особистісне зростання і професійне самовизначення, що визначає подальший розвиток особистості.

Як зазначає Л. Сердюк, у підлітковому віці продовжується активний розвиток самосвідомості, який супроводжується її якісною перебудовою. У цей період уявлення про себе та самооцінка стають більш структурованими й диференційованими, а також поступово набувають більшої узгодженості, що пов'язано з формуванням ієрархії ціннісних орієнтацій особистості.

Дослідниця підкреслює, що саме в цей віковий період відбувається становлення ідентичності як складної, цілісної та динамічної системи уявлень людини про себе, а також пов'язаних із ними емоційних переживань. Вона формується на основі поєднання зовнішніх оцінок значущих інших і власного самовизначення, а також перевіряється у процесі життєвих виборів.

Ідентичність розглядається як центральне психологічне утворення особистості, оскільки вона інтегрує ключові компоненти самосвідомості, ціннісно-смислової сфери та механізмів саморегуляції поведінки [23].

Таким чином, на основі теоретичного аналізу можна виокремити основні психологічні особливості підліткового віку (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Психологічні особливості підліткового віку [12; 17; 20; 22; 23]

Психологічна особливість	**Характеристика**
Перехідний і кризовий характер розвитку	Період між дитинством і дорослістю; супроводжується внутрішніми суперечностями, нестабільністю, проявами вікової кризи.

Розвиток самосвідомості	Формування образу «Я», здатність до самопізнання, рефлексії; самооцінка стає більш диференційованою, але нестійкою.
Становлення ідентичності	Пошук власного «Я», визначення свого місця в суспільстві; інтеграція самооцінки та зовнішніх оцінок.
Потреба у самоствердженні	Прагнення довести власну дорослість; чутливість до оцінок, бажання визнання, незалежності.
Орієнтація на однолітків	Зростання значущості групи ровесників; потреба у прийнятті, авторитеті та соціальному статусі.
Емоційна нестійкість	Перепади настрою, підвищена чутливість, імпульсивність; зумовлена гормональними та соціальними змінами.
Самопізнання і самовдосконалення	Інтерес до власної особистості, формування ідеального «Я», прагнення до саморозвитку.
Розширення соціальних ролей	Зростання суб’єктності, усвідомлення себе як активного учасника соціальних відносин.
Когнітивний розвиток	Розвиток абстрактного мислення, критичності, здатності до прогнозування і переоцінки цінностей.
Вплив соціального середовища	Визначальна роль соціальних умов (сім’я, оточення); біологічні чинники діють опосередковано.

Отже, психологічні особливості підліткового віку визначаються взаємодією біологічних і соціальних чинників, причому провідну роль відіграє соціальна ситуація розвитку. Саме вона зумовлює характер становлення особистості, успішність подолання вікової кризи та формування основ зрілої, самостійної й соціально інтегрованої особистості.

1.3. Психологічні чинники формування залежності від соціальних мереж

Наукові дослідження засвідчують, що надмірне та неконтрольоване використання інтернет-ресурсів може супроводжуватися низкою негативних змін у структурі особистості. Зокрема, спостерігається поступове викривлення цілісності особистісного розвитку, що проявляється у зміні ціннісних орієнтацій, зниженні рівня самоконтролю та послабленні внутрішньої регуляції поведінки. У таких осіб нерідко формуються деструктивні моделі реагування, які можуть включати агресивність, соціальну ізоляцію або уникнення реальних життєвих труднощів.

Крім того, фіксується негативний вплив на когнітивну сферу: знижується ефективність мислення при розв’язанні повсякденних завдань, погіршується здатність до аналізу, узагальнення та прийняття рішень. Відзначається також зменшення гнучкості пізнавальних процесів, що ускладнює адаптацію до нових умов і знижує продуктивність навчальної діяльності. Особливо тривожним є формування залежної поведінки, коли інтернет стає домінуючим засобом задоволення потреб, витісняючи інші, більш конструктивні види активності.

Окремі дослідження вказують і на можливі психофізіологічні наслідки, зокрема підвищення ризику виникнення або загострення судомної активності у вразливих осіб, що пов’язано з надмірною стимуляцією нервової системи. У сукупності ці факти переконливо свідчать про наявність серйозної проблеми інтернет-залежності, яка має комплексний характер і потребує глибокого, міждисциплінарного вивчення, а також розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів [6].

На основі праці Дж. Амірталінгам та А. Кхера [29] нами було виокремлено психологічні чинники формування залежності від соціальних мереж:

1) Самооцінка

Одним із ключових психологічних чинників, що впливають на формування залежності від соціальних мереж, є рівень самооцінки особистості. У підлітковому віці саме самооцінка виступає базою для становлення самоідентичності та усвідомлення власного «Я» [42]. У цей період відбуваються

суттєві внутрішні зміни, пов’язані з пошуком себе та побудовою взаємин з іншими.

Дослідження свідчать, що особи із заниженою самооцінкою частіше звертаються до соціальних мереж як до джерела зовнішнього схвалення. Вони прагнуть отримати підтвердження власної значущості через лайки, коментарі та інші форми реакцій. Водночас соціальні мережі мають амбівалентний вплив: з одного боку, вони полегшують комунікацію, а з іншого – провокують постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів. Це, у свою чергу, може посилювати відчуття неповноцінності та незадоволеності собою.

Як зазначають П. Вердуйн, Лі Д. С., Дж. Парк, потреба у схваленні часто проявляється через підвищену активність в он-лайні та тривожність у разі неможливості доступу до мережі, що формує замкнене коло негативного самосприйняття [46].

2) Психічне здоров’я

Ще одним вагомим чинником є стан психічного здоров’я. Сучасні дослідження підкреслюють, що надмірне використання соціальних мереж пов’язане з підвищенням рівня тривожності та депресивних проявів, особливо серед молоді [31].

Часто соціальні мережі використовуються як спосіб подолання самотності, стресу або емоційного дискомфорту. Хоча вони можуть створювати ілюзію підтримки та причетності, водночас вони нерідко підсилюють почуття ізоляції через постійне порівняння з іншими. За результатами досліджень Б. Прімак, А. Шенса та Дж. Сідані [42], надмірне перебування в соціальних мережах корелює з вищими показниками тривожності та депресії.

Окрім цього, прагнення підтримувати ідеалізований онлайн-образ створює додатковий психологічний тиск. Користувачі починають залежати від зовнішнього схвалення, що посилює емоційне напруження та сприяє формуванню залежної поведінки.

3) Система змінних винагород

Як зазначають Д. Дж. Кусс та М. Д. Гріффітс, важливим механізмом формування залежності є система змінних (непередбачуваних) винагород, яка активно використовується в дизайні соціальних мереж. Вона функціонує за принципом, подібним до ігрових автоматів: користувач не знає наперед, яку саме реакцію отримає на свій контент – лайки, коментарі чи їх відсутність [36].

Така невизначеність активізує дофамінові механізми мозку, що підсилює бажання знову і знову перевіряти соціальні мережі. Особливо чутливими до цього механізму є підлітки, для яких соціальне схвалення має високу значущість.

Періодичне підкріплення формує стійку звичку постійної взаємодії з платформою. З часом це призводить до зростання тривалості перебування онлайн, навіть попри можливі негативні наслідки, такі як емоційне виснаження, тривожність чи соціальна ізоляція.

4) Залежність

Інтенсивне та тривале користування соціальними мережами може призводити до формування залежної поведінки. Для багатьох підлітків і молоді пріоритетом стає постійне відстеження нових повідомлень, очікування «лайків» і реакцій, що поступово витісняє інші види діяльності. Така залученість негативно позначається на емоційному стані, рівні тривожності та загальному психічному благополуччі [36].

Як підкреслює Ю. Асєєва [1], інтернет-залежність варто розглядати як нав’язливу потребу у перебуванні в мережі, яка супроводжується порушенням соціальної адаптації та вираженими психологічними проявами. Вона відображає не лише надмірне використання технологій, а й глибші труднощі у сфері саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Серед ключових чинників формування такої залежності виділяють недостатню здатність вибудовувати та підтримувати повноцінні стосунки в реальному житті, а також труднощі у розмежуванні адекватної та проблемної поведінки. До основних ознак інтернет-залежності належать:

- нездатність контролювати час, проведений онлайн, коли людина систематично перевищує заплановані межі;

- емоційна нестабільність під час користування мережею: від піднесення і захоплення до роздратування чи пригніченості залежно від отриманого досвіду;
- надмірне занурення у віртуальну діяльність (соціальні мережі, ігри, онлайн-покупки), що супроводжується поступовою втратою інтересу до реального життя, навчання, спілкування та інших соціально значущих активностей [1, с. 154].

Водночас варто зазначити, що інтернет сам по собі є потужним ресурсом, який відкриває широкі можливості для навчання, комунікації, самовираження та доступу до інформації. Проблема виникає не через сам факт використання цифрових технологій, а тоді, коли воно втрачає контрольований характер і починає негативно впливати на різні сфери життя особистості [9].

5) Ідеалізація реальності

У соціальних мережах користувачі зазвичай демонструють лише ті аспекти свого життя, які виглядають привабливо та формують позитивний образ в очах інших. Такий процес, відомий як самопрезентація, сприяє створенню прикрашеної картини дійсності.

Найчастіше люди акцентують увагу на власних досягненнях, приємних подіях і моментах радості, водночас замовчуючи труднощі, невдачі чи негативні переживання. У результаті формується ілюзія бездоганного життя, позбавленого проблем. Це може призводити до викривленого сприйняття реальності іншими користувачами, які, порівнюючи себе з таким «ідеальним» образом, починають відчувати незадоволення власним життям.

Подібна тенденція також впливає на самооцінку та соціальне сприйняття. Коли люди постійно стикаються з переважно позитивними образами чужого життя, у них може виникати відчуття меншої успішності або щастя, що, у свою чергу, здатне негативно позначатися на їхньому емоційному стані та впевненості в собі [24].

6) Самовираження та самоствердження

Для значної частини молоді соціальні мережі виступають важливим середовищем для прояву власної індивідуальності та реалізації внутрішнього

потенціалу. Через публікацію фотографій, ведення особистих сторінок і створення контенту користувачі демонструють свої інтереси, цінності та стиль життя, підкреслюючи унікальність власної особистості.

Отримання відгуку у вигляді вподобань, коментарів і поширень часто викликає позитивні емоції, підсилює відчуття значущості та соціального визнання. Проте у випадках, коли самооцінка починає надмірно залежати від зовнішніх реакцій, це може мати негативні наслідки. Зокрема, формується вразливість до критики, зростає потреба в постійному схваленні, що здатне негативно впливати на психологічний стан і загальне благополуччя особистості [27, с. 414]

Отже, слід зазначити, що проблема залежності від соціальних мереж має системний і багатовимірний характер. Вона не зводиться лише до надмірного користування цифровими технологіями, а відображає глибші психологічні особливості розвитку особистості, її потреби, емоційні стани та способи взаємодії з соціальним середовищем.

Виявлені чинники свідчать про те, що соціальні мережі можуть виступати як ресурсом для розвитку, так і фактором ризику. Їхній вплив значною мірою залежить від індивідуальних характеристик користувача, рівня сформованості саморегуляції, критичного мислення та здатності до усвідомленого використання цифрового простору.

Висновки до першого розділу

У першому розділі ми дослідили поняття інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж у сучасній психології, проаналізували психологічні особливості підліткового віку та з’ясували психологічні чинники формування залежності від соціальних мереж.

1. Було з’ясовано, що у сучасній психології інтернет-залежність і залежність від соціальних мереж розглядаються як форми поведінкових адикцій, що виникають унаслідок надмірного використання цифрового середовища та втрати контролю над онлайн-активністю. Інтернет-залежність є більш широким

поняттям і охоплює різні види діяльності в мережі (ігри, пошук інформації, спілкування), тоді як залежність від соціальних мереж має більш вузький характер і пов’язана передусім із надмірною потребою у віртуальній комунікації та соціальному схваленні. Обидва явища характеризуються нав’язливим прагненням до перебування онлайн, зміщенням життєвих пріоритетів у бік віртуального середовища та негативним впливом на психоемоційний стан і соціальне функціонування особистості.

2. Доведено, що підлітковий вік є перехідним і кризовим етапом розвитку, що супроводжується глибокими змінами у психіці та особистості. Його провідними новоутвореннями виступають розвиток самосвідомості, формування образу «Я» та становлення ідентичності. Для цього періоду характерні прагнення до самостійності й самоствердження, орієнтація на однолітків, а також емоційна нестійкість і внутрішні суперечності. Водночас активізуються процеси самопізнання та самовдосконалення. Загалом, розвиток підлітка визначається взаємодією біологічних і соціальних чинників, серед яких провідну роль відіграє соціальне середовище, що впливає на формування зрілої особистості.

3. Визначено, що залежність від соціальних мереж формується під впливом сукупності психологічних чинників, серед яких провідними є рівень самооцінки, стан психічного здоров’я, потреба у соціальному схваленні та особливості функціонування цифрового середовища. Встановлено, що занижена самооцінка, тривожність і прагнення до зовнішнього визнання сприяють зростанню онлайн-активності та формуванню залежної поведінки. Важливу роль відіграють також механізми змінних винагород і феномен ідеалізації реальності, які підсилюють емоційну залученість і викривлюють сприйняття дійсності. Водночас соціальні мережі виступають простором для самовираження, однак надмірна залежність від оцінки інших може негативно впливати на самооцінку та психологічний стан.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження є вивчення психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у підлітків.

Відповідно до мети нашого дослідження, нами були обрані методики, які дозволяють комплексно вивчити рівень інтернет- та соціально-мережевої залежності у підлітків, а також дослідити пов’язані з нею психологічні особливості:

1) *Тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг)* (див. додаток А) для діагностики наявності та визначення ступеня тяжкості інтернет-адикції. Методика дозволяє оцінити, наскільки використання інтернету впливає на повсякденне життя людини, її соціальні зв’язки та психологічний стан.

Ця методика була розроблена у 1994 році американською дослідницею Кімберлі Янг і є однією з найпоширеніших у вивченні проблеми інтернет-залежності. Вона дозволяє оцінити рівень залученості особистості до онлайн-середовища та виявити ознаки формування залежної поведінки.

Застосування цього тесту у даному дослідженні обумовлене тим, що соціальні мережі є складовою інтернет-простору, а отже, можуть виступати джерелом формування залежності. Методика дає змогу не лише визначити ступінь вираженості залежності, але й простежити її зв’язок із психологічними чинниками, такими як самооцінка, емоційний стан і потреба у соціальному схваленні, що є важливим для досягнення мети дослідження.

Теоретичною основою тесту є уявлення про інтернет-залежність як різновид поведінкової адикції, що має спільні риси з іншими нехімічними залежностями. Вона проявляється через поступове збільшення часу перебування в мережі, витіснення реальної діяльності віртуальною активністю, а також виникнення негативних емоційних станів у разі обмеження доступу до інтернету.

Значну роль у формуванні залежності відіграють такі фактори, як доступність онлайн-ресурсів, відчуття анонімності та можливість отримання швидкого емоційного підкріплення.

Тест IAT складається з 20 запитань, кожне з яких оцінюється за п’ятибальною шкалою. Підсумковий результат визначається шляхом підрахунку загальної кількості балів і дозволяє встановити рівень інтернет-залежності. Зокрема, низькі показники свідчать про контрольоване використання мережі, середні – про наявність окремих проблем або ризик залежності, тоді як високі бали вказують на суттєвий вплив інтернету на різні сфери життя та труднощі саморегуляції.

2) *Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS − Chen Internet Addiction Scale)* (див. додаток Б) призначена для діагностики, оцінки рівня та виявлення ознак інтернет-залежності. Вона дозволяє визначити ступінь деструктивного впливу мережі на особистість, оцінити емоційно-вольову регуляцію, виявити симптоми «ломки» (тривога/роздратування без мережі) та рівень нехтування реальним життям.

Дана методика є сучасним діагностичним інструментом, спрямованим на комплексну оцінку проявів інтернет-залежності та пов’язаних із нею поведінкових і психологічних змін.

Застосування CIAS у дослідженні обґрунтовується її здатністю детально аналізувати різні аспекти залежної поведінки, що є особливо важливим при вивченні впливу соціальних мереж на підлітків. Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень залежності, а й виявити специфічні симптоми, які лежать в основі її формування, що сприяє глибшому розумінню досліджуваної проблеми.

Опитувальник складається з 26 тверджень, які об’єднані у п’ять основних шкал:

- шкала «симптоми толерантності» відображає прояви толерантності, що виявляються у поступовому збільшенні часу, проведеного онлайн, для досягнення бажаного емоційного ефекту.

- шкала «симптоми відміни» фіксує симптоми відміни, які проявляються у вигляді тривоги, роздратування або внутрішнього дискомфорту при обмеженні доступу до мережі.
- шкала «компульсивні симптоми» оцінює компульсивні прояви – неконтрольоване прагнення користуватися інтернетом навіть за відсутності реальної потреби.
- шкала «проблеми з управлінням часом» пов'язана з труднощами управління часом, що проявляється у нездатності регулювати тривалість перебування в онлайн-середовищі.
- шкала «внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» спрямована на виявлення внутрішньоособистісних проблем і негативного впливу на здоров'я, навчання, міжособистісні стосунки та повсякденну діяльність.

Інтерпретація результатів здійснюється за сумарною кількістю балів. Низькі показники свідчать про адаптивне використання інтернету та мінімальний ризик залежності. Середній рівень вказує на наявність окремих труднощів у самоконтролі та схильність до формування залежної поведінки. Високі значення сигналізують про виражену залежність, яка супроводжується дезадаптацією, зниженням ефективності навчання, порушенням режиму дня та переважанням віртуальної взаємодії над реальною.

3) *Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)* (див. додаток В) призначена для оцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Вона допомагає визначити вираженість тривожних переживань, оцінити стан пацієнта в динаміці та виявити схильність до стресу.

Шкала тривожності Спілбергера (STAI) є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для оцінки рівня тривожності особистості. Методика була розроблена у 1970 році та широко застосовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології завдяки своїй надійності, інформативності та відносній простоті використання.

Особливістю цієї методики є те, що вона дозволяє розрізняти два різні аспекти тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу та пов'язана з переживанням напруження, занепокоєння, нервозності або страху у відповідь на певні обставини. Цей стан є змінним і залежить від впливу стресових факторів. Натомість особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна характеристика індивіда, що відображає його схильність сприймати різні життєві ситуації як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Методика складається з двох підшкал, кожна з яких містить серію тверджень для самооцінки. Перша підшкала спрямована на визначення актуального емоційного стану респондента («як він почувається зараз»), а друга – на виявлення стійких індивідуальних особливостей тривожності. Учаснику пропонується оцінити кожне твердження за відповідною шкалою, що дозволяє отримати кількісні показники за обома параметрами.

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарних балів за кожною підшкалою. Чим вищий отриманий показник, тим вищим є рівень відповідного виду тривожності. Узагальнено результати інтерпретуються як низький, помірний або високий рівень тривожності. Порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності дає можливість оцінити, наскільки емоційний стан людини зумовлений поточними обставинами або її індивідуальними особливостями.

Вибірка нашого дослідження становила 60 осіб віком 14-18 років. Серед них 30 дівчат і 30 хлопців. Дослідження здійснювалося у Хмельницькій, Рівненській, Волинській, Київській та Івано-Франківській областях. Дослідження проводилося за допомогою Google-forms.

План експериментального дослідження, на нашу думку, доцільно реалізувати послідовно у кілька взаємопов'язаних етапів, що забезпечують комплексне вивчення психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у підлітків.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі здійснюється теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, уточнення його мети, завдань та гіпотези, а також підбір психодіагностичного інструментарію. Формується вибірка дослідження, визначаються критерії участі респондентів і розробляється структура анкетування.

Другий етап – організаційний. Передбачає підготовку діагностичних матеріалів у форматі Google Forms, інструктаж респондентів щодо умов участі в дослідженні та забезпечення етичних аспектів (анонімність, добровільність, конфіденційність отриманих даних). Також здійснюється узгодження процедури проведення дослідження з навчальними закладами або групами учасників.

Третій етап – діагностичний (емпіричний). На цьому етапі проводиться безпосереднє опитування респондентів із використанням обраних методик: тесту Кімберлі Янг (IAT), шкали інтернет-залежності Чена (CIAS) та шкали тривожності Спілбергера (STAI). Збір емпіричних даних здійснюється дистанційно через Google Forms, що забезпечує зручність і оперативність отримання результатів.

Четвертий етап – аналітичний. Передбачає обробку отриманих даних, підрахунок балів за кожною методикою, їх систематизацію та первинний статистичний аналіз. На основі результатів визначаються рівні інтернет-залежності та тривожності, а також здійснюється порівняльний аналіз показників між групами респондентів.

П’ятий етап – узагальнювально-інтерпретаційний. На цьому етапі відбувається інтерпретація отриманих результатів, виявлення взаємозв’язків між рівнем залежності від соціальних мереж і психологічними характеристиками підлітків, формулювання висновків та узагальнення емпіричних даних відповідно до мети дослідження.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати дослідження наявності ступеня тяжкості інтернет-адикції згідно тесту на інтернет-залежність (К. Янг) представлені на рис. 2.1.

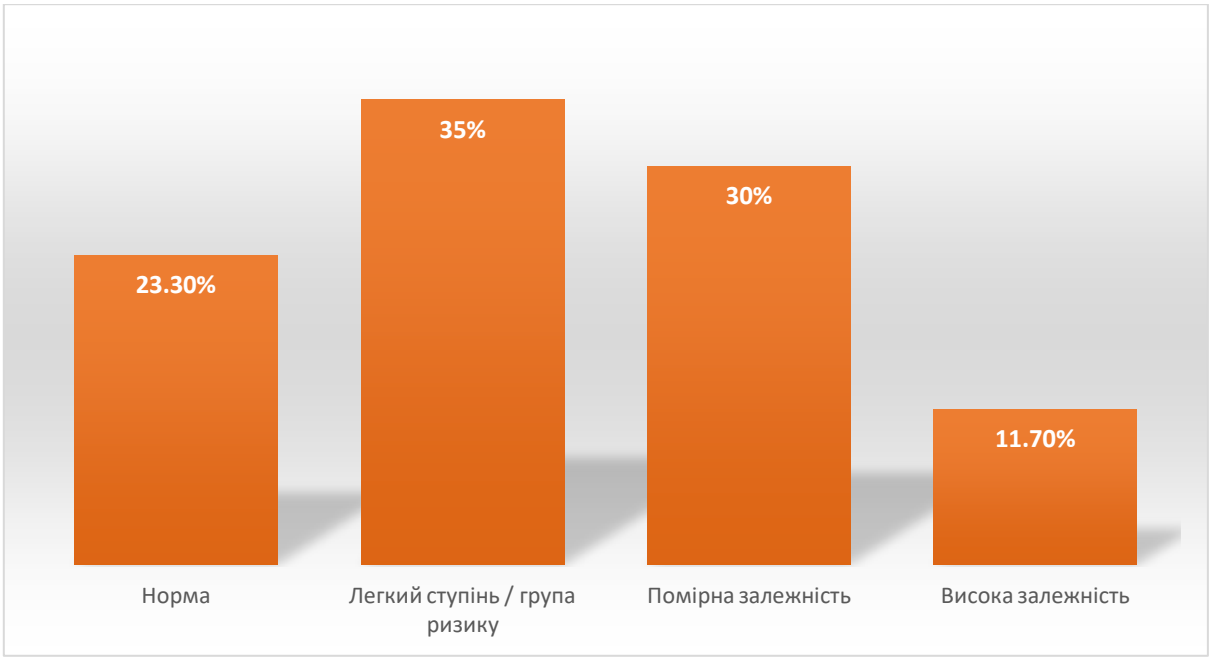


Рис. 2.1. Результати дослідження ступеня тяжкості інтернет-адикції у підлітків (за тестом на інтернет-залежність (К. Янг))

Таким чином, до групи з нормативним рівнем користування Інтернетом віднесено 14 осіб, що становить 23,3% від загальної вибірки. Представники цієї категорії характеризуються сформованими навичками саморегуляції та усвідомленого використання Інтернет-ресурсів. Вони здатні чітко дозувати час перебування онлайн, не допускають витіснення реальних форм діяльності віртуальними, а також зберігають баланс між навчальною, соціальною активністю та дозвіллям. Інтернет для них виступає інструментом, а не домінуючою потребою, що свідчить про відсутність адиктивних тенденцій.

Легкий ступінь інтернет-залежності, або група ризику, виявлено у 21 респондента (35,0%). Це найбільш чисельна категорія у вибірці. Для цих підлітків характерні початкові прояви формування залежної поведінки, які поки що мають ситуативний та нестійкий характер. Зокрема, спостерігається тенденція до збільшення часу, проведеного в мережі, періодичне ігнорування

навчальних або побутових обов’язків, а також переорієнтація частини соціальної взаємодії в онлайн-простір. Водночас критичність до власної поведінки частково збережена, що створює сприятливі умови для профілактики подальшого розвитку адикції.

Помірний рівень інтернет-залежності зафіксовано у 18 осіб, що становить 30,0% вибірки. У даній групі Інтернет уже набуває статусу значущого, а подекуди й провідного елементу повсякденної активності. Відзначаються виражені труднощі з контролем тривалості перебування онлайн, зниження академічної продуктивності, а також поступове звуження кола реальних інтересів. У психологічному плані це супроводжується підвищеною дратівливістю, емоційною лабільністю, залежністю настрою від можливості доступу до Інтернету. Поведінкові патерни набувають більш стійкого характеру, що свідчить про формування адиктивного стилю реагування.

Високий рівень інтернет-залежності виявлено у 7 респондентів (11,7%). Ця група характеризується сформованою інтернет-адикцією з чітко вираженими деструктивними проявами. Спостерігається втрата контролю над часом перебування в мережі, надання переваги віртуальній активності над реальними обов’язками та міжособистісними контактами, а також тенденція до соціальної ізоляції. Взаємодія з оточенням часто супроводжується конфліктами, особливо у випадках обмеження доступу до Інтернету. Емоційна сфера відзначається нестабільністю: виникають прояви тривожності, агресивності, фрустрації поза мережею та короткочасне покращення стану при поверненні до онлайн-середовища.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність значної частки підлітків із різними рівнями ризику формування інтернет-адикції, що підкреслює необхідність системної профілактичної та корекційної роботи у даному віковому контингенті.

Результати дослідження рівнів інтернет-залежної поведінки представлено на рис. 2.2.

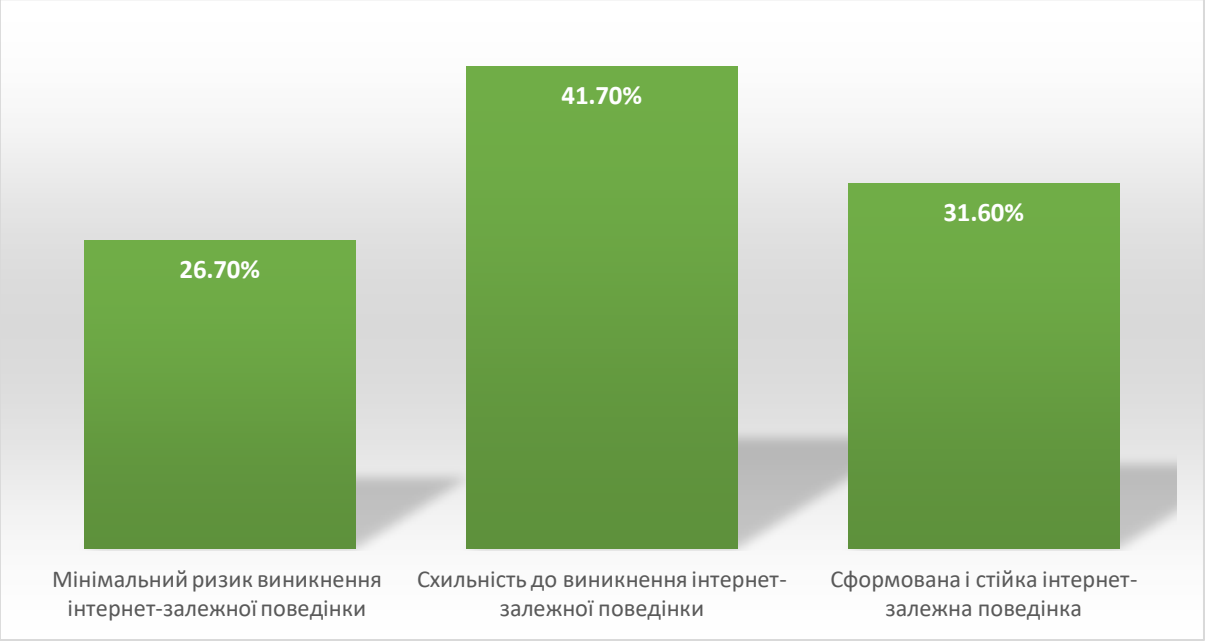


Рис. 2.2. Результати дослідження рівнів інтернет-залежної поведінки у підлітків (згідно шкали інтернет-залежності Чена)

У результаті кількісного та якісного аналізу отриманих даних було встановлено наступний розподіл досліджуваних: мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки виявлено у 16 осіб, що становить 26,7% вибірки. Респонденти цієї групи демонструють відносно стабільний та контрольований стиль користування Інтернетом. Ознаки залежності мають епізодичний характер і не впливають істотно на основні сфери життєдіяльності. Підлітки здатні регулювати тривалість перебування онлайн, не відчувають вираженого психологічного дискомфорту у разі обмеження доступу до мережі, а їхня навчальна діяльність, соціальні контакти та фізичне самопочуття залишаються в межах норми.

Схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки зафіксовано у 25 респондентів (41,7%). Ця категорія є найбільш чисельною у вибірці та відображає наявність помірно виражених адиктивних тенденцій. У підлітків спостерігається поступове зростання часу, проведеного в Інтернеті, формування психологічної потреби у регулярному доступі до мережі, а також перші труднощі з самоконтролем. Часто фіксуються такі прояви, як прокрастинація навчальної діяльності, зміщення пріоритетів у бік онлайн-активності, зниження якості сну

та поява емоційного напруження при вимушеному обмеженні користування Інтернетом. Водночас залежність ще не набула стійкого характеру, що свідчить про можливість ефективної профілактичної інтервенції.

Сформована і стійка інтернет-залежна поведінка виявлена у 19 осіб, що становить 31,6% від загальної кількості опитаних. Для представників цієї групи характерний високий рівень вираженості адиктивних проявів. Інтернет виступає домінуючим чинником у структурі повсякденної діяльності, витісняючи інші види активності. Виявляються стійкі труднощі у контролі часу перебування онлайн, нав'язливе прагнення до постійного доступу до мережі, а також симптоми психологічної залежності (тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність у разі відсутності Інтернету). Крім того, фіксуються негативні наслідки у різних сферах: зниження академічної успішності, погіршення міжособистісних стосунків, порушення режиму сну та фізичного самопочуття.

Отже, слід зазначити, що переважна більшість підлітків демонструє наявність різного ступеня ризику або вже сформованої інтернет-залежної поведінки. Значна частка осіб зі схильністю та сформованою залежністю свідчить про актуальність проблеми інтернет-адикції в підлітковому середовищі. Отримані дані вказують на необхідність системної профілактичної роботи, спрямованої на формування навичок саморегуляції, цифрової гігієни та оптимізації взаємодії підлітків із віртуальним середовищем.

Результати діагностування реактивної тривожності (РТ) як ситуативного стану та особистісної тривожності (ОТ) як відносно стійкої індивідуально-психологічної характеристики представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати діагностування реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) (згідно шкали тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI))

Рівень тривожності	Реактивна тривожність (РТ), %	Особистісна тривожність (ОТ), %
Низький	21,7%	18,3%

Помірний	45,0%	48,3%
Високий	33,3%	33,3%

Аналіз отриманих даних показав наступний розподіл респондентів за реактивною тривожністю (РТ): низький рівень реактивної тривожності виявлено у 13 осіб (21,7%). Представники цієї групи характеризуються емоційною стабільністю та здатністю адекватно реагувати на стресогенні ситуації. Вони демонструють низький рівень напруження, відсутність вираженого занепокоєння у момент обстеження, а також достатній рівень психологічної врівноваженості. Ситуативні фактори не викликають у них значного підвищення тривоги. Помірний рівень реактивної тривожності у – 27 осіб (45,0%). Це найбільш чисельна група у вибірці. Для цих підлітків характерна наявність помірного емоційного напруження, яке виникає під впливом актуальних життєвих обставин. Вони можуть відчувати хвилювання, невпевненість або занепокоєння в ситуаціях оцінювання чи соціальної взаємодії, проте ці стани є контрольованими та не призводять до значної дезадаптації. Високий рівень реактивної тривожності мають 20 осіб (33,3%). У даної категорії респондентів спостерігається підвищений рівень ситуативної тривоги, що проявляється у вираженому емоційному напруженні, внутрішньому неспокої, підвищеній чутливості до стресових чинників. Такі підлітки схильні до переживання страху, невпевненості та очікування негативних подій, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність і поведінку.

Оцінка рівня особистісної тривожності дозволила встановити наступний розподіл: низький рівень особистісної тривожності переважає у 11 осіб нашої вибірки (18,3%). Ці респонденти характеризуються стійкою емоційною врівноваженістю, високим рівнем самоконтролю та впевненістю у власних силах. Вони рідко сприймають життєві ситуації як загрозливі, демонструють оптимістичне ставлення до подій і здатні ефективно долати труднощі. Помірний рівень особистісної тривожності показали – 29 осіб (48,3%). Дана група є домінуючою у вибірці. Для підлітків характерна помірна схильність до

тривожного реагування, яка проявляється у підвищеній чутливості до оцінки з боку оточення, переживанні невпевненості в складних ситуаціях, однак ці прояви не є деструктивними і не порушують загального рівня адаптації. Високий рівень особистісної тривожності діагностовано у 20 осіб (33,3%). У цієї категорії підлітків тривожність виступає як стійка особистісна риса. Вони схильні сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі, демонструють підвищену емоційну напруженість, невпевненість у собі, а також труднощі у прийнятті рішень. Такий рівень тривожності може знижувати ефективність діяльності та ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Отримані результати свідчать, що переважна більшість підлітків має помірний або високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності. Це вказує на достатньо високий рівень емоційної напруженості у досліджуваній віковій групі. Особливу увагу привертає значна частка респондентів із високими показниками за обома шкалами, що може свідчити про тенденцію до хронізації тривожних станів і формування стійких тривожних рис особистості. Така ситуація потребує впровадження психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків.

Для виявлення взаємозв’язку між показниками інтернет-залежності та тривожності було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Аналіз проводився між результатами тесту Internet Addiction Test, шкали Chen Internet Addiction Scale та шкалами тривожності за State-Trait Anxiety Inventory (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Результати кореляційного аналізу (ρ Спірмена)

Показники	**IAT (Янг)**	**CIAS (Чен)**	**Реактивна тривожність**	**Особистісна тривожність**
IAT (Янг)	1,00	0,71**	0,48**	0,52**
CIAS (Чен)	0,71**	1,00	0,44**	0,49**

Реактивна тривожність	0,48**	0,44**	1,00	0,63**
Особистісна тривожність	0,52**	0,49**	0,63**	1,00

Результати кореляційного аналізу, проведеного за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, дозволили встановити характер і силу взаємозв'язків між показниками інтернет-залежності та тривожності у підлітків. Для аналізу було використано дані тесту на інтернет-залежність К. Янг (Internet Addiction Test), шкали Чена (Chen Internet Addiction Scale) та шкал реактивної і особистісної тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory).

У ході дослідження встановлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між усіма досліджуваними змінними ($\rho \leq 0,01$). Зокрема, між показниками інтернет-залежності за методиками Янг і Чена виявлено сильний позитивний зв'язок ($\rho = 0,71$), що свідчить про узгодженість результатів цих інструментів та підтверджує їхню спрямованість на вимірювання єдиного психологічного конструкта – інтернет-залежності.

Аналіз взаємозв'язків між інтернет-залежністю та тривожністю показав наявність помірних позитивних кореляцій. Так, рівень інтернет-залежності за тестом Янг корелює з реактивною тривожністю на рівні $\rho = 0,48$, а за шкалою Чена $\rho = 0,44$. Це вказує на те, що підлітки з вищими показниками залежності частіше демонструють підвищений рівень ситуативної тривожності, що може бути пов'язано з використанням Інтернету як засобу емоційної регуляції та зниження напруження.

Щодо особистісної тривожності, то встановлено дещо вищі показники кореляції: між інтернет-залежністю за тестом Янг і особистісною тривожністю ρ становить 0,52, а за шкалою Чена – 0,49. Отримані результати свідчать про те, що схильність до переживання тривоги як стійкої особистісної характеристики пов'язана з підвищеним ризиком формування залежності від соціальних мереж.

Це дає підстави розглядати особистісну тривожність як один із провідних психологічних чинників розвитку інтернет-залежної поведінки.

Крім того, між реактивною та особистісною тривожністю виявлено помірно сильний позитивний зв'язок ($\rho = 0,63$), що є закономірним і підтверджує взаємопов'язаність ситуативних і стабільних проявів тривожності. Особи з високим рівнем особистісної тривожності більш схильні до інтенсивних тривожних реакцій у конкретних життєвих ситуаціях.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що інтернет-залежність у підлітків тісно пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, причому більш значущу роль відіграє саме особистісна тривожність. Виявлені взаємозв'язки підтверджують, що тривожність може виступати важливим внутрішнім психологічним механізмом формування залежності від соціальних мереж та потребує врахування у профілактичній і корекційній роботі з підлітками.

2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків

На основі теоретичного аналізу сучасних зарубіжних наукових джерел, присвячених проблемі цифрової адикції, було узагальнено підходи до профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків. Зокрема, у дослідженні Дін К. та Лі Н. [33] систематизовано ефективні психологічні інтервенції, спрямовані на подолання проблемного використання Інтернету та пов'язаних із ним поведінкових розладів.

Аналіз дозволив нам виокремити найбільш актуальні на сьогодні напрями психологічного впливу. Узагальнення отриманих даних стало підґрунтям для формування системи психологічних рекомендацій щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків.

Таким чином, спираючись на результати аналізу зарубіжних досліджень, нами було розроблено комплекс рекомендацій, спрямованих на зниження рівня

залежної поведінки, розвиток саморегуляції, покращення психоемоційного стану підлітків та гармонізацію їх соціального функціонування:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) на сьогодні розглядається як один із найбільш науково обґрунтованих підходів до подолання адиктивної поведінки, зокрема залежності від Інтернету та соціальних мереж. В її основі лежить положення про взаємозв'язок між мисленням, емоціями та поведінкою: зміна деструктивних переконань сприяє трансформації поведінкових патернів [32].

Структурно КПТ у роботі з підлітками із залежністю від соціальних мереж реалізується у декілька етапів. Перший етап передбачає поведінкову модифікацію, що полягає у поступовому обмеженні часу перебування онлайн та формуванні збалансованого режиму користування Інтернетом. Важливим компонентом є включення альтернативних видів діяльності, не пов'язаних із цифровим середовищем, що сприяє зниженню патологічного використання мережі.

Другий етап спрямований на когнітивну реконструкцію, яка включає виявлення та корекцію ірраціональних переконань і автоматичних думок, що підтримують залежну поведінку. Особлива увага приділяється усвідомленню тригерів надмірного використання соціальних мереж і зміні когнітивних схем, які запускають цю поведінку.

Третій етап орієнтований на роботу з особистісними та соціальними труднощами підлітка, що можуть лежати в основі залежності. Йдеться про корекцію супутніх емоційних станів (тривожності, депресії), покращення соціального функціонування та формування стратегій профілактики рецидивів. Основними завданнями цього етапу є закріплення досягнутих результатів і підтримка довготривалих змін у поведінці [38].

Емпіричні дослідження підтверджують ефективність КПТ у роботі з підлітками. Зокрема, навіть короткотривалі програми демонструють зниження часу користування Інтернетом, зменшення емоційних і поведінкових проявів залежності, а також підвищення рівня самоконтролю. Групові когнітивно-

поведінкові втручання також сприяють зниженню рівня тривожності та депресії, що часто супроводжують залежність від соціальних мереж [43].

Окрім класичної КПТ, ефективними є комбіновані підходи, що поєднують її з іншими методами психотерапії. Зокрема, інтеграція КПТ із музикотерапією, майндфулнес-практиками або сімейним консультуванням підвищує ефективність втручань за рахунок впливу на різні психологічні механізми залежності. Такі програми сприяють не лише зменшенню симптомів залежності, а й розвитку саморегуляції, емоційної стабільності та усвідомленості.

Важливе значення мають також профілактичні програми, реалізовані у шкільному середовищі. Вони базуються на соціально-когнітивних моделях поведінки та спрямовані на формування навичок відповідального користування Інтернетом, розвитку самоконтролю та критичного мислення. Застосування інтерактивних методів навчання (дискусій, рольових ігор, тренінгів) сприяє зниженню рівня залежності та формуванню здорових поведінкових стратегій у підлітків [28].

Сім'я відіграє ключову роль у психічному розвитку підлітка, забезпечуючи як емоційну підтримку, так і поведінкову регуляцію. Особливості батьківського виховання, характер сімейних взаємин і загальний рівень функціонування сім'ї безпосередньо впливають на формування адиктивної поведінки, зокрема залежності від соціальних мереж. Недостатня увага з боку батьків, емоційна дистанція або конфліктність у родині можуть сприяти виникненню психологічних труднощів у підлітка, що, у свою чергу, підвищує ймовірність використання Інтернету як способу уникнення негативних переживань. Натомість гармонійні сімейні стосунки виступають захисним фактором і знижують ризик розвитку інтернет-залежності [48].

Сімейні інтервенції, на відміну від індивідуальних психотерапевтичних підходів, орієнтовані не лише на зміну поведінки підлітка, а передусім на покращення сімейної взаємодії та комунікації. Одним із прикладів є програма PIPATIC, спрямована на лікування інтернет-ігрової залежності у підлітків. Результати її застосування свідчать, що поряд зі зменшенням симптомів

залежності відбувається покращення внутрішньоособистісних і міжособистісних навичок, а також гармонізація сімейних стосунків. Водночас встановлено, що поєднання індивідуальної терапії з сімейною складовою дає більш виражений ефект у порівнянні з використанням лише когнітивно-поведінкових методів [44].

Важливим чинником профілактики та корекції залежності є також ставлення батьків до використання цифрових технологій. Дослідження показують, що освітні та тренінгові програми для батьків можуть значно підвищити їхню обізнаність щодо причин і механізмів формування залежності, а також сформувати ефективні стратегії взаємодії з підлітками. Зокрема, програма Parent Management Training for Game Addiction (PMT-G) продемонструвала високу ефективність у покращенні батьківських навичок, зниженні рівня сімейних конфліктів та підвищенні якості взаємин між батьками і дітьми [41].

Ефективність таких програм значною мірою зумовлена розвитком конструктивної комунікації в сім'ї. Формування навичок емпатійного слухання, використання підтримувальних висловлювань, розвиток асертивності та послідовної системи вимог і заохочень створюють сприятливе середовище для змін у поведінці підлітка. Крім того, позитивні зміни у поведінці батьків підвищують готовність підлітків до саморегуляції та зменшення часу, проведеного в соціальних мережах.

Цифрово-орієнтовані інтервенції, які передбачають використання онлайн-платформ, мобільних застосунків, інтерактивних програм, а також технологій віртуальної реальності для оцінки, профілактики та психологічної допомоги [33].

Особливістю таких інтервенцій є їхня доступність, гнучкість і можливість інтеграції у повсякденне життя підлітків. Вони дозволяють не лише впливати на поведінкові прояви залежності, а й формувати усвідомлене ставлення до використання цифрових ресурсів. Наприклад, освітньо-тренінгові програми, що поєднують онлайн-навчання з офлайн-активностями, сприяють зниженню симптомів залежності та кількості підлітків групи ризику. Такі програми зазвичай будуються на принципах інтеграції знань у ігрову діяльність, активної взаємодії між учасниками та рефлексії власного досвіду використання Інтернету,

що забезпечує глибше засвоєння інформації та формування стійких поведінкових змін.

Окрему увагу приділено використанню мобільних застосунків як інструменту психопрофілактики. Зокрема, застосування сторітелінгу в цифровому форматі дозволяє моделювати типові ситуації онлайн-взаємодії, з якими стикаються діти та підлітки. Через емоційне залучення до історій і ототожнення з персонажами користувачі отримують можливість усвідомити ризики власної поведінки та знайти альтернативні способи реагування. Такий підхід сприяє розвитку рефлексії, критичного мислення та зміні ставлення до використання соціальних мереж [37].

Крім того, сучасні цифрові інтервенції можуть поєднуватися з когнітивно-поведінковими методами. Наприклад, спеціалізовані мобільні додатки, розроблені на основі транстеоретичної моделі змін і КПТ, дозволяють індивідуалізувати процес втручання відповідно до потреб підлітка. Персоналізація змісту та можливість поступового супроводу змін підвищують ефективність таких програм і сприяють формуванню навичок саморегуляції [40].

Окрім традиційних психотерапевтичних підходів, важливе місце у профілактиці та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків займають *додаткові втручання*, зокрема фізична активність та інтегративні психотерапевтичні методи. Такі підходи спрямовані на гармонійний розвиток когнітивної, емоційної та фізичної сфер особистості, що є особливо актуальним у підлітковому віці.

Зокрема, дослідження свідчать, що систематична фізична активність може виступати ефективним засобом зниження проявів цифрової залежності. Реалізація спеціально розроблених програм фізичних вправ сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й розвитку когнітивних функцій, підвищенню рівня саморегуляції та зниженню залежної поведінки. Емпіричні дані підтверджують, що тривалі програми фізичної активності можуть бути успішною поведінковою стратегією у роботі з дітьми та підлітками, схильними до надмірного використання цифрових технологій [33].

Перспективним напрямом є також поєднання психотерапевтичних і тілесно-орієнтованих підходів. Зокрема, використання наративної терапії у поєднанні з фізичними вправами (наприклад, пілатесом) демонструє позитивні результати у зниженні рівня інтернет-залежності [45]. Такий комплексний вплив сприяє не лише зміні поведінкових патернів, але й покращенню психічного здоров'я підлітків. Після проходження відповідних програм у підлітків спостерігається зниження рівня тривожності та депресії, зменшення соціальної дезадаптації та підвищення загального рівня психологічного благополуччя. Крім того, відзначається зростання позитивного емоційного стану, що є важливим фактором у профілактиці рецидивів залежної поведінки.

Мері Енн Маккейб та Дж. Мітчелл у своїй праці зазначають, що вплив соціальних мереж на психічний розвиток підлітків не є однозначно негативним чи позитивним, а визначається індивідуальними особливостями особистості, соціальним контекстом та характером онлайн-активності.

Аналіз зазначеної праці дозволив визначити низку актуальних напрямів психологічного супроводу підлітків у процесі використання соціальних мереж. Зокрема, особлива увага приділяється розвитку цифрової грамотності, формуванню навичок саморегуляції, обмеженню впливу потенційно шкідливого контенту, а також ролі сім'ї у здійсненні контролю та підтримки. Важливим є також урахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків, оскільки їхня вразливість до соціального впливу та недостатній рівень самоконтролю можуть підсилювати ризики формування залежності.

Окремо підкреслюється необхідність поєднання обмежувальних стратегій (контроль часу, моніторинг контенту) з розвитком усвідомленого та безпечного користування соціальними мережами. Зокрема, ефективними визнаються підходи, що включають навчання підлітків критичному сприйняттю інформації, зниження схильності до соціального порівняння та підтримку здорових форм онлайн-взаємодії [39].

Таким чином, профілактика та корекція залежності від соціальних мереж у підлітків є ефективною лише за умови застосування комплексного підходу, що

поєднує когнітивно-поведінкові, сімейні, освітні, цифрові та тілесно-орієнтовані інтервенції, спрямовані на гармонійний розвиток особистості та формування здорових моделей цифрової поведінки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі ми здійснили емпіричне дослідження психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у підлітків та запропонували психологічні рекомендації щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків.

Емпіричне дослідження було організовано відповідно до поставленої мети та базувалося на комплексному підході до вивчення інтернет-залежності й пов'язаних із нею психологічних характеристик підлітків. Використані методики (тест К. Янг, шкала Чена та шкала тривожності Спілбергера) забезпечили можливість всебічної діагностики як рівня залежності, так і емоційної сфери особистості.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження свідчить, що інтернет-залежність є поширеним явищем серед підлітків і має різний ступінь вираженості. Переважна більшість респондентів перебуває у групі ризику або демонструє помірні й високі рівні залежності, що вказує на тенденцію до зростання ролі віртуального середовища у їхньому житті та поступове закріплення адиктивних патернів поведінки. Результати за шкалою інтернет-залежності Чена підтверджують ці тенденції, показуючи, що значна частина підлітків має схильність до формування залежності або вже характеризується її стійкими проявами. Це свідчить про недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції та труднощі у контролі власної онлайн-активності. Дослідження тривожності виявило, що для більшості підлітків характерний помірний і високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що вказує на підвищену емоційну напруженість та наявність внутрішніх психологічних передумов до формування залежної поведінки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між інтернет-

залежністю та тривожністю. Встановлено, що зі зростанням рівня залежності підвищується і рівень тривожності, причому більш тісні зв'язки спостерігаються з особистісною тривожністю як стійкою індивідуальною характеристикою. Також виявлено взаємозв'язок між реактивною та особистісною тривожністю. Отже, інтернет-залежність у підлітків формується у тісному зв'язку з особливостями емоційної сфери, зокрема підвищеною тривожністю, що обґрунтовує необхідність комплексної психопрофілактичної та корекційної роботи.

Узагальнення зарубіжних наукових досліджень дозволило сформувати систему сучасних психологічних рекомендацій щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є базовим і найбільш ефективним підходом, спрямованим на зміну деструктивних думок, поведінкових патернів та розвиток самоконтролю;
- поведінкова регуляція часу онлайн передбачає поступове обмеження використання соціальних мереж та формування збалансованого режиму дня.
- Когнітивна перебудова орієнтована на виявлення та корекцію ірраціональних переконань, що підтримують залежну поведінку;
- робота з тригерами залежності включає усвідомлення емоційних і ситуаційних факторів, які запускають надмірне використання соціальних мереж;
- розвиток саморегуляції та самоконтролю є ключовим чинником профілактики рецидивів залежної поведінки;
- сімейні інтервенції спрямовані на покращення емоційного клімату в сім'ї, зниження конфліктності та розвиток підтримуючої взаємодії між батьками і підлітками;
- психоосвіта батьків підвищує їхню обізнаність щодо механізмів залежності та формує ефективні стилі виховання;
- шкільні профілактичні програми розвивають цифрову грамотність, критичне мислення та відповідальне користування Інтернетом;

- цифрово-орієнтовані інтервенції (мобільні застосунки, онлайн-програми) забезпечують доступність, індивідуалізацію та гнучкість психологічної допомоги;
- поєднання психологічних і тілесно-орієнтованих методів (фізична активність, релаксаційні практики) підсилює ефективність корекційного впливу.

ВИСНОВКИ

Завданнями кваліфікаційної роботи було: дослідити поняття інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж у сучасній психології; проаналізувати психологічні особливості підліткового віку; обґрунтувати психологічні чинники формування залежності від соціальних мереж; здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у підлітків; запропонувати психологічні рекомендації щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків.

1. Аналіз наукових підходів засвідчує, що в сучасній психології інтернет-залежність та залежність від соціальних мереж розглядаються як складні форми поведінкових адикцій, що виникають унаслідок взаємодії технологічних, соціально-психологічних і особистісних чинників. Їх формування безпосередньо пов’язане з активним впровадженням цифрових технологій у повсякденне життя та трансформацією способів комунікації й самореалізації особистості. Інтернет-залежність постає як узагальнене явище, що охоплює різні види онлайн-активності та характеризується втратою контролю над використанням мережі, тоді як залежність від соціальних мереж є її специфічним проявом, пов’язаним із надмірною залученістю до віртуальної міжособистісної взаємодії. Встановлено, що ключовими ознаками обох форм залежності є нав’язливе прагнення до перебування онлайн, домінування віртуальної активності над реальним життям і наявність негативних наслідків для психоемоційного стану, когнітивних процесів та соціального функціонування. Дослідження свідчать, що віртуальне середовище не лише виступає інструментом діяльності, а й набуває статусу альтернативної реальності, у якій задовольняються важливі потреби особистості. Це зумовлює ризик формування залежної поведінки, особливо у підлітковому віці, коли триває процес становлення ідентичності. Водночас специфіка соціальних мереж, зокрема можливість самопрезентації, отримання швидкого зворотного зв’язку та соціального схвалення, значно підсилює їх адиктивний потенціал. Таким чином, інтернет-залежність і залежність від соціальних мереж

слід розглядати як багатовимірні психологічні феномени, що потребують комплексного вивчення.

2. Було визначено, що підлітковий вік є складним, динамічним і суперечливим етапом психічного розвитку, що характеризується переходом від дитинства до дорослості та супроводжується глибокими якісними змінами в особистості. Центральними новоутвореннями цього періоду виступають розвиток самосвідомості, формування цілісного, хоча ще нестійкого образу «Я», а також становлення особистісної ідентичності. Визначальною рисою підліткового віку є загострена потреба у самоствердженні, прагнення до самостійності та соціального визнання, що реалізується передусім у системі взаємин з однолітками та дорослими. Водночас цей процес супроводжується емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю до оцінок і внутрішніми конфліктами, зумовленими як біологічними змінами, так і впливом соціального середовища. Суттєвою характеристикою підліткового віку є активізація процесів самопізнання та самовдосконалення, що проявляється у прагненні до осмислення власних якостей, життєвих цілей і майбутнього. Розширення соціальних ролей та посилення суб'єктної позиції сприяють формуванню відповідальності за власний розвиток і життєвий вибір.

3. Встановлено, що залежність від соціальних мереж є складним багатофакторним явищем, що виникає внаслідок взаємодії індивідуально-психологічних особливостей і соціально-технологічних впливів. Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що залежність від соціальних мереж формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників, які охоплюють як особистісну, так і емоційно-когнітивну сфери індивіда. Встановлено, що ключову роль у цьому процесі відіграють рівень самооцінки, стан психічного здоров'я, особливості мотиваційної сфери, а також специфічні механізми функціонування самих цифрових платформ.

4. Емпіричне дослідження було організовано відповідно до поставленої мети – вивчення психологічних особливостей формування залежності від соціальних мереж у підлітків – і передбачало комплексний підхід до її реалізації. Для

досягнення цієї мети було обрано валідний та надійний психодіагностичний інструментарій, який дозволяє дослідити як рівень інтернет-залежності, так і пов'язані з нею психологічні характеристики: використання тесту інтернет-залежності К. Янг забезпечило можливість визначення ступеня вираженості адиктивної поведінки та оцінки її впливу на різні сфери життєдіяльності підлітків. Застосування шкали інтернет-залежності Чена дозволило поглибити аналіз за рахунок вивчення структурних компонентів залежності, таких як толерантність, симптоми відміни, компульсивність і труднощі саморегуляції. Використання шкали тривожності Спілбергера дало змогу дослідити як ситуативні, так і стійкі прояви тривожності, що є важливими психологічними чинниками формування залежної поведінки. Організація дослідження здійснювалася поетапно та включала підготовчий, організаційний, діагностичний, аналітичний і узагальнювано-інтерпретаційний етапи, що забезпечило логічну послідовність і наукову обґрунтованість дослідницького процесу.

5. Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, слід зазначити, що проблема інтернет-залежності серед підлітків має виражений і масштабний характер. За результатами тесту К. Янг встановлено, що лише 23,3% респондентів демонструють нормативний рівень користування Інтернетом, тоді як 35,0% перебувають у групі ризику (легкий рівень залежності), 30,0% мають помірний рівень інтернет-залежності, а ще 11,7% характеризуються високим рівнем сформованої адикції. Таким чином, сукупно 76,7% підлітків мають різний ступінь ризику або вже сформовану інтернет-залежність, що свідчить про значне поширення даного явища у підлітковому середовищі.

Результати за шкалою інтернет-залежності Чена підтверджують зазначену тенденцію: лише 26,7% підлітків мають мінімальний ризик залежної поведінки, тоді як 41,7% демонструють схильність до її формування, а 31,6% уже мають сформовану і стійку інтернет-залежність. Отже, загалом 73,3% респондентів характеризуються наявністю адиктивних тенденцій або залежної поведінки, що

вказує на недостатній рівень сформованості самоконтролю та ризик зміщення життєвих пріоритетів у бік віртуального середовища.

Аналіз показників тривожності засвідчив, що для більшості підлітків характерний підвищений рівень емоційної напруженості. Зокрема, за шкалою реактивної тривожності 45,0% мають помірний рівень, а 33,3% − високий, що в сумі становить 78,3% респондентів із підвищеною ситуативною тривожністю. Лише 21,7% підлітків демонструють низький рівень. Подібна тенденція спостерігається і щодо особистісної тривожності: 48,3% мають помірний рівень, 33,3%− високий, тобто загалом 81,6% респондентів характеризуються підвищеною або потенційно проблемною тривожністю, тоді як лише 18,3% мають низький рівень.

Результати кореляційного аналізу доповнюють отримані дані та свідчать про наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між інтернет-залежністю та тривожністю ($p \leq 0,01$). Зокрема, встановлено сильний зв'язок між показниками інтернет-залежності за різними методиками ($\rho = 0,71$), що підтверджує узгодженість результатів. Водночас зв'язки між інтернет-залежністю та реактивною тривожністю мають помірний характер ($\rho = 0,44$-$0,48$), а з особистісною тривожністю є дещо вищими ($\rho = 0,49$-$0,52$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня інтернет-залежності підвищується і рівень тривожності, причому більш вагому роль відіграє саме особистісна тривожність як стійка характеристика. Крім того, між реактивною та особистісною тривожністю виявлено помірно сильний зв'язок ($\rho = 0,63$), що підтверджує їхню взаємозумовленість.

Узагальнені результати дослідження показали, що інтернет-залежність у підлітків є поширеним явищем і формується на фоні підвищеної тривожності: більша частина досліджуваних має ознаки адиктивної поведінки, так само більша частина підлітків характеризуються підвищеним рівнем тривожності. Виявлені закономірності свідчать про необхідність системної психопрофілактичної та корекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, зниження

тривожності та формування здорових моделей взаємодії з цифровим середовищем.

6. Узагальнення сучасних зарубіжних наукових досліджень дозволило систематизувати основні підходи до профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітковому віці. Встановлено, що дана проблематика є багатофакторною та потребує комплексного, міждисциплінарного підходу, який враховує як індивідуально-психологічні особливості підлітка, так і соціально-сімейний та цифровий контекст його розвитку. Найбільш ефективним напрямом психологічного втручання визначено когнітивно-поведінкову терапію, яка сприяє зміні деструктивних когнітивних схем, формуванню самоконтролю та регуляції поведінки, а також зниженню емоційних проявів залежності. Доведено, що поєднання когнітивних і поведінкових технік забезпечує стійкі позитивні зміни у структурі цифрової поведінки підлітків. Важливе значення у профілактиці та корекції залежності мають сімейні інтервенції, що спрямовані на покращення комунікації, зниження рівня конфліктності та формування підтримувального сімейного середовища. Підкреслено, що гармонійні сімейні відносини виступають одним із ключових захисних факторів у розвитку адиктивної поведінки. Окрему роль відіграють цифрово-орієнтовані та шкільні профілактичні програми, які забезпечують розвиток цифрової грамотності, критичного мислення та навичок саморегуляції у підлітків. Їх ефективність підвищується за рахунок інтерактивних форм роботи та можливості персоналізації навчального змісту. Додатково встановлено, що інтеграція фізичної активності та тілесно-орієнтованих методів із психотерапевтичним втручанням сприяє зниженню рівня залежності, покращенню психоемоційного стану та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157. URL : https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327.

2. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 51-60.

3. Бартків О. С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Сер. «Педагогічні науки». № 1 (278), 2014. С.166-171.

4. Безручко С. А. Психологічні особливості інтернет-залежності в осіб з різним рівнем депресії. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. Полтава, 2023. С. 17–21.

5. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4. Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі : психологопедагогічні аспекти. Київ, «Педагогічна думка», 2008. 210 с.

6. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка, 2006. Т. VIII, вип. 2. С. 41-47.

7. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Київський університет, 2005. 308 с.

8. Голованова Т. М. Вплив Інтернет залежності за самоактуалізацію осіб юнацького віку. Дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07.– Педагогічна та вікова психологія. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зазяюна НАПН України. Київ, 2020. 235 с.

9. 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. Том 34 (73) № 4 2023. С. 60-66.

10. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство. 2012. Вип. 2. С. 179-184.

11. Данько Ю. А. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства. Вісник Міжнародного слов'янского університету. Сер. : Соціологічні науки . 2012. Т. 15, № 1-2. С. 53-59.

12. Ліфарева Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.

13. Лютий В. П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) № 11 (270), червень 2013 р. С. 158-166.

14. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. 2014. №3-4. С. 6-12.

15. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді. Дис… на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2015. 184 с.

16. Мельник О. М. Вивчення інтернет-залежності особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : тези доп. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Ніжин, 16-17 бер. 2023). Ніжин, 2023. Т. 2. С. 50–56.

17. Несторук Н., Верцанова Н. Підліткова криза як психолого-педагогічне явище та її вплив на особистісний розвиток. Global science : prospects and innovations. 2024. С. 398–402.

18. Нітченко Г., Ховрич М. Дослідження рівня інтернет-залежності студентів вищого педагогічного навчального закладу. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, V (52), Issue : 113, 2017. С. 73-76.

19. Новогородська М. М. Педагогічні засоби профілактики та корекції залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища. Дис… на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 011−Освітні, педагогічні науки. Інститут обдарованої дитини НАПН України, Київ, 2022. 229 с.

20. Орішко Н. К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XV, част. 2. Київ, 2013. 244 с. С. 156-167.

21. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету «КРОК», (4(68), 2022. С. 91–99. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99.

22. Савчин М. О., Василенко Л. П. Вікова психологія. Навчальний посібник. Київ. Академвидав., 2005. 360 с.

23. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Випуск 38. Миколаїв, 2015. С.582. С. 422-431.

24. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022 : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL : http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503.

25. Ховрич М., Міткевич М. Комп’ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Випуск 4 (№ 160). С. 118–123.

26. Ховрич М., Міткевич М. Комп’ютерна залежність серед старшокласників як психолого-педагогічна проблема. Вісник Національного університету

«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. (Випуск 2 (№ 158). С. 179–184.

27. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL : https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstreamdownload/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf.

28. Agbaria Q. Cognitive behavioral intervention in dealing with Internet addiction among Arab teenagers in Israel. Int. J. Ment. Health Addict. 2022. DOI : 10.1007/s11469-021-00733-6.

29. Amirthalingam J., Khera A. Understanding Social Media Addiction : A Deep Dive. October 27, 2024. Cureus 16(10): e72499. DOI :10.7759/cureus.72499.

30. Beard K.W., Wolf E. M. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. Cyberpsychol Behav, 2001. P. 377-383.

31. Bozzola E, Spina G, Agostiniani R. The use of social media in children and adolescents : scoping review on the potential risks. Int J Environ Res Public Health. 2022, 19:9960. DOI : 10.3390/ijerph19169960.

32. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Comput. Hum. Behav. 2001;17:187–195. DOI : 10.1016/S0747-5632(00)00041-8.

33. Ding K., Li H. Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents : A Scoping Review. Int J Environ Res Public Health. 2023 Mar 8;20(6):4777. DOI : 10.3390/ijerph20064777.

34. Gashaj A. Analysis of Social Media Addiction in Teens and Young Adults: A Recommendation Report, Undergraduate Journal of Public Health 9. 2025. DOI : https://doi.org/10.3998/ujph.7607

35. Goldberg I. Internet addiction support group: is there truth in jest? Available at: www.rider.edu/users/suler/psycyber/supportgp.html. Accessed July 15, 2006.

36. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction : ten lessons learned. Int J Environ Res Public Health. 2017, 14:311. 10.3390/ijerph14030311.

37. Lazarinis F., Alexandri K., Panagiotakopoulos C., Verykios V. S. Sensitizing young children on internet addiction and online safety risks through storytelling in a mobile application. Educ. Inf. Technol. 2019;25:163–174. DOI : 10.1007/s10639-019-09952-w.

38. Malinauskas R., Malinauskiene V. A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. J. Behav. Addict. 2019;8:613–624. DOI :10.1556/2006.8.2019.72.

39. McCabe M. A., Mitchell J. Health advisory on social media use in adolescence. 2023. URL : https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.

40. Pakpour A. H., Fazeli S., Zeidi I. M., Alimoradi Z., Georgsson M., Brostrom A., Potenza N. M. Effectiveness of a mobile app-based educational intervention to treat internet gaming disorder among Iranian adolescents: Study protocol for a randomized controlled trial. Trials. 2022;23:229. DOI : 10.1186/s13063-022-06131-0.

41. Pornnoppadol C., Ratta-Apha W., Chanpen S., Wattananond S., Dumrongrungruang N., Thongchoi K., Panchasilawut S., Wongyuen B., Chotivichit A., Laothavorn J. A comparative study of psychosocial interventions for internet gaming disorder among adolescents aged 13–17 years. Int. J. Ment. Health Addict. 2020;18:932–948. DOI : 10.1007/s11469-018-9995-4.

42. Shafi R. M, Nakonezny P. A, Miller K. A. An exploratory study of clinical and physiological correlates of problematic social media use in adolescents. Psychiatry Res. 2021, 302:114020. DOI : 10.1016/j.psychres.2021.114020

43. Szász-Janocha C., Vonderlin E., Lindenberg K. Treatment outcomes of a CBT-based group intervention for adolescents with Internet use disorders. J. Behav. Addict. 2021;9:978–989. DOI : 10.1556/2006.2020.00089.

44. Torres-Rodriguez A., Griffiths M. D., Carbonell X., Oberst U. Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. J. Behav. Addict. 2018;7:939–952. DOI : 10.1556/2006.7.2018.111.

45. Tseng Y. H., Chao H. H., Hung C. L. Effect of a Strategic Physical Activity Program on Cognitive Flexibility among Children with Internet Addiction: A Pilot Study. Children. 2022;9:798. DOI : 10.3390/children9060798.

46. Verduyn P, Lee DS, Park J. Passive Facebook usage undermines affective well-being : experimental and longitudinal evidence. J Exp Psychol Gen. 2015, 144:480-8. DOI : 10.1037/xge0000057.

47. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 1998. P. 237-244. DOI : 10.1089/cpb.1998.1.237.

48. Yu L., Shek D.T.L. Internet addiction in Hong Kong adolescents: A three-year longitudinal study. J. Pediatr. Adolesc. Gynecol. 2013;26:S10–S17. DOI : 10.1016/j.jpag.2013.03.010.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг)

Інструкція до тесту

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

5 – завжди;

4 – досить часто;

3 – іноді;

2 – часом буває;

1 – дуже рідко;

0 – це не відноситься до мене.

Відзначайте номери варіантів відповідей, які одночасно є і балами для тесту на інтернет-залежність. Важливо відповідати на питання чесно і відверто.

Тестовий матеріал

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім`ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?

10. Як часто батьки заставали тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?

11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп`ютерні ігри?

12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?

13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?

16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування і Інтернеті?

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Ітерпретація

Тест складається з 20 запитань, кожне оцінюється від 1 до 5 балів:

0-30 балів (Норма). Звичайний користувач Інтернету. Ви контролюєте свій час і мережа не заважає вашому реальному життю.

31-49 балів (Легкий ступінь/ризик). У вас є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Варто бути уважнішим до часу, проведеного онлайн.

50-79 балів (Помірна залежність). Інтернет починає суттєво впливати на ваше життя (навчання, робота, стосунки). Ви відчуваєте труднощі з контролем часу.

80-100 балів (Висока залежність). Наявність серйозної інтернет-залежності. Потрібно переглянути спосіб життя, а можливо звернутися за професійною допомогою. Основні ознаки інтернет-залежності.

Додаток Б

Шкала інтернет-залежності Чена

Інструкція: підберіть і запишіть найбільш відповідний вам варіант відповіді для кожного з таких тверджень.

Варіанти відповідей:

- Зовсім не підходить (1 бал).
- Слабо підходить (2 бали).
- Частково підходить (3 бали).
- Повністю підходить (4 бали).

Твердження:

1. Мені не раз говорили, що я проводжу дуже багато часу в Інтернеті.
2. Я відчуваю себе некомфортно, коли буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу.
3. Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.
4. Я відчуваю занепокоєння і роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний.
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на попередню втому.
6. Я залишаюся в мережі протягом більш тривалого часу, ніж мав намір, хоча й планував «зайти ненадовго».
7. Хоча використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з людьми, кількість часу, витрачений на Інтернет, залишається незмінним.
8. Кілька разів я спав менше чотирьох годин через те, що "завис" в Інтернеті.
9. За останні шість місяців (або за останній рік) я став набагато більше часу проводити в мережі.
10. Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на якийсь період часу.
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу.
12. Я помічаю, що виходжу в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.

13. У мене болить спина або я відчуваю якийсь інший фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.

14. Думка зайти в Інтернет приходить мені першою, коли я прокидаюся вранці.

15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей у школі або на роботі.

16. Перебуваючи в мережі протягом певного періоду часу, я відчуваю, що пропускаю щось.

17. Моє спілкування з членами сім'ї скорочується через використання Інтернету.

18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.

19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, у мене не виходить справитися з бажанням увійти в Мережу знову.

20. Моє життя було б безрадісною, якби не було Інтернету.

21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.

22. Я намагаюся менше витрачати часу в Інтернеті, але безуспішно.

23. Для мене стає звичайним спати менше, щоб провести більше часу в Інтернеті.

24. Мені необхідно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримати той же задоволення, що й раніше.

25. Іноді у мене не виходить поїсти в потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.

26. Я відчуваю себе втомленим днем через те, що просидів допізна в Інтернеті.

Бали (відповіді) підсумовуються:

• від 27 до 42 балів − мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки;

• від 43 до 64 балів − схильність до виникнення інтернет- залежної поведінки;

• понад 65 балів − сформована і стійка інтернет- залежна поведінка.

Додаток В

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Варіанти відповідей:

Ні, це не так −1

Мабуть так−2

Вірно−3

Цілком вірно – 4

Твердження:

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочилим.
9. 9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).

15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Варіанти відповідей:

Ні, це не так −1

Мабуть так−2

Вірно−3

Цілком вірно – 4

Твердження:

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

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

Обробка результатів:

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1- Σ2+ 50,

де Σ1−сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14,17, 18;

Σ2−сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ = Σ1−Σ2+ 35,

де Σ1−сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2−сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів − низький рівень тривожності;

31-44 балів − помірний рівень тривожності;

45 і більше балів − високий рівень тривожності.