

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

«_____» _____ 202_ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти**

на тему: «Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків»

Виконала:

студент групи ІН18-8-24-М1ПС(2,03)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Гриценко Віталій Євгенович
(ПБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор філософських наук,
доцент, доцент кафедри
Нерубаська Алла Олександрівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Спеціальності: 053 Психологія

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____

(підпис)

док. філ. наук, доцент Нерубасська А.О.

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«_____» _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Гриценко Віталій Євгенович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків

Керівник кваліфікаційної роботи: доктор філ. наук, доцент Нерубасська А.О.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (75 найменувань). Загальний обсяг роботи – 89 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 78 сторінки.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 3 рисунки.

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості у підлітковому віці	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків	Січень 2026	Січень 2026	
5.	Розділ 3. Корекційна програма розвитку психоемоційних станів підлітків в умовах активного користування соціальними мережами	Березень 2026	Березень 2026	

1	2	3	4	5
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Квітень 2026	Квітень 2026	

АНОТАЦІЯ

Гриценко Віталій Євгенович. «Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що сучасні підлітки значну частину свого життя проводять у цифровому середовищі, а соціальні мережі суттєво впливають на їх емоційний стан, самооцінку, поведінку та міжособистісну взаємодію.

Мета роботи полягає у дослідженні впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків та розробці рекомендацій щодо профілактики негативних емоційних проявів у цифровому середовищі.

У роботі були використані такі **методи дослідження** як теоретичний аналіз наукових джерел, анкетування, психодіагностичні методики, порівняльний аналіз, статистична обробка результатів та методи психологічної корекції.

Ключові слова: соціальні мережі, підлітки, психоемоційний стан, самооцінка, тривожність, цифрова залежність, цифрове середовище.

ANNOTATION

Hrytsenko Vitalii. “The Impact of Social Media on Adolescents’ Emotional State” – Manuscript.

Qualification thesis for obtaining the Master’s degree – Odesa Institute PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management». Odesa, 2026.

The urgency of the research topic is determined by the fact that modern adolescents spend a significant part of their lives in the digital environment, while social media considerably influences their emotional state, self-esteem, behavior, and interpersonal interaction.

The purpose of the work is to study the impact of social media on adolescents’ psycho-emotional state and to develop recommendations for preventing negative emotional manifestations in the digital environment.

In this work, the following **methods of research** were used: theoretical analysis of scientific sources, questionnaires, psychodiagnostic methods, comparative analysis, statistical data processing, and methods of psychological correction.

Key words: social media, adolescents, emotional state, self-esteem, anxiety, digital addiction, digital environment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....	11
1.1. Соціальні мережі як засіб опосередкованих міжособистісних взаємодій.....	10
1.2. Сутність, функції та вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків.....	21
1.3. Популярні соціальні мережі та їх роль у формуванні зростаючої особистості.....	28
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	34
2.1. Організація та методологія проведення емпіричного дослідження	34
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	42
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ 3	
КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ АКТИВНОГО КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ	53
3.1. Зміст корекційної програми та її застосування у роботі з підлітками.....	53
3.2. Аналіз результатів застосування корекційної програми.....	62
3.3. Профілактика негативних психоемоційних станів підлітків в умовах цифрового середовища.....	67
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активним проникненням цифрових технологій у повсякденне життя людини, а соціальні мережі стали одним із найпоширеніших каналів комунікації молоді. Для підлітків вони виконують не лише розважальну функцію, а й виступають середовищем спілкування, самовираження, отримання інформації, підтримки контактів та конструювання власного образу. У підлітковому віці, коли особистість перебуває у процесі інтенсивного становлення, потреба у визнанні, належності до групи, прийнятті однолітками та пошуку власної ідентичності набуває особливої значущості. Саме тому цифрове середовище істотно впливає на спосіб переживання підлітками емоцій, формування самооцінки та характер міжособистісної взаємодії.

Значущість обраної теми зумовлена тим, що соціальні мережі поступово перетворилися на один із основних просторів соціалізації підлітків. У цьому просторі вони не тільки обмінюються повідомленнями, а й отримують оцінки, підтримку, критику, демонструють власні інтереси, порівнюють себе з іншими та реагують на соціальні очікування. Така взаємодія може сприяти розвитку комунікативних навичок, розширенню кола спілкування та творчій самореалізації, проте водночас вона може підвищувати емоційну залежність від зовнішнього схвалення, посилювати тривожність, невпевненість у собі та схильність до соціального порівняння.

На відміну від попередніх поколінь, сучасні підлітки значну частину щоденних контактів підтримують онлайн. Соціальні мережі створюють можливість швидко взаємодіяти з однолітками, долучатися до спільнот за інтересами, отримувати навчальний і розважальний контент, проте така доступність має і зворотний бік. Постійний інформаційний потік, необхідність швидко реагувати на повідомлення, перегляд ідеалізованих образів успіху чи зовнішності, а також залежність від лайків і коментарів можуть впливати на сон, настрій, самоконтроль та загальне психоемоційне благополуччя підлітка.

Особливої актуальності проблема впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків набуває в умовах війни, коли цифрові платформи виконують значно ширші функції, ніж звичайне дозвілля чи спілкування. Для підлітків вони стають одним із головних джерел новин, способом підтримання зв'язку з близькими людьми, засобом отримання емоційної підтримки та механізмом зниження відчуття невизначеності. Через соціальні мережі підлітки швидко дізнаються про події, орієнтуються в інформаційному просторі, обмінюються переживаннями з однолітками та шукають пояснення ситуаціям, які викликають тривогу або страх. У цьому контексті цифрове середовище може виконувати підтримувальну функцію, оскільки допомагає зберігати соціальні контакти, відчувати приналежність до спільноти та не залишатися наодинці з власними переживаннями.

Водночас постійне перебування в інформаційному потоці має і зворотний бік. Регулярне зіткнення з тривожними повідомленнями, травматичним контентом, новинами про небезпеку, втрати, руйнування або насильство може посилювати емоційне напруження, підвищувати рівень тривожності та формувати відчуття нестабільності. Для підлітків, психоемоційна сфера яких ще перебуває у процесі формування, такий інформаційний вплив може бути особливо значущим. Саме тому важливо не лише зафіксувати сам факт впливу соціальних мереж на емоційний стан підлітків, а й визначити, які саме чинники цифрової взаємодії посилюють негативні переживання, а які, навпаки, можуть виконувати підтримувальну, адаптаційну або профілактичну функцію.

Проблема впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості розглядається у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. К. Янг однією з перших звернула увагу на феномен інтернет-залежності та його емоційні прояви, зокрема зниження контролю над часом перебування онлайн, емоційну нестійкість і віддалення від реального соціального середовища. Д. Грінфілд аналізував вплив цифрових технологій на когнітивну сферу підлітків, зокрема на увагу та тривожність. У працях К. Сурратта й А.

Войскунського простежується зв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами та залежними формами поведінки, тоді як Н. Чудова та О. Арестова акцентують увагу на зміні міжособистісної взаємодії у цифровому середовищі та трансформації емпатії.

Окремі аспекти проблеми розкриваються у дослідженнях Л. Бабаніної, Л. Фрімена та Д. Ноука, які підкреслюють роль соціальних мереж у порушенні емоційної регуляції та формуванні залежних моделей поведінки. П. Марсден, Б. Веллман і М. Гренноветтер розглядають соціальні мережі як соціокультурне явище, що змінює комунікативні практики, ціннісні орієнтації та способи соціалізації молоді. Сучасні праці Ю. Бабаєвої, О. Смысловой та В. Лепського доповнюють цю проблематику аналізом психологічної безпеки, кібербулінгу та необхідності розвитку цифрової емоційної грамотності.

Об'єктом дослідження є психоемоційний стан підлітків.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей впливу соціальних мереж на емоційний стан підлітків, а також у визначенні напрямів психокорекційної та профілактичної роботи, спрямованої на зменшення негативних наслідків цього впливу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення впливу соціальних мереж на психіку особистості підліткового віку.
2. Емпірично виявити особливості зв'язку між користуванням соціальними мережами та емоційним станом підлітків.
3. Розробити корекційну програму, спрямовану на покращення психоемоційних станів підлітків в умовах активного використання соціальних мереж.

4. Обґрунтувати профілактичні підходи до зменшення негативних емоційних проявів у підлітків у цифровому середовищі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичний блок охоплює аналіз, систематизацію й узагальнення наукової літератури з проблеми впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. Емпіричний блок представлено анкетуванням, методикою «САН», шкалою позитивних і негативних емоцій PANAS, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), шкалою самотності UCLA та шкалою самооцінки Розенберга.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні характеру взаємозв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами та показниками емоційного стану підлітків, зокрема самооцінкою, тривожністю, емоційною стабільністю і проявами залежності від цифрового середовища. Крім того, новизна роботи пов'язана з розробленням комплексу психокорекційних заходів, спрямованих на зменшення негативного впливу соціальних мереж та формування у підлітків навичок усвідомленого і психологічно безпечного користування цифровими платформами.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для своєчасного виявлення, профілактики й корекції негативних емоційних станів у підлітків, пов'язаних з активним використанням соціальних мереж. Одержані дані також можуть стати основою для створення консультативних, тренінгових і профілактичних програм у закладах освіти.

Запропоновані рекомендації можуть бути використані у роботі шкільних психологічних служб, під час виховних заходів, індивідуального консультування та групових занять із розвитку емоційної саморегуляції, критичного сприйняття інформації і навичок безпечної цифрової поведінки. Для батьків результати дослідження можуть бути корисними у процесі

організації підтримувальної комунікації з підлітками щодо користування соціальними мережами та збереження психологічного благополуччя.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок, список використаних джерел включає 75 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Соціальні мережі як засіб опосередкованих міжособистісних взаємодій

Поняття соціальної мережі має значно ширше походження, ніж сучасні інтернет-платформи. Ще до появи цифрових технологій ним позначали систему зв'язків між людьми, групами, спільнотами та соціальними інституціями. У соціології, антропології та психології увага дослідників зосереджувалася на тому, як люди утворюють кола спілкування, яким чином підтримують родинні, професійні й неформальні контакти, а також як ці зв'язки впливають на поведінку, цінності, переконання та рішення особистості. У такому розумінні соціальна мережа виступає не лише сукупністю контактів, а й важливим механізмом соціальної взаємодії, через який людина отримує інформацію, підтримку, досвід і відчуття належності до певної групи.

У класичному розумінні соціальна мережа охоплює різні типи взаємозв'язків. Горизонтальні зв'язки виникають між особами, які перебувають приблизно на одному соціальному рівні, наприклад між друзями, однолітками, колегами або членами однієї спільноти. Вертикальні зв'язки пов'язані з авторитетом, впливом або підпорядкуванням, що проявляється у взаєминах між батьками й дітьми, учителями й учнями, керівниками й підлеглими. Через такі контакти передаються норми, традиції, знання, досвід і моделі поведінки, які визначають соціальне функціонування людини.

Важливо зазначити, що ще до виникнення цифрового середовища соціальні мережі виконували функцію соціальної підтримки, контролю та інтеграції особистості в суспільство. Саме через систему міжособистісних контактів людина засвоювала правила поведінки, отримувала оцінку власних

дій, формувала уявлення про себе та своє місце серед інших. Належність до певної групи впливала на самооцінку, почуття безпеки, рівень довіри до оточення та здатність приймати соціально значущі рішення. Отже, сучасні цифрові соціальні мережі можна розглядати як продовження традиційних форм людської взаємодії, але в новому технологічному форматі, який значно розширив швидкість, масштаб і способи комунікації.

Важливо підкреслити, що людина завжди існує в системі соціальних взаємовідносин. Належність до певної групи впливає на відчуття безпеки, рівень самооцінки, соціальну ідентичність і можливість отримати підтримку. До появи інтернету соціальні мережі виконували функції взаємодопомоги, обміну інформацією, соціального контролю та формування спільної думки. Отже, мережеві зв'язки були одним із механізмів організації суспільного життя ще задовго до цифрової епохи.

Поширення інтернету змінило форму існування цих зв'язків. Ті взаємодії, які раніше були прив'язані до родини, місця проживання, навчання або роботи, поступово перемістилися у цифровий простір. Онлайн-середовище зробило комунікацію швидшою, масштабнішою та менш залежною від територіальних меж. Тому сучасні соціальні мережі можна розглядати як продовження традиційних форм людської взаємодії, але у технологічно новому форматі, який по-іншому організовує спілкування, самовираження та соціальний вплив.

Мережевий підхід пропонує аналізувати суспільство не лише як сукупність формальних інститутів, а як розгалужену систему контактів, у якій кожна людина має близькі й віддалені зв'язки. Саме ці зв'язки визначають доступ до інформації, ресурсів, підтримки та соціальних можливостей. Термін «соціальна мережа» у соціологічному значенні пов'язують із Джоном Арнделом Барнсом (John Arundel Barnes), який у 1954 році досліджував соціальні зв'язки норвезької громади. У праці *Class and Committees in a Norwegian Island Parish* [17, 39-58c.] він описав мережу як систему відносин між індивідами, що виходить за межі формальних структур і відображає

неформальні, горизонтальні та змінні взаємодії. Таким чином, до появи віртуальних платформ поняття соціальної мережі вже означало живу систему взаємин між людьми.

У сучасному цифровому просторі найбільш поширеними засобами онлайн-комунікації є соціальні мережі та месенджери. Обидва типи сервісів забезпечують швидкий контакт між користувачами, однак мають різне функціональне призначення та різний характер впливу на процес спілкування. Соціальні мережі дають змогу не тільки обмінюватися повідомленнями, а й створювати особистий профіль, публікувати дописи, фотографії, відео, формувати коло підписників, брати участь у тематичних спільнотах і презентувати себе широкій аудиторії. Завдяки цьому вони виконують не лише комунікативну, а й інформаційну, розважальну, самопрезентаційну та соціалізуючу функції.

Месенджери, на відміну від соціальних мереж, переважно зорієнтовані на приватне або групове листування, швидкий обмін файлами, голосовими повідомленнями, фото, відео та здійснення відеодзвінків. Їхня основна функція полягає у забезпеченні оперативного зв'язку між конкретними користувачами або невеликими групами. Якщо соціальні мережі здебільшого спрямовані на публічну або напівпублічну взаємодію, то месенджери частіше використовуються для більш особистої, ситуативної та безпосередньої комунікації. Для підлітків обидва формати мають важливе значення, оскільки соціальні мережі допомагають формувати цифровий образ і підтримувати ширші соціальні контакти, а месенджери забезпечують постійний зв'язок із найближчим колом спілкування.

Для підлітків соціальні мережі та месенджери мають особливе значення, оскільки вони поступово стають невід'ємною частиною повсякденного спілкування, дозвілля та соціальної взаємодії. Через ці сервіси підлітки підтримують контакт з однолітками, обмінюються новинами, домовляються про зустрічі, обговорюють навчальні питання, діляться емоціями та отримують зворотний зв'язок від свого соціального оточення. У підлітковому

віці, коли потреба у прийнятті, визнанні та належності до групи є особливо вираженою, цифрові канали комунікації набувають значної психологічної ваги.

Онлайн-комунікація в цьому віці часто не лише доповнює безпосереднє спілкування, а іноді й частково замінює його, особливо у випадках територіальної віддаленості, навчального навантаження або обмежених можливостей для живої взаємодії. У цифровому середовищі підлітки можуть швидше встановлювати контакти, розширювати коло спілкування та підтримувати зв'язки з різними соціальними групами. Водночас таке спілкування має свої особливості: воно часто є фрагментарним, залежить від швидкості відповіді, реакцій, переглядів і коментарів, що може впливати на емоційне самопочуття підлітка.

Разом із цим активне користування цифровими каналами потребує усвідомленого ставлення та навичок саморегуляції. Надмірне перебування в мережі може впливати на самооцінку, емоційний стан, рівень тривожності, здатність концентрувати увагу та якість міжособистісної взаємодії. Якщо онлайн-спілкування починає переважати над реальними контактами, це може призводити до зниження глибини комунікації, посилення залежності від зовнішнього схвалення та труднощів у безпосередньому вираженні емоцій. Саме тому важливо розглядати соціальні мережі й месенджери не лише як зручні інструменти комунікації, а й як чинники, що можуть впливати на соціальний та емоційний розвиток підлітків.

Соціальну мережу можна визначити як комунікативну структуру, що ґрунтується на міжособистісних контактах або спільності інтересів користувачів. Вона створює умови для різних форм взаємодії: обміну повідомленнями, фото- і відеоматеріалами, ведення блогів, поширення музики, участі у тематичних групах та обговореннях [23, 29-35с.]. Месенджер, на відміну від цього, є інструментом миттєвого спілкування в режимі реального часу. Він забезпечує передачу текстових, графічних, аудіо- та

відеоповідомлень, збереження історії листування, пошук інформації і синхронізацію між різними пристроями [27, 215-236с.].

За даними української Вікіпедії, соціальна мережа, або суспільна мережа, визначається як соціальна структура, утворена індивідами чи організаціями, яка відображає різноманітні зв'язки між ними у межах соціальних відносин — від випадкових знайомств до близьких родинних контактів [9]. Це визначення підтверджує, що поняття соціальної мережі зберігає соціальний зміст навіть тоді, коли реалізується за допомогою цифрових технологій.

Перші передумови цифрової комунікації сформувалися у 1970-1980-х роках, коли користувачі отримали змогу обмінюватися електронною поштою та повідомленнями через чат-системи на зразок IRC, а пізніше ICQ. Ці сервіси ще не були соціальними мережами у сучасному розумінні, однак вони заклали основу для миттєвого обміну інформацією та створення перших онлайн-спільнот. Вони поступово змінювали уявлення про відстань, час і доступність співрозмовника.

У 1990-х роках почали розвиватися веб-платформи, які дозволяли користувачам не лише листуватися, а й створювати власні сторінки, розміщувати інформацію про себе та об'єднуватися за інтересами. Одним із перших таких проєктів був GeoCities, запущений у 1994 році. Він надавав можливість створювати персональні сайти, завантажувати фото, публікувати особисті відомості та формувати тематичні онлайн-простори. У 1999 році Yahoo! придбала GeoCities за 3,57 мільярда доларів, що засвідчило значний інтерес до інтернет-платформ того часу. Значення GeoCities полягає в тому, що він сприяв становленню культури персональних веб-сторінок і ранніх спільнот за інтересами [41].

Важливим етапом розвитку соціальних онлайн-сервісів став запуск Classmates.com у 1995 році [5]. Платформа була спрямована на відновлення контактів між колишніми однокласниками, однокурсниками та знайомими. Її користувачі могли знаходити людей, з якими навчалися раніше, і

підтримувати зв'язок у цифровому середовищі. До 2007 року сервіс мав близько 50 мільйонів користувачів і планував вихід на біржу, однак ця ідея не була реалізована через несприятливі ринкові умови. Нині Classmates.com продовжує існувати, але за популярністю поступається новішим соціальним платформам.

У 1996 році з'явився SixDegrees.com, створений Ендрю Вайнрайхом. Цей проєкт часто розглядають як один із перших комерційних сервісів, який намагався перенести реальні соціальні зв'язки в онлайн-простір. Користувачі могли створювати профілі, вказувати імена та встановлювати контакти з іншими людьми. Хоча сервіс привернув увагу мільйонів користувачів, він не став масовим і був закритий у 2000 році. Сам Вайнрайх пояснював це тим, що проєкт випередив свій час, оскільки інтернет-інфраструктура та цифрові звички суспільства ще не були готовими до повноцінного функціонування подібної платформи [25].

Початок 2000-х років позначився появою більш масштабних соціальних мереж, орієнтованих на широкі аудиторії. У лютому 2004 року студент Гарвардського університету Марк Цукерберг створив платформу «Thefacebook», яка спочатку працювала на домені thefacebook.com і була доступною лише для студентів Гарварду. Протягом перших тижнів до неї приєдналася значна частина студентів університету. Згодом до розвитку проєкту долучилися Едуардо Саверін, Дастін Московіц, Ендрю Мак-Коллум і Кріс Г'юз. Після цього доступ до мережі отримали студенти Стенфорда, Єля, Колумбійського університету, а пізніше — й інших навчальних закладів США та Канади.

Улітку 2004 року компанію Facebook було офіційно засновано, а Шон Паркер став її неформальним радником і першим президентом. Перенесення штаб-квартири до Пало-Альто сприяло інтеграції проєкту в середовище технологічних стартапів. У 2006 році платформа відкрилася для ширшої аудиторії: зареєструватися міг кожен користувач віком від 13 років за наявності електронної пошти. Це стало моментом переходу Facebook від

студентської мережі до глобального соціального сервісу, який згодом набув масового поширення, зокрема завдяки мобільним додаткам [38].

Паралельно розвивалися й інші платформи. У 2005 році News Corporation придбала MySpace за 580 мільйонів доларів. На той момент сайт мав мільйони активних користувачів і стрімко зростав. У 2006 році MySpace став одним із найвідвідуваніших сайтів у США, а угода з Google на 900 мільйонів доларів підтвердила його значний рекламний потенціал. У тому ж період у країнах пострадянського простору з'явилася мережа «ВКонтакте», яка швидко набула популярності серед молоді України, Білорусі та Казахстану.

Психологічна специфіка онлайн-взаємодії полягає в тому, що вона не зводиться до простого обміну інформацією. На відміну від безпосереднього спілкування, цифрова комунікація відбувається за умов обмеженої кількості соціальних сигналів. Теорія соціальної присутності вказує, що зменшення невербальної інформації ускладнює розуміння емоційного змісту повідомлення [56, С. 55-67]. В онлайн-форматі часто відсутні інтонація, міміка, жести, темп мовлення та інші ознаки, які допомагають правильно інтерпретувати наміри співрозмовника. Для підлітків, у яких емоційна регуляція ще формується, це може підвищувати ризик непорозумінь і конфліктних реакцій.

З цим пов'язаний і феномен онлайн-дезінгібіції, описаний Джоном Сулером. Його сутність полягає в тому, що віртуальне середовище може послаблювати внутрішній контроль, робити висловлювання різкішими, а реакції — більш імпульсивними [59]. Оскільки користувач не завжди бачить безпосередню емоційну відповідь іншої людини, рівень емпатії може знижуватися. У підлітків це проявляється у схильності до гострих коментарів, участі в онлайн-суперечках, різких емоційних реакціях або надмірному саморозкритті, що іноді створює додаткові психологічні ризики.

Одним із центральних механізмів впливу соціальних мереж є соціальне порівняння. Згідно з теорією Л. Фестінгера, люди оцінюють себе через

зіставлення з іншими, особливо тоді, коли бракує об'єктивних критеріїв самооцінки [30, С. 120-140]. У соціальних мережах цей процес посилюється, оскільки користувачі регулярно бачать добірні й часто ідеалізовані фрагменти життя інших людей. Н. Vogel та співавтори зазначають, що перегляд контенту друзів у Facebook може знижувати самооцінку і посилювати негативні емоції через пасивне порівняння [71, С. 210-215]. Для підлітків такий вплив особливо відчутний, адже їхня Я-концепція ще нестабільна і значною мірою залежить від зовнішньої оцінки.

Онлайн-середовище також пов'язане з когнітивним перевантаженням. За теорією Дж. Своллера, здатність людини ефективно обробляти інформацію має певні межі [60, С. 257-285]. Соціальні мережі створюють безперервний потік повідомлень, зображень, новин, реклами та розважального контенту. Така інформаційна насиченість може спричиняти втому, дратівливість, зниження уваги та емоційне виснаження. Підлітки не завжди здатні самостійно регулювати кількість цифрових стимулів, тому вони можуть бути більш вразливими до інформаційного стресу.

Важливим аспектом є формування онлайн-ідентичності. У межах теорії самопрезентації Е. Гофмана людина розглядається як суб'єкт, який намагається керувати враженням, що справляє на інших [32]. У соціальних мережах ця тенденція набуває особливої виразності: підлітки добирають фотографії, редагують зображення, обирають теми дописів і формують бажаний образ себе. Якщо різниця між реальним і віртуальним образом стає надто значною, це може породжувати внутрішнє напруження, тривожність і невдоволення собою. Дослідження О. Michikyan та колег підтверджує, що розрив між реальним і цифровим «Я» може посилювати емоційний дискомфорт [45].

Ще однією рисою соціальних мереж є ефект постійної доступності. Sherry Turkle підкреслює, що цифрове середовище формує очікування безперервної присутності онлайн [65]. Підлітки можуть відчувати потребу швидко відповідати на повідомлення, постійно перевіряти сповіщення та не

пропускати важливі події. У поєднанні з феноменом FOMO це створює психологічне напруження, сприяє коливанням настрою, порушенням сну та зростанню тривожності.

Отже, розвиток соціальних мереж відбувався поступово: від ранніх сервісів електронного спілкування до багатофункціональних цифрових платформ, які стали невід'ємною частиною повсякденного життя сучасної людини. Якщо перші онлайн-сервіси були спрямовані переважно на обмін повідомленнями та передавання інформації, то сучасні соціальні мережі виконують значно ширший спектр функцій. Вони поєднують комунікацію, самопрезентацію, поширення контенту, участь у спільнотах, отримання соціального схвалення, навчання та емоційну взаємодію. Саме тому соціальні мережі вже не можна розглядати лише як технічний засіб зв'язку, оскільки вони формують окремий простір соціального досвіду.

Для молоді, зокрема для підлітків, онлайн-комунікація сьогодні є не просто додатковим способом спілкування, а важливою формою соціальної активності. У цифровому середовищі підлітки підтримують контакти з однолітками, шукають однодумців, презентують себе, отримують зворотний зв'язок і засвоюють певні моделі поведінки. Соціальні мережі впливають на те, як підлітки сприймають себе, як будують стосунки з іншими та як реагують на схвалення чи критику. У зв'язку з цим вони стають важливим чинником соціалізації, формування ідентичності та розвитку емоційної сфери особистості. Саме така багатофункціональність пояснює необхідність подальшого психологічного аналізу впливу соціальних мереж на підлітків.

У сучасних умовах соціальні мережі слід розглядати як психосоціальне середовище, у якому поєднуються індивідуальні переживання, групові норми, інформаційні впливи та механізми формування ідентичності. У цьому середовищі підлітки отримують реакції на власні дописи, стикаються зі схваленням або критикою, порівнюють себе з іншими й поступово формують уявлення про власну соціальну значущість. Тому цифровий простір може бути не менш важливим для емоційного розвитку, ніж реальні групи однолітків.

Опосередкований характер онлайн-взаємодії створює специфічні умови для формування комунікативного досвіду. Текстові повідомлення, емодзі, фото, сторіс або коментарі не завжди передають повноту емоційного змісту, тому підлітки нерідко змушені самотійно інтерпретувати реакції інших. Відсутність відповіді, невелика кількість лайків або неоднозначний коментар можуть набувати для них значної емоційної ваги. Це посилює залежність від зовнішнього підтвердження власної значущості.

Разом із тим соціальні мережі відкривають можливості для активної самопрезентації. Підлітки можуть обирати, які аспекти свого життя демонструвати, які думки публікувати, як оформлювати профіль і яким чином взаємодіяти з аудиторією. З одного боку, це сприяє самовираженню, творчості та пошуку однодумців. З іншого боку, прагнення відповідати очікуванням підписників може посилювати страх негативної оцінки та залежність від реакцій інших користувачів.

Таким чином, історична еволюція онлайн-платформ супроводжується ускладненням психологічних процесів, які відбуваються у цифровому середовищі. Соціальні мережі поєднують інформаційну, комунікативну, розважальну, емоційну та ідентифікаційну функції. Для підлітків вони стають простором соціального навчання, формування Я-образу, розвитку міжособистісних навичок і переживання емоційних реакцій.

Багатовимірність соціальних мереж зумовлює потребу в їхньому психологічному аналізі, особливо у підлітковому віці. Цей період характеризується пошуком ідентичності, чутливістю до оцінок, прагненням визнання та належності до групи. Позитивна онлайн-взаємодія може підтримувати впевненість у собі й розширювати соціальний досвід, тоді як критика, ігнорування, порівняння або кібербулінг можуть посилювати тривожність, самотність і емоційну нестабільність. Саме тому соціальні мережі є важливим об'єктом дослідження в контексті емоційного розвитку підлітків.

1.2. Сутність, функції та вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків

Соціальні мережі є складним соціально-психологічним явищем, у якому технологічні можливості поєднуються з міжособистісною взаємодією. D. Boyd і N. Ellison визначають соціальні мережі як інтернет-платформи, що дають змогу користувачам створювати публічні або напівпублічні профілі, встановлювати зв'язки з іншими учасниками та підтримувати комунікацію в межах цифрового простору [25]. Це визначення підкреслює, що соціальні мережі є не просто технічними сервісами, а середовищем, у якому відтворюються і трансформуються соціальні контакти.

У підлітковому віці соціальні мережі виконують особливо помітну роль, оскільки вони відповідають провідним потребам цього періоду: у спілкуванні, належності до групи, самовираженні, визнанні та підтримці. Підлітки використовують цифрові платформи для обміну емоціями, демонстрації інтересів, пошуку однодумців і формування уявлень про себе. Водночас саме через високу значущість соціального схвалення вплив цих платформ на психоемоційний стан може бути як підтримувальним, так і ризикогенним.

Однією з основних *функцій соціальних мереж є комунікативна*. Вона забезпечує можливість швидко й безперервно взаємодіяти з іншими людьми незалежно від відстані. Завдяки цьому підлітки можуть підтримувати контакт із друзями, однокласниками, родичами та знайомими, а також розширювати коло спілкування. Така комунікація сприяє обміну думками й емоціями, проте одночасно може формувати звичку до постійного онлайн-контакту та очікування швидкої реакції з боку інших.

Інформаційна функція соціальних мереж полягає у доступі до новин, освітніх матеріалів, культурного контенту та різноманітних джерел знань. Для підлітків це відкриває можливості для самоосвіти, участі в обговореннях і розширення світогляду. Однак інформаційний потік у соціальних мережах часто є фрагментарним, емоційно насиченим і не завжди достовірним. Це

може спричиняти перевантаження, тривожність або некритичне сприйняття повідомлень.

Розважальна функція пов'язана з доступом до відео, музики, ігор, мемів, челенджів та іншого контенту, який допомагає відпочити й знизити емоційне напруження. Для підлітків вона приваблива через новизну, динамічність і можливість бути залученими до популярних трендів. Проте надмірне споживання розважального контенту може знижувати концентрацію уваги, порушувати режим дня і сприяти звичці постійного перебування в онлайн-середовищі.

Окреме місце займає *функція емоційної підтримки*. Через коментарі, лайки, повідомлення, реакції та участь у спільнотах підлітки можуть отримувати схвалення, співпереживання і відчуття належності. Позитивний зворотний зв'язок здатний підвищувати самооцінку і зменшувати переживання самотності. Водночас відсутність очікуваної реакції, критика або негативні коментарі можуть спричиняти розчарування, тривожність і емоційну нестійкість.

Важливою є також *функція самопрезентації*. Соціальні мережі дають підліткам можливість створювати бажаний образ себе, публікувати фотографії, ділитися думками, демонструвати досягнення й інтереси. У цьому процесі вони експериментують із соціальними ролями та способами вираження індивідуальності. Проте орієнтація на очікування аудиторії може посилювати залежність від зовнішньої оцінки і впливати на стійкість самооцінки.

Отже, поєднання комунікативної, інформаційної, розважальної, підтримувальної та самопрезентаційної функцій пояснює високу привабливість соціальних мереж для підлітків. У цифровому просторі вони отримують можливість швидко спілкуватися, ділитися власними думками, демонструвати інтереси й досягнення, знаходити однодумців та отримувати емоційний відгук від інших користувачів. Для підліткового віку це має особливе значення, оскільки саме в цей період посилюється потреба у

визнанні, прийнятті, належності до групи та пошуку власної ідентичності. Соціальні мережі частково задовольняють ці потреби, створюючи умови для самовираження, розширення кола спілкування та набуття нового соціального досвіду.

Водночас багатофункціональність соціальних мереж зумовлює не лише їхній позитивний потенціал, а й наявність певних ризиків. Надмірна орієнтація на реакції аудиторії, постійне порівняння себе з іншими, залежність від онлайн-активності та інтенсивний інформаційний потік можуть негативно позначатися на емоційному стані підлітків. Саме тому вплив соціальних мереж доцільно розглядати як амбівалентний: з одного боку, вони виступають ресурсом комунікації, підтримки, навчання й самореалізації, а з іншого — можуть створювати умови для підвищення тривожності, емоційної нестабільності, невпевненості в собі та психологічної вразливості. У зв'язку з цим важливим є не обмежене розуміння соціальних мереж як позитивного або негативного явища, а комплексний аналіз умов, за яких цифрове середовище сприяє розвитку підлітка або, навпаки, посилює ризики для його психоемоційного благополуччя.

Позитивний потенціал соціальних мереж проявляється у доступі до навчальної, культурної та соціально значущої інформації, підтриманні контактів і розвитку навичок цифрової комунікації. Підлітки можуть брати участь у навчальних, творчих і соціальних проєктах, обмінюватися ідеями, отримувати підтримку у спільнотах за інтересами та розвивати власну активність. Як зазначає Л. Березовська, за умови помірного використання соціальні мережі можуть сприяти автономності, здатності протистояти соціальному тиску та підтриманню психологічного благополуччя [1, С. 28-36].

Соціальні платформи також можуть розвивати креативність. Підлітки створюють фото, відео, тексти, беруть участь у конкурсах, ведуть блоги та вчаться презентувати результати власної діяльності. Це формує почуття компетентності, навички самоорганізації та досвід публічного самовираження. О. Ярова підкреслює, що використання соціальних мереж у навчальних і

психопрофілактичних активностях може сприяти безпечній взаємодії в цифровому середовищі, розвитку ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів [10].

Окремо варто зазначити освітню роль соціальних мереж. YouTube використовується для перегляду навчальних відео, TikTok та Instagram — для коротких пізнавальних матеріалів, а Telegram — для доступу до освітніх каналів. Такий формат підтримує самоосвіту і пізнавальну активність, однак потребує критичного мислення. Підлітки мають навчитися відрізняти якісні джерела від неперевіреної інформації, маніпулятивного контенту або дезінформації. За умови відповідального користування соціальні мережі можуть бути не лише способом дозвілля, а й ресурсом особистісного розвитку.

Можливість самопрезентації є важливою для формування Я-концепції. Психолог Ч. Кулі описував феномен «дзеркального Я», відповідно до якого людина формує уявлення про себе через те, як, на її думку, її сприймають інші [29]. У соціальних мережах цю роль виконують лайки, коментарі, підписки та інші реакції аудиторії. Позитивний зворотний зв'язок може зміцнювати впевненість у собі та мотивувати до активності, однак залежність від такого схвалення може робити самооцінку нестійкою.

Разом із позитивними можливостями соціальні мережі можуть негативно впливати на психоемоційний стан підлітків. Надмірне перебування онлайн здатне сприяти формуванню залежної поведінки, порушувати режим сну, знижувати здатність контролювати власний час і негативно позначатися на навчальній активності. Постійне перемикання між повідомленнями, відео, стрічкою новин і реакціями інших користувачів може послаблювати концентрацію уваги, підвищувати втомлюваність і створювати відчуття емоційного перевантаження. У таких умовах підліток може поступово втрачати баланс між онлайн-активністю, навчанням, відпочинком, живим спілкуванням і власними інтересами поза цифровим середовищем.

Одним із найбільш значущих ризиків є соціальне порівняння. Алгоритми соціальних мереж часто пропонують контент, у якому

демонструються ідеалізовані образи успіху, привабливості, популярності та щасливого життя. Оскільки такий контент зазвичай є вибіркоvim, відредагованим і не відображає повної реальності, у підлітків може формуватися викривлене уявлення про життя інших людей. У результаті вони можуть сприймати власні досягнення, зовнішність, соціальний статус або спосіб життя як менш значущі чи недостатні. Це здатне посилювати невпевненість у собі, знижувати самооцінку, викликати тривожність, незадоволеність собою та потребу постійно отримувати зовнішнє схвалення. Саме тому вплив соціального порівняння в цифровому середовищі потребує особливої уваги, адже в підлітковому віці самооцінка ще є нестійкою та значною мірою залежить від реакцій оточення.

Наслідком такого порівняння може бути невдоволення власним життям, зниження впевненості, почуття меншовартості та посилення пригнічених емоційних станів. Особливо чутливими до цього є підлітки, для яких зовнішність і соціальне схвалення мають значну вагу у формуванні самооцінки. Під впливом ідеалізованого контенту вони можуть прагнути відповідати чужим стандартам, що спричиняє внутрішню напругу і конфлікти у спілкуванні з батьками, друзями або партнерами. За даними The Guardian, у дослідженнях Instagram 2019-2021 років значна частина дівчат-підлітків повідомляла про погіршення ставлення до власної зовнішності після перегляду певного контенту [32].

Окремим психологічним механізмом є FOMO — страх пропустити важливу подію або залишитися поза соціальною взаємодією. А. Przybylski та співавтори встановили зв'язок FOMO з тривожністю, негативними емоціями та нижчим рівнем задоволеності життям у підлітків і молоді [50]. Постійна перевірка стрічки, сторіс і повідомлень може тимчасово зменшувати напруження, проте поступово закріплює потребу в постійному онлайн-контролі. Для підлітків із нестійкою самооцінкою цей механізм може бути чинником емоційного виснаження та порушень сну.

Суттєвим ризиком цифрового середовища є кібербулінг. Він охоплює образливі, принизливі, агресивні або маніпулятивні дії, що здійснюються в онлайн-просторі. Підлітки, які стикаються з кібербулінгом, частіше переживають емоційне напруження, соціальну ізоляцію, втрату довіри до оточення та зниження психологічної безпеки. Анонімність користувачів і відчуття безкарності можуть полегшувати поширення цькування, а образливі коментарі, чутки або публічне висміювання іноді мають не менш тяжкі психологічні наслідки, ніж агресія в реальному середовищі. Надмірна взаємодія у соціальних мережах також може сприяти емоційному вигоранню, самотності, зниженню мотивації до навчання та реального спілкування [3].

Негативний вплив соціальних мереж посилюється тоді, коли підліток не має достатньої підтримки з боку дорослих або не володіє сформованими навичками медіаграмотності. У такому випадку він може некритично сприймати інформацію, емоційно реагувати на негативний контент, болісно переживати відсутність схвалення чи порівнювати себе з ідеалізованими образами інших користувачів. Особливо вразливими є підлітки з нестійкою самооцінкою, високою потребою у визнанні та недостатньо розвиненими навичками емоційної саморегуляції. За відсутності підтримки дорослих цифрове середовище може ставати для них не лише простором спілкування, а й джерелом тривожності, напруження та психологічної залежності від онлайн-активності.

Саме тому профілактична робота має бути спрямована не на повну заборону соціальних мереж, а на формування безпечної та усвідомленої цифрової поведінки. Важливо навчати підлітків контролювати час перебування онлайн, критично оцінювати інформацію, розпізнавати маніпулятивний або шкідливий контент, а також розмежовувати реальне життя й ідеалізовану картину, що часто демонструється в соціальних мережах. Не менш значущим є розвиток навичок саморегуляції, уміння справлятися з емоційним напруженням, реагувати на негативні коментарі та звертатися по допомогу у випадку кібербулінгу чи психологічного дискомфорту.

Особливе значення має узгоджена взаємодія школи, сім'ї та психологічної служби. Батьки можуть забезпечувати емоційну підтримку, формувати довірливу комунікацію з підлітком і допомагати йому виробляти здорові правила користування цифровими платформами. Освітнє середовище, зі свого боку, має сприяти розвитку медіаграмотності, відповідальної онлайн-поведінки та культури цифрового спілкування. Практичний психолог може здійснювати профілактичну, консультативну та корекційну роботу, спрямовану на зниження тривожності, підтримку самооцінки й формування психологічної стійкості підлітків в умовах активного використання соціальних мереж.

Таким чином, соціальні мережі мають подвійний вплив на психоемоційний стан підлітків. Вони можуть бути джерелом інформації, підтримки, самореалізації та розвитку комунікативних навичок, але за умов надмірного або некритичного використання здатні підвищувати ризики тривожності, залежності, соціального порівняння, емоційного виснаження та порушень самооцінки. Це зумовлює потребу в подальшому емпіричному вивченні особливостей їхнього впливу на підлітків.

1.3. Популярні соціальні мережі та їх роль у формуванні зростаючої особистості

Для розуміння впливу соціальних мереж на підлітків важливо враховувати специфіку окремих платформ, адже кожна з них має власні механізми взаємодії, тип контенту і психологічний ефект. Українські підлітки найчастіше використовують Instagram, TikTok, Telegram, YouTube, а також менш активно Facebook. Ці платформи по-різному впливають на самопрезентацію, комунікацію, соціальне порівняння, групову ідентичність та емоційний стан.

Instagram для підлітків є передусім простором візуального самовираження та підтримання соціальних контактів. Через фото, відео, сторіс і короткі повідомлення користувачі демонструють власні інтереси, стиль життя, настрій і соціальну активність. У цьому середовищі важливого значення набуває не лише зміст публікацій, а й реакція аудиторії: лайки, коментарі, перегляди та підписки. Тому Instagram часто стає майданчиком, де підлітки експериментують з образом себе та отримують соціальний зворотний зв'язок [14].

Візуальний характер Instagram посилює роль зовнішньої самопрезентації. Підлітки можуть обирати фотографії, редагувати зображення, формувати стиль сторінки та демонструвати бажану версію власного життя. Це сприяє творчості, розвитку естетичного смаку і цифрових навичок, однак водночас може підсилювати залежність від оцінки інших. Коли підліток сприймає реакцію аудиторії як показник власної цінності, його настрої і самооцінка стають більш вразливими до зовнішніх сигналів.

Позитивний потенціал Instagram полягає у можливості творчого самовираження. Платформа дає змогу створювати фото- і відеоконтент, оформлювати сторінку, ділитися думками, інтересами та досягненнями. Крім того, Instagram допомагає знаходити однодумців і долучатися до спільнот за

інтересами. Для частини підлітків ведення сторінки або блогу може бути першим досвідом творчої чи професійної самореалізації.

Водночас Instagram активно поширює культурні, модні та поведінкові тренди. Це допомагає підліткам відчувати належність до групи, швидко орієнтуватися у молодіжній культурі та підтримувати контакт з однолітками. Однак надмірна орієнтація на тренди може створювати соціальний тиск і спонукати підлітків пристосовуватися до очікувань аудиторії, замість того щоб розвивати власну індивідуальність. Тому вплив платформи залежить від рівня критичності й усвідомленості користувача.

Психологічний аспект використання Instagram пов'язаний із тим, що для багатьох підлітків кількість реакцій стає показником соціального схвалення. Якщо публікація отримує позитивний відгук, це може викликати радість, упевненість і відчуття прийняття. Якщо ж очікуваної реакції немає, підліток може переживати розчарування, тривогу або сум. Саме тому важливо формувати розуміння того, що цифрові реакції не є повною і об'єктивною оцінкою особистості.

Facebook в Україні поступово втрачає популярність серед молоді, однак залишається важливим засобом підтримання контактів і поширення інформації. Згідно зі звітом «Media Consumption of Ukrainians: the Third Year of a Full-Scale War» за 2024 рік, серед молоді віком 18-29 років використання Facebook зменшилося на 33% порівняно з попереднім роком [44]. Попри нижчу привабливість для підлітків, ця платформа має психологічне значення, оскільки містить більше текстового контенту, обговорень і публічних дискусій. Водночас пасивне споживання контенту у Facebook може бути пов'язане зі зниженням суб'єктивного благополуччя, посиленням самотності та соціальної ізоляції [40].

TikTok, який став доступним в Україні у 2018 році, швидко набув популярності завдяки короткому відеоформату, персоналізованій стрічці та можливостям творчої участі. Алгоритми платформи швидко підбирають контент відповідно до інтересів користувача, що робить перегляд динамічним

і захопливим. За результатами дослідження «TikTok as an Educational Platform: Teenagers' Experiences», 29% підлітків розглядають TikTok як потенційно корисний додатковий освітній ресурс [63]. Короткі відео можуть допомагати швидко засвоювати інформацію з фізики, математики, астрономії, біології та інших дисциплін. Разом із тим підлітки вказують на проблему відволікання та недостатньої перевіреності джерел.

З психологічного погляду TikTok відрізняється високою швидкістю зміни стимулів, що пов'язується з механізмами дофамінового підкріплення [57]. Персоналізована стрічка створює ефект «прилипання» до контенту, коли користувачеві складно зупинити перегляд. Крім того, тренди, челенджі та флешмоби впливають на групову ідентичність підлітків: вони можуть формувати відчуття належності до спільноти, але водночас посилювати конформізм і страх бути «не таким, як усі». У такій ситуації FOMO проявляється як потреба постійно стежити за новими трендами.

Telegram дедалі частіше використовується підлітками не тільки як месенджер, а й як соціальна платформа. Публічні канали, тематичні чати та боти створюють умови для отримання новин, участі в обговореннях і взаємодії у спільнотах за інтересами. Важливою особливістю Telegram є можливість зберігати певний рівень анонімності. З одного боку, це може знижувати страх осуду і полегшувати висловлення думок. З іншого боку, анонімність підвищує ризики кібербулінгу, участі у токсичних спільнотах або контакту з небезпечним контентом [59,321-326с.].

Для підлітків Telegram може виконувати функцію своєї «лабораторії ідентичності», у якій вони пробують різні стилі спілкування, погляди та форми соціальної участі. Водночас така взаємодія потребує високого рівня саморегуляції та медіаграмотності. Платформа є зручним джерелом новин, дискусій та анонімних чатів, проте саме анонімні канали можуть використовуватися для цькування однолітків [6]. Тому вплив Telegram є неоднозначним і потребує уважного ставлення з боку дорослих.

YouTube є однією з найпопулярніших платформ серед підлітків, оскільки поєднує розважальний, освітній і соціальний контент. Підлітки не лише переглядають відео, а й коментують, підписуються на канали, створюють власний контент і поширюють його серед друзів. Це сприяє розвитку креативності, цифрових навичок, особистого стилю та відеосамовираження. Освітні ролики, науково-популярні матеріали, огляди та експерименти допомагають розширювати світогляд і підтримувати інтерес до навчання.

Психологічний вплив YouTube можна пояснити через механізми соціального навчання А. Бандури. Згідно з цією теорією, люди засвоюють моделі поведінки, спостерігаючи за іншими, особливо якщо ці моделі отримують соціальне схвалення [70]. Для підлітків популярні блогери часто стають референтними фігурами, які впливають на стиль мовлення, поведінку, цінності, способи самопрезентації та уявлення про успіх. Такий вплив може бути позитивним, якщо контент мотивує до розвитку, але може бути ризикованим, якщо він транслює нереалістичні стандарти.

YouTube також створює умови для соціального порівняння і моделювання ідентичності. Дослідження *The YouTube Effect on Adolescence* показує, що контент-мейкери можуть впливати на самоопис, соціальні ролі та уявлення підлітків про себе [67]. У підлітковому віці це особливо важливо, оскільки саме тоді активно формується Я-образ і посилюється потреба у визнанні. Тому платформа може бути ресурсом для розвитку й навчання, але водночас фактором емоційної вразливості за умови надмірного порівняння себе з популярними авторами.

Алгоритми YouTube, як і інших платформ, можуть впливати на концентрацію уваги та самоконтроль. Персоналізовані рекомендації, автоматичне відтворення відео і постійна поява нового контенту підтримують тривале перебування на платформі. Надмірний перегляд відео може знижувати здатність до зосередження, сприяти прокрастинації та порушувати

режим дня. У підлітків це може позначатися на навчальній мотивації, емоційній стабільності й організації часу.

Отже, YouTube має подвійний вплив на розвиток підлітків. З одного боку, він підтримує самоосвіту, творчість, соціальне навчання і розширення світогляду. З іншого боку, надмірне або некритичне користування платформою може сприяти залежним моделям поведінки, соціальному порівнянню та емоційній нестабільності. Тому важливо формувати у підлітків навички свідомого споживання відеоконтенту і вміння критично оцінювати вплив блогерів та цифрових трендів.

Аналіз популярних платформ свідчить про динамічну зміну цифрових уподобань української молоді. Якщо у 2000-х роках значну роль відігравала мережа «ВКонтакте», то нині увага підлітків переважно зосереджена на Instagram, TikTok, Telegram і YouTube. Кожна з цих платформ формує власний тип взаємодії: Instagram пов'язаний із візуальною самопрезентацією, TikTok — із швидким відеоконтентом і трендами, Telegram — з інформаційною оперативністю та спільнотами, YouTube — з поєднанням навчального, розважального й соціального контенту.

Це підтверджує, що соціальні мережі давно вийшли за межі простого дозвілля. Вони стали важливим інструментом соціалізації, який впливає на самооцінку, ідентичність, цінності, комунікативні навички та світогляд підлітків. У цифровому просторі молодь засвоює соціальні норми, орієнтується на поведінкові зразки, отримує емоційний зворотний зв'язок і формує уявлення про власне місце у групі.

Водночас активне користування соціальними мережами може супроводжуватися ризиками: емоційною залежністю від реакцій аудиторії, соціальним порівнянням, інформаційним перевантаженням, кібербулінгом і зниженням критичності до контенту. Саме тому актуальним є психологічний супровід підлітків у цифровому середовищі, розвиток медіаграмотності, критичного мислення та відповідальної онлайн-поведінки. Завдання сучасної

психології й освіти полягає не лише у фіксації ризиків, а й у розробленні ефективних профілактичних і корекційних заходів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі розглянуто історичні, соціально-психологічні та функціональні аспекти розвитку соціальних мереж. Встановлено, що поняття соціальної мережі виникло задовго до появи цифрових платформ і первинно означало систему реальних взаємозв'язків між людьми, групами та соціальними інституціями. Із розвитком інтернету ці зв'язки набули нових форм, а соціальні мережі перетворилися на важливе середовище комунікації, самопрезентації, соціального навчання та емоційної взаємодії.

Теоретичний аналіз показав, що соціальні мережі виконують низку функцій, значущих для підліткового віку: комунікативну, інформаційну, розважальну, підтримувальну та самопрезентаційну. Вони задовольняють потреби підлітків у спілкуванні, визнанні, належності до групи та самовираженні. Разом із тим цифрове середовище може посилювати ризики тривожності, залежної поведінки, соціального порівняння, порушень сну, емоційного виснаження та зниження самооцінки.

Аналіз популярних платформ — Instagram, TikTok, Telegram, YouTube і Facebook — засвідчив, що кожна з них має власний психологічний вплив на підлітків. Одні платформи посилюють візуальну самопрезентацію і залежність від реакцій аудиторії, інші — стимулюють швидке споживання контенту, формування групової ідентичності або пошук інформації. Отже, соціальні мережі є важливим чинником становлення особистості підлітка і потребують подальшого емпіричного вивчення, а також розроблення профілактичних і корекційних заходів для підтримки психоемоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методологія проведення емпіричного дослідження

На констатувальному етапі було здійснено первинну діагностику досліджуваної проблеми, оскільки саме цей етап дає можливість отримати фактичний матеріал для подальших узагальнень, порівнянь та інтерпретації результатів. Його зміст охоплював формування вибірки респондентів, визначення комплексу діагностичних методик, організацію процедури опитування, а також підготовку отриманих даних до подальшого аналізу. На цьому етапі важливо було не лише зібрати відповіді підлітків, а й забезпечити умови, за яких вони могли б максимально відкрито й щиро оцінити власний емоційний стан, особливості користування соціальними мережами та суб'єктивні переживання, пов'язані з цифровою активністю. Зібрані результати стали підставою для оцінки вихідного психоемоційного стану підлітків і для подальшого зіставлення цих показників із характером їхньої активності у соціальних мережах.

Основне завдання констатувального етапу полягало у тому, щоб з'ясувати, як відрізняються емоційні показники підлітків залежно від ступеня їхньої залученості до цифрового середовища. У центрі уваги перебували такі характеристики, як рівень тривожності, наявність негативних емоційних переживань, емоційна стійкість, суб'єктивне відчуття самотності та самооцінка. Окремо аналізувалося, чи може інтенсивне користування соціальними платформами виступати чинником, що впливає на самосприйняття підлітків, їхню здатність до саморегуляції та якість міжособистісної взаємодії. Такий підхід дав змогу розглядати соціальні

мережі не лише як зовнішній комунікативний ресурс, а й як середовище, яке може бути пов'язане з емоційним самопочуттям, поведінковими реакціями та особливостями соціальної адаптації підлітків.

Важливим аспектом констатувального етапу було також встановлення вихідного рівня проблеми до впровадження корекційної програми. Це дозволило визначити, які саме психоемоційні прояви потребують подальшої уваги, а також окреслити напрями психокорекційної та профілактичної роботи. Отримані дані стали основою для подальшого порівняння результатів після застосування корекційних заходів, що дало можливість оцінити їхню ефективність. Таким чином, констатувальний етап виконував не лише діагностичну, а й аналітичну функцію, оскільки забезпечив науково обґрунтовану основу для подальшої організації емпіричного дослідження.

Емпіричну базу дослідження становили 60 респондентів віком від 14 до 18 років. До дослідження були залучені учні старших класів закладів загальної середньої освіти, а також студенти перших курсів університету. Такий віковий і соціальний склад вибірки є доцільним, оскільки охоплює період активного особистісного становлення, розширення контактів з однолітками та переходу до більш самостійних форм комунікації. У цей час соціальні мережі часто стають для підлітків звичним простором спілкування, самовираження та отримання емоційного відгуку.

Під час планування дослідження враховувалося, що підлітковий вік супроводжується посиленням пошуком власної ідентичності, потребою у прийнятті, прагненням до визнання та підвищеною чутливістю до оцінки з боку значущого оточення. Соціальні мережі у цьому контексті виконують не лише комунікативну функцію, а й стають засобом демонстрації себе, пошуку підтримки, отримання реакцій від інших користувачів і набуття соціального досвіду. Саме тому цифрова активність підлітків може мати подвійне значення: з одного боку, вона розширює можливості соціальної взаємодії, а з іншого - може посилювати емоційну вразливість.

Участь у дослідженні здійснювалася на засадах добровільності, анонімності та дотримання психологічного комфорту респондентів. Перед початком роботи учасникам було пояснена загальна мета опитування, порядок його проведення та значення отриманих результатів для дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. Окремо було наголошено, що відповіді не підлягають оцінюванню з боку педагогів, батьків чи інших осіб, а результати використовуються лише в узагальненому вигляді. Такий підхід дав змогу знизити можливе напруження, сформувати довірливу атмосферу та забезпечити більш спокійне ставлення респондентів до участі в дослідженні.

Дотримання принципу анонімності мало особливе значення, оскільки питання стосувалися особистого емоційного стану, самооцінки, переживань, відчуття самотності та особливостей користування соціальними мережами. За таких умов підлітки мали можливість відповідати більш відкрито, не побоюючись осуду, критики або небажаного розголошення інформації. Це сприяло мінімізації формальних і соціально бажаних відповідей, а також підвищувало достовірність отриманих емпіричних даних. Отже, організація дослідження з урахуванням етичних вимог дала змогу створити психологічно безпечні умови для респондентів і забезпечити якісну основу для подальшого аналізу результатів.

Для реалізації мети емпіричного дослідження було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні сторони психоемоційного функціонування підлітків. До діагностичного блоку увійшли методика «Самопочуття - Активність - Настрій» (САН), шкала позитивного і негативного афекту PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) та шкала самооцінки Розенберга (RSES). Поєднання цих інструментів дало можливість не обмежуватися одним показником, а простежити взаємозв'язок між емоційними проявами, самосприйняттям, переживанням самотності та рівнем цифрової залученості.

Методика САН належить до стандартизованих інструментів експрес-діагностики функціонального стану особистості. Вона використовується для оцінки трьох базових показників: самопочуття, активності та настрою, тобто тих характеристик, які безпосередньо відображають актуальний психоемоційний фон респондента [4]. У межах цього дослідження методика є важливою тому, що дає змогу зафіксувати не лише загальне самовідчуття підлітка, а й можливі коливання емоційного стану, характерні для віку підвищеної чутливості до зовнішніх впливів.

Структура опитувальника передбачає 30 пар прикметників із протилежним значенням, за допомогою яких респондент оцінює власний стан. Кожна відповідь виставляється за семибальною шкалою: від негативного до позитивного полюса. Перед заповненням методики учасникам пояснювалося, що необхідно оцінювати саме свій стан на момент проходження опитування, а не загальне уявлення про власний характер чи звичний настрій. Такий інструктаж особливо важливий у роботі з підлітками, адже він зменшує ризик випадкових або формальних відповідей.

Підрахунок результатів за методикою САН здійснювався окремо за трьома шкалами. Спершу визначалась сума балів за кожним блоком, після чого розраховувався середній показник самопочуття, активності та настрою. Значення, що наближалися до нижньої межі шкали, інтерпретувалися як ознака зниженого або несприятливого стану, тоді як вищі значення свідчили про більш позитивний функціональний фон. За потреби ці показники можуть також розглядатися у сукупності як загальна характеристика психоемоційного ресурсу респондента.

Перевагою методики САН є її доступність, компактність і чутливість до змін поточного стану людини. Саме тому вона часто використовується у консультативній, тренінговій і психокорекційній практиці, коли необхідно швидко оцінити зміни у самопочутті або настрої. У цьому дослідженні САН застосовувалася для того, щоб співвіднести загальний стан підлітків із їхньою активністю у соціальних мережах і визначити, чи супроводжується інтенсивне

перебування онлайн зниженням енергійності, настрою або суб'єктивного самопочуття.

Разом із тим результати САН потребують обережної інтерпретації, оскільки методика ґрунтується на самооцінюванні. На відповіді можуть впливати ситуативні обставини: втома, навчальне навантаження, події попереднього дня, час проведення опитування або загальний настрій респондента. З огляду на це методика використовувалася не ізольовано, а у комплексі з PANAS, BSMAS, шкалою UCLA та шкалою самооцінки Розенберга. Таке поєднання дозволило отримати ширше уявлення про емоційний стан і соціально-психологічні особливості підлітків (див. додаток А).

PANAS є одним із найбільш відомих інструментів для вивчення афективної сфери особистості. Методика була запропонована Д. Вотсоном, Л. Кларком і А. Теллегеном у 1988 році як коротка та надійна шкала для оцінювання емоційних станів [7]. Її особливість полягає у розмежуванні позитивного та негативного афекту, які не розглядаються як прості протилежності одного показника. Такий підхід є важливим, оскільки підліток може одночасно зберігати здатність до позитивних переживань і водночас демонструвати підвищений рівень тривоги чи напруження.

Опитувальник містить 20 емоційних характеристик. Десять із них описують позитивні стани, зокрема енергійність, зацікавленість, уважність, натхнення та рішучість; інші десять відображають негативні переживання, серед яких страх, провина, роздратування, засмученість, схвилюваність або пригніченість. Респондент оцінює інтенсивність кожного переживання за п'ятибальною шкалою. У межах цієї роботи застосування методики було зорієнтоване на виявлення емоційного фону підлітків за останні 6 місяців, що дало змогу врахувати не лише короточасні реакції, а й відносно стійкі тенденції [72].

Обробка результатів PANAS передбачає окреме підсумовування балів за шкалами позитивного та негативного афекту. Високі показники позитивного

афекту характеризують енергійність, життєрадісність, інтерес, упевненість і включеність у діяльність. Високий негативний афект, навпаки, вказує на більшу вираженість напруження, тривоги, смутку, роздратування або ворожості. Інтерпретація таких результатів здійснюється з урахуванням особливостей конкретної вибірки, оскільки однакові кількісні значення можуть мати різне психологічне значення залежно від віку, контексту та загального стану респондентів [7].

Для роботи з дітьми й підлітками існує спеціальна версія PANAS-C, у якій враховано вікові особливості словника та емоційного досвіду. Водночас класичний варіант PANAS також може застосовуватися серед старших підлітків і студентів молодших курсів, особливо за умови зрозумілої інструкції та анонімного формату заповнення. Саме тому ця методика була використана у межах даного емпіричного дослідження як придатний інструмент для оцінки афективної сфери респондентів (див. додаток Б).

У контексті нашого дослідження PANAS дозволила визначити, яке співвідношення позитивних і негативних емоцій характерне для підлітків, що активно користуються соціальними мережами. Це створило можливість простежити, чи пов'язується більша залученість до цифрового середовища з посиленням негативного афекту або з ослабленням позитивного емоційного фону. Оскільки методика фіксує саме суб'єктивне переживання емоцій, її результати аналізувалися у зв'язку з іншими показниками, насамперед із рівнем залежності від соціальних мереж і переживанням самотності.

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) було використано для визначення ознак проблемного або залежного користування соціальними мережами. Цей психометричний інструмент сформований на основі *Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)*, запропонованої С. S. Andreassen та співавторами, однак у подальшому його застосування було розширене на різні соціальні платформи, зокрема *Instagram*, *TikTok*, *Snapchat*, *Twitter*, *Facebook* та інші. Шкала охоплює шість компонентів адиктивної поведінки, описаних

у моделі Griffiths (2005): салієнтність, зміну настрою, толерантність, рецидив, конфлікт і втрату контролю [75].

BSMAS є короткою та зручною для використання методикою, що може застосовуватися як у паперовому, так і в онлайн-форматі. Її перевага полягає у можливості швидко оцінити не просто частоту користування соціальними мережами, а саме поведінкові ознаки надмірної залученості. У поєднанні з PANAS, UCLA та шкалою самооцінки Розенберга ця методика дає змогу виявити, чи пов'язане емоційне самопочуття підлітків із залежністю від цифрової взаємодії. Отримані за нею дані є важливими для обґрунтування подальших профілактичних і корекційних заходів (див. додаток В).

Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) застосовувалася для оцінки суб'єктивного переживання самотності та недостатності соціальної включеності. Методика містить 20 тверджень, відповіді на які оцінюються за чотирибальною шкалою. Підсумковий бал утворюється шляхом сумування відповідей, а його зростання вказує на більш виражене переживання самотності. Завдяки простоті проведення та зрозумілості формулювань шкала може використовуватися як в аудиторному, так і в дистанційному форматі, що робить її доцільною для дослідження підлітків [66].

Надійність шкали UCLA підтверджена у багатьох емпіричних дослідженнях. Зазвичай самотність у межах цієї методики розглядається як цілісне суб'єктивне переживання, однак у підлітковому віці важливо враховувати і її соціальний, і емоційний вимір. Перший пов'язаний із кількістю та якістю контактів, другий - із внутрішнім відчуттям відчуження навіть за наявності формального спілкування. Для нашого дослідження це має особливе значення, оскільки соціальні мережі можуть як зменшувати відчуття ізоляції, так і посилювати його у разі поверхневості онлайн-контактів. Ефективність шкали для підліткових вибірок та її придатність у різних мовних і культурних контекстах підтверджено, зокрема, у дослідженні Cole et al. (2021) [28].

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale - RSES) була обрана для вимірювання загального ставлення підлітків до себе. Вона належить до найбільш поширених методик оцінки глобальної самооцінки і дозволяє визначити, наскільки особистість приймає себе, відчуває власну цінність та здатність до позитивного самосприйняття. На відміну від ситуативних оцінок настрою, RSES спрямована на виявлення відносно стійкого ставлення людини до власного «Я» [52].

Психометричні характеристики цієї шкали детально розглядалися у праці Blascovich & Tomaka. Автори підтвердили її внутрішню узгодженість, достатню стабільність при повторному тестуванні та значущі зв'язки з показниками тривожності, депресивності, соціальної підтримки, задоволеності життям і загального емоційного благополуччя [20]. У різних вибірках шкала найчастіше розглядається як уніфакторна, хоча інколи може проявлятися поділ на позитивні й негативні твердження, що пов'язано зі способом формулювання пунктів.

Можливість використання RSES у роботі з підлітками підтверджена у дослідженні Bagley, Bolitho & Bertrand [15]. У цій роботі було показано, що шкала зберігає надійність і чутливість у старшому шкільному віці, коли самооцінка активно змінюється під впливом навчального середовища, взаємодії з ровесниками та соціальних очікувань. Це дає підстави застосовувати її у дослідженнях, пов'язаних із впливом соціальних мереж на самосприйняття підлітків (див. додаток Д).

У комплексі з іншими методиками шкала Розенберга дала змогу оцінити, чи пов'язані показники самооцінки з емоційним фоном, рівнем самотності та ознаками залежного користування соціальними мережами. Її використання є важливим для цієї роботи, оскільки самооцінка у підлітковому віці часто залежить від зовнішнього схвалення, соціального порівняння та реакцій однолітків, які сьогодні значною мірою реалізуються саме у цифровому середовищі.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Після проведення діагностики було отримано емпіричні дані, які характеризують психоемоційний стан підлітків, рівень їхньої активності у соціальних мережах, переживання самотності та особливості самооцінки. Зібрані матеріали дали змогу сформуванати загальне уявлення про те, як підлітки оцінюють власний емоційний стан, наскільки інтенсивно користуються цифровими платформами та які психологічні прояви можуть бути пов'язані з такою активністю. Особливу увагу було приділено тим показникам, які безпосередньо відображають емоційне благополуччя респондентів, зокрема рівню позитивних і негативних переживань, самопочуттю, активності, настрою, відчуттю соціальної ізольованості та ставленню до себе.

Аналіз результатів здійснювався послідовно за кожною використаною методикою, що дало змогу окремо розглянути кількісні показники та їхнє психологічне значення. Такий підхід дозволив не лише описати отримані результати, а й виявити певні тенденції у взаємозв'язку між користуванням соціальними мережами та психоемоційним станом підлітків. Надалі ці дані були узагальнені з метою визначення найбільш характерних проявів впливу цифрового середовища, а також для обґрунтування необхідності подальшої корекційної та профілактичної роботи.

За методикою «Самопочуття - Активність - Настрій» (САН) було визначено актуальний функціональний стан респондентів. Отримані показники знаходяться у межах від 2 до 6 балів, тобто група не є однорідною за рівнем самопочуття, активності та настрою. Середній показник за шкалою «Самопочуття» становить близько 3,88 бала, що можна оцінити як загалом задовільний, проте не максимально сприятливий рівень. Це означає, що більшість підлітків не демонструють вираженого соматичного дискомфорту, але в окремих респондентів наявні ознаки зниженого тону або втоми.

За шкалою «Активність» середнє значення становить приблизно 3,98 бала. Такий результат свідчить про помірну включеність підлітків у

повсякденну діяльність і відносно достатню готовність до навчальних та соціальних завдань. Водночас частина учасників має нижчі показники, що може бути пов'язано з перевтомою, навчальним навантаженням, нестачею мотивації або емоційним напруженням. Наявність респондентів із високими оцінками, навпаки, демонструє внутрішню мобілізованість, активність і позитивне ставлення до діяльності.

Показники настрою також перебувають на середньому рівні: середнє значення становить близько 3,85 бала. Для більшості учасників характерний відносно стабільний емоційний фон, що підтверджується частими оцінками у межах 4-5 балів. Однак окремі низькі результати можуть свідчити про пригніченість, напруження, тимчасові труднощі у спілкуванні або підвищену чутливість до зовнішніх обставин. Натомість високі оцінки вказують на наявність у вибірці підлітків із вираженим позитивним настроєм і життєрадісністю.

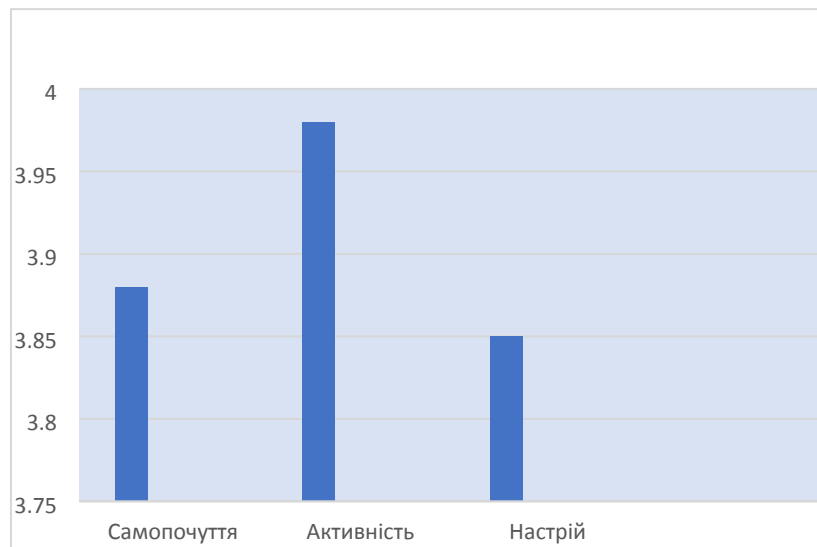


Рис. 2.1. Результати застосування методики САН

Узагальнення даних за методикою САН показує, що всі три шкали мають близькі середні значення - у межах 3,8-3,9 бала. Це дає підстави характеризувати загальний психофізіологічний стан вибірки як середній: він є достатнім для нормального функціонування, але не свідчить про високий рівень внутрішнього ресурсу у всіх респондентів. Усередині групи помітні індивідуальні відмінності: поряд із підлітками, які оцінюють свій стан як

сприятливий, є учасники з ознаками втоми, емоційного зниження або нестачі активності.

Отримані результати можна розглядати як показник відносної адаптованості більшості респондентів. Проте наявність підлітків із нижчими значеннями за окремими шкалами вказує на потребу подальшого аналізу чинників, що можуть бути пов'язані зі зниженням самопочуття, настрою або активності. Саме тому результати САН доцільно зіставляти з іншими методиками, зокрема з рівнем негативного афекту, показниками залежності від соціальних мереж та суб'єктивним переживанням самотності.

Методика PANAS дала можливість оцінити співвідношення позитивних і негативних переживань у досліджуваній групі. Показники позитивного афекту (РА) коливаються від 31 до 36 балів, а негативного афекту (NA) - від 32 до 35 балів. Такий діапазон є досить вузьким, що свідчить про відносну однорідність вибірки за інтенсивністю афективних проявів і про відсутність різко виражених крайніх значень.

Середній рівень позитивного афекту становить приблизно 33,2 бала. Це вказує на збереження у більшості підлітків здатності переживати інтерес, енергійність, натхнення та позитивну включеність у діяльність. Водночас ці показники не є надмірно високими, тому позитивний емоційний фон можна охарактеризувати як помірний. Учасники з вищими значеннями мають більший ресурс емоційної стійкості, тоді як нижчі результати можуть бути пов'язані з втомою, недостатньою соціальною підтримкою або зниженням задоволеності повсякденним життям.

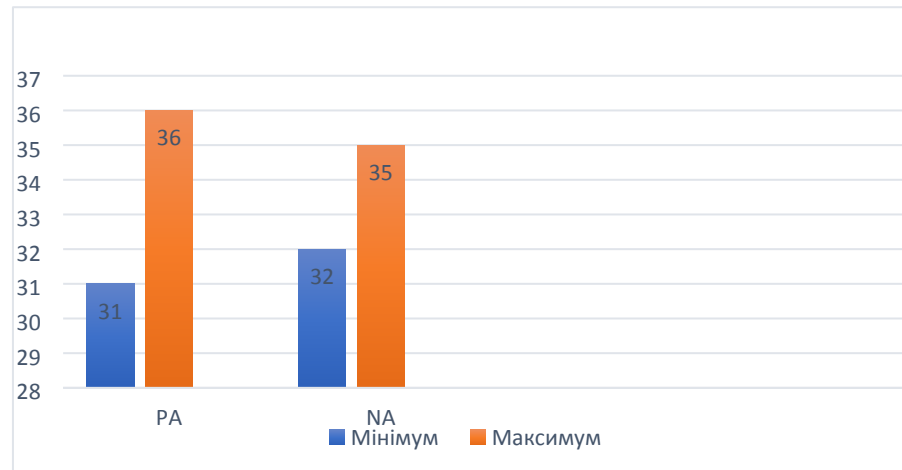


Рис. 2.2. Результати використання методики PANAS

Середній показник негативного афекту становить близько 33,3 бала, що також відповідає середньому рівню. Такий результат є очікуваним для підліткової вибірки, оскільки цей віковий період часто супроводжується емоційною мінливістю та підвищеною реактивністю на оцінку, конфлікти й соціальні впливи. Окремі респонденти з вищими значеннями можуть частіше переживати тривогу, роздратування, незадоволеність або внутрішнє напруження, що може посилюватися під впливом як навчальних, так і онлайн-комунікативних чинників.

Особливістю отриманих результатів є майже однаковий рівень позитивного й негативного афекту. Це свідчить не про відсутність емоційних труднощів, а про певну амбівалентність емоційної сфери: поряд із позитивними переживаннями у підлітків зберігається помітний рівень напруження та негативних реакцій. Така картина відповідає віковим особливостям підліткового періоду, коли емоційний стан залишається чутливим до зовнішніх оцінок, міжособистісних контактів і досвіду взаємодії у цифровому середовищі.

Отже, результати PANAS показали середній рівень обох видів афекту без очевидного переважання одного з них. Це дозволяє припустити наявність прихованої емоційної вразливості, яка може проявлятися за умов посилення стресу, соціального порівняння, дефіциту підтримки або надмірного користування соціальними мережами. У поєднанні з іншими методиками ці

дані дають змогу визначити, чи пов'язується негативний емоційний фон із більш високими показниками BSMAS або зі зниженням самооцінки.

Результати за Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) засвідчили різний ступінь залученості респондентів до соціальних мереж. Загальна кількість балів у вибірці коливається від 8 до 25, що свідчить про наявність як підлітків із мінімальними ознаками проблемного користування, так і учасників, для яких соціальні мережі займають важливе місце у щоденному житті. Середнє значення становить близько 18 балів, стандартне відхилення - приблизно 4,6, медіана також дорівнює 18, а міжквартильний розмах перебуває у межах 15-22. Це вказує на переважання помірного рівня цифрової залученості.

Окрему групу становлять респонденти з високими показниками BSMAS - понад 20 балів. Їх кількість становить 18 осіб, тобто приблизно 30% вибірки. Для таких підлітків соціальні мережі можуть бути не лише засобом спілкування, а й джерелом постійного емоційного включення. Вони можуть частіше звертатися до телефону, перевіряти повідомлення, коментарі та реакції, а відсутність доступу до онлайн-середовища може супроводжуватися напруженням або неспокоєм. Саме ця частина вибірки є найбільш важливою для подальшої профілактичної роботи.

Низькі показники за BSMAS, тобто менше 12 балів, виявлено лише у двох осіб. Це означає, що мінімальна залученість до соціальних мереж є радше винятком, ніж типовою характеристикою досліджуваної групи. Такий результат відображає загальну ситуацію сучасного підліткового середовища, у якому цифрові платформи стали звичним каналом комунікації, дозвілля, отримання новин і самопрезентації.

Стандартне відхилення на рівні приблизно 4,6 бала підтверджує неоднорідність вибірки. У ній представлені підлітки з помірною, високою та незначною цифровою активністю, що є методично важливим для подальшого зіставлення результатів. Саме така варіативність дозволяє порівнювати показники BSMAS із даними CAH, PANAS, шкали UCLA та шкали

самооцінки Розенберга і визначати, які емоційні та особистісні характеристики супроводжують більш інтенсивне користування соціальними мережами.

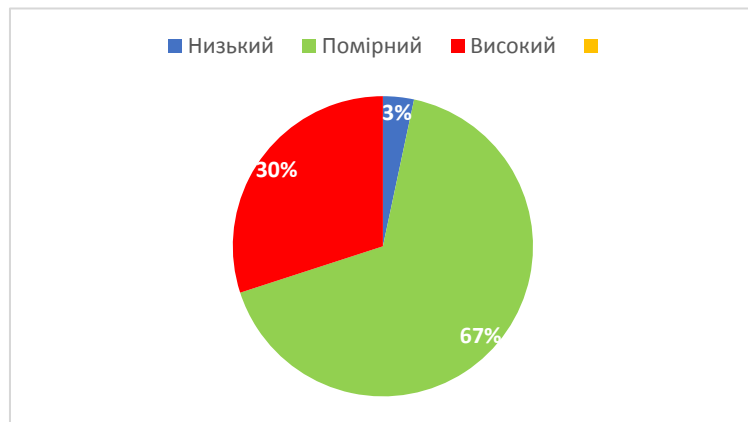


Рис. 2.3. Результати за BSMAS

Отримані за BSMAS дані дають підстави стверджувати, що більшість підлітків перебувають у зоні помірного ризику. Це означає, що соціальні мережі вже можуть впливати на емоційний фон, поведінкові звички та організацію часу, проте у більшості респондентів ще не спостерігається критично виражених деструктивних проявів. Разом із тим наявність близько 30% учасників із високими показниками актуалізує потребу у корекційній та профілактичній роботі, спрямованій на розвиток саморегуляції, свідоме планування часу онлайн, критичне ставлення до контенту й підтримання балансу між цифровою та реальною взаємодією.

За шкалою самотності UCLA було проаналізовано, наскільки підлітки переживають нестачу близьких контактів, емоційної підтримки та соціальної включеності. Цей показник є значущим для розуміння психологічної адаптації респондентів, адже самотність може існувати навіть за наявності широкого кола онлайн-спілкування. У дослідженні кожен із 60 учасників відповідав на 20 тверджень, що відображають частоту переживання відстороненості, дефіциту близькості та недостатньої підтримки.

Розподіл результатів показав, що низький рівень самотності, тобто менше 35 балів, мають 8 осіб, або приблизно 13% вибірки. Ці підлітки, ймовірно, відчувають достатню соціальну підтримку та мають стабільні

контакти з оточенням. Середній рівень, у межах 36-49 балів, зафіксовано у 40 респондентів, що становить 67% вибірки. Це свідчить про наявність помірного переживання самотності: контакти є, проте не завжди сприймаються як достатньо глибокі або емоційно насичені. Високий рівень, понад 50 балів, виявлено у 12 осіб (20%), що вказує на виражене відчуття відчуження та потребу в додатковій психологічній підтримці.

Найчастіше результати респондентів зосереджені в межах 45-50 балів, що підтверджує переважання середнього рівня самотності. Водночас наявність як нижчих значень (33-35), так і високих результатів (60-62) свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у переживанні соціальної включеності. Такі відмінності можуть бути пов'язані з особистісною замкнутістю, емоційною зрілістю, особливостями сімейної підтримки, якістю дружніх стосунків та способом використання соціальних мереж.

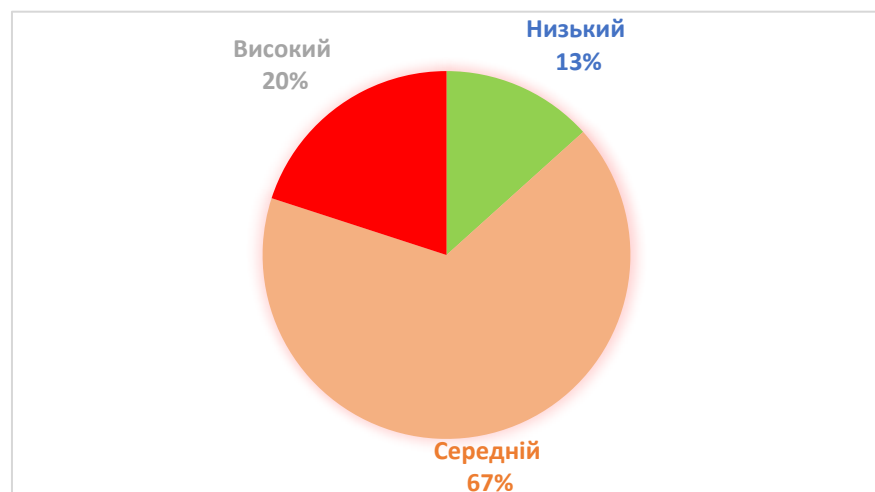


Рис. 2.4. Результати за шкалою UCLA

Психологічний зміст отриманих результатів полягає в тому, що більшість підлітків загалом підтримують соціальні контакти та не є повністю ізольованими. Однак у значної частини вибірки фіксуються ознаки суб'єктивної самотності, які можуть проявлятися навіть за активної комунікації в інтернеті. Це є типовим для підліткового віку, коли формується соціальна ідентичність, посилюється значення групи ровесників і зростає потреба у прийнятті. Отже, результати UCLA обґрунтовують необхідність

психологічного супроводу, спрямованого на розвиток соціальних навичок, емоційної відкритості та здатності будувати підтримувальні стосунки.

Шкала самооцінки Розенберга дала можливість проаналізувати, як підлітки оцінюють себе, власні можливості, особисту значущість і здатність приймати себе. У підлітковому віці самооцінка є особливо чутливим показником, оскільки вона формується під впливом навчального досвіду, взаємин із батьками та ровесниками, соціального схвалення, успіхів і невдач. У сучасних умовах до цих чинників додається також цифрове середовище, де підлітки постійно отримують реакції на власну самопрезентацію.

Більшість учасників дослідження - 40 осіб, або 67% вибірки - продемонстрували середній рівень самооцінки. Це свідчить про відносно збережене, але ще нестабільне самосприйняття. Для таких підлітків ставлення до себе може змінюватися залежно від успіхів у навчанні, настрою, соціального схвалення або реакцій значущих людей. Високий рівень самооцінки виявлено у 16 респондентів (27%). Ці учасники, ймовірно, мають більшу впевненість у собі, позитивніше ставлення до власних можливостей і достатній рівень внутрішньої стійкості. Найвищі показники у межах 38-40 балів можуть свідчити про сформоване почуття власної гідності та оптимістичне самосприйняття.

Низький рівень самооцінки встановлено у 4 підлітків, що становить 7% вибірки. Для цієї групи можуть бути характерними невпевненість, надмірна самокритичність, труднощі у прийнятті себе та підвищена залежність від оцінки інших. У контексті соціальних мереж це є особливо значущим, оскільки підлітки з низькою самооцінкою можуть гостріше реагувати на відсутність схвалення, негативні коментарі або порівняння себе з іншими користувачами.

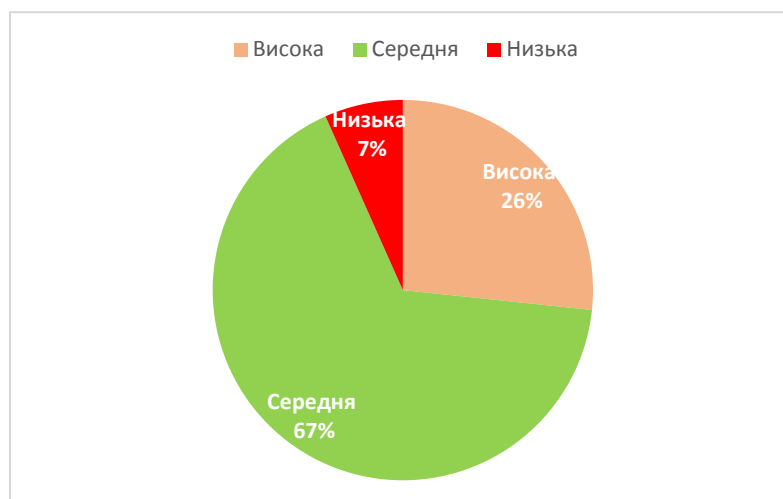


Рис. 2.5. Результати за шкалою самооцінки Розенберга

У цілому результати за шкалою Розенберга свідчать, що більшість респондентів мають середній або високий рівень самооцінки, що можна розглядати як важливий ресурс соціальної адаптації. Разом із тим наявність невеликої групи підлітків із низькими показниками вказує на потребу в індивідуальній психологічній підтримці. Такий розподіл є закономірним для підліткового віку, коли самооцінка ще не є остаточно стабільною та значною мірою залежить від досвіду міжособистісної взаємодії і зовнішньої оцінки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розкрито організацію емпіричного дослідження та проаналізовано результати, отримані за комплексом психодіагностичних методик. Дослідження охоплювало оцінку самопочуття, активності, настрою, позитивного й негативного афекту, рівня залученості до соціальних мереж, переживання самотності та самооцінки. Такий підхід дав змогу розглянути психоемоційний стан підлітків не ізольовано, а у взаємозв'язку з їхньою цифровою активністю.

Дані за шкалою самооцінки Розенберга показали, що у більшості респондентів самооцінка перебуває на середньому або достатньо сприятливому рівні. Водночас у частини підлітків виявлено її зниження, що

може супроводжуватися невпевненістю, тривожністю, підвищеною чутливістю до критики та залежністю від зовнішнього схвалення. Для підліткового віку це є закономірним, адже самосприйняття у цей період ще формується і значною мірою залежить від соціального досвіду, реакцій ровесників та успішності міжособистісної взаємодії.

Результати PANAS засвідчили приблизну рівновагу між позитивним і негативним афектом. Це означає, що підлітки здатні переживати інтерес, активність і позитивне емоційне піднесення, але водночас у них зберігається помітний рівень напруження, тривоги або дратівливості. Така амбівалентність є типовою для підліткового віку та свідчить про нестабільність емоційної сфери, яка може посилюватися під впливом зовнішніх чинників, зокрема цифрової комунікації.

За шкалою BSMAS встановлено, що більшість учасників перебувають у зоні помірного ризику залежного користування соціальними мережами, а частина респондентів має високі показники цифрової залученості. Це дає підстави розглядати соціальні мережі не лише як інструмент спілкування, а й як можливий спосіб емоційної регуляції: зниження напруги, уникнення самотності, отримання підтримки або швидкого соціального відгуку. За таких умов онлайн-взаємодія може поступово витіснити реальні контакти, що підвищує ризик формування залежної поведінки.

Показники за шкалою UCLA свідчать, що більшість підлітків мають середній рівень самотності, тобто загалом зберігають соціальні контакти, але не завжди відчують їхню достатню емоційну глибину. Водночас частина вибірки демонструє високий рівень самотності, що вказує на емоційне відчуження, труднощі у встановленні близьких стосунків та дефіцит підтримки. Такі результати є важливими, оскільки переживання самотності може посилювати потребу у компенсаторному зверненні до соціальних мереж.

Узагальнення результатів дозволяє зробити висновок, що психоемоційний стан більшості підлітків є відносно стабільним, однак у вибірці наявні групи підвищеного психологічного ризику. Найбільш

уразливими є респонденти, у яких поєднуються знижена самооцінка, емоційне напруження, виражене переживання самотності та високий рівень залученості до соціальних мереж. Отримані дані підтверджують доцільність розроблення корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення самооцінки, розвиток емоційної саморегуляції, зменшення самотності та формування безпечної моделі цифрової поведінки.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ АКТИВНОГО КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ

3.1. Зміст корекційної програми та її застосування у роботі з підлітками

Проведене емпіричне дослідження показало, що активна присутність підлітків у соціальних мережах пов'язана не лише з розширенням комунікативних можливостей, доступом до інформації та підтриманням соціальних контактів, а й з появою певних емоційних труднощів. У частини респондентів було зафіксовано ознаки підвищеної тривожності, нестійкості настрою, переживання самотності, зниження самооцінки та залежності від цифрового зворотного зв'язку. Це свідчить про те, що соціальні мережі можуть впливати на психоемоційний стан підлітків не прямо, а через низку психологічних механізмів: соціальне порівняння, потребу у схваленні, страх пропустити важливу інформацію, орієнтацію на кількість реакцій та труднощі у самоконтролі часу перебування онлайн. Особливо значущим є те, що підлітки часто сприймають цифрові реакції як підтвердження власної значущості, а тому відсутність очікуваного схвалення може викликати емоційне напруження, невпевненість або розчарування.

Отримані результати стали підґрунтям для створення корекційно-розвивальної програми, метою якої є послаблення негативного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків і формування більш усвідомленої моделі цифрової поведінки. Необхідність такої програми зумовлена тим, що повна заборона або різке обмеження користування соціальними мережами не є ефективним підходом, адже цифрове середовище є невід'ємною частиною життя сучасної молоді. Натомість важливо навчити

підлітків безпечно взаємодіяти з онлайн-контентом, критично оцінювати інформацію, розпізнавати власні емоційні реакції та самостійно регулювати час і спосіб користування соціальними платформами. Саме тому корекційна робота має бути спрямована не лише на зменшення негативних проявів, а й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Програма побудована як комплекс занять, у яких поєднуються психоедукаційні, тренінгові, рефлексивні, арт-терапевтичні та комунікативні методи. Такий підхід дає змогу працювати не лише з окремими проявами емоційного неблагополуччя, а й з тими внутрішніми механізмами, через які соціальні мережі впливають на самосприйняття, поведінку та емоційне реагування підлітків. Психоедукаційний компонент допомагає учасникам краще зрозуміти вплив цифрового середовища на емоції та поведінку, тренінгові вправи спрямовані на формування практичних навичок саморегуляції, а рефлексивні завдання дають змогу усвідомити власний досвід користування соціальними мережами. Арт-терапевтичні елементи сприяють безпечному вираженню емоцій, а комунікативні вправи допомагають розвивати навички взаємодії, підтримки та конструктивного обговорення складних ситуацій.

Зміст програми орієнтований на розвиток емоційної грамотності, навичок саморегуляції, критичного ставлення до контенту, здатності встановлювати особисті цифрові межі та підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-життям. Особлива увага приділяється формуванню в підлітків уміння розрізняти реальне життя та його ідеалізоване представлення у соціальних мережах, не ототожнювати власну цінність із кількістю лайків, коментарів чи підписників, а також своєчасно помічати ознаки емоційного перевантаження. У межах програми підлітки мають навчитися більш усвідомлено використовувати цифрові платформи, зберігати психологічну рівновагу та будувати здоровіші форми спілкування як в онлайн-, так і в офлайн-середовищі.

Підлітковий вік є періодом активного формування ідентичності, тому реакції, отримані в соціальних мережах, часто набувають для підлітків особливої значущості. Лайки, коментарі, перегляди, підписки або їх відсутність можуть сприйматися як показники прийняття, популярності чи особистої цінності. У цьому контексті важливими є положення сучасних досліджень, відповідно до яких цифрові платформи створюють середовище інтенсивного соціального порівняння та підвищеної емоційної залученості [46]. Саме тому корекційна робота має бути спрямована не тільки на обмеження часу користування мережею, а насамперед на усвідомлення підлітками власних переживань і способів реагування на онлайн-події.

Програма розрахована на групову роботу з 8-12 підлітками віком 14-18 років. Загальна тривалість становить п'ять тижнів, заняття проводяться двічі на тиждень, кожне заняття триває орієнтовно 90 хвилин. Ведучим програми є практичний психолог, який організовує груповий процес, стежить за дотриманням правил безпеки, підтримує доброзичливу атмосферу та допомагає учасникам осмислювати власний досвід взаємодії із соціальними мережами. Заняття можуть проводитися у шкільному, консультативному або дистанційному форматі залежно від умов роботи з групою.

Структура кожного заняття передбачає три взаємопов'язані частини. На початку здійснюється коротке налаштування групи, актуалізація теми та емоційного стану учасників. Основна частина містить практичні вправи, обговорення, рольові ситуації, арт-терапевтичні або психоедукаційні завдання. Завершальний етап присвячений рефлексії: підлітки визначають, що їм було корисним, які емоції виникали під час заняття, які висновки вони можуть перенести у власне повсякденне життя. Для роботи використовуються картки, аркуші паперу, маркери, стікери, таймер, матеріали для колажів і короткі приклади цифрових повідомлень або медіаконтенту.

Особливе значення на початку реалізації програми має створення безпечного психологічного простору, у якому кожен учасник може відчувати себе прийнятим, почутим і захищеним від осуду. Для цього на першому

занятті учасники разом із психологом формують правила групової взаємодії: добровільність висловлювань, повага до думки іншого, конфіденційність, заборона висміювання, право не відповідати на особисті запитання, уважне слухання та взаємна підтримка. Важливо, щоб ці правила не були лише формальним переліком вимог, а сприймалися підлітками як спільна домовленість, яка допомагає зробити роботу в групі комфортно та довірливою. Такий підхід сприяє зниженню напруження, підвищує готовність до участі в обговореннях і створює основу для подальшої відкритої взаємодії.

Безпечна атмосфера є необхідною умовою для того, щоб підлітки могли говорити про власний досвід користування соціальними мережами не поверхово, а більш щиро й усвідомлено. Зокрема, це стосується таких тем, як тривога через відсутність реакцій на публікації, порівняння себе з іншими, страх негативної оцінки, переживання через конфлікти в онлайн-середовищі, неприємні коментарі, кібербулінг або залежність від постійного перегляду стрічки. У звичайному спілкуванні підлітки не завжди готові відкрито визнавати такі труднощі, оскільки можуть боятися нерозуміння, критики або знецінення з боку оточення. Саме тому роль психолога полягає не лише в організації заняття, а й у підтриманні атмосфери довіри, прийняття та емоційної безпеки.

Крім того, створення безпечного простору допомагає сформувати в учасників відчуття групової підтримки. Коли підлітки бачать, що інші мають подібні переживання, вони починають менш гостро сприймати власні труднощі та відчують, що не залишаються з ними наодинці. Це сприяє зниженню почуття ізольованості, підвищенню готовності до саморефлексії та більш активному включенню у корекційно-розвивальну роботу. У такому середовищі підлітки можуть не лише обговорювати проблемні аспекти використання соціальних мереж, а й поступово вчитися конструктивно виражати емоції, звертатися по підтримку та формувати більш здорові способи реагування на складні ситуації в цифровому просторі.

Перший етап програми має діагностично-мотиваційний характер. Його завдання полягає у встановленні контакту між учасниками, зниженні первинного напруження та формуванні готовності до подальшої роботи. Підлітки обговорюють, яку роль соціальні мережі відіграють у їхньому житті, які платформи вони використовують найчастіше, які емоції переживають під час онлайн-взаємодії. На цьому етапі доцільною є вправа «Цифровий маршрут», під час якої учасники схематично зображують свій типовий день у мережі: коли вони відкривають соціальні платформи, що переглядають, з ким спілкуються, у яких ситуаціях відчують задоволення, а коли виникають напруження або виснаження.

Важливим інструментом самоспостереження є «Цифровий щоденник». Упродовж кількох днів підлітки фіксують тривалість перебування в соціальних мережах, вид активності, характер переглянутого контенту та емоції, які виникали після цього. Такий щоденник не має контролюючої функції; його призначення полягає у тому, щоб допомогти учасникам побачити зв'язок між онлайн-поведінкою та власним настроєм. Завдяки цьому підлітки поступово переходять від автоматичного користування мережею до більш усвідомленого спостереження за собою.

Другий змістовий блок програми спрямований на розвиток емоційної усвідомленості та стабілізацію самооцінки. Учасники вчаться розпізнавати власні емоційні стани, називати їх, визначати інтенсивність переживань і пов'язувати їх із конкретними цифровими ситуаціями. Для цього використовуються вправи «Емоційна шкала», «Мій онлайн-настрій», «Що я відчуваю після перегляду стрічки?». Підлітки аналізують, які види контенту викликають натхнення, цікавість або спокій, а які - роздратування, заздрість, тривогу чи відчуття меншовартості.

Арт-терапевтичні завдання допомагають учасникам виразити ті переживання, які не завжди легко описати словами. Це особливо важливо для підлітків, оскільки в цьому віці емоції можуть бути інтенсивними, суперечливими й не до кінця усвідомленими. Через малюнок, колаж,

метафоричні образи або символи підлітки мають змогу безпечно передати власне ставлення до соціальних мереж, показати, які почуття викликає у них цифровий простір, які ситуації приносять радість, а які — напруження, тривогу чи невпевненість. Такий формат роботи знижує психологічний опір, оскільки учасник не зобов'язаний одразу прямо говорити про особисті труднощі, а може спочатку відобразити їх у творчій формі.

Наприклад, у вправі «Мій цифровий простір» підлітки створюють малюнок або колаж, що символічно відображає їхні стосунки із соціальними мережами. У цьому зображенні вони можуть показати, які платформи займають найбільше місця в їхньому житті, які емоції пов'язані з онлайн-спілкуванням, що дає їм підтримку, а що викликає втому або дискомфорт. Після виконання завдання відбувається обговорення: які образи з'явилися, що вони означають, які емоції пов'язані з цифровим середовищем, чого в ньому забагато, а чого, навпаки, бракує. Психолог допомагає учасникам усвідомити, чи є соціальні мережі для них переважно ресурсом, джерелом напруження або способом уникнення реальних труднощів. Такі завдання сприяють розвитку рефлексії, зниженню внутрішнього напруження та кращому розумінню власних потреб.

Окрему увагу в програмі приділено роботі із самооцінкою, оскільки саме вона є одним із найбільш вразливих компонентів психоемоційного стану підлітків. Учасники аналізують, наскільки їхнє самосприйняття залежить від зовнішніх реакцій у соціальних мережах: кількості лайків, коментарів, переглядів, підписників або повідомлень. Психолог пропонує вправи, спрямовані на розмежування реального «Я» і цифрового образу, який формується через фотографії, дописи, сторіс або коментарі. Така робота допомагає підліткам зрозуміти, що онлайн-образ часто є вибіркоvim і не відображає всієї повноти особистості, а тому не може бути єдиною основою для оцінки власної цінності.

Під час обговорення підлітки розмірковують над тим, що саме вони прагнуть показати іншим у мережі, які сторони себе демонструють

найчастіше, а які приховують, чому для них важливе схвалення та як вони реагують на його відсутність. Це дає змогу виявити зв'язок між цифровою самопрезентацією, потребою у прийнятті та емоційними реакціями на оцінку з боку інших користувачів. Важливим завданням психолога є допомогти учасникам сформувати більш стійке уявлення про власну цінність, яке не залежить виключно від реакцій аудиторії. Для цього використовуються вправи на визначення особистих сильних сторін, досягнень, ресурсів, значущих якостей і реальних соціальних зв'язків поза цифровим середовищем. Таким чином, робота із самооцінкою сприяє формуванню більш стабільного самосприйняття та зменшенню емоційної залежності від соціальних мереж.

Наступний блок присвячений розвитку навичок емоційної саморегуляції. Соціальні мережі часто провокують миттєві реакції: бажання негайно відповісти, перевірити повідомлення, порівняти себе з іншими, переглянути нові сторіс або не пропустити важливу подію. Тому підліткам важливо навчитися робити паузу між стимулом і реакцією. Для цього застосовуються дихальні вправи, короткі практики уважності, тілесне розслаблення та техніки переключення уваги. Однією з таких вправ є дихальна техніка 4-7-8, описана Е. Вейлом [73], яка допомагає знизити фізіологічне напруження і повернути контроль над станом.

У межах цієї техніки підлітки виконують послідовний дихальний цикл: спокійний вдих, затримка дихання та повільний видих. Основна увага спрямовується не на ідеальне виконання, а на усвідомлення власного тіла, ритму дихання і поступове зниження напруження. Після вправи учасники описують, що змінилося в їхньому стані: чи стало легше зосередитися, чи зменшилася тривога, чи з'явилося відчуття спокою. Регулярне використання таких технік може допомогти підліткам не реагувати імпульсивно на неприємні онлайн-ситуації.

Практика «Медіа-пауза» використовується як спосіб формування здорових цифрових меж. Підліткам пропонується на короткий час свідомо відкласти телефон або вимкнути доступ до соціальних мереж і поспостерігати

за власними думками та емоціями. Психолог звертає увагу не на сам факт відмови від гаджета, а на переживання, які виникають під час паузи: нетерплячість, страх пропустити повідомлення, полегшення, нудьгу або спокій. Після обговорення учасники визначають, у яких ситуаціях медіа-пауза може бути корисною у повсякденному житті.

Четвертий блок програми орієнтований на розвиток комунікативних навичок і конструктивної поведінки в онлайн-середовищі. Підлітки вчаться розпізнавати агресивні, пасивні та асертивні форми спілкування, формулювати власну позицію без образ, реагувати на критику, не підтримувати токсичну взаємодію та звертатися по допомогу у випадку кібербулінгу. Для цього використовуються рольові ігри, аналіз прикладів повідомлень, моделювання конфліктних ситуацій і вправи на активне слухання.

Під час вправи «Онлайн-діалог без конфлікту» учасники отримують приклади суперечливих повідомлень і мають запропонувати кілька варіантів відповіді: імпульсивну, нейтральну та конструктивну. Після цього група обговорює, які наслідки може мати кожен варіант. Така робота допомагає підліткам побачити, що в онлайн-комунікації важливо не лише те, що саме сказано, а й форма висловлювання, тон повідомлення та здатність не посилювати конфлікт.

П'ятий блок спрямований на розвиток медіаграмотності та критичного мислення. Соціальні мережі містять значну кількість інформації, яка може бути неперевіреною, емоційно забарвленою або маніпулятивною. Тому підлітки мають навчитися ставити запитання до контенту: хто є автором повідомлення, яку мету він переслідує, чи є джерела інформації, які емоції викликає матеріал і чому саме він привертає увагу. У вправі «Факт, думка чи маніпуляція?» учасники розподіляють приклади повідомлень за цими категоріями та аргументують свій вибір.

Розвиток медіаграмотності має не лише освітнє, а й психопрофілактичне значення. Коли підліток краще розуміє механізми інформаційного впливу, він

менше піддається паніці, емоційним провокаціям і тиску групової думки. У дослідженнях Вініченко підкреслюється, що систематична робота з аналізом медіаконтенту сприяє розвитку критичного мислення, допомагає розпізнавати маніпуляції та контролювати власні емоційні реакції [2]. Отже, медіаграмотність є важливим компонентом психологічної стійкості підлітків у цифровому середовищі.

Завершальний блок програми передбачає створення індивідуального «Цифрового кодексу». Це особистий набір правил, які підліток формулює для себе з урахуванням власних потреб, труднощів і ресурсів. До кодексу можуть входити обмеження часу перебування в соціальних мережах, правила перевірки інформації, способи реагування на конфліктні повідомлення, перелік корисних сторінок або каналів, а також дії, які допомагають відновити емоційний баланс після інтенсивного онлайн-спілкування. Такий кодекс не нав'язується психологом, а створюється самим учасником, що підвищує відповідальність і внутрішню мотивацію до змін.

Підсумкове заняття спрямоване на узагальнення набутого досвіду. Учасники повертаються до матеріалів, створених на початку програми, порівнюють свої первинні очікування з отриманими результатами, визначають особисті зміни та формулюють подальші кроки. Важливо, щоб підлітки не сприймали завершення програми як закінчення роботи над собою. Навпаки, вони мають усвідомити, що сформовані навички - самоспостереження, медіапауза, критичне мислення, конструктивна комунікація - можуть використовуватися й надалі в реальних життєвих ситуаціях.

Отже, запропонована корекційна програма має комплексний характер і спрямована на підтримку психоемоційного благополуччя підлітків в умовах активного використання соціальних мереж. Її перевага полягає у поєднанні роботи з емоціями, поведінкою, мисленням і комунікацією. Такий формат дозволяє не лише зменшити негативні емоційні прояви, а й сформувати у підлітків більш зріле, відповідальне та безпечне ставлення до цифрового середовища.

3.2. Аналіз результатів застосування корекційної програми

Для оцінювання ефективності корекційної програми було проведено порівняння показників психоемоційного стану підлітків до початку занять і після їх завершення. Такий підхід дав змогу визначити, чи відбулися позитивні зміни в емоційному самопочутті учасників, їхній самооцінці, рівні активності, настрої та ставленні до користування соціальними мережами. Повторна діагностика мала важливе значення, оскільки дозволила не лише зафіксувати окремі результати після завершення програми, а й простежити динаміку змін у межах однієї й тієї самої вибірки. Це забезпечило можливість більш об'єктивно оцінити, наскільки запропоновані заняття сприяли зниженню негативних емоційних проявів і формуванню більш усвідомленої цифрової поведінки.

Аналіз здійснювався за тими самими методиками, які використовувалися на констатувальному етапі дослідження. Це дало змогу порівняти початкові та підсумкові показники за єдиними діагностичними критеріями й уникнути методичних розбіжностей під час інтерпретації результатів. Особлива увага приділялася показникам самооцінки, позитивного й негативного афекту, самопочуття, активності, настрою, відчуття самотності та залежності від соціальних мереж. Саме ці характеристики найбільш повно відображають психоемоційний стан підлітків і дозволяють оцінити, чи вплинула корекційна програма на ті прояви, які були виявлені під час первинної діагностики.

Крім кількісного порівняння результатів, важливим було також якісне осмислення отриманих змін. Зокрема, аналізувалося, чи стали підлітки краще усвідомлювати власні емоційні реакції, чи зменшилася їхня залежність від зовнішнього схвалення в соціальних мережах, чи з'явилися навички контролю часу перебування онлайн та критичного ставлення до цифрового контенту. Такий комплексний підхід дав змогу розглядати ефективність програми не лише через зміну окремих показників, а й через загальне покращення

емоційної саморегуляції, самосприйняття та здатності підлітків підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-життям.

Після завершення програми було зафіксовано покращення загального емоційного фону учасників. Підлітки частіше повідомляли про здатність помічати власні емоції, пов'язувати їх із конкретними онлайн-ситуаціями та свідоміше обирати спосіб реагування. Якщо на початку роботи багато учасників описували користування соціальними мережами як автоматичну дію, пов'язану зі звичкою постійно перевіряти стрічку, повідомлення або реакції інших користувачів, то після занять вони частіше зазначали, що почали уважніше ставитися до власної цифрової поведінки. Зокрема, учасники стали більше контролювати час перебування в мережі, звертати увагу на якість контенту, який вони споживають, а також робити короткі паузи у випадку емоційного перенапруження. Це свідчить про розвиток навичок самоспостереження та початкових форм емоційної саморегуляції.

Важливим результатом стало те, що підлітки почали краще усвідомлювати зв'язок між онлайн-активністю та власним настроєм. Вони відзначали, що певні види контенту можуть викликати тривогу, роздратування, сум або невпевненість, тоді як інші, навпаки, можуть бути джерелом підтримки, натхнення чи корисної інформації. У процесі обговорень учасники вчилися розрізняти ситуації, коли соціальні мережі допомагають зняти напруження, і ситуації, коли вони лише посилюють емоційне виснаження. Такий досвід сприяв формуванню більш усвідомленого ставлення до цифрового середовища та розумінню необхідності особистих меж у користуванні соціальними платформами.

Позитивна динаміка простежувалася також за показниками самооцінки. У процесі занять підлітки аналізували, як реакції в соціальних мережах впливають на їхнє самосприйняття, вчилися розрізняти реальну особисту цінність і цифровий образ, що формується через коментарі, перегляди чи лайки. Особлива увага приділялася тому, що онлайн-образ часто є вибіркоким і не відображає всіх якостей, можливостей та досягнень людини. Завдяки

цьому учасники поступово почали критичніше ставитися до зовнішньої оцінки та менше пов'язувати власну значущість із кількістю реакцій аудиторії.

Після проходження програми частина учасників демонструвала більшу впевненість у собі, меншу залежність від зовнішнього схвалення та вищу готовність оцінювати себе не лише через призму реакцій інших користувачів. Підлітки частіше звертали увагу на власні сильні сторони, реальні досягнення, особисті якості та підтримку з боку близького оточення. Це дозволило зменшити значущість порівняння себе з іншими у соціальних мережах і посилити відчуття внутрішньої опори. Отже, результати програми свідчать про її позитивний вплив на розвиток більш стабільної самооцінки, емоційної усвідомленості та здатності підлітків відповідальніше взаємодіяти з цифровим середовищем.

Зменшення негативного афекту також можна розглядати як один із важливих результатів програми. Вправи на емоційну рефлексію, дихальні техніки та медіапаузи допомогли учасникам краще усвідомлювати власне напруження й знижувати інтенсивність тривожних або роздратованих реакцій. Підлітки почали частіше використовувати прості способи самодопомоги: відкладання телефону, переключення уваги, спокійне дихання, звернення до підтримувальної людини або перенесення конфліктного діалогу на пізніший час.

За результатами повторного оцінювання було виявлено позитивні зміни й у показниках, пов'язаних із залежністю від соціальних мереж. Учасники стали краще розуміти, у яких ситуаціях вони звертаються до телефону не з реальної потреби, а через нудьгу, тривогу, страх пропустити подію або бажання отримати схвалення. Усвідомлення цих механізмів стало першим кроком до формування більш контрольованої цифрової поведінки. Важливо, що програма не передбачала повної відмови від соціальних мереж, а була спрямована на розвиток здатності користуватися ними без шкоди для емоційного стану.

Значущим результатом стало зменшення суб'єктивного відчуття самотності у частини учасників. Груповий формат роботи створив можливість для безпечного обміну досвідом, у якому підлітки побачили, що їхні переживання не є унікальними або «неправильними». Обговорення схожих ситуацій - порівняння себе з іншими, неприємні коментарі, страх бути виключеним із групи, залежність від повідомлень - сприяло виникненню почуття підтримки та зменшенню внутрішньої ізольованості.

Покращення показників за методикою «САН» можна пояснити тим, що програма поєднувала роботу з емоційним станом і практичні дії, спрямовані на відновлення активності. Підлітки не лише обговорювали труднощі, а й виконували вправи, створювали власні правила цифрової поведінки, брали участь у рольових ситуаціях і навчалися конструктивної комунікації. Це сприяло підвищенню відчуття контролю над власною поведінкою, а отже - покращенню настрою й активності.

Аналіз якісних відгуків учасників показав, що найбільш корисними вони вважали вправи, пов'язані з цифровим щоденником, медіапаузою, розпізнаванням емоцій і створенням «Цифрового кодексу». Підлітки зазначали, що ці завдання допомогли їм побачити власні звички з боку, зрозуміти причини емоційної втоми після тривалого перебування в соціальних мережах і визначити прості способи зменшення напруження. Частина учасників підкреслювала, що після занять стала уважніше ставитися до контенту, який споживає щодня.

Разом із тим результати програми слід оцінювати обережно, оскільки тривалість корекційної роботи була обмеженою. Позитивна динаміка свідчить про ефективність обраного напрямку, однак для стійкого закріплення змін потрібна подальша підтримка з боку психолога, педагогів і батьків. Особливо це стосується підлітків із високим рівнем залежності від соціальних мереж або вираженою тривожністю, для яких короткострокова програма може бути лише початковим етапом глибшої психологічної роботи.

Отже, результати застосування корекційної програми дають підстави вважати її доцільною для використання у практичній роботі з підлітками. Вона сприяє розвитку емоційної усвідомленості, зменшенню негативних переживань, підвищенню самооцінки, формуванню навичок саморегуляції та більш відповідального користування соціальними мережами. Важливо, що програма має комплексний характер, оскільки поєднує роботу з емоційною сферою, самосприйняттям, цифровою поведінкою та міжособистісною комунікацією. Це дозволяє впливати не лише на окремі прояви емоційного неблагополуччя, а й на ті психологічні механізми, які підтримують залежність від зовнішнього схвалення, соціального порівняння та постійної онлайн-активності.

Найбільш важливим результатом є те, що підлітки починають сприймати цифрове середовище не як неконтрольований простір, а як сферу, у якій вони можуть робити свідомий вибір і встановлювати власні межі. Учасники поступово усвідомлюють, що соціальні мережі можуть бути корисним ресурсом для спілкування, навчання, самовираження та підтримки, однак їхній вплив значною мірою залежить від способу використання. Формування вміння обмежувати час перебування онлайн, критично оцінювати контент, розпізнавати власні емоційні реакції та звертатися по підтримку у складних ситуаціях є важливою умовою збереження психоемоційного благополуччя підлітків. Саме тому запропонована програма може бути використана в роботі практичних психологів, шкільних психологічних служб, педагогів і фахівців, які займаються профілактикою негативного впливу цифрового середовища на підлітків.

3.3. Профілактика негативних психоемоційних станів підлітків в умовах цифрового середовища

Профілактика негативних психоемоційних станів підлітків у цифровому середовищі має ґрунтуватися на розумінні того, що соціальні мережі є сталою частиною їхнього повсякденного життя. Саме тому ефективна профілактика не може зводитися лише до заборон, жорсткого контролю або механічного скорочення часу перебування онлайн. Такий підхід часто викликає опір з боку підлітків і не формує в них внутрішньої відповідальності за власну цифрову поведінку. Натомість профілактична робота має бути спрямована на розвиток усвідомленого ставлення до соціальних мереж, розуміння їхнього впливу на емоційний стан, самооцінку, спілкування та загальне психологічне благополуччя.

Основною метою профілактики є формування такої культури цифрової поведінки, за якої підліток здатний не лише користуватися соціальними мережами, а й контролювати власну активність у них. Це передбачає вміння усвідомлювати власні емоції, розпізнавати контент, який викликає тривогу або напруження, критично оцінювати інформацію, захищати особисті межі та не ототожнювати власну цінність із кількістю лайків, коментарів чи підписників. Важливо також навчати підлітків підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-життям, зберігати реальні соціальні зв'язки, не замінювати живе спілкування виключно цифровою взаємодією та своєчасно звертатися по допомогу у випадку емоційного дискомфорту, конфліктів або кібербулінгу.

Доцільно розглядати профілактику як систему взаємопов'язаних заходів, що охоплює сімейний, шкільний та індивідуальний рівні. На сімейному рівні важливими є не лише правила користування гаджетами, а й якість емоційного контакту між дорослими і підлітком. Якщо в родині є довіра, відкритий діалог і можливість без страху говорити про труднощі, підліток з більшою ймовірністю повідомить про неприємні онлайн-ситуації, кібербулінг, емоційне виснаження або тривогу, пов'язану із соціальними мережами. Тому

роль батьків полягає не лише в обмеженні часу користування цифровими пристроями, а й у підтримці, поясненні, спільному обговоренні онлайн-досвіду та формуванні здорових правил цифрової взаємодії.

Важливо, щоб дорослі не сприймали соціальні мережі виключно як загрозу, а розуміли їхню реальну роль у житті підлітка. Надмірний контроль або категоричні заборони можуть призвести до приховування онлайн-активності, втрати довіри та зниження готовності підлітка звертатися по допомогу. Натомість ефективнішою є позиція співучасті: батьки можуть цікавитися тим, які платформи використовує підліток, який контент він переглядає, що його хвилює в онлайн-спілкуванні, які ситуації викликають радість, а які — напруження. Такий підхід допомагає формувати відповідальне ставлення до цифрового простору та водночас зберігати емоційний контакт у родині.

Батькам варто уникати лише карального підходу, коли користування телефоном розглядається як проблема саме по собі. Натомість ефективнішою є позиція співучасті: обговорення того, які платформи використовує підліток, який контент він переглядає, що його підтримує, а що викликає напруження. Важливо не знецінювати значення соціальних мереж для підлітка, адже для нього вони часто є простором спілкування, належності до групи та самовираження. Разом із тим дорослі мають допомагати встановлювати здорові межі, зокрема щодо часу онлайн, нічного користування гаджетами та приватності.

На шкільному рівні профілактична робота має бути інтегрована у діяльність психологічної служби, виховну роботу та освітній процес. Доцільним є проведення занять із медіаграмотності, тренінгів критичного мислення, бесід про цифрову безпеку, вправ із розвитку емоційної саморегуляції та профілактики кібербулінгу. Важливо, щоб такі заходи не мали формального характеру, а були пов'язані з реальним досвідом підлітків: онлайн-конфліктами, тиском трендів, залежністю від схвалення, порівнянням себе з іншими та інформаційним перевантаженням.

Практичний психолог у закладі освіти може виконувати кілька функцій: діагностичну, консультативну, корекційну та просвітницьку. Діагностична робота дає змогу виявляти підлітків із підвищеним рівнем тривожності, самотності або ознаками залежної поведінки. Консультативна робота спрямована на індивідуальну підтримку учнів, які переживають труднощі у цифровій взаємодії. Корекційна робота може здійснюватися у формі групових програм, подібних до описаної у цьому розділі. Просвітницький напрям має охоплювати як підлітків, так і батьків та педагогів.

Важливим елементом профілактики є формування медіаграмотності. Підлітки мають розуміти, що контент у соціальних мережах часто є вибіркоким, відредагованим і спрямованим на привернення уваги. Усвідомлення цього допомагає зменшити вплив соціального порівняння та нереалістичних стандартів. Навчання перевірці джерел, розпізнаванню маніпуляцій, аналізу емоційно забарвлених повідомлень і розумінню алгоритмів соціальних платформ сприяє більш захищеному ставленню до інформаційного потоку.

Не менш важливою є профілактика кібербулінгу. Вона має включати пояснення, які дії вважаються онлайн-цькуванням, які наслідки вони можуть мати для постраждалої особи, куди можна звернутися по допомогу та як діяти свідкам таких ситуацій. Підлітки повинні знати, що блокування агресора, збереження доказів, звернення до дорослих і повідомлення адміністрації платформи є нормальними способами захисту, а не ознакою слабкості. Водночас слід формувати відповідальність за власну поведінку в мережі, оскільки анонімність не скасовує моральних і правових наслідків дій.

На індивідуальному рівні профілактика передбачає розвиток навичок саморегуляції та самоспостереження. Підліток має навчитися помічати, як змінюється його стан після тривалого перегляду стрічки, участі в онлайн-дискусіях або порівняння себе з іншими. Корисними є особисті правила цифрової гігієни: не користуватися телефоном перед сном, робити короткі паузи під час навчання, відписуватися від контенту, який погіршує настрій,

обмежувати пасивне гортання стрічки та підтримувати активності поза цифровим простором.

Окреме значення має підтримка офлайн-життя підлітків. Спорт, творчість, живе спілкування, участь у гуртках, волонтерських або навчальних проєктах створюють альтернативні джерела позитивних емоцій і соціального визнання. Чим більше підліток має реальних сфер самореалізації, тим менше його самооцінка залежить від онлайн-реакцій. Саме тому профілактика має бути спрямована не лише на зменшення ризиків цифрового середовища, а й на розширення ресурсів особистості в реальному житті.

У сучасних умовах важливо враховувати й вплив воєнного інформаційного контексту. Підлітки можуть постійно контактувати з тривожними новинами, повідомленнями про небезпеку, втрати або насильство. Це підвищує емоційне навантаження та може посилювати відчуття безпорадності. Тому профілактична робота має включати навички інформаційної саморегуляції: дозоване споживання новин, користування перевіреними джерелами, обмеження перегляду травматичного контенту та обговорення складної інформації з дорослими, яким підліток довіряє.

Отже, профілактика негативних психоемоційних станів у цифровому середовищі має бути багаторівневою та системною. Вона повинна поєднувати підтримку з боку сім'ї, професійну роботу шкільного психолога, розвиток медіаграмотності, навички емоційної саморегуляції, профілактику кібербулінгу та створення умов для змістовного офлайн-життя. Лише за такого підходу соціальні мережі можуть використовуватися підлітками як ресурс для розвитку, спілкування й навчання, а не як джерело постійного емоційного напруження.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було обґрунтовано та описано корекційно-розвивальну програму, спрямовану на підтримку психоемоційного стану підлітків в умовах активного користування соціальними мережами. Її розроблення спиралося на результати емпіричного дослідження, які засвідчили зв'язок між інтенсивною цифровою активністю та окремими проявами емоційного неблагополуччя: підвищеною тривожністю, негативними емоційними переживаннями, зниженням самооцінки, самотністю та ознаками залежної поведінки.

Зміст програми побудовано за комплексним принципом. Вона включає роботу з емоційною усвідомленістю, самооцінкою, саморегуляцією, медіаграмотністю, комунікативними навичками та формуванням індивідуальних правил цифрової поведінки. Використання групового формату дало змогу поєднати особистісну рефлексію з підтримкою однолітків, що є важливим саме для підліткового віку, коли значущість групової думки та потреба у прийнятті особливо високі.

Аналіз результатів застосування програми засвідчив позитивні зміни в емоційному стані учасників. Підлітки стали краще розпізнавати власні переживання, помічати зв'язок між онлайн-активністю і настроєм, використовувати медіапаузи та прості техніки зниження напруження. Також було виявлено тенденцію до підвищення самооцінки, зменшення негативного афекту, зниження відчуття самотності та більш контрольованого користування соціальними мережами.

Важливим практичним результатом реалізації програми є те, що її учасники почали сприймати соціальні мережі не лише як простір розваг, спілкування або швидкого отримання інформації, а як середовище, яке потребує відповідального та усвідомленого ставлення. У процесі занять підлітки поступово навчилися уважніше оцінювати контент, який вони переглядають, відстежувати власні емоційні реакції на цифрові події,

розрізняти корисну і шкідливу онлайн-активність, а також визначати ситуації, у яких перебування в мережі викликає втому, тривогу або емоційне напруження. Особливе значення мало формування вміння не сприймати соціальні мережі як єдине джерело схвалення чи підтвердження власної цінності. Учасники почали краще усвідомлювати, що цифровий простір може як підтримувати розвиток, спілкування і самовираження, так і посилювати залежність від зовнішньої оцінки, соціального порівняння та постійної онлайн-присутності.

У ході програми підлітки також формували особисті правила безпечної поведінки в мережі, що включали контроль часу онлайн, критичне ставлення до інформації, обмеження контакту з емоційно шкідливим контентом, уважне ставлення до приватності та готовність звертатися по допомогу у випадку конфліктів або кібербулінгу. Такі навички створюють основу для подальшого розвитку цифрової зрілості, емоційної стійкості та відповідальної саморегуляції. Важливо, що підлітки почали розглядати власну поведінку в соціальних мережах як сферу особистого вибору, а не як автоматичну реакцію на повідомлення, стрічку новин, коментарі чи реакції інших користувачів. Це свідчить про поступове формування більш свідомого ставлення до цифрового середовища.

Профілактика негативних психоемоційних станів підлітків у цифровому середовищі має здійснюватися не фрагментарно, а системно. Вона повинна охоплювати сімейний, шкільний та індивідуальний рівні, поєднуючи відкриту комунікацію з батьками, психологічну підтримку в закладі освіти, розвиток медіаграмотності, профілактику кібербулінгу, формування навичок саморегуляції та підтримку активного офлайн-життя. На сімейному рівні важливо створювати атмосферу довіри, у якій підліток може відкрито говорити про труднощі, пов'язані з онлайн-спілкуванням. На рівні школи доцільно проводити профілактичні заняття, тренінги, бесіди щодо безпечного користування соціальними мережами, критичного сприйняття інформації та культури цифрової взаємодії. На індивідуальному рівні важливо розвивати

здатність підлітка усвідомлювати власні емоції, встановлювати особисті межі та підтримувати баланс між онлайн- і реальним життям.

Саме комплексний підхід дає змогу зменшити ризики, пов'язані з активним користуванням соціальними мережами, і водночас зберегти їхній позитивний потенціал для розвитку підлітків. Соціальні мережі можуть бути корисним ресурсом для навчання, самовираження, підтримання контактів, творчості та участі у спільнотах за інтересами, однак їхній вплив значною мірою залежить від рівня усвідомленості користувача. Тому головним завданням профілактичної роботи є не ізоляція підлітків від цифрового середовища, а формування в них таких навичок, які дозволять безпечно, критично й психологічно здорово взаємодіяти з ним. Це сприятиме збереженню психоемоційного благополуччя, розвитку соціальної компетентності та формуванню більш зрілої цифрової поведінки.

Отже, розроблена програма може бути використана у практиці шкільних психологів, соціальних педагогів і консультантів, які працюють із підлітками. Її впровадження сприяє формуванню більш усвідомленого, безпечного та психологічно здорового ставлення до цифрового середовища. Результати третього розділу підтверджують, що ефективна робота з проблемою впливу соціальних мереж має поєднувати корекційні й профілактичні заходи, орієнтовані на розвиток внутрішніх ресурсів підлітка та підтримку його психоемоційного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено особливості впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. Отримані результати дають підстави розглядати цифрове середовище як важливий чинник сучасної соціалізації, що впливає на самооцінку, емоційне самопочуття, характер міжособистісної взаємодії та процес становлення ідентичності. Соціальні мережі для підлітків є не лише засобом спілкування або дозвілля, а простором, у якому вони отримують підтримку, порівнюють себе з іншими, демонструють власний образ, засвоюють соціальні норми та реагують на оцінки оточення. Саме тому їхній вплив не можна оцінювати однозначно, оскільки він залежить від інтенсивності користування, змісту споживаного контенту, рівня критичного мислення, емоційної стійкості підлітка та якості підтримки з боку дорослих.

Особливе значення має те, що підлітковий вік є періодом активного формування самосприйняття, ціннісних орієнтацій, соціальних ролей і потреби у визнанні. У цьому віці реакції однолітків, коментарі, лайки, перегляди або відсутність очікуваної уваги можуть набувати значної емоційної ваги. Через це цифрова взаємодія здатна як підтримувати підлітка, допомагати йому відчувати приналежність до групи й розширювати соціальні контакти, так і посилювати невпевненість, тривожність, залежність від зовнішнього схвалення та почуття самотності. Отже, соціальні мережі виступають не просто технічним інструментом комунікації, а складним психосоціальним середовищем, у якому відбувається значна частина емоційного й соціального досвіду сучасних підлітків.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що соціальні мережі мають багатофункціональний характер і поєднують комунікативну, інформаційну, розважальну, освітню, самопрезентаційну та емоційно-підтримувальну функції. Завдяки цьому вони задовольняють низку важливих вікових потреб підлітків: потребу у спілкуванні, самовираженні, пошуку

однодумців, отриманні нової інформації, емоційній підтримці та соціальному визнанні. Водночас саме багатofункціональність соціальних мереж зумовлює їхню потенційну ризикованість, адже надмірна залученість до цифрового середовища може супроводжуватися інформаційним перевантаженням, порушенням режиму дня, посиленням соціального порівняння та зниженням здатності контролювати час перебування онлайн.

Різні платформи впливають на підлітків неоднаково, оскільки мають різну структуру контенту, способи взаємодії та механізми залучення користувачів. Instagram переважно пов'язаний із візуальною самопрезентацією, формуванням цифрового образу та соціальним порівнянням; TikTok — зі швидкою зміною стимулів, емоційним підкріпленням, трендовою поведінкою та страхом пропустити новий контент; Telegram — з оперативністю комунікації, доступом до інформації, тематичними спільнотами та можливістю анонімної взаємодії; YouTube — із соціальним навчанням, наслідуванням значущих моделей, освітнім і розважальним контентом. Таке різноманіття функцій пояснює, чому цифрове середовище одночасно відкриває можливості для розвитку, навчання, творчості й підтримки, але водночас створює ризики для емоційної стабільності, самооцінки та психологічного благополуччя підлітків.

Установлено, що підлітковий вік є особливо чутливим до впливу соціальних мереж. У цей період активно формується «Я-образ», зростає потреба у прийнятті, визнанні та належності до групи, а тому онлайн-реакції можуть сприйматися підлітками як значущі показники власної цінності. Негативними чинниками виступають надмірне соціальне порівняння, залежність від зовнішнього схвалення, FOMO, інформаційне перевантаження, кібербулінг, пасивне споживання контенту та порушення режиму сну. Водночас позитивний потенціал соціальних мереж проявляється у можливостях навчання, творчого самовираження, підтримання контактів, участі у спільнотах і отримання емоційної підтримки.

Емпіричне дослідження, проведене з використанням методик «САН», PANAS, BSMAS, шкали самотності UCLA та шкали самооцінки Розенберга, дало змогу виявити зв'язок між активністю у соціальних мережах і психоемоційними показниками підлітків. Результати засвідчили, що інтенсивне користування соціальними мережами може супроводжуватися зростанням негативного афекту, зниженням самооцінки, підвищенням відчуття самотності, емоційною нестабільністю та ознаками залежної поведінки. Водночас сам факт користування соціальними мережами не є однозначно негативним; вирішальне значення мають характер активності, тривалість перебування онлайн, якість контенту, рівень критичного мислення та наявність підтримки з боку дорослих і однолітків.

На підставі отриманих емпіричних даних було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на підтримку емоційного стану підлітків в умовах активного використання соціальних мереж. Програма включала психоедукаційні блоки, вправи на емоційну рефлексію, дихальні та релаксаційні техніки, арт-терапевтичні завдання, елементи медіаграмотності, тренування конструктивної онлайн-комунікації та створення індивідуального «Цифрового кодексу». Її метою було не відмежування підлітків від цифрового середовища, а формування здатності користуватися соціальними мережами усвідомлено, безпечно і з урахуванням власного психоемоційного стану.

Аналіз результатів застосування програми показав позитивну динаміку у стані учасників. Після проходження занять підлітки краще розпізнавали власні емоції, усвідомлювали вплив онлайн-активності на настрій, частіше використовували медіапаузи та демонстрували більшу здатність до саморегуляції. Було відзначено зниження негативних емоційних проявів, послаблення залежності від соціальних мереж, підвищення самооцінки та зменшення почуття самотності. Це свідчить про доцільність використання подібних програм у практиці роботи з підлітками.

Профілактика негативних психоемоційних станів підлітків у цифровому середовищі має бути комплексною. Вона повинна включати підтримку

родини, діяльність шкільної психологічної служби, формування медіаграмотності, профілактику кібербулінгу, розвиток критичного мислення, навичок саморегуляції та здорових цифрових звичок. Особливе значення має створення умов для змістовного офлайн-життя, адже реальні соціальні контакти, творчість, навчальна й фізична активність зменшують залежність самооцінки підлітка від онлайн-реакцій.

Отже, соціальні мережі є важливим і водночас неоднозначним чинником психоемоційного розвитку підлітків. Вони створюють широкі можливості для комунікації, навчання, самовираження, творчої активності, пошуку однодумців і отримання емоційної підтримки. Завдяки соціальним мережам підлітки можуть швидше встановлювати соціальні контакти, долучатися до спільнот за інтересами, отримувати нову інформацію та презентувати власні думки, досягнення й погляди. Водночас позитивний потенціал цифрового середовища реалізується лише за умови усвідомленого користування, сформованих навичок саморегуляції та здатності критично оцінювати інформаційний контент.

За відсутності таких навичок соціальні мережі можуть посилювати тривожність, нестійкість самооцінки, відчуття самотності, емоційне виснаження та залежну поведінку. Особливо це стосується підлітків, які надмірно орієнтуються на зовнішнє схвалення, порівнюють себе з ідеалізованими образами інших користувачів або не вміють обмежувати час перебування онлайн. Проведене дослідження підтвердило необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з підлітками, спрямованої на формування безпечної та усвідомленої цифрової поведінки, розвиток емоційної стійкості, підтримку самооцінки й збереження психологічного благополуччя в умовах сучасного інформаційного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Психологічні перспективи. 2020. С. 28–36.
2. Вініченко В. Матеріали з психології. 2023. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7132/1/27.05-Вініченко.pdf> (дата звернення: 01.02.2026).
3. Горюнова І. О., Садовніков О. К. Соціальні мережі та їх вплив на комунікацію в сучасному світі. 2025.
4. Грекова А. В. та ін. Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. 2025.
5. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку підлітків. Психологія і суспільство. 2023.
6. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). С. 60–66.
7. Доськін В. А., Лаврентьєва Н. А., Мірошніков М. П., Шарай В. Б. Методика диференціальної самооцінки функціонального стану (САН). 2004.
8. Камуз Ю., Спиця Н. Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді в умовах війни. Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2025. С. 515.
9. Клехо Д. А. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків : бакалаврська робота. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025.
10. Кліманська М. Б. Application of PANAS methodology in psychological diagnostics of emotional states. Scientific Journal of Polonia University. 2020. URL: <https://www.researchgate.net/publication/333320579> (дата звернення: 01.02.2026).

11. Коваль Г., Волікова М. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків та роль соціальної роботи у цифровому середовищі. Вища освіта України. 2026. № 1. С. 42–47.
12. Матієнко Т., Іващенко М. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. Дидактика. 2025. № 1. С. 64–69.
13. Новікова А. О. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків : дисертація. Тернопіль : ЗУНУ, 2025.
14. Розслідування: підлітки створюють Telegram-канали, де заробляють на булінгу. Інститут масової інформації. 2023. URL: <https://imi.org.ua/news/rozsliduvannya-pidlitky-stvoryuyut-telegram-kanaly-de-zaroblyayut-na-bulingu-i67260> (дата звернення: 01.02.2026).
15. Сафандула А. І. Вплив реклами в соціальних мережах на психоемоційний стан підлітків : дисертація. Тернопіль : ЗУНУ, 2023.
16. Соціальна мережа. Wikipedia. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Соціальна_мережа (дата звернення: 01.02.2026).
17. Соціальні мережі: історія розвитку. Електронний ресурс ЛНУ. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/5c964f1e-60cf-4285-81bf-555c36a2cf43/content> (дата звернення: 01.02.2026).
18. Сугайло А. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2015. № 2(25). С. 17–24. URL: <https://www.researchgate.net/publication/333320579> (дата звернення: 01.02.2026).
19. Тимченко С. В. Психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків. 2025.
20. Тужанська Д., Сняtkова Т. Соціальні мережі як чинник підліткової агресивності. Редакційна колегія. 2025. С. 312.
21. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2025. № 1. С. 98–101.

22. Ярова О. В. Особливості психологічного впливу соціальних мереж на комунікативні уміння сучасних підлітків : магістерська робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2021. 62 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5542/1/МАГІСТЕРСЬКА_ЯРОВА.pdf (дата звернення: 01.02.2026).
23. Яценко Т. Матеріали з глибинної психокорекції. URL: <https://www.scribd.com/document/816632743/> (дата звернення: 01.02.2026).
24. Яценко Т. Психологічні основи групової роботи. 2016. С. 1–5. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29980/1/Яценко.pdf> (дата звернення: 01.02.2026).
25. Boyd D. M., Ellison N. B. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. P. 210–230.
26. BMC Public Health. URL: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-19011-w> (date of access: 01.02.2026).
27. Cheng Y., Jiang H. Instant messenger-based online discourse platform. *Computers & Education*. 2015. P. 215–326.
28. Cole A., Bond C., Qualter P., Maes M. A systematic review of loneliness measures for children and adolescents. 2021.
29. Cooley C. H. *Human Nature and the Social Order*. New York : Charles Scribner's Sons, 1902.
30. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*. 1954. P. 120–140. URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Festinger/> (date of access: 01.02.2026).
31. Fardouly J. et al. Social comparisons on social media. 2015. P. 42–43. URL: https://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Fardouly_et_al_2015.pdf (date of access: 01.02.2026).
32. Gayle D. Facebook aware of Instagram's harmful effect on teenage girls, leak reveals. *The Guardian*. 2021. September 14. URL:

<https://www.theguardian.com/technology/2021/sep/14/facebook-aware-instagram-harmful-effect-teenage-girls-leak-reveals> (date of access: 01.02.2026).

33. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York : Anchor Books, 1959.

34. Graumans R. Master Thesis. 2019. P. 6–9. URL: <https://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=148358> (date of access: 01.02.2026).

35. Jones A. et al. Digital media use and psychological adjustment in adolescents. 2024.

36. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. 2011. URL: <https://cdn.penguin.co.uk/dam-assets/books/9780141033570/9780141033570-sample.pdf> (date of access: 01.02.2026).

37. Khudoliy A. *Online Social Networks as Means of Communication and Their Impact on Personality Development of Modern Youth*. 2022.

38. Kirkpatrick D. *The Facebook Effect: The Inside Story of the Company That Is Connecting the World*. New York : Simon & Schuster, 2010.

39. Kowalski R., Limber S. A developmental approach to cyberbullying. 2014. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-developmental-approach-to-cyberbullying-Kowalski-Limber/d4253bc45b9c9122b5a6ca084c2942c263220278> (date of access: 01.02.2026).

40. Kross E., Verduyn P., Demiralp E. et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLOS ONE*. 2013. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0069841> (date of access: 01.02.2026).

41. Landler M. The Crash of '99. *Los Angeles Times*. 1999. URL: <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1999-jan-29-fi-2730-story.html> (date of access: 01.02.2026).

42. Levenson J. et al. *Public Health*. 2016. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743516000025> (date of access: 01.02.2026).

43. Luthar S. et al. Resilience in development. 2007. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1903337/> (date of access: 01.02.2026).
44. Media Consumption of Ukrainians – The Third Year of a Full-Scale War. OPORA. 2024. URL: <https://www.oporaua.org/en/viyna/media-consumption-of-ukrainians-the-third-year-of-a-full-scale-war-25292> (date of access: 01.02.2026).
45. Michikyan M., Subrahmanyam K., Dennis J. Can you tell who I am? 2015.
46. Nesi J., Prinstein M. Using social media for social comparison and feedback-seeking. 2015.
47. Nesi J. et al. Transformation of Adolescent Peer Experiences. 2018. 270 p.
48. Odgers C., Jensen M. Annual Research Review: Adolescents and screens. 2021. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8221420/> (date of access: 01.02.2026).
49. Orben A., Przybylski A. The association between adolescent well-being and digital technology use. 2019. URL: <https://gwern.net/doc/psychology/2019-orben.pdf> (date of access: 01.02.2026).
50. Przybylski A., Murayama K., DeHaan C., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. P. 1843–1845.
51. Puhach I., Shakhovska N., Kravets O. Social networking in the everyday life of student youth in Western Ukraine. 2021. P. 286. URL: <https://www.researchgate.net/publication/354967708> (date of access: 01.02.2026).
52. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton : Princeton University Press, 1965.
53. Russell D., Peplau L., Ferguson M. Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 1978. P. 290–294.
54. Russell D., Peplau L. A., Cutrona C. E. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980.

55. Ryan R., Deci E. Self-determination theory. 2000. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf (date of access: 01.02.2026).
56. Short J., Williams E., Christie B. The Social Psychology of Telecommunications. London : Wiley, 1976. P. 55–67.
57. Short video use and adolescent mental health. 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11924099/> (date of access: 01.02.2026).
58. Staksrud E., Ólafsson K. Online risk experiences. 2013. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212002178> (date of access: 01.02.2026).
59. Suler J. The Online Disinhibition Effect. CyberPsychology & Behavior. 2004. URL: https://johnsuler.com/article_pdfs/online_dis_effect.pdf (date of access: 01.02.2026).
60. Sweller J. Cognitive load during problem solving: Effects on learning. Cognitive Science. 1988. P. 257–285.
61. Taibi D. et al. Sustainability. 2023.
62. Tian X., Liu Q., Zhang Y. Mobile phone short video use and adolescents' psychological functioning. 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11236742/> (date of access: 01.02.2026).
63. TikTok as an Educational Platform: Teenagers' Experiences. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/380818111_TikTok_as_an_Educational_Platform_Teenagers'_Experiences (date of access: 01.02.2026).
64. Triana et al. Understanding protective factors of self-esteem. 2019. URL: <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-understanding-protective-factors-self-esteem-family-S1130862119302207> (date of access: 01.02.2026).
65. Turkle Sh. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. 2011. 384 p.

66. UCLA Loneliness Scale. URL: <https://www.idrlabs.com/ua/ucla-loneliness/test.php> (date of access: 01.02.2026).
67. Ulukol Y., Yildirim H., Cankaya S. The YouTube Effect on Adolescence. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/366734312_The_YouTube_Effect_on_Adolescence_Exploring_the_Influences_of_Youtubers_on_Adolescents'_Identity_Construction (date of access: 01.02.2026).
68. Vaterlaus J. et al. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. 2015. URL: <https://cyberpsychology.eu/article/view/6098> (date of access: 01.02.2026).
69. Vaterlaus J. et al. Digital generation differences in parent–adolescent relationships. 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/303266160_Digital_generation_differences_in_parent-adolescent_relationships (date of access: 01.02.2026).
70. Social Learning Theory. Verywell Mind. 2024. URL: <https://www.verywellmind.com/social-learning-theory-2795074> (date of access: 01.02.2026).
71. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2014. P. 210–215.
72. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. P. 1063–1070.
73. Weil R. *Breathing: The Master Key to Self-Healing*. New York, 2011.
74. Teens, screens and mental health. World Health Organization. 2024. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (date of access: 01.02.2026).
75. Yue H., Zhang X., Cheng X., Liu B., Bao H. Measurement invariance of the Bergen Social Media Addiction Scale across genders. *Frontiers in Psychology*. 2022.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика САН (Самопочуття, Активність, Настрій)

Інструкція:

Оцініть свій теперішній психоемоційний стан. Вам потрібно вибрати і відмітити цифру, яка найточніше відображує ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики вашого стану на момент обстеження.

Отримані бали групуються у відповідності з ключем у три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них:

- самопочуття – сума балів за шкалами № 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;
- активність – сума балів за шкалами № 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;
- настрої – сума балів за шкалами № 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4 бали. Оцінки, які перевищують 4 бала, говорять про сприятливий стан людини за кожною категорією (самопочуття, активність, настрої); оцінки нижче 4 балів свідчать про протилежне. Нормальні оцінки знаходяться в діапазоні 5-5,5 бала.

П.І.Б. _____		Бланк _____		Дата _____	
1	Самопочуття хороше	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане		
2	Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваю себе слабким		
3	Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний		
4	Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий		
5	Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний		
6	Хороший настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій		
7	Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий		
8	Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений		
9	Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий		
10	Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний		
11	Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний		
12	Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий		
13	Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений		
14	Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий		
15	Збайдужілий	3 2 1 0 1 2 3	Цікавий		
16	Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний		
17	Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Понурий		
18	Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний		
19	Такий, що відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений		
20	Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений		
21	Сонний	3 2 1 0 1 2 3	Бадьорий		
22	Є бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Є бажання працювати		
23	Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Заклопотаний		
24	Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний		
25	Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Швидко втомлюваний		
26	Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий		
27	Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко		
28	Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний		
29	Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований		
30	Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений		

Додаток Б

Методика PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів*. Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу: 1 - майже або зовсім ні, 2 - трохи, 3- помірно, 4 - значною мірою, 5 - дуже сильно

1	___ зацікавлений	11	___ роздратований
2	___ пригнічений	12	___ зібраний, зосереджений
3	___ радісний	13	___ зніяковілий
4	___ засмучений	14	___ натхненний
5	___ сповнений сил	15	___ знервований
6	___ винуватий	16	___ рішучий
7	___ наляканий	17	___ уважний
8	___ злий	18	___ неспокійний
9	___ енергійний	19	___ активний
10	___ впевнений в собі	20	___ тривожний

- *Позитивний афект (ПА):* сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.
- *Негативний афект (НА):* сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

Інструкція для респондента:

Прочитайте кожне питання уважно. Виберіть відповідь, яка найточніше описує вашу поведінку протягом останніх 12 місяців.

- Шкала: 1 - Ніколи, 2 - Рідко, 3 - Іноді, 4 - Часто, 5 - Дуже часто.
- Відповіді конфіденційні. Заповнення займає – 3/5 хвилин.

Питання:

1. Чи відчуваєш, що постійно думаєш про соціальні мережі, навіть коли не користуєшся ними?
 2. Чи відчуваєш труднощі, коли намагаєшся зменшити час, проведений у соцмережах?
 3. Чи використовуєш соціальні мережі, щоб покращити настрій або уникнути поганих емоцій?
 4. Чи помічаєш, що проводиш у соцмережах більше часу, ніж планував?
 5. Чи виникають конфлікти з близькими або друзями через твій час у соцмережах?
 6. Чи відчуваєш потребу швидко повернутися до соцмереж після перерви?
- Низький рівень (10–25) → 2 особи
 - Середній рівень (26–30) → 40 осіб
 - Високий рівень (31–40) → 18 осіб

Анкета (UCLA Loneliness Scale)

Інструкція для респондента:

Прочитайте кожне твердження уважно. Виберіть відповідь, яка найточніше описує ваші відчуття протягом останніх 12 місяців.

Шкала відповідей:

- 1 - Ніколи
- 2 - Рідко
- 3 - Іноді
- 4 - Часто

Питання:

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми.
2. Мені бракує товариства.
3. Я не можу ні до кого звернутися.
4. Я не відчуваю себе самотнім.
5. Я відчуваю себе частиною групи.
6. У мене багато спільного з оточуючими людьми.
7. Я більше ні з ким не близький.
8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі.
9. Я комунікабельна людина.
10. Є люди, які мені близькі.
11. Я відчуваю себе покинутим.
12. Мої соціальні відносини поверхневі.
13. Насправді нікому мене не знають добре.
14. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
15. Я можу знайти товариство, коли захочу.
16. Є люди, які мене дійсно розуміють.
17. Я нещасливий через те, що настільки замкнутий.
18. Люди поруч зі мною, але не зі мною.
19. Є люди, з якими я можу поговорити.
20. Є люди, до яких я можу звернутися.

Додаток Д

Шкала самооцінки Розенберга

Як заповнювати форму:

Прочитайте кожне твердження уважно.

Виберіть відповідь, яка найточніше відображає вашу думку.

Використовуйте шкалу:

- 1 - Повністю не згоден
- 2 - Не згоден
- 3 - Згоден
- 4 - Повністю згоден

2. Важливо відповідати чесно, навіть якщо відповідь здається неприємною.

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	пп	п	нп	пнп
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	пп	п	нп	пнп
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	пп	п	нп	пнп
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	пп	п	нп	пнп
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	пп	п	нп	пнп
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	пп	п	нп	пнп
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	пп	п	нп	пнп
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	пп	п	нп	пнп
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	пп	п	нп	пнп
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	пп	п	нп	пнп

Сума всіх балів = 1770; Середній бал: $1770 \div 60 = 29,5$

Розподіл за категоріями:

- Низька (10–25) → 4 особи
- Середня (26–30) → 40 осіб
- Висока (31–40) → 16 осіб