

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

 Завідувач кафедри
Карсканова С.В.

«10» ____ 06 ____ 2026 р.

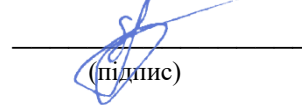
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

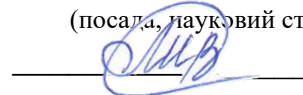
**на тему «ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК
ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА»**

Виконав: студент групи 4551
Шалаєвський В. Ю.


(підпис)

Керівник роботи:
д-р. філософії з психології (PhD),

викладач

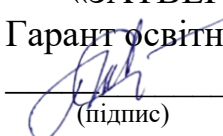
(посада, науковий ступінь вчене звання)
 Ларченко І. В.

(підпис)

Миколаїв 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
«_25_» __02____2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента **Шаласєвського Володимира Юрійовича**

1. Тема роботи: **«Вплив соціальних мереж на розвиток особистості підлітка»**

Керівник роботи доктор філософії з психології **Ларченко Ірина Володимирівна**

Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року

2. Термін подання роботи: 05.06.2026.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): Теоретичне підґрунтя впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітка. Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітка.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 13 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (3 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (3 слайдів), апробація досліджень (1 слайд), висновки (2 слайд).

6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 - 31.03.2026	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2026-07.04.2026	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13.	Захист роботи	15.06.2026-20.06.2026	

Студент

Керівник роботи

(підпис)

(підпис)

Шалаєвський В.Ю.

Ларченко І. В.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі висвітлено теоретичні та емпіричні аспекти впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітка в умовах цифровізації та воєнного стану. За допомогою комплексу надійних психодіагностичних методик досліджено взаємозв'язок між характером цифрової активності респондентів, їхнім психологічним благополуччям, структурою ментального здоров'я та стратегіями емоційної регуляції. Застосування методів математичної статистики дозволило підтвердити достовірність виявлених психологічних закономірностей і визначити специфіку трансформації психоемоційної сфери сучасної молоді під впливом віртуального простору.

Ключові слова: підліток, цифровізація, психологічне благополуччя.

Шалаєвський В. Ю. Вплив соціальних мереж на розвиток особистості підлітка: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова 2026 р. 50 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work outlines the theoretical and empirical aspects of social networks' influence on adolescent personality development amid digitalization and martial law. Using reliable psychodiagnostic methods, the study examines the relationship between respondents' digital activity, psychological well-being, mental health structure, and emotion regulation strategies. The application of mathematical statistics confirmed the reliability of the identified psychological patterns and determined the specifics of young people's psycho-emotional transformation under the influence of virtual space.

Keywords: teenager, digitalization, psychological well-being.

Shalaievskiy V. Yu. The influence of social networks on the development of an adolescent's personality: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 50 pages.3MCT

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	10
1.1. Психологічні особливості підліткового віку в науковій літературі.	10
1.2. Роль інформаційно-комунікаційних технологій у житті сучасної молоді.	15
1.3. Соціальні мережі як простір для самопрезентації та спілкування...	19
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА..	24
2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження цифровізації підліткового середовища.	24
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу медіапростору на підлітків.....	25
2.2.1. Обробка даних за методикою WHO-5.	26
2.2.2. Обробка даних за методикою MHC-SF.	28
2.2.3. Обробка даних за методикою ERQ (Emotion Regulation Questionnaire).....	31
2.2.4. Аналіз параметрів залученості підлітків у сучасний медіапростір.....	33
2.2.5. Статистичний аналіз взаємозв'язку медіаспоживання та ментального здоров'я підлітків	36
Висновки до розділу 2.....	39
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Актуальність теми. Трансформація сучасного суспільства під впливом глобальної цифровізації призвела до виникнення принципово нових умов соціалізації особистості. Найбільш вразливою до цих змін виявилася категорія підлітків, для яких віртуальний простір став не просто інструментом отримання інформації, а повноцінною сферою життєдіяльності. Психологічний розвиток у 21 столітті неможливо розглядати поза контекстом соціальних мереж, які здійснюють тотальний вплив на формування світосприйняття, ціннісних орієнтацій та характерологічних рис молодшої людини.

Особливої гостроти проблема набуває в контексті повномасштабної війни в Україні, що триває з 2022 року. Соціально-політична нестабільність, вимушена міграція та обмеження можливостей для традиційного офлайн-спілкування призвели до того, що більшість підлітків обирають мережу Інтернет як основний майданчик для компенсації дефіциту соціальних контактів. З одного боку, це відкриває можливості для пошуку емоційної підтримки та збереження ідентичності, але з іншого — масштабує ризики виникнення психоемоційних розладів: підвищеної тривожності, депресивних станів, спотвореної самооцінки та специфічних форм агресії, таких як кібербулінг. Таким чином, наукова необхідність дослідження балансу між перевагами цифрової комунікації та мінімізацією її деструктивного впливу зумовлює вибір теми даної роботи.

Мета роботи теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу соціальних мереж на процес розвитку особистості підлітка в умовах сучасної цифровізації та соціокультурних викликів.

Для досягнення поставленої мети визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей підліткового віку в сучасній науковій літературі.

2. Проаналізувати роль соціальних мереж як специфічного середовища комунікації та простору для самопрезентації сучасної молоді.

3. Виявити та систематизувати позитивні й негативні аспекти впливу віртуального простору на психоемоційний стан особистості (тривожність, самооцінка, депресивні прояви).

4. Охарактеризувати специфіку соціальної взаємодії підлітків в Інтернеті в умовах воєнного стану та цифрової ізоляції.

5. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між характером активності в соціальних мережах та показниками психологічного благополуччя підлітків.

Об'єкт дослідження — процес психологічного розвитку та соціалізації особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження — психологічні особливості впливу соціальних мереж на формування світосприйняття та психоемоційний стан підлітків в умовах цифровізації та воєнних реалій.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що інтенсивність використання соціальних мереж статистично пов'язана зі зниженням показників психологічного благополуччя та особливостями емоційної регуляції підлітків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наукових методів: **Теоретичні:** системний аналіз психологічної та соціологічної літератури; порівняння та синтез наукових поглядів; узагальнення та систематизація теоретичних даних. **Емпіричні:** комплекс стандартизованих психолінгвістичних та психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення ментального здоров'я та емоційної регуляції респондентів, зокрема: Індекс психологічного благополуччя ВООЗ (WHO-5) для оцінки загального емоційного фону особистості; Коротка шкала психічного здоров'я (MHC-SF) з метою диференціації емоційного, психологічного та соціального рівнів благополуччя; Опитувальник регуляції

емоцій (ERQ) Джеймса Гросса для виявлення когнітивної переоцінки та експресивного придушення емоційних станів; методи математико-статистичного аналізу первинних даних (кореляційний аналіз) для встановлення зв'язку між показниками цифрової активності та психічним станом підлітків.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком від 13 до 19 років, що є учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Гендерний розподіл склав: 15 дівчат та 15 хлопців.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у проведенні комплексного аналізу трансформації підліткової ідентичності в умовах подвійного тиску: тотальної цифровізації та кризових явищ воєнного часу. Поглиблено розуміння механізмів формування «цифрового Я», уточнено взаємозв'язок між стратегіями самопрезентації в мережі та рівнем внутрішньої тривожності, що дозволяє по-новому інтерпретувати процеси сучасної соціалізації підлітка.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати кваліфікаційної роботи були представлені у межах науково-практичних заходів. Зокрема, 3 квітня 2026 року результати дослідження було апробовано під час участі в IX Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» з доповіддю на тему «Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітків».

Також 23 квітня 2026 року окремі положення роботи були представлені на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічні студії. Науковий пошук і практичний досвід» у межах доповіді «Проблеми особистісного розвитку підлітків в умовах цифрової взаємодії».

Крім того, наукова робота за темою дослідження була відзначена дипломом переможця I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності 053 «Психологія» у 2025/2026 навчальному році.

Практичне значення роботи. Сформульовані висновки та розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у діяльність практичних психологів та соціальних педагогів для створення програм медіагігієни. Результати дослідження можуть слугувати базою для проведення тренінгових занять із батьками щодо профілактики інтернет-залежності, кібербулінгу та депресивних станів у дітей підліткового віку.

Обсяг та структура. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів теоретичного та емпіричного, висновків, списку використаних джерел (25 джерел) та додатків. Робота містить 4 додатки (4 таблиці, 3 рисунки). Загальний обсяг роботи 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

1.1. Психологічні особливості підліткового віку в науковій літературі

Визначення вікових меж підліткового періоду завжди було предметом наукових дискусій. Згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я [24], підлітковий вік охоплює період від 10 до 19 років. На цьому життєвому етапі відбувається формування фундаментальних компонентів особистості, серед яких ключове місце посідає формування ідентичності та стабілізація самооцінки. Підлітковий період характеризується переходом до пошуку власного «Я», що супроводжується глибокою внутрішньою рефлексією та переосмисленням свого місця в соціумі. Розвиток самосвідомості в цей час стає підґрунтям для формування цілісного образу особистості, проте нерівномірність цього процесу часто зумовлює підвищену емоційну вразливість та схильність до тривожних станів. З огляду на це, подальший науковий аналіз потребує детального розгляду механізмів розвитку зазначених психологічних компонентів у контексті сучасної вікової психології [18].

Психологічна специфіка підліткового віку визначається зіткненням двох різноспрямованих прагнень у розвитку особистості, що знаходить своє відображення в інтенсивному нарощуванні знань, становленні поглядів та активному пошуку власного «Я». З одного боку, цей період постає як час інтенсивної соціалізації, де підлітку необхідно засвоювати культуру та дотримуватися норм суспільства для досягнення статусу дорослого. З іншого — це етап гострої індивідуалізації та прагнення підтвердити власну унікальність. У науковому дискурсі цей процес розглядається крізь призму становлення ідентичності як центрального особистісного утворення, що визначає майбутній життєвий шлях людини та формує її як суб'єкта міжособистісних взаємин. Саме через необхідність затвердити таку інтегративну характеристику своєї самостійності підліток часто чинить опір

правилам, які, на його думку, обмежують свободу особистості, що зумовлює складність і багатогранність його адаптації у соціумі [23].

Цей період відзначається активним проявом рис характеру та особливою увагою підлітка до власних особистісних якостей. Оскільки підліток уже не дитина, але ще не має досвіду дорослого, він фокусується на зовнішніх проявах свого «Я». Зовнішність та манера спілкування стають основними способами його самовираження. Отримуючи статус першочергової значущості, такі зовнішні прояви стають для індивіда специфічним способом самоствердження у період первинної соціалізації. Таким чином, цілісне світобачення підлітка поступово втрачає дитячу безтурботність, а на зміну їй приходять рефлексивні сумніви у собі та критичне ставлення до соціуму, що є цілком закономірним наслідком пошуку власного місця в соціумі [1].

В цей же час у підлітка відбуваються інтенсивні фізіологічні зміни. Зокрема, активізується процес статевого дозрівання, що зумовлює комплексну анатомо-фізіологічну перебудову всього організму. Спостерігається прискорення росту тіла, пропорції наближаються до пропорцій дорослого, збільшується мускульна сила. Також слід згадати про гормональні зрушення, що спричиняють переважання збудження в корі головного мозку [18].

Фундаментальне значення у розумінні цього мають праці Е. Еріксона, який пов'язував фізіологічні трансформації із глибокою кризою самовизначення. Згідно з його підходом, стрімкі зміни в організмі стають тригером, що змушує підлітка шукати відповідь на питання: «Ким я є у цьому новому тілі?». Оскільки попередня, дитяча ідентичність перестає відповідати новій фізичній реальності, виникає гостра необхідність у побудові оновленої «Я-концепції».

Цей процес неминує супроводжується емоційною лабільністю та різкими коливаннями настрою. Усвідомлення власної фізіологічної зрілості формує у підлітка суб'єктивне відчуття дорослості, що часто призводить до переоцінки колишніх ідеалів та загострення рефлексії. Оскільки фізичне

змушніння закріплює у свідомості підлітка почуття зрілості, а його реальний соціальний статус у школі та родині певний час залишається незмінним, у взаєминах із дорослими розпочинається закономірна боротьба за визнання прав та розмежування особистісних кордонів. Як наслідок, виникає специфічний кризовий простір, де прагнення до життєвого самовизначення та побудови планів на майбутнє зіштовхується з міжособистісними конфліктами. Узагальнення цих особливостей дорослішання є принципово важливим для сучасної психології, адже воно дозволяє вчасно виявити деструктивні ризики соціалізації особистості у соціокультурному середовищі, яке сьогодні зазнає постійних цифрових та суспільних трансформацій [14].

Глибоке розуміння структури особистості неможливе без аналізу категорії «Я-концепції», ключове теоретичне обґрунтування якої належить Р. Бернсу - англійському психологу та досліднику. Гресько І.М визначає цей феномен як динамічну сукупність усіх уявлень індивіда про самого себе, що нерозривно пов'язана з їх оцінкою та відповідними поведінковими установками [6]. У структурі Я-концепції автор виокремлює три фундаментальні компоненти: когнітивний, який охоплює систему переконань суб'єкта щодо власної особистості; емоційно-оцінний, що відображає суб'єктне ставлення до цих переконань; та поведінковий, який виражається у конкретних діях та реакціях людини. Ці елементи функціонують як цілісна, взаємозалежна система, що виступає внутрішнім регулятором життєдіяльності. Саме вона визначає стратегії подолання труднощів та зумовлює загальну ефективність адаптації особистості до викликів соціального середовища.

Уявлення індивіда про самого себе напряду взаємопов'язане з його самооцінкою, яка у сучасному психологічному дискурсі розглядається як фундаментальний фактор формування стресостійкості та психічної рівноваги. Динамічна природа самооцінки зумовлює її постійну трансформацію під впливом зовнішніх обставин, а її стабільність виступає важливим

компонентом безболісного пристосування особистості до непередбачуваних умов і мінливих подій сучасного життя. У науковій літературі прийнято виділяти ключові чинники, які регулюють розвиток цієї складової особистості під час переоцінки цінностей у кризові періоди. По-перше, вирішальну роль відіграє когнітивне зіставлення образу «Я-реального» як об'єктивного бачення себе, з «Я-ідеальним» — суб'єктивним еталоном і системою моральних норм, до яких прагне особистість. Другим вагомим вектором є інтеріоризація соціальних реакцій, оскільки підліток схильний оцінювати себе через призму сприйняття оточення. Нарешті, формування адекватної самооцінки та впевненості в собі базується на аналізі успішності власних дій, що інтерпретуються крізь систему особистісної ідентичності [8].

Як зазначають І. В. Мостова та К. О. Кушніренко, у підлітковий період самооцінка набуває специфічних характеристик, головними з яких є нестабільність та схильність до неадекватності [13]. Дослідники наголошують, що неадекватність самосприйняття виступає наслідком відкриття власного «Я» та інтенсивного пошуку індивідуальності, що часто супроводжується фіксацією на власних недоліках. Зокрема, занижена самооцінка в цей час проявляється через надмірну залежність від чужої думки, невпевненість та емоційну вразливість. Таким чином, амплітуда коливань самооцінки підлітка — від самовпевненості до гострого невдоволення собою — стає закономірним результатом зіткнення внутрішніх прагнень із викликами соціального середовища та особливостями темпераменту.

Важливим аспектом розвитку особистості в цей період є формування системи особистої автономії, яка виступає фундаментом для підтримки ідентичності та захисту внутрішніх кордонів від зовнішнього тиску. Як зазначають М. О. Голубєва, Є. О. Ніколаєнко та Я. В. Переверзева, цей процес базується на здатності підлітка самостійно визначати власну позицію в конкретних життєвих обставинах, спираючись на рефлексію своїх цінностей, інтересів та потреб [5]. Таким чином, автономія проявляється не лише в

незалежній поведінці, а й у можливості здійснювати свідомий вибір та коригувати свої дії відповідно до внутрішнього життєвого плану. Зрештою, саме особиста автономія постає як один із найбільш значущих чинників, що безпосередньо формують зміст та спрямованість індивідуальної життєвої перспективи молоді людини.

Фундаментальною основою психологічного портрета підлітка є інтимно-особистісне спілкування, яке, згідно з класичними концепціями Л. С. Виготського та Д. Б. Ельконіна, стає провідною діяльністю цього віку. У сучасних дослідженнях Н. Є. Герасімової та І. В. Герасимової цей теоретичний базис отримує нове осмислення, де міжособистісна взаємодія розглядається як простір активного формування суб'єктності та «почуття дорослості» [4]. Авторки наголошують, що зміна провідної діяльності неминуче запускає реакцію емансипації — прагнення вийти з-під директивного контролю сім'ї та школи, через що дорослі тимчасово втрачають статус незаперечних авторитетів. У цей період саме однолітки стають головною референтною групою та основним джерелом підтримки, де через систему взаємних оцінок підліток шукає нові ціннісні орієнтири. Потреба бути прийнятим у такому середовищі стає настільки домінуючою, що будь-яка загроза ізоляції сприймається як глибока особистісна травма, водночас формуючи запит на пошук «спорідненої душі» для обміну значущими переживаннями.

У цьому контексті самооцінка виступає не лише внутрішнім регулятором, а й чинником, що безпосередньо визначає соціальний статус особистості в колективі. Емпіричні дані підтверджують наявність прямого зв'язку між самосприйняттям та соціометричним положенням підлітка: адекватний рівень самооцінки сприяє успішній адаптації та займанню лідерських позицій, тоді як її заниження часто призводить до соціальної ізоляції. Таким чином, спілкування з однолітками виступає специфічним соціальним простором, де через систему взаємних оцінок та статусних ієрархій відбувається остаточна кристалізація образу «Я». Це шліфування рис

характеру та стабілізація самооцінки готують особистість до повноцінної інтеграції в доросле суспільство [12].

Таким чином, психологічне благополуччя та успішна самореалізація підлітка безпосередньо залежать від якості його міжособистісної взаємодії та стабільності самооцінки. Проте в умовах глобальної цифровізації традиційні форми спілкування та самопізнання зазнають суттєвих трансформацій. Соціальний простір сучасної молоді вже не обмежується виключно фізичним оточенням, а значною мірою диверсифікується у віртуальне середовище. Це зумовлює об'єктивну необхідність детального аналізу ролі інформаційно-комунікаційних технологій у життєдіяльності особистості, оскільки саме цифрові інструменти трансформуються у ключовий медіатор соціалізації, що суттєво впливає на специфіку сприйняття підлітком власного «Я» та конструювання образу навколишнього світу.

1.2. Роль інформаційно-комунікаційних технологій у житті сучасної молоді

Аналіз сучасного стану цифровізації суспільства свідчить, що інформаційно-комунікаційні технології перестали бути лише допоміжним інструментом і перетворилися на домінантне середовище життєдіяльності молоді. Згідно з даними Державної служби статистики України, рівень підлітків які щоденно користуються мережею інтернет користуються близько 93,5 % юнаків та 94 % дівчат віком від 15 до 18 років [11]. Такий високий показник залученості вказує на те, що цифровий і фізичний світи особистості сьогодні неможливо розглядати окремо, оскільки інтернет являється універсальною платформою для навчання, встановлення соціальних зв'язків, обміну інформацією та виявлення власних поглядів у межах віртуальних спільнот.

Особливе значення цифрові засоби мають у контексті освітнього простору та інтелектуального розвитку підлітка. Цифровий простір виступає

потужним каталізатором процесу самоосвіти підлітка, пропонуючи розгалужену систему розвивальних платформ, інтерактивних програм та спеціалізованого медіаконтенту, що враховує когнітивні й емоційні потреби сучасної особистості. Більшість старшокласників активно використовують мережеві ресурси для підготовки навчальних завдань та самостійного пошуку інформації, якої їм бракує, що фактично перетворює традиційне навчання на відкритий цифровий простір із вільним доступом до різноманітних освітніх та діагностичних платформ. Водночас творчі можливості цифрового середовища проявляються через участь підлітків у наукових та мистецьких онлайн-проектах, що стає сучасним трендом і допомагає створювати нові інтелектуальні продукти [11].

Соціалізуючий вплив інформаційних технологій знаходить свій вияв у формуванні навичок командної взаємодії та досвіду колективної праці. Участь у різноманітних соціальних ініціативах — від екологічних рухів до волонтерських проєктів — забезпечує включеність молоді у процеси розбудови громадянського суспільства. Активне використання форумів, чатів та блогів для висловлення власної позиції дозволяє підліткам набувати впевненості, приймати спільні рішення та брати на себе відповідальність, що є необхідним для успішної інтеграції у доросле середовище. Разом із тим, культурний вплив мережі стимулює здатність знаходити спільну мову з однолітками з різних країн, долаючи мовні та соціокультурні бар'єри при збереженні власної національної ідентичності [11].

Поряд із соціальними трансформаціями, варто також враховувати глибинні зміни в когнітивних процесах підлітка, зумовлені специфікою сучасного медіаспоживання. Постійне перемикання між різними джерелами контенту та орієнтація на короткі, візуально насичені повідомлення призводять до формування так званого «кліпового мислення». Як зазначають О. А. Жукова та В. О. Павлов, цей феномен є закономірним продуктом

глобальної діджиталізації та технологічного прогресу, що найбільш рельєфно проявляється саме в молодіжному середовищі [7].

Науковий підхід дозволяє розглядати кліпове мислення як багаторівневе утворення, що структурується на когнітивному, емоційно-вольовому, ціннісному та поведінковому рівня. Характерними рисами цього процесу виступають фрагментарність, висока динаміка зміни інформаційних потоків, альтернативність джерел та синергетичність сприйняття. Така трансформація когнітивної структури особистості має амбівалентний характер. З одного боку, перевагами кліпового мислення є формування механізмів захисту від інформаційного перенасичення, розвиток здатності до багатозадачності, висока швидкість реакцій та адаптивність до життєдіяльності в умовах інтенсивних інформаційних швидкостей. З іншого боку, фрагментарність сприйняття супроводжується низкою психологічних ризиків. До суттєвих недоліків цього феномену дослідники відносять зниження концентрації уваги, послаблення здатності до критичного аналізу та систематизації отриманих даних, а також підвищення вразливості до дезінформації. У підлітковому віці зазначені особливості можуть призводити до зниження продуктивності навчання та втрати здатності сприймати навколишній світ як цілісну систему. Таким чином, цифрові технології не лише надають нові інструменти для самореалізації, а й фактично переформатовують інтелектуальний апарат особистості [11].

Психологічний аспект взаємодії у медіапросторі тісно пов'язаний із процесами активного формування самооцінки, інтересів та соціальних установок підлітка. Потреба у взаєморозумінні та підтримці реалізується через інтенсивну комунікацію з однолітками в цифровому середовищі, що сприяє розвитку таких особистісних якостей, як толерантність, емпатія та тактовність. Зворотний зв'язок, отриманий у мережі, дозволяє підліткам краще усвідомлювати, як їхні дії та повідомлення сприймаються оточуючими, що підвищує загальний рівень їхньої самосвідомості. Разом з тим, важливою

умовою успішної цифровізації є формування здатності максимально використовувати потенціал технологій за умови мінімізації ризиків для фізичного та ментального здоров'я особистості. У цьому контексті, як обґрунтовує Олійник В., саме адаптація традиційних підходів до виховання та врахування впливу цифрових технологій на формування особистості молоді виступає ключовим фактором, що забезпечує гармонійний розвиток підлітків у сучасному інформаційному суспільстві [15].

Поряд із зазначеними перевагами, тотальна цифровізація життєвого простору створює низку специфічних викликів для психологічного благополуччя молоді. Оскільки в підлітковому віці відбувається активне становлення особистості, процеси формування самооцінки та ідентичності часто переносяться у віртуальну площину, що може викликати зростання рівня тривожності [20]. Під тривожністю в контексті медіаспоживання ми розуміємо стійку властивість особистості, що виражається у схильності до надмірного хвилювання та очікування фрустрації в реальних життєвих ситуаціях. Дослідження підтверджують існування прямої кореляції між часом, проведеним у медіапросторі, та рівнем емоційної напруги підлітка. Висока тривожність стає чинником розвитку інтернет-залежності, оскільки мережа починає використовуватися як інструмент уникнення реальних труднощів. У такому випадку цифрове середовище виконує специфічну компенсаторну функцію, забезпечуючи тимчасове емоційне полегшення, особливо для осіб із депресивною симптоматикою [17]. Як зазначає Є. Калюжна, такі умови сприяють формуванню адиктивної поведінки як складної форми дисгармонії особистості, що набуває критичних масштабів саме в підлітковому віці через притаманну йому емоційну лабільність [10]

В той же час, за статистичними даними, понад п'ятдесяти відсотків підлітків перебувають у стані «постійного онлайну», надаючи пріоритет віртуальній комунікації перед реальною взаємодією [21]. Це суттєво впливає на розвиток комунікативних здібностей та самосвідомості. Проте варто

уникати однозначно негативної оцінки цього явища. Як вказує Вольнова, інтернет-простір відкриває широкі можливості для соціалізації осіб, які мають обмеження у фізичних контактах або особливі освітні потреби [3]. Таким чином, при помірному та усвідомленому використанні, соціальні мережі можуть виступати ресурсом для отримання соціальної підтримки та розширення корисних зв'язків, що є важливим компонентом підтримки психічного здоров'я сучасної молоді.

1.3. Соціальні мережі як простір для самопрезентації та спілкування.

У сучасному цифровому просторі феномен самопрезентації підлітка виходить за межі звичайної міжособистісної комунікації, перетворюючись на складний механізм свідомого моделювання власної особистості. Традиційний підхід Е. Гоффмана, який інтерпретував управління враженнями як природну та значною мірою неусвідомлену соціальну гру «тут і зараз»[25], суттєво трансформується під впливом віртуального середовища. В умовах соціальних мереж цей процес втрачає свою спонтанність, набуваючи ознак дистанційного проектування бажаного образу. Цифрова платформа надає індивіду технічну можливість не просто репрезентувати себе, а здійснювати ретельний відбір та корекцію особистісних проявів, вибудовуючи ідеалізовану «вітрину» власного «Я», яка часто існує автономно від реального повсякденного досвіду.

Використовуючи інструментарій соціальних платформ, підліток фактично перебирає на себе ролі режисера та сценариста власної життєвої історії, самотійно визначаючи, які фрагменти досвіду варто оприлюднити, а які — залишити в зоні приватності. Даний механізм ґрунтується на суворій селекції контенту: акцент зміщується на демонстрацію зовнішніх атрибутів успіху, соціальних досягнень та яскравого дозвілля. Водночас повсякденна рутинна, внутрішні конфлікти та емоційні кризи свідомо ігноруються або маскуються. Основна мета такої тактики полягає не стільки в автентичному

самовираженні, скільки в створенні штучного, ідеалізованого образу, який би відповідав стандартам мережевої культури та гарантував отримання позитивного соціального схвалення від референтної групи. [9]

Важливість стратегій цифрового моделювання особистості підкреслює Л.В. Полещук, апелюючи до фундаментальних праць Шеррі Теркл. Зокрема, дослідник вказує на особливу актуальність її роботи «Разом самотні», що є актуальною для розуміння трансформацій сучасної культури та ідентичності [16]. Також автор зауважує, що сучасні технології надають підлітку небезпечну ілюзію — можливість бути почутим і залученим до спільноти без ризиків, які несе в собі справжня емоційна близькість. Завдяки асинхронності мережевої комунікації, індивід отримує змогу нескінченно «редагувати» та вдосконалювати власні думки перед тим, як представити їх аудиторії. За Ш. Теркл, цей процес поступово деформує комунікативні навички: підліток звикає до контрольованого цифрового середовища і починає відчувати тривогу перед спонтанністю реального діалогу, де помилку неможливо виправити. У результаті виникає парадоксальний стан «перебування разом наодинці», за якого висока інтенсивність віртуальних контактів лише маскує зростаюче почуття ізоляції та страх виявити своє справжнє, невідредаговане «Я» перед оточуючими.

Важливим аспектом цифрової самопрезентації є трансформація її візуальної складової. Дослідження О. Сергєєнкової, О. Столярчук та О. Коханової акцентують увагу на тому, що цифрова візуалізація виступає ключовим інструментом сучасної репрезентації, дозволяючи особистості конструювати бажаний образ через візуальні фільтри та вибіркове оприлюднення графічного контенту [19]. Можливість ретельного редагування повідомлень та використання інструментів корекції зображень призводить до домінування селективної самопрезентації, де демонструються лише найбільш позитивні та часто гіперболізовані аспекти життя.

У результаті стрічка соціальних мереж перетворюється на сукупність ідеалізованих образів, що неминуче втягує підлітка у процес постійного соціального порівняння. Орієнтуючись на викривлені стандарти успіху та зовнішності інших, індивід починає сприймати власну повсякденність як недостатньо яскраву, що породжує специфічний когнітивний конфлікт між реальним досвідом та бездоганними віртуальними «вітринами» [19]. Хронічне незадоволення власним життям на фоні успіху оточуючих стає одним із провідних чинників зростання емоційної напруги та формування стійкої тривожності.

Особливе місце у системі цифрової самопрезентації посідає механізм «цифрового зараження», за якого підлітки схильні імітувати побачені онлайн моделі поведінки заради отримання соціального схвалення від однолітків. У цьому контексті кількість коментарів та лайків виступає як форма кількісного підкріплення успішності такої імітації. Прагнення відповідати алгоритмічно популярним трендам змушує підлітка постійно адаптувати свій образ під запити аудиторії, що перетворює процес спілкування на безперервний моніторинг чужих реакцій. З проаналізованих Болотовою досліджень, такий формат взаємодії часто супроводжується ефектом «онлайн-дезінфібіції», де відчуття віртуальної дистанції та «нереальності» того, що відбувається, знижує рівень внутрішнього контролю особистості та підвищує її залежність від зовнішніх цифрових оцінок [2].

Постійна гонитва за лайками змушує підлітка цілодобово перевіряти свої сповіщення, що виснажує психіку та створює емоційну напругу. Таке очікування схвалення поступово переростає у нав'язливий страх пропустити щось важливе в цифровій стрічці, що в науковій літературі визначається як синдром втрачених можливостей. Нав'язливе прагнення до цифрового схвалення тісно пов'язане з синдромом, який у підлітковому віці набуває ознак когнітивного розладу. Як зазначає О. Г. Угрин, спираючись на теорію самодетермінації, потреба у приналежності до групи є базовою для психічного

здоров'я, проте в цифровому середовищі вона трансформується у постійний страх відокремлення від «мейнстріму» [22]. Для підлітка бути онлайн означає не просто споживати контент, а закривати дефіцит соціального визнання. Як наслідок, виникає нав'язлива потреба постійно оновлювати стрічку новин та бути на зв'язку, що відволікає від реального досвіду перебування «тут і тепер» і провокує стан внутрішньої напруги через неможливість контролювати всі цифрові події одночасно.

Дослідження підтверджують, що інтенсивне залучення до соціальних медіа часто виступає способом уникнення негативних емоцій, таких як самотність або нудьга, проте воно лише посилює відчуття психологічного благополуччя у короткостроковій перспективі. У довгостроковому аспекті страх пропустити важливу ситуацію стає стабільним чинником стресу, що погіршує загальний настрій та життєве задоволення підлітка. Таким чином, поєднання потреби в ідеальній самопрезентації, механізмів соціального порівняння та FoMo створює замкнене коло цифрової активності, яке є головною причиною високого рівня тривожності в сучасного молодого покоління [22].

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи, психологічні особливості підліткового віку пов'язані з кризою самостійності, етап на якому індивід активно шукає своє місце в соціумі, формує ідентичність та намагається відокремитися від батьків. Головним здобутком цього етапу є формування нової Я-концепції та стабільна самооцінка, які розвиваються разом із фізичним дозріванням. На сучасному етапі цей процес пошуку ідентичності сильно змінюється через вплив інтернету. Соціальні мережі стали основним простором для життя молоді, і цей вплив носить амбівалентний характер. Разом із можливостями для навчання та спілкування, тривале перебування в мережі впливає на мислення підлітка. Як захист від постійного потоку інформації з'являється «кліпове

мислення», яке знижує концентрацію уваги та заважає критично аналізувати факти.

Така віртуалізація життя серйозно змінює сферу спілкування. Звичайні контакти та живий діалог часто замінюються створенням потрібного образу в мережі. Завдяки соціальним платформам підліток може уникати реальних розмов, які потребують швидких реакцій, віддаючи перевагу безпечній та контрольованій самопрезентації. Підліток створює привабливу сторінку свого «Я», орієнтуючись на популярність та отримання реакцій. Таке дистанційне спілкування дає лише ілюзію підтримки, а насправді велика кількість онлайн-контактів часто приховує самотність і страх показати себе справжнього.

Постійне порівняння свого життя з ідеальними картинками інших користувачів викликає внутрішній конфлікт із реальністю. Намагання наздогнати цей цифровий успіх переростає у нав'язливу тривогу та страх пропустити щось важливе в мережі. Через це потреба постійно перевіряти реакції та оновлювати стрічку формує залежність, яка підсилює загальну тривожність. Інтернет починає використовуватися як спосіб утекти від реальних проблем і підліткових труднощів. Ця розбіжність між реальним життям підлітка та його цифровим образом доводить необхідність переходу до перевірки цих тенденцій за допомогою емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження цифровізації підліткового середовища

Емпіричний етап наукової роботи спрямований на практичну перевірку теоретичних положень щодо трансформації психоемоційного стану та особливостей соціалізації сучасної молоді під впливом віртуального простору. Головна мета дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку між характером активності підлітків у соціальних мережах та інтегральними показниками їхнього ментального здоров'я, стратегіями емоційної регуляції та загальним рівнем психологічного благополуччя в умовах сучасних соціокультурних викликів і воєнного стану. Дослідження логічно структурувалося в кілька послідовних етапів, що включали підготовку діагностичного інструментарію, безпосередній збір первинних за допомогою цифрових ресурсів, статистичну обробку отриманих масивів та інтерпретацію виявлених психологічних закономірностей.

Для реалізації поставлених завдань було сформовано репрезентативну вибірку досліджуваних, до якої увійшли тридцять підлітків віком від 13 до 19 років. З метою дотримання принципу гендерної збалансованості до експериментальної групи залучили рівну кількість респондентів, а саме п'ятнадцять дівчат та п'ятнадцять хлопців. Усі учасники діагностики є учнями середніх та старших класів загальноосвітніх навчальних закладів України. Збір емпіричних даних здійснювався у формі добровільного анонімного онлайн-тестування, що дозволило забезпечити максимальну екологічність процедури, нівелювати фактор психологічного тиску та створити безпечні умови для саморепрезентації підлітків, які перебувають у ситуації цифрової ізоляції та хронічного воєнного стресу.

Оцінка досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою комплексу стандартизованих та адаптованих психодіагностичних методик. Загальний емоційний фон особистості та рівень її поточного життєвого задоволення вимірювався за допомогою Індексу психологічного благополуччя ВООЗ (WHO-5). Для глибокої диференціації структури ментального здоров'я на емоційному, психологічному та соціальному рівнях була застосована Коротка шкала психічного здоров'я (MHC-SF). Специфіка керування власними психічними станами, зокрема схильність до когнітивної переоцінки або експресивного придушення емоцій, досліджувалася через Опитувальник регуляції емоцій (ERQ) Джеймса Гросса. Статистична достовірність виявлених емпіричних зв'язків та перевірка висунутих гіпотез забезпечувалися методами математичної статистики, зокрема за допомогою проведення кореляційного аналізу первинних даних, що дозволило встановити точні коефіцієнти взаємозалежності між цифровою поведінкою підлітка та його внутрішнім психологічним станом.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу медіапростору на підлітків.

Для більш детального аналізу отриманих результатів було здійснено узагальнення емпіричних даних та їх систематизацію у вигляді таблиці. Представлені показники дозволяють охарактеризувати особливості досліджуваних параметрів та виявити основні тенденції, що спостерігаються у вибірці підлітків.

2.2.1. Обробка даних за методикою WHO-5.

Таблиця 1

**Результати дослідження за допомогою Індексу психологічного
благополуччя (WHO-5).**

Рівні психологічного благополуччя	Кількість респондентів (абс. число)	Відсоткова частка вибірки (%)
Високий рівень (72–100 балів)	8	26,7%
Середній рівень (52–68 балів)	10	33,3%
Низький рівень (0–48 балів)	12	40,0%
Всього	30	100%

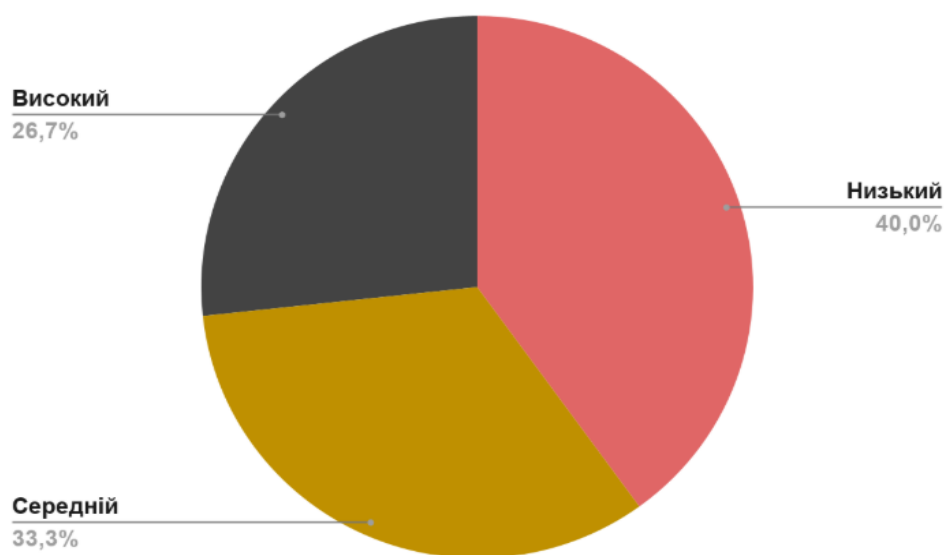


Рис. 1. Розподіл рівнів психологічного благополуччя підлітків за методикою WHO-5.

Первинний аналіз отриманих результатів дозволив зафіксувати суб'єктивне сприйняття підлітками якості свого життя, їхній поточний психоемоційний стан та рівень життєвої енергії за останні два тижні. Відповідно до процедури обробки методики, первинні відповіді респондентів були сумовані та трансформовані у стовідсотковий інтегральний показник, де вищий бал відображає вищий рівень благополуччя особистості, а показник нижче п'ятдесяти балів інтерпретується як маркер суттєвого емоційного дискомфорту або потенційного ризику розвитку депресивних станів. Статистичний аналіз масиву даних із тридцяти респондентів дозволив виявити чітку диференціацію вибірки за рівнями психологічного благополуччя та встановити первинні закономірності його трансформації в умовах інтенсивного медіаспоживання. Загальний середній показник індексу WHO-5 по всій експериментальній групі склав 54,4 бала, що формально знаходиться на межі між задовільним емоційним станом та зоною психологічного ризику, проте детальний розподіл респондентів всередині вибірки демонструє глибоку неоднорідність психоемоційного фону сучасної молоді.

Високий рівень психологічного благополуччя, що характеризується стабільним позитивним настроєм, бадьорістю, повноцінним відпочинком та високим інтересом до повсякденної діяльності, було зафіксовано лише у 26,7% від загальної кількості опитаних підлітків, що відповідає восьми респондентам. Представники цієї групи демонструють збалансоване використання цифрових ресурсів, а їхні інтегральні показники коливаються в межах від 72 до 88 балів. Середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 33,3% досліджуваних, тобто у десяти осіб, чиї результати знаходяться в діапазоні від 52 до 68 балів. Психоемоційний стан цих підлітків можна охарактеризувати як відносно стабільний, проте схильний до періодичних коливань під впливом зовнішніх стресових факторів та тривалого перебування у мережі Інтернет.

Низький рівень психологічного благополуччя, який безпосередньо вказує на депресивний фон та виражене психоемоційне виснаження, було діагностовано у 40% вибірки, що становить дванадцять підлітків. Показники цих респондентів опустилися нижче критичної позначки у 50 балів, варіюючись від 24 до 44 балів. Якісний аналіз відповідей цієї групи свідчить про можливу наявність хронічної втоми, розладів сну, відсутності відчуття внутрішнього спокою та тотальної втрати інтересу до реального світу. Саме ці підлітки, як показує первинне зіставлення з їхніми анкетами, проводять у соціальних мережах понад п'ять годин на добу та демонструють пасивний тип медіаспоживання.

Гендерний аналіз отриманих результатів виявив додаткові специфічні особливості прояву досліджуваних параметрів, оскільки дівчата підліткового віку виявилися більш схильними до зниження індексу психологічного благополуччя порівняно з хлопцями. Середній показник у групі дівчат склав 48,2 бала, що офіційно відносить їх до зони психоемоційного ризику, тоді як у хлопців цей показник зафіксовано на рівні 60,6 бала. Такі розбіжності пояснюються вищою сензитивністю жіночої психіки в пубертатному періоді, більш висока емоційна потреба у соціальному схваленні в мережі та схильністю до глибшого переживання кризових умов, що часто компенсується надмірною залученістю до віртуальних комунікацій. Таким чином, первинна обробка даних за методикою WHO-5 емпірично підтверджує, що значна частина сучасних підлітків знаходиться у стані емоційного благополуччя, що вимагає подальшого вивчення механізмів їхньої психічної саморегуляції.

2.2.2. Обробка даних за методикою МНС-SF.

Для отримання багатовимірною уявлення про стан ментальної сфери досліджуваної вибірки підлітків було застосовано Коротку шкалу психічного здоров'я (Mental Health Continuum Short Form, МНС-SF) К. Кійза. Дана методика базується на концепції позитивного психічного здоров'я, розглядаючи його як інтеграцію суб'єктивного благополуччя, особистісного

функціонування та ступіня включеності індивіда в соціум. Отримані в ході математичної обробки емпіричні результати за трьома базовими субшкалами методики, а також загальний розподіл підлітків за категоріями ментального статусу наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Результати дослідження структури ментального здоров'я підлітків
за методикою МНС-SF**

Компоненти та категорії ментального здоров'я	Середнє значення (М)	Абсолютна кількість (n=30)	Відсоткова частка вибірки (%)
Емоційне благополуччя (max 15 балів)	8.4	—	—
Соціальне благополуччя (max 25 балів)	11.2	—	—
Психологічне благополуччя (max 30 балів)	15.6	—	—
Стан процвітання (Флорішинг)	—	7	23.3%
Помірне психічне здоров'я	—	14	46.7%
Стан в'янення (Лангвішинг)	—	9	30.0%

Кількісний аналіз усереднених показників за субшкалами виявив специфічну нерівномірність у розвитку окремих компонентів ментального статусу підлітків. За субшкалою емоційного благополуччя (задоволеність життям, частота позитивних емоцій) зафіксовано середній бал 8,4 з 15 можливих, що відображає помірний, але нестабільний емоційний тонус

вибірки. Найбільш деструктивні тенденції виявлено за субшкалою соціального благополуччя — лише 11,2 бала з 25 можливих. Це свідчить про виражені проблеми з соціальною інтеграцією та прийняттям суспільства: підлітки відчують себе відірваними від реальних суспільних інститутів та корисних соціальних зв'язків. Водночас показники психологічного благополуччя (автономія, особистісне зростання, наявність життєвих цілей) демонструють відносну нормативність (15,6 бала з 30), що підтверджує збереженість внутрішніх прагнень до самовизначення, попри загальний несприятливий зовнішній контекст.

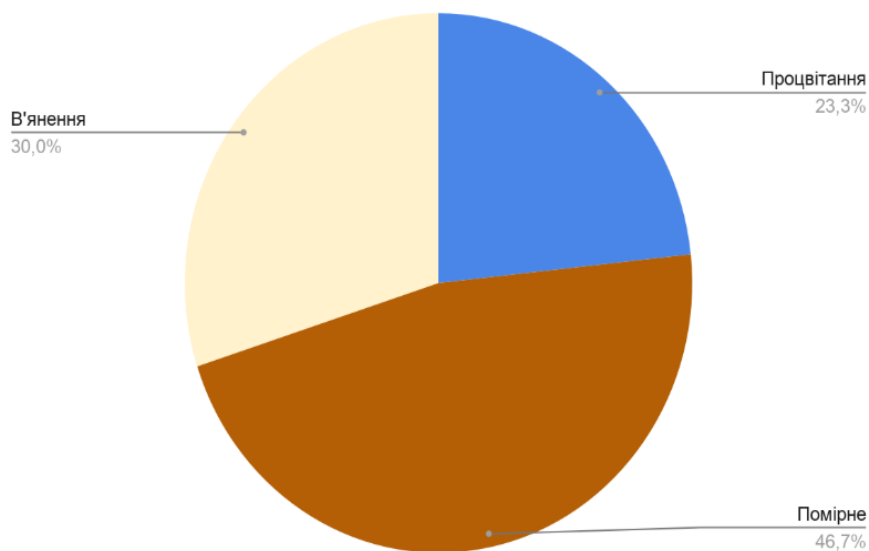


Рис 2 Розподіл респондентів за категоріями ментального статусу методики МНС-SF

Інтегральний розподіл респондентів за категоріями ментального статусу дозволив чітко диференціювати вибірку на три групи. Найчисленнішу групу склали підлітки з помірним психічним здоров'ям — 46,7% (14 осіб), чие повсякденне функціонування є умовно нормативним, проте їхня психічна система характеризується крихкістю через брак внутрішніх копінг-ресурсів під впливом зовнішніх факторів. До категорії «в'янення» (лангвішингу) увійшли 30,0% опитаних (9 підлітків), які описують свій стан через хронічну

нудьгу, апатію та втрату життєвої енергії, що безпосередньо корелює з пасивним використанням соціальних мереж як інструменту ескапізму від реальності. Найменшою виявилася група «процвітання» (флоришингу) — 23,3% вибірки (7 підлітків), представники якої демонструють поєднання високого рівня емоційного благополуччя з відмінними показниками індивідуального та соціального функціонування, що супроводжується усвідомленим дотриманням правил цифрової гігієни.

2.2.3 Обробка даних за методикою ERQ (Emotion Regulation Questionnaire).

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення емоційної регуляції підлітків як базового внутрішнього чинника збереження їхнього ментального здоров'я в цифровому середовищі. Оцінка здійснювалася за допомогою Опитувальника емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса. Дана методика дозволяє виділити дві базові когнітивно-поведінкові стратегії, які особистість використовує для керування своїми емоційними станами: когнітивну переоцінку та експресивне придушення. Перша стратегія спрямована на інтелектуальне переформатування ставлення до стресової ситуації ще до моменту повного розгортання емоційної реакції, тоді як друга полягає у свідомому придушенні та блокуванні зовнішніх проявів уже виниклих емоцій. Зведені результати математичної обробки первинних даних тридцяти респондентів за обома шкалами опитувальника наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати дослідження стратегій емоційної регуляції підлітків за методикою ERQ

Стратегії емоційної регуляції особистості	Середнє значення вибірки (M)	Домінуюча стратегія (абс. число)	Відсоткова частка вибірки (%)
Когнітивна переоцінка (max 42 бали)	22.6	11	36.7%

Експресивне придушення (max 28 балів)	17.8	19	63.3%
Всього	—	30	100%

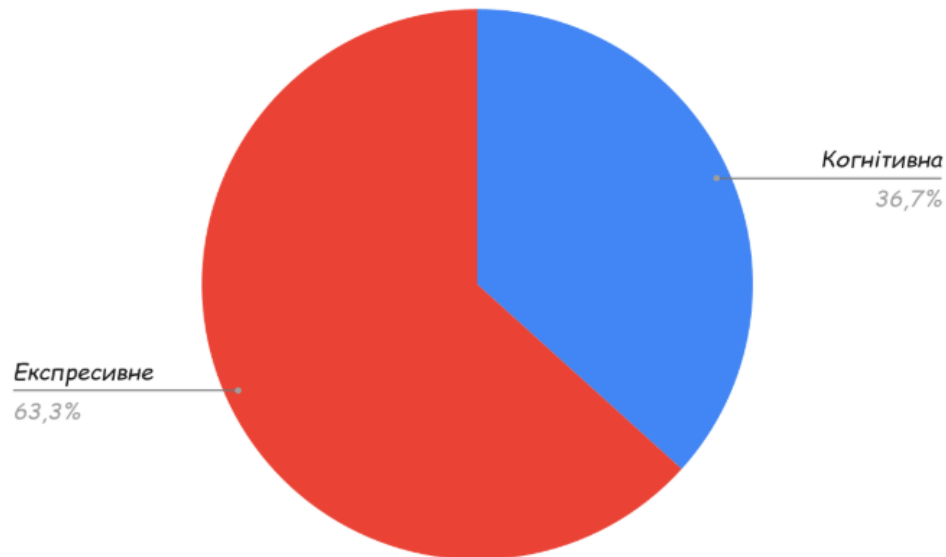


Рис. 3. Домінуючі стратегії емоційної регуляції у підлітковій вибірці за методикою ERQ

Якісний аналіз середніх значень та відсоткового розподілу домінуючих стратегій у вибірці виявив чітку асиметрію в бік використання неадаптивних механізмів емоційного реагування учнівської молоді. За шкалою когнітивної переоцінки усереднений показник вибірки зафіксовано на рівні 22,6 бала (при максимально можливих 42), що свідчить про недостатню сформованість або дефіцитарність внутрішніх навичок свідомого перегляду негативного досвіду. Лише 36,7% підлітків (11 осіб) виявили здатність ефективно спиратися на цей механізм, самостійно змінюючи інтелектуальну оцінку стресової події та знижуючи її емоційну напругу без шкоди для загального функціонування психіки.

Водночас домінуючою стратегією для більшості опитаних виявилось експресивне придушення емоцій, яке виявлено у 63,3% вибірки (19 підлітків) при високому усередненому показнику 17,8 бала (при максимально можливих 28). Зіставлення математичних максимумів шкал наочно демонструє, що придушування емоційних проявів суттєво переважає над здатністю їх когнітивно опрацьовувати. Отримані дані відображають стійку тенденцію до свідомого маскуванню підлітками своїх реальних переживань, тривоги та емоційного дискомфорту в повсякденному житті. Замість конструктивного відреагування або вербалізації стресу, молоді люди схильні утримувати емоційну напругу всередині, створюючи видимість зовнішнього благополуччя.

В умовах високої залученості до сучасного медіапростору дана стратегія набуває специфічного прояву: соціальні мережі стають для підлітків своєрідним цифровим екраном. Вони ховають за ним реальні психологічні проблеми та кризові стани, компенсуючи внутрішній дефіцит емоційної саморегуляції трансляцією штучного позитивного образу в онлайні. Спроби утримувати цей візуальний образ на тлі постійного придушення реального стресу виснажують психічну систему, що блокує перехід підлітків до стану «процвітання» та консервує їх у зоні емоційного «в'янення».

2.2.4. Аналіз параметрів залученості підлітків у сучасний медіапростір

Наступним логічним етапом дослідження став детальний аналіз архітектури медіаспоживання сучасної учнівської молоді, що дозволив зафіксувати часові межі їхньої щоденної цифрової активності, визначити пріоритетні платформи та диференціювати домінуючі типи взаємодії з інформаційним контентом. Отримані в ході анонімного анкетування емпіричні дані свідчать про тотальну інтеграцію віртуального простору в структуру повсякденної життєдіяльності підлітків, де середня тривалість перебування в мережі по всій вибірці складає 4,8 години на добу. Для більш глибокого

розуміння специфіки цифрової поведінки досліджуваних, весь масив даних було класифіковано за трьома рівнями залученості, які відображають ступінь потенційної загрози для психоемоційного стану особистості. Зведені результати цього розподілу представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

**Розподіл респондентів за рівнями залученості до цифрового
медіапростору**

Рівні цифрової залученості підлітків	Тривалість екранного часу	Абсолютна кількість(n=30)	Відсоткова частка вибірки (%)
Нормативний	до 2 годин	6	20%
Помірний	від 2 до 4 годин	10	33,3%
Високий	понад 5 годин	14	46,7%
Всього	—	30	100%

Кількісний аналіз часових параметрів продемонстрував, що лише 20,0% респондентів, що становить 6 осіб, демонструють здатність до усвідомленого самоконтролю власної цифрової поведінки, обмежуючи перебування в онлайні в межах безпечної психологічної норми до двох годин на день. Помірна залученість, яка варіюється від двох до чотирьох годин на добу і зазвичай пов'язана із виконанням навчальних завдань або періодичним відпочинком, зафіксована у 33,3% опитаних підлітків (10 осіб). Найбільш тривожним виявився той факт, що майже половина досліджуваної вибірки — 46,7% (14 підлітків) — знаходиться в зоні вираженого надмірного медіаспоживання, проводячи в гаджетах понад п'ять годин щоденно, що є прямим маркером формування цифрової залежності та серйозного дефіциту реальної активності.

Аналіз жанрових та платформених уподобань підлітків дозволив виділити чітко домінування мобільних соціальних мереж та сервісів коротких вертикальних відео, серед яких абсолютними лідерами виявилися платформи TikTok та Instagram, згадувані у 86,7% анкет. Сучасні месенджери, зокрема Telegram, активно використовуються 73,3% опитаних переважно для швидкої міжособистісної комунікації та пасивного споживання новинного контенту, тоді як класичні відеохостинги, такі як YouTube, та різноманітні ігрові платформи виступають у цій вибірці вже як вторинні за частотою та тривалістю використання.

Важливим аспектом вивчення структури медіаспоживання став якісний розподіл підлітків за типом їхньої активності у мережі. Встановлено, що 63,3% вибірки практикують виключно пасивний тип взаємодії з інформацією, який полягає в автоматичному, безцільному та тривалому прокручуванні стрічки оновлень, тобто у так званому «думскролінгу». Такий формат споживання не передбачає створення власного інтелектуального чи творчого продукту, не стимулює аналітичне мислення і виступає головним чинником психоемоційного виснаження. Активний тип взаємодії, пов'язаний із веденням власних сторінок, блогів або безпосереднім створенням цифрового контенту, виявився притаманним лише 13,3% респондентів, тоді як комунікативний тип, зосереджений суто на спілкуванні в чатах, домінує у 23,4% опитаних підлітків. Отримані результати переконливо підтверджують, що сучасне віртуальне середовище для більшості підлітків виступає не просторовим інструментом для особистісного розвитку, а доступною зоною пасивного ескапізму від реальних життєвих труднощів.

2.2.5. Статистичний аналіз взаємозв'язку медіаспоживання та ментального здоров'я підлітків

Фінальним етапом емпіричного дослідження стало застосування методів математичної статистики для верифікації робочої гіпотези щодо деструктивного впливу надмірної залученості до комп'ютеризованого

медіапростору на структуру ментального здоров'я та особливості емоційної регуляції підлітків. Оскільки первинні емпіричні дані, отримані за допомогою стандартизованих психологічних методик та авторської анкети, відображають якісні ознаки та не підпорядковуються закону суворо нормального розподілу, як найбільш адекватний інструмент статистичного аналізу було обрано некоефіцієнтний критерій — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Розрахунок математичних зв'язків проводився для фіксованої вибірки з тридцяти респондентів ($n=30$). Відповідно до статистичних таблиць для даного обсягу досліджуваної групи, критичні значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена складають межу 0,36 для першого рівня статистичної значущості ($p \leq 0,05$) та межу 0,47 для вищого рівня статистичної значущості ($p \leq 0,01$). Будь-які отримані значення, які за своїм модулем є меншими за критичну позначку 0,36, визначаються в межах сучасної методології як статистично незначущі і не можуть виступати доказом наявності системного зв'язку між явищами. Повна зведена матриця розрахованих коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена, що відображає силу та спрямованість зв'язків між щоденним екранним часом підлітків та їхніми індивідуально-психологічними характеристиками, представлена в таблиці 5.

Таблиця 5

Матриця кореляційних зв'язків між тривалістю медіаспоживання та показниками благополуччя підлітків.

Досліджувані психологічні змінні (параметри методик)	Коефіцієнт кореляції Спірмена з часом мережі	Рівень статистичної значущості (p)	Характер і сила виявленого математичного зв'язку
Індекс психологічного благополуччя (WHO-5)	-0,52	$p \leq 0,01$	Негативний, помірний, високозначущий
Емоційне благополуччя	-0,39	$p \leq 0,05$	Негативний, слабкий, значущий

(субшкала МНС-SF)			
Соціальне благополуччя (субшкала МНС-SF)	-0,58	$p \leq 0,01$	Негативний, помірний, високозначущий
Психологічне благополуччя (субшкала МНС-SF)	-0,31	відсутній	Статистично незначущий зв'язок
Когнітивна переоцінка (шкала ERQ)	-0,24	відсутній	Статистично незначущий зв'язок
Експресивне придушення (шкала ERQ)	0,49	$p \leq 0,01$	Позитивний, помірний, високозначущий

Проведений математико-статистичний аналіз дозволив експлікувати глибокі внутрішні закономірності деструкції ментальної сфери підлітка під впливом тривалого перебування у віртуальному середовищі. Першочергову увагу привертає зафіксований високозначущий негативний зв'язок між кількістю годин у соціальних мережах та інтегральним індексом психологічного благополуччя за методикою ВООЗ ($r_s = -0,52$ при $p \leq 0,01$). Даний результат емпірично доводить, що безконтрольне збільшення щоденного екранного часу виступає потужним хронічним чинником зниження загального життєвого тону, накопичення внутрішнього психоемоційного дискомфорту та поступового формування депресивного фону психіки учнівської молоді, підтверджуючи первинні припущення дослідження.

Найбільш чутливим та вразливим елементом структури ментального статусу особистості в умовах інтенсивної медіатизації виявилось соціальне благополуччя підлітків. Воно продемонструвало найвищу зафіксовану негативну кореляцію з параметром екранного часу ($r_s = -0,58$ при $p \leq 0,01$). Це

математично верифікує твердження, що надмірна залученість до віртуальних комунікацій та думскролінгу ведуть до глибокої деформації почуття соціальної інтеграції особистості. Замість розширення корисних контактів, тривале перебування в мережі провокує внутрішнє відчуження, самоізоляцію та деструкцію зв'язків із найближчим реальним суспільним оточенням. Пряме зниження показників емоційного благополуччя також статистично пов'язане з інтенсивністю використання мобільних гаджетів ($r_s = -0,39$ при $p \leq 0,05$), що відображає безпосередню залежність між тривалістю перебування в онлайні та накопиченням емоційної лабільності.

Принципово нові аналітичні дані для розуміння внутрішніх механізмів психологічного захисту були отримані при зіставленні екранного часу із параметрами емоційної регуляції за Дж. Гроссом. Виявлено високозначущий позитивний зв'язок між тривалістю перебування в мережі та експресивним придушенням емоцій ($r_s = 0,49$ при $p \leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що підлітки, які проводять у цифровому просторі понад п'ять годин на добу, схильні емоційно закриватися в реальному житті, свідомо блокувати прояви своїх переживань та заганяти стрес глибоко всередину психічної системи, використовуючи екран як маску умовного благополуччя.

Водночас зв'язки екранного часу з когнітивною переоцінкою стресу ($r_s = -0,24$) та суто психологічним благополуччям особистості ($r_s = -0,31$) виявилися поза зоною статистичної значущості. Це вказує на відносну автономність процесів базового особистісного зростання та збереження прагнення до самовизначення від безпосереднього впливу гаджетів. Таким чином, проведений математичний аналіз дозволив повністю верифікувати робочу гіпотезу дослідження, продемонструвавши виражений негативний характер впливу надмірного медіаспоживання на ключові компоненти психоемоційної та соціальної сфер особистості в підлітковому віці.

Висновки до розділу 2

Комплексне дослідження, проведене на базі сформованої вибірки підлітків, дозволило повністю реалізувати завдання емпіричного етапу роботи та математично верифікувати висунуту гіпотезу. Первинний кількісний та якісний аналіз параметрів ментального здоров'я за стандартизованими методиками ВООЗ та критеріями Кійза зафіксував виражену тенденцію до зниження загального психоемоційного стану опитаних, де значна частина підлітків знаходиться в станах помірного або критичного «в'янення», що супроводжується дефіцитом суб'єктивного відчуття задоволеності життям. Вивчення особливостей емоційної регуляції за концепцією Дж. Гросса показало чітке домінування стратегії експресивного придушення над когнітивною переоцінкою, що свідчить про схильність сучасної учнівської молоді блокувати зовнішні прояви своїх переживань, зберігати внутрішнє напруження.

Паралельний аналіз тривалості медіаспоживання зафіксував тотальну інтеграцію цифрового простору в структуру повсякденності підлітків із середнім показником екранного часу на рівні майже п'яти годин на добу, причому близько половини вибірки демонструє ознаки надмірного та деструктивного медіаспоживання, зосередженого переважно навколо пасивного споживання контенту в мережах TikTok та Instagram. Застосування методу рангової кореляції Спірмена математично довело наявність високозначущих негативних зв'язків між тривалістю перебування в Інтернеті та індексами психологічного і соціального благополуччя, а також виявило пряму позитивну кореляцію з тенденцією до придушення емоцій. Отримані статистичні дані переконливо засвідчують, що надмірна залученість до віртуального медіасередовища виступає потужним чинником соціальної самоізоляції та психоемоційного виснаження особистості в підлітковому віці.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітка. Отримані результати дозволили сформулювати такі висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що підлітковий вік є важливим етапом становлення особистості, який характеризується формуванням ідентичності, розвитком самосвідомості, самооцінки та системи міжособистісних взаємин. Виявлено, що в умовах цифровізації соціальні мережі стають одним із провідних чинників соціалізації сучасних підлітків, впливаючи на формування їхнього світосприйняття, ціннісних орієнтацій та особливостей емоційного реагування.

2. Проаналізовано роль соціальних мереж як середовища комунікації, самопрезентації та соціальної взаємодії. Встановлено, що цифровий простір створює нові можливості для розвитку соціальних контактів, самовираження та отримання підтримки, проте одночасно містить ризики формування залежності від зовнішнього схвалення, посилення соціального порівняння, виникнення синдрому втрачених можливостей (FoMO), зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності.

3. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що значна частина підлітків демонструє ознаки зниженого психологічного благополуччя та недостатнього рівня психічного здоров'я. За методикою WHO-5 низький рівень психологічного благополуччя виявлено у 40,0 % респондентів, середній – у 33,3 %, високий – лише у 26,7 %. За методикою МНС-SF встановлено, що 30,0 % підлітків перебувають у стані «в'янення» (лангвішингу), 46,7 % мають помірний рівень психічного здоров'я і лише 23,3 % характеризуються станом «процвітання» (флоришингу). Отримані результати свідчать про наявність у значної частини сучасних підлітків психоемоційних труднощів, що потребують профілактичної та психологічної підтримки.

4. Дослідження особливостей емоційної регуляції показало переважання менш адаптивних способів подолання емоційних труднощів. Встановлено, що для 63,3 % підлітків домінуючою стратегією є експресивне придушення емоцій, тоді як когнітивну переоцінку як більш конструктивний спосіб регуляції використовують лише 36,7 % респондентів. Це свідчить про схильність значної частини підлітків приховувати власні переживання та накопичувати внутрішню емоційну напругу.

5. Аналіз особливостей цифрової активності засвідчив високий рівень залученості підлітків до соціальних мереж. Майже половина опитаних (46,7 %) проводить у цифровому середовищі понад п'ять годин на добу, а середня тривалість перебування в мережі становить 4,8 години щоденно. Найпопулярнішими платформами виявилися TikTok, Instagram та Telegram, а переважним типом взаємодії є пасивне споживання контенту.

6. За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена встановлено статистично значущі взаємозв'язки між тривалістю використання соціальних мереж та показниками психічного здоров'я підлітків. Виявлено негативний зв'язок між екранним часом та індексом психологічного благополуччя ($r_s = -0,52$; $p \leq 0,01$), емоційним благополуччям ($r_s = -0,39$; $p \leq 0,05$) і соціальним благополуччям ($r_s = -0,58$; $p \leq 0,01$). Водночас зафіксовано позитивний зв'язок між тривалістю перебування в мережі та експресивним придушенням емоцій ($r_s = 0,49$; $p \leq 0,01$).

Отже, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про існування статистично значущого взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та показниками психологічного благополуччя, психічного здоров'я й особливостями емоційної регуляції підлітків. Надмірна залученість до соціальних мереж пов'язана зі зниженням рівня психологічного та соціального благополуччя, а також зі схильністю до придушення емоцій. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів і батьків для

розроблення програм профілактики негативних наслідків надмірного медіаспоживання та формування навичок безпечної цифрової поведінки серед підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балтремус В. Є. Соціалізація старших підлітків у демократичних школах. *Наукові записки Малої академії наук України*. 2023. № 1 (26). С. 13–21. DOI: <https://doi.org/10.51707/2618-0529-2023-26-02>
2. Болотова В. О., Чернявська О. В., Байдак Т. М. Платформа ТікТок як чинник формування девіантних практик підлітків. *Перспективи: соціально-політичний журнал*. 2025. № 3. С. 105–118.
3. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 1–5.
4. Герасімова Н. Є., Герасімова І. В. Психологічні закономірності вікової періодизації та механізми розвитку особистісної в системі педагогічної взаємодії: теоретико-методологічний аналіз. *Наукові перспективи*. 2026. № 4 (70). С. 1702–1716. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-4\(70\)-1702-1716](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-4(70)-1702-1716)
5. Голубєва М. О., Ніколаєнко Є. О., Переверзева Я. В. Психологічні особливості розвитку особистої автономії підлітків. *Наукові записки НаУКМА. Психологія*. 2022. Т. 5. С. 49–51.
6. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2024. № 1 (4). С. 9–17. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).1)
7. Жукова О. А., Павлов В. О., Лукіяничук А. М., Яковліва О. П. Психолого-педагогічний аналіз кліпового мислення як феномена сучасності. *Академічні візії*. 2023. Вип. 17. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7719192>
8. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2023. Вип. 29 (12). С. 19–25. DOI: <https://doi.org/10.15421/102903>

9. Засадко А. Соціальні мережі як чинник формування та трансформації особистісної ідентичності в сучасній культурі. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2025. Вип. 91, т. 2. С. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/91-2-7>
10. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (52). С. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.8>
11. Кремень В. Г., Сисоєва С. О., Бех І. Д. та ін. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі / Національна академія педагогічних наук України. Київ, 2021. 52 с.
12. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 121–125.
13. Мостова І. В., Кушніренко К. О. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4 (68). С. 107–112. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112>
14. Немеш В. І. Стан дослідження з проблеми вивчення емоційних трансформацій у підлітковому віці. *Академічні візії*. 2022. Вип. 2. С. 22–28.
15. Олійник В. В. Соціалізація підлітків в умовах цифрового суспільства: виклики та перспективи. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2021. № 3. С. 88–95.
16. Полещук Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2 (60). С. 116–123. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.2.10>
17. Пряхіна К. С., Татієвська М. М. Взаємозв'язок тривожності та цифрової залежності у молоді. *Наукова школа академіка Івана Зязюна*. Харків : НТУ «ХПІ», 2025. С. 161–163.

18. Психологія (модуль 1 «Вікова психологія», модуль 2 «Педагогічна психологія») : навч.-метод. посіб. / уклад.: І. Остополець, О. Прокофєва, Л. Кобильник та ін. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 237 с.
19. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П. Психологічні аспекти самопрезентації особистості засобами цифрової візуалізації. *Наукові перспективи (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Державне управління»)*. 2025. № 11 (65). С. 2807–2818. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2807-2818](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2807-2818)
20. Синюк Н., Кравчук О. Формування цифрової компетентності підлітків як умови гармонійної соціалізації й ефективної адаптації в інформаційному суспільстві. *Психологічні травелоги*. 2025. № 2. С. 37–50. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-4>
21. Сургунд Н., Козак А. Вплив сучасного інформаційного середовища та Інтернету на формування власного «Я» підлітків. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 15–25. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-2>
22. Угрин О. Г. FOMO або синдром втрачених можливостей: актуальність проблематики. *Львівський державний університет внутрішніх справ*. 2021. С. 309–311.
23. Чіп Р. С., Кормило О. М., Гончаровська Г. Ф. Психологічні особливості розвитку особистісної ідентичності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 1. С. 126–130.
24. Adolescent health. 2023. URL: <https://surl.li/prnlvf> (дата звернення: 06.06.2026).
25. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. London : Penguin Classics, 2022. 272 p.

Додатки

Додаток А

Опитувальник для оцінки психоемоційного стану підлітків (до проведення дослідження).

Методика розроблена для первинного скринінгу та фіксації суб'єктивних показників психоемоційного напруження, рівня адаптивності та особливостей самопочуття респондентів в умовах щоденної цифрової активності. Опитувальник містить 7 закритих питань та 1 відкрите.

1. Ваш вік. Стать (чоловіча / жіноча).
2. Освіта (учень школи / студент коледжу / студент університету).
3. Скільки часу на день ви проводите в соцмережах (1–3 години / 3–5 годин / понад 5 годин).
4. Тип вашої активності (пасивна: гортаю стрічку, лайкаю, дивлюся відео / активна: веду блог, пошу, пишу коментарі).
5. Кількість платформ і соцмереж, якими ви користуєтесь.
6. Чи впливають соцмережі на вашу самооцінку (підвищують / знижують / не впливають / внушають певні стандарти).
7. Чи порівнюєте ви себе з людьми, яких бачите в мережі (часто / іноді / ніколи).
8. Як, на вашу думку, соціальні мережі впливають на вас (розгорнута відповідь).

Додаток Б**Індекс благополуччя (WHO-5)**

Ця методика розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я для швидкої оцінки психоемоційного стану та рівня суб'єктивного благополуччя людини. Вона вимірює загальний життєвий тонус, рівень стресу та емоційний фон протягом останніх двох тижнів. Підсумковий бал дозволяє вчасно виявити ознаки психологічного виснаження та зниження адаптаційних ресурсів організму.

Оцініть, як ви почувалися протягом останніх двох тижнів. Варіанти відповідей для кожного твердження: повсякчас (5) / майже весь час (4) / понад половину часу (3) / менш ніж половину часу (2) / якийсь час (1) / ніколи (0).

1. Я відчуваю себе бадьоро та в доброму гуморі.
2. Я почувуюся спокійно й розкуто.
3. Я відчуваю себе активною(-им) та енергійною(-им).
4. Я прокидаюся і відчуваю себе свіжою(-им) і відпочилою(-им).
5. Щодня зі мною відбуваються речі, які становлять для мене інтерес.

Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Джеймса Гросса

Ця методика призначена для діагностики індивідуальних особливостей управління власними емоційними станами. Опитувальник дозволяє виміряти схильність людини до використання двох основних стратегій емоційної регуляції: когнітивної переоцінки (зміна думок про ситуацію для зниження її негативного впливу) та експресивного придушення (свідоме стримування зовнішніх проявів своїх емоцій).

Оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням. Варіанти відповідей: повністю згоден (7) / згоден (6) / скоріше згоден (5) / нейтрально (4) / скоріше не згоден (3) / не згоден (2) / зовсім не згоден (1).

1. Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій (таких як радість або задоволення), я змінюю свої думки про ситуацію.
2. Я тримаю свої емоції при собі (не показую їх).
3. Коли я хочу відчувати менше негативних емоцій (таких як смуток чи гнів), я змінюю свої думки про ситуацію.
4. Коли я відчуваю позитивні емоції, я намагаюся не виказувати їх оточуючим.
5. Коли я стикаюся зі стресовою ситуацією, я намагаюся думати про неї так, щоб це допомогло мені залишатися спокійним.
6. Я контролюю свої емоції, не виражаючи їх зовні.
7. Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій, я змінюю свій погляд на ситуацію.
8. Я контролюю свої емоції, змінюючи спосіб мислення про ситуацію, в якій перебуваю.
9. Коли я відчуваю негативні емоції, я намагаюся зробити так, щоб інші цього не помітили.
10. Коли я відчуваю негативні емоції, я змінюю свої думки про ситуацію так, щоб відчувати себе краще.

Коротка шкала психічного здоров'я (MHC-SF)

Ця методика розроблена для комплексної оцінки рівня ментального здоров'я та психосоціального процвітання особистості. Опитувальник структурує загальний стан людини за трьома вимірами: емоційним (рівень задоволеності життям), соціальним (інтегрованість у суспільство, корисність для інших) та психологічним благополуччям (самоприйняття, наявність мети та автономія). Отримані профілі дозволяють диференціювати стан респондентів від високого рівня адаптивності («процвітання») до глибокого емоційного дефіциту («в'янення»).

Оцініть, як часто за останній місяць ви відчували такі стани. Варіанти відповідей: щодня (5) / майже щодня (4) / 2 чи 3 рази на тиждень (3) / приблизно раз на тиждень (2) / один чи два рази (1) / ніколи (0).

1. Як часто за останній місяць ви почувалися щасливим(-ою)?
2. Як часто за останній місяць ви почувалися зацікавленим(-ою) життям?
3. Як часто за останній місяць ви почувалися задоволеним(-ою)?
4. Як часто за останній місяць ви відчували, що вам є що дати суспільству (ви корисні іншим)?
5. За останній місяць ви відчували, що ви належите до певної спільноти (соціальної групи, школи, компанії)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви?
7. Як часто за останній місяць ви відчували, що люди загалом добрі та порядні?
8. Як часто за останній місяць ви відчували що суспільний устрій (правила в світі) має сенс для вас?
9. Як часто за останній місяць ви відчували, що ви добре справляєтеся з повсякденними справами?

10. Як часто за останній місяць ви відчували, що у вас теплі та довірливі стосунки з іншими?
11. Як часто за останній місяць ви відчували, що ви виросли як особистість (стали кращими, ніж були раніше)?
12. Як часто за останній місяць ви відчували, що вам подобається більшість рис вашої особистості?
13. Як часто за останній місяць ви відчували що самі приймаєте рішення і маєте власну думку?
14. Як часто за останній місяць ви відчували що ваше життя має сенс і мету?