

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.

« 12 » 06 _____ 2026 р.

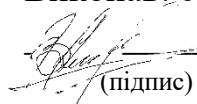
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

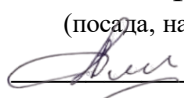
**на тему «Вплив засобів масової інформації на розвиток особистості
підлітка»**

Виконав: студент групи

 Вайпан М.І.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Карсканова С.
(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

Чугуєва І.Є.

(підпис)

« 25 » 02 2026 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента Вайпан Миколи Ігоровича

1. Тема роботи: **«Вплив засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка»**

Керівник роботи канд. психол. наук, доцент **Карсканова С.**

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

2. Термін подання роботи: 5.06.2026.

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): теоретико-методологічні засади дослідження впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка; емпіричне дослідження впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

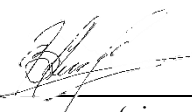
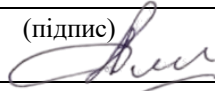
6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.

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	01.04.2025- 07.04.2025	
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)

Вайпан М. І.

Карсканова С.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження впливу засобів масової комунікації на розвиток особистості підлітка. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: підлітковий вік, засоби масової комунікації, вікові особливості, цифрові медіа, самоідентичність, психологічний розвиток молоді.

Вайпан М. І. Вплив засобів масової комунікації на розвиток особистості підлітка: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2026. 54 сторінки.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the the influence of the media on the development of the adolescent personality. An analysis of modern approaches to the study of this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: adolescence, mass media, age-related characteristics, digital media, self-identity, psychological development of young people.

Whippan M. I. «The influence of the media on the development of the adolescent personality»: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2026. 54 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	6
1.1. Поняття засобів масової інформації та їх роль у сучасному соціокультурному просторі	6
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці	10
1.3. Психологічні механізми впливу засобів масової інформації на особистісний розвиток підлітків	14
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	21
2.1. Організація емпіричного дослідження	21
2.2. Методики та характеристики вибірки дослідження	24
2.3. Результати особливостей споживання інформації підлітками	30
2.4. Аналіз індивідуально-психологічних показників підлітків	33
2.5. Аналіз зв'язку між особливостями споживання інформації від ЗМІ та індивідуально-психологічними показниками.....	38
Висновки до розділу 2.....	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність. Період підліткового розвитку характеризується інтенсивними змінами особистості, коли відбувається становлення самоідентичності, формування ціннісно-мотиваційних орієнтирів і розвиток соціальних навичок. У цей вразливий і водночас продуктивний часовий відрізок накопичуються досвід, емоційні реакції та стратегії поведінки, які стають базою для подальшої дорослої ідентичності. Засоби масової інформації в сучасному суспільстві функціонують не просто як джерело знань, але й як системоутворюючий чинник, що формує моделі взаємодії, емоційні маркери та уявлення про соціальні ролі. З психологічної точки зору важливо дослідити, яким чином це проміжне середовище співвідноситься з внутрішніми механізмами розвитку підлітка.

Цифрова медіа-сфера набуває дедалі більшої проникності в повсякденне життя молоді: персоналізовані алгоритми, соціальні мережі та інтерактивні формати створюють постійне інформаційне поле, яке потенційно корелює зі змінами в самооцінці, регуляції емоцій та формуванні міжособистісних зв'язків. Для психологічної науки це означає нагальну потребу у систематизації знань про механізми впливу, ідентифікації вразливих груп, а також розробці концептуальних підходів, що поєднують теоретичні положення розвитку особистості з емпіричними інструментами вимірювання медіаекспозиції та її наслідків. Критично важливо також враховувати соціокультурний контекст, адже сприйняття й інтерпретація медіатекстів залежать від локальних норм і сімейних особливостей, що робить завдання психологічного аналізу складним і прикладно зорієнтованим.

Соціальні потреби – забезпечення психічного здоров'я молоді, формування медіа- та інформаційної грамотності, профілактика ризикових форм поведінки – вимагають науково обґрунтованих підходів, здатних транслювати теоретичні висновки у практичні рекомендації для освітніх закладів, психологічної допомоги та політик у сфері медіа. Водночас сучасні

дослідження демонструють методологічну розрізненість: наявні роботи частіше фрагментують проблему за окремими аспектами (наприклад, агресія чи самооцінка), а цілісна картина взаємодії індивідуальних психологічних механізмів та медійного середовища потребує глибшого теоретичного та емпіричного осмислення.

До відомих дослідників, які працювали над проблематикою впливу медіа на розвиток молоді, належать: А. Бандура, Г. Гербнер, Л. Хусманн, С. Лівінгстон, Д. Букінгман, Н. Сігнорілі, Е. Вартелла, С. Туркл.

Об'єкт дослідження: процес впливу засобів масової інформації на розвиток особистості.

Предмет дослідження: характер та особливості взаємозв'язку між змістом медіаспоживання підлітків і показниками (компонентами) розвитку особистості.

Мета дослідження: обґрунтування психологічних підходів до вивчення впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка та визначення напрямів для емпіричного аналізу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі психологічні теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу медіа на підлітків.
2. Визначити ключові психологічні показники, що можуть слугувати індикаторами впливу медіа на розвиток особистості підлітка
3. Емпірично дослідити характер та особливості взаємозв'язку між інтенсивністю, а також змістом медіаспоживання підлітків і показниками (компонентами) розвитку особистості підлітка.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, узагальнення та систематизація наукових даних;

емпіричні: тестування з використанням комплексу методик: шкала залежності від соціальних мереж, розроблена М. G. Shahnawaz та адаптована П. Севостьяновим; шкала інформаційного перевантаження (Informational

Overload Scale), розроблена Williamson, Eaker та Lounsbury та адаптована О. Мусаковською; шкала самооцінки М. Розенберга; шкала самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса; методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз Спірмена, ієрархічний кластерний аналіз, порівняльний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса.

Вибірка дослідження: складалася з 54 респондентів підліткового віку, для яких застосовувалися стандартизовані методики оцінки залежності від соціальних мереж, інформаційного перевантаження, самооцінки, емоційного стану та показників адаптивності.

Структура роботи: бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст викладено на 54 сторінках тексту. Загальний обсяг – 71 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

1.1. Поняття засобів масової інформації та їх роль у сучасному соціокультурному просторі

Поняття засобів масової інформації розглядається значно ширше, ніж це було прийнято у класичних моделях комунікації. Сучасні підходи демонструють, що медіа не можна розуміти виключно як технічні канали передачі повідомлень, адже вони функціонують як складні соціальні інститути, інтегровані у культурні, політичні та економічні процеси суспільства. У комунікативному підході засоби масової інформації описуються передусім як система суспільної комунікації, яка забезпечує циркуляцію значущої інформації між різними соціальними групами. Така інтерпретація підкреслює роль медіа у формуванні спільного інформаційного простору, в якому люди отримують знання про події, явища та соціальні процеси. У цьому контексті медіа виступають не лише посередником між джерелом інформації та аудиторією, а й важливим механізмом соціальної інтеграції. Подібну позицію висловлює Н. Келлнер, який наголошує, що медіа є ключовим середовищем, через яке сучасна людина інтерпретує соціальну реальність і формує уявлення про навколишній світ [23].

Соціологічний підхід до аналізу засобів масової інформації акцентує увагу на їхній ролі у структурі суспільства. У цьому випадку медіа розглядаються як соціальний інститут, що взаємодіє з іншими інститутами – політикою, економікою, освітою та культурою. Дослідники підкреслюють, що діяльність медіа безпосередньо пов'язана з процесами формування громадської думки, суспільних норм і цінностей. Так, Н. Кулдрі звертає увагу на те, що медіа необхідно розглядати як частину ширшого процесу

медіатизації суспільства, коли інформаційні потоки дедалі більше визначають структуру соціальної взаємодії та спосіб організації суспільного життя [17].

Культурологічний підхід, своєю чергою, розглядає медіа як особливий простір виробництва символів і культурних смислів. У межах цієї перспективи засоби масової інформації виконують роль своєрідного культурного посередника, який транслює цінності, моделі поведінки та соціальні образи. Саме через медіа поширюються культурні наративи, які поступово стають частиною повсякденного досвіду людини. На думку Г. Дженкінса, сучасні медіа дедалі частіше формують так звану культуру участі, у межах якої аудиторія перестає бути пасивним споживачем інформації і починає активно взаємодіяти з медійним контентом [22].

Еволюція уявлень про масові медіа пов'язана передусім із розвитком технологій комунікації. Якщо раніше медіа асоціювалися переважно з друкованою пресою, радіо чи телебаченням, то нині вони охоплюють значно ширший спектр комунікаційних платформ. Цифрові технології змінили саму логіку функціонування медіасистеми, перетворивши її на складну мережу взаємопов'язаних каналів інформаційного обміну. У сучасних дослідженнях дедалі частіше використовується поняття медіаекосистеми, яке підкреслює взаємозалежність різних медіаформ та їхню здатність взаємодіяти між собою. Таке бачення дозволяє розглядати медіапростір як динамічне середовище, що постійно змінюється під впливом технологічних і соціальних факторів [21].

Зміни у розумінні медіа також пов'язані з появою нових форм комунікації, які розширюють можливості взаємодії між виробниками та споживачами інформації. Інтернет-платформи та соціальні мережі значною мірою трансформували традиційні моделі комунікації, зробивши їх більш інтерактивними та відкритими. У такому середовищі інформація поширюється значно швидше, а роль аудиторії суттєво зростає. Вона може не лише споживати контент, а й створювати власний інформаційний продукт. Українські дослідники також підкреслюють, що сучасний інформаційний

простір є складною системою електронних, цифрових та інтерактивних медіа, які формують нову структуру суспільної комунікації [11].

Розглядаючи структуру сучасних засобів масової інформації, доцільно звернути увагу на їхню класифікацію. Традиційно медіа поділяють на друковані, аудіальні та аудіовізуальні. До них належать преса, радіо та телебачення, які протягом тривалого часу залишалися основними джерелами масової інформації. Водночас розвиток цифрових технологій сприяв появі нових типів медіа – інтернет-видань, соціальних мереж, відеоплатформ та різноманітних онлайн-ресурсів. Ці форми комунікації характеризуються високим рівнем оперативності, доступності та інтерактивності. Дослідники зазначають, що нові медіа створюють принципово інші умови взаємодії між журналістами та аудиторією, що змінює саму природу медійного контенту [8].

Функції засобів масової інформації у суспільстві є надзвичайно різноманітними. Передусім медіа виконують інформаційну функцію, забезпечуючи поширення актуальних відомостей про події та процеси, що відбуваються у світі. Однак цим їхня роль не обмежується. Не менш важливою є освітня функція, яка полягає у поширенні знань та формуванні інтелектуального потенціалу суспільства. Медіа також виконують культурну функцію, сприяючи популяризації культурних цінностей та традицій. Окрему увагу дослідники приділяють соціалізаційній функції, адже саме через медіа людина часто отримує уявлення про соціальні ролі, норми поведінки та суспільні очікування. У цьому сенсі медіа виступають одним із ключових агентів соціалізації, поряд із сім'єю та освітою [9].

Важливою характеристикою сучасних медіа є їхня здатність не лише відображати соціальну реальність, а й активно її формувати. У науковій літературі дедалі частіше підкреслюється, що медіа виконують роль своєрідного конструктора соціальних смислів. Через відбір інформації, інтерпретацію подій та створення певних наративів вони впливають на те, як суспільство сприймає навколишній світ. Така функція медіа стає особливо помітною у періоди суспільних трансформацій, коли інформаційний простір

відіграє ключову роль у формуванні громадської думки та суспільних настроїв [8].

Медіапростір дедалі більше інтегрується у структуру сучасної культури. Він стає важливим середовищем, у якому формується колективний досвід та відбувається обмін культурними смислами. Через медіа поширюються нові культурні моделі, символи та образи, які поступово стають частиною повсякденного життя людей. З цієї точки зору медіа можна розглядати як один із ключових механізмів культурної комунікації, що забезпечує взаємодію різних культурних традицій та соціальних груп [23].

Особливості взаємодії людини з медіапростором значною мірою визначаються технологічними змінами. Сучасний користувач уже не є лише пасивним отримувачем інформації. Він активно взаємодіє з медійним контентом, коментує його, поширює та навіть створює власні медіаповідомлення. У цьому сенсі медіакомунікація набуває більш діалогічного характеру. Змінюється і сам спосіб споживання інформації: люди дедалі частіше отримують новини через цифрові платформи та соціальні мережі, де інформаційні потоки є більш фрагментованими та персоналізованими [22].

Цифровізація суспільства суттєво трансформує роль засобів масової інформації. Сучасні медіа функціонують у середовищі постійного інформаційного обміну, де межі між виробниками та споживачами контенту стають дедалі менш чіткими. Це створює нові можливості для комунікації, але водночас породжує і нові виклики, пов'язані з достовірністю інформації, маніпуляціями та інформаційними перевантаженнями. Водночас саме цифрові технології відкривають нові перспективи для розвитку медіасистеми, роблячи її більш відкритою, динамічною та інтерактивною [21].

Підводячи підсумки, можна дійти висновку, що засоби масової інформації виконують значно ширшу роль, ніж просте поширення інформації. Вони є складним соціальним інститутом, який впливає на формування суспільних уявлень, культурних цінностей і моделей поведінки. Медіапростір

поступово перетворюється на один із ключових чинників соціальної взаємодії, у межах якого відбувається формування колективного досвіду та осмислення соціальної реальності. Саме тому дослідження феномену масових медіа залишається важливим напрямом сучасної гуманітарної науки, адже дозволяє глибше зрозуміти механізми функціонування інформаційного суспільства та роль комунікації у розвитку культури.

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці

Сучасні наукові підходи до розуміння підліткового віку починають із визнання того, що цей етап розвитку слід розглядати як мультидисциплінарний феномен, у якому біологічні, психологічні та соціальні процеси взаємодіють у складних динамічних співвідношеннях. У роботах, що систематизують актуальні знання, підкреслюється необхідність поєднання нейронаукових даних із соціально-психологічними моделями, бо лише така інтеграція дозволяє зрозуміти не стільки середній вектор розвитку, скільки індивідуальні траєкторії підлітків у різних обставинах [19].

Такий підхід змушує відмовлятися від одномірних пояснень – наприклад, «все через гормони» – і звертати увагу на те, як переживання, стосунки з оточенням і структурні особливості мозку одночасно конструюють досвід підлітка. На державному і глобальному рівнях (наприклад у звітах ВООЗ) підхід до підлітків як до ресурсного, але вразливого контингенту також підкреслює необхідність політик, що враховують широке коло детермінант: здоров'я, освіти, соціальну підтримку, вплив цифрового середовища [34]. У цьому сенсі сучасна наука закликає мислити про підлітка не як про «проблему», а як про суб'єкта розвитку, у якого є і ризики, і можливості одночасно [29].

Вікові межі та основні характеристики підліткового розвитку сьогодні переглядаються з урахуванням соціальних змін. Класичні границі (наприклад 10–19 років) доповнюються уявленням про молодіжний простір, що розтягує

перехід до дорослості внаслідок подовження навчання і змін на ринку праці. У наукових дослідженнях запропоновано розглядати «підлітковий період» як відрізок із значною індивідуальною варіативністю, де фізіологічні маркери (пубертат) не завжди співпадають із соціальними ролями та психологічною зрілістю [29].

Психологічно ключовими характеристиками є нерівномірність розвитку різних систем: когнітивна зрілість (здатність до абстракції) часто обганяє емоційну та соціальну регуляцію, що створює типовий конфлікт «можу – але не завжди вмію контролювати» у прийнятті рішень. До цього додається підвищена чутливість до соціального контексту: значимість однолітків, ступінь прийняття в групі, реагування на соціальний статус – усе це модулює поведінкові прояви підлітків і визначає їхню вразливість до ризиків або, навпаки, потенціал для розвитку. Важливо відзначити також гендерні відмінності у деяких емоційних показниках та у вразливості до внутрішнього стресу, які фіксують сучасні лонгітюдні дослідження [20].

Формування самосвідомості та ідентичності підлітка постає як центральне завдання цього віку- процес, що поєднує рефлексію, експерименти з ролями та наративне осмислення власного життя. Сучасні підходи наголошують, що ідентичність не є статичною властивістю, натомість вона розгортається в часі як результат періодичних переоцінок, мікропроцесів у стосунках з батьками та однолітками і значущих подій, що вимагають перегляду раніше зроблених виборів [16]. У наукових дослідженнях останніх років з'явилася помітна увага до «внутрішніх процесів» – щоденних коливань ідентифікацій, до тієї самої наративної роботи, якою підліток склеює свою біографію. Це означає, що підтримка саморефлексії й можливість безпечного експериментування з ролями є важливими реальними ресурсами, які школа і сім'я можуть надавати для сприяння становленню цілісного «Я» [16].

Емоційний розвиток підлітків характеризується підвищеною інтенсивністю переживань і складністю емоційного пізнання; водночас саме в цей період відбувається становлення ключових навичок емоційної регуляції.

Лонгітюдні дослідження, які відстежували параметри емоційної чіткості впродовж п'яти років, свідчать, що здатність точно іменувати власні емоції може змінюватися нелінійно, при чому у дівчат іноді спостерігається зниження цієї здатності в підліткові роки, що корелює з підвищеним ризиком депресивних симптомів [21]. Це відкриття наштовхує на думку, що емоційне навчання й інтервенції, які спрямовані на розвиток емоційної чіткості, мають бути частиною превентивних програм у школах.

Окрім власне чуттєвого фону, важливим є розвиток метакогнітивних ресурсів: уміння відсторонитися від переживань, проаналізувати їх і вибудувати адаптивні стратегії регуляції. Тут прикладні дослідницькі програми відзначаються різним ступенем ефективності, але загальна логіка зрозуміла: емоційна компетентність підлітка – ключовий фактор, що визначає не лише поточне благополуччя, а й довгострокову психологічну стійкість [28].

Розвиток когнітивних процесів у підлітковому віці набуває рис складної інтеграції між зростанням абстрактного мислення і недосконалістю систем управління імпульсами; це логічно корелює з нейророзвивальними моделями, які показують, що відбуваються значні перетворення у префронтальній корі і мережах винагороди в цей період [19]. Однак важливо не перебільшувати просту детермінантність: індивідуальні відмінності великі, і саме вони визначають, чи абстрактні можливості мислення перетворюються на стабільну критичну рефлексію, чи лишаються потенціалом, що в конкретних умовах реалізується частково. Тому, головне теза полягає у тому, що освітні практики повинні бути орієнтовані на розвиток метакогнітивних стратегій і навичок критичного мислення, які дозволяють підліткові краще орієнтуватися в інформаційному морі та робити усвідомлені вибори.

Соціальні потреби та комунікативні особливості підлітків виявляються у прагненні до автономії одночасно зі збереженням близькості з дорослими – це подвійне запитання часто породжує конфлікти, але також стимулює розвиток соціальних навичок через тренування ролей в групі однолітків. Суспільний контекст, у якому підліток має можливість брати участь у групах,

проектах, волонтерських ініціативах, формує його почуття компетентності та належності, що в свою чергу зміцнює ідентичність і знижує ризики девіантної поведінки [29]. Цінні спостереження сучасної літератури стосуються того, як саме цифрові платформи змінюють комунікативні практики: соціальні мережі підсилюють потребу у визнанні, одночасно розмиваючи межі приватного й публічного, що створює нові виклики для формування стабільного самооцінного ґрунту.

Формування системи цінностей та життєвих орієнтацій підлітків відбувається в умовах, коли традиційні авторитети перестають бути монополіями, а доступ до різноманітних світоглядів зростає. Саме в підлітковому віці індивід проводить своєрідну «ревізію» ціннісних систем, приймаючи чи відкидаючи те, що було запропоновано раннім соціальним середовищем. Наукова література зауважує, що цей процес значною мірою залежить від якості міжособистісних зв'язків: підтримка сім'ї, моделі поведінки вчителів, рольові приклади однолітків формують ті опори, на які підліток може спиратися у виборі життєвих орієнтацій [16]. Тут же простежується суттєва роль культурного та економічного контексту: у нестабільних суспільствах ціннісні орієнтації можуть зміщуватися в бік прагматизму або, навпаки, радикального протесту.

Фактори, що впливають на розвиток особистості підлітка, утворюють складну мережу взаємодій: сім'я, школа, соціальне середовище, масмедіа і цифровий простір, біологічні особливості й індивідуальна спадковість. Системні огляди підкреслюють, що ризики і захисні фактори працюють у сукупності: наприклад, стресові життєві події значно підвищують ймовірність емоційних розладів за умови відсутності соціальної підтримки, а наявність стійкого дорослого-ментора може послабити негативні наслідки навіть серйозних ризикових обставин [34]. Особливу увагу дослідження останніх років приділяють резильєнтності як динамічному ресурсу, що дозволяє підліткові не лише переживати стреси, а й знаходити шляхи адаптації і зростання; інтервенції, спрямовані на розвиток навичок регуляції,

компетентного самопізнання і соціальної підтримки, показують обґрунтовану ефективність у зміцненні такого ресурсу [27]. У національному контексті, зокрема в українських роботах, підкреслюється важливість врахування спеціалізованих потреб певних груп підлітків, наприклад осіб з інтелектуальними порушеннями, де процеси формування «Я» та емоційної регуляції мають свої особливості і потребують адаптованої підтримки [3].

Підсумовуючи викладене, можна підкреслити, що підлітковий вік – це не просто сукупність ризиків або проблем, а передусім час значних можливостей для формування адекватних життєвих стратегій. Сучасні теоретичні підходи і практичні рекомендації сходяться на ідеї, що підтримка автономії разом із забезпеченням глибоких, надійних зв'язків з дорослими, розвиток емоційної компетентності та критичного мислення є ключовими орієнтирами ефективної політики і практики у роботі з підлітками. Усвідомлення складності взаємодії біологічних, психологічних і соціальних детермінант дозволяє формувати більш тонкі, персоналізовані програми підтримки, що є оптимальним шляхом для сприяння здоровому дорослішанню.

1.3. Психологічні механізми впливу засобів масової інформації на особистісний розвиток підлітків

Поняття медіавпливу постає як складна, мультифакторна система, яка включає не лише сукупність повідомлень, що надходять до індивіда, а й способи їхнього представлення, канали трансляції, а також інтеракції аудиторії з контентом. Такий підхід дозволяє змістити фокус із хибної дихотомії «медіа – безпосередній ворог чи друг» на розгляд умов і механізмів, за яких медіа можуть сприяти розвитку когнітивних навичок, підтримці соціальних зв'язків або, навпаки, створювати ризики для психічного здоров'я. У роботах П. Валкенбург медіавплив розглядають як диференційований феномен: він може одночасно бути джерелом підтримки й інформації та

чинником ризику [33]. Це підкреслює, що медіа можуть виконувати як освітню функцію, так і роль каталізатора емоційних реакцій, залежно від способів доставки і сприйняття інформації. Розуміння цього багатопланового впливу вимагає як теоретичного, так і методологічного оновлення підходів, зокрема використання лонгітюдних досліджень і змішаних методів для фіксації довготривалих ефектів. У підсумку, поняття медіавпливу має включати аналіз не лише контенту, але й аудиторійних практик, платформи та соціального контексту, у якому відбувається взаємодія.

Теоретичні підходи до медіавпливу включають кілька взаємодоповнюючих теорій. Соціально-навчальна модель пояснює, як через спостереження і процеси ідентифікації підліток переймає способи поведінки і ціннісні орієнтації. Теорія соціального порівняння висвітлює, чому презентації успіху або привабливості в медіа можуть впливати на самооцінку і мотивацію. Сучасні огляди наголошують також на ролі алгоритмічної персоналізації та медіаекології: сьогодні підліток не просто споживає контент, він «знаходиться у медіаспіральній екосистемі», де платформи визначають, які повідомлення стануть частими і помітними. У працях С. Олдрес акцент зроблено на тому, що цифрове середовище змінює традиційну динаміку взаємодії: постійне підключення, швидкість зворотного зв'язку й масштабованість реакцій створюють нові умови для соціального навчання [26]. Тут важливо інтегрувати класичні теоретичні підходи з новими моделями, що враховують персоналізацію, мережеву логіку і диференційність аудиторії.

Механізми психологічного сприйняття медіаконтенту включають когнітивні процеси відбору та інтерпретації, емоційні реакції та механізми поведінкової регуляції. На перетині когнітивного і емоційного лежить феномен селективної уваги- контент із сильним емоційним зарядом або високою візуальною стимуляцією швидше захоплює ресурси уваги підлітка і формує більш стійкі сліди пам'яті. Надалі інтерпретація повідомлення відбувається через призму уже існуючих уявлень: підтверджуючи очікування,

контент може посилювати встановлені установки; розриваючи їх – ставити під питання.

Особливе значення має те, що емоційна реактивність підлітка в період активного нейророзвитку є підвищеною, отже емоційні сигнали впливають сильніше, ніж у дорослих. Це має практичні наслідки для проєктування превентивних і освітніх інтервенцій: вони мають діяти одночасно на рівнях уваги, інтерпретації і емоційної регуляції, а також використовувати методи підвищення метакогнітивної свідомості щодо того, чому контент викликає певні реакції [18]. Методологічно важливо розрізняти кореляцію і причинність: лонгітюдні дослідження та експериментальні інтервенції допомагають зрозуміти, чи певні патерни використання справді призводять до змін, або ж підлітки з певними характеристиками обирають відповідний контент.

Ідентифікація та наслідування реалізуються через специфічні процеси, які ми бачимо у взаємодії підлітка з медіаобразами: підприємець-інфлюенсер, герой серіалу або популярний блогер можуть виступати як ролева матриця, з якої підліток бере фрагменти для складання власного образу. Це не означає автоматичну копію поведінки, радше – тестування наборів можливих ролей у різних соціальних ситуаціях.

Важливо, що цифрове середовище пропонує миттєвий зворотний зв'язок (коментарі, лайки), що підсилює процес соціального підкріплення і може пришвидшувати закріплення певних моделей. Коли медіа представляють переважно ідеалізовані або одноманітні приклади, підлітки ризикують приймати скорочені або нереалістичні уявлення про соціальні норми, що потенційно призводить до напруження у формуванні самосприйняття. Водночас існують приклади позитивної ролі медіа: інформаційні кампанії, соціальні проєкти та освітні ініціативи можуть слугувати моделями адаптивної поведінки і громадянської активності; завдання науковця і практику – відрізнити і підсилити саме такі приклади.

Формування цінностей і соціальних установок через медіа має накопичувальний характер: повторювані наративи створюють «сміслові шляхи», якими підліток навчається читати світ. Медіа не лише подають факти, вони формують смислові структури – сюжети, архетипи, символи і маркери статусу – які використовуються молодю людиною для інтерпретації суспільних подій і власного місця в них. Алгоритмічні системи фільтрації значно посилюють ці процеси, формуючи умовні ехо-системи, де домінують певні наративи. Це створює завдання для освітньої політики: забезпечити доступ до різноманітних джерел, розвивати медіаосвіченість і давати інструменти для критичного аналізу, щоб підлітки могли порівнювати і співставляти різні точки зору [24]. Такий підхід зменшує ризик одноманітної інтерпретації реальності і сприяє формуванню більш гнучкої системи цінностей.

Роль медіа у процесах соціалізації підлітків проявляється в інформативному, ідентифікаційному та комунікативному вимірах. Інформативна функція дає знання і приклади, ідентифікаційна – моделі для експериментів з ролями, а комунікативна – платформи для побудови соціальних зв'язків і групової ідентичності. У сприятливих умовах медіа стають ресурсом розширення соціального капіталу: підліток може знайти односторонню, підтримку та інформацію, яка не була б доступною локально. Водночас, коли офлайн-структури підтримки слабкі або відсутні, медіа можуть замінювати важливі функції сім'ї чи школи, що створює ризики: інформація без контексту або емоційної супровідної підтримки може посилювати відчуття самотності або дезорієнтації. Тому важливо розглядати медіа як один із агентів соціалізації, що взаємодіє з іншими інститутами, і будувати політику, яка сприятиме кооперації між ними [15].

Психологічні ризики медіавпливу різносторонні і залежать від патернів використання. Серед ключових проблем – соціальне порівняння і його вплив на самооцінку, порушення сну через нічне використання екранів, підвищення тривожно-депресивних симптомів у вразливих підлітків, кібербулінг, а також

експозиція до шкідливого чи експлуатативного контенту. Актуальні метааналізи вказують, що важливо розрізняти види використання: активні та соціально спрямовані форми взаємодії часто пов'язані з позитивними наслідками, тоді як пасивне «перелистування» і надмірна експозиція до відредагованих образів можуть бути ризикованими. Крім того, слід пам'ятати про індивідуальні відмінності: наявність соціальної підтримки, стійкість психіки та сімейні практики модулюють реакцію підлітка на медіа-впливи – тобто не медіа як такі шкідливі, а конкретні умови й патерни їхнього використання формують ризики [26].

Формування медіаграмотності розглядається як ключовий фактор психологічної стійкості. Медіаграмотність нині повинна виходити за межі базових навичок – перевірки джерел – і включати розуміння алгоритмічної персоналізації, впливу візуальних і наративних технік, а також розвиток емоційної регуляції у відповідь на контент. Освітні програми, побудовані як комплекс модулів (аналіз повідомлення, робота з емоціями, цифрова безпека, практичне створення контенту), показують більшу ефективність ніж розрізнені лекції. Важливий компонент – залучення батьків і школи до спільного навчання, оскільки зміни поведінки стають стійкішими при узгодженні підходів у різних життєвих середовищах. Практичні інтервенції мають також враховувати нормативно-правовий контекст і вимоги до платформ щодо прозорості алгоритмів і реагування на шкідливий контент [25].

Методологічні виклики у дослідженні цієї теми залишаються суттєвими: потрібні більш якісні лонгітюдні дослідження, об'єктивні метрики використання (лог-дані), дослідження у режимі досвіду (experience sampling), а також інтердисциплінарні підходи, що поєднують нейробіологічні показники з соціокультурним аналізом. Для практики це означає, що інтервенції і політики повинні опиратися на дані різних методів і бути гнучкими, щоб врахувати складність взаємодії між індивідуальними рисами, контекстом і специфікою медіаконтенту. Підвищення медіаграмотності, розвиток цифрової гігієни, робота з емоційною регуляцією та системна

підтримка з боку сім'ї і школи – ось перелік базових елементів, які мають складати основу практичних рекомендацій.

Практичні рекомендації можуть мати вигляд модульних курсів у школі: перший модуль – розуміння механік медіа і алгоритмів, другий – вправи з критичного мислення і аналізу джерел, третій – розвиток емоційної регуляції в умовах онлайн-конфліктів, четвертий – створення проєктів громадської участі, де підлітки продукують власний контент з етичними ідеями. Кожен модуль повинен містити рефлексивні завдання, групові дискусії та практичні вправи, що допомагає закладати навички поступово і в безпечному середовищі. Політичні ініціативи мають забезпечувати нормативну базу для прозорості платформ, підтримки наукових програм із моніторингу ефектів і надання ресурсів школам та громадам для впровадження програм медіаграмотності. Саме така цілісна, науково обґрунтована й одночасно практично орієнтована стратегія має стати підґрунтям для формування здорового медіа-поля, у якому підлітки зможуть розвиватися без надмірних ризиків.

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи проведений теоретичний аналіз, доцільно зазначити, що засоби масової інформації постають не лише як канали передачі відомостей, а як складний соціокультурний феномен, що активно конструє уявлення, смисли та моделі поведінки. Їх роль не обмежується інформуванням: вони опосередковано формують систему цінностей, впливають на процеси соціалізації та задають певні орієнтири, які стають значущими для індивіда.

Водночас специфіка підліткового віку як періоду інтенсивного становлення особистості визначає підвищену чутливість до зовнішнього впливу. Саме в цей час відбувається активний пошук ідентичності, формування самооцінки та критичного мислення, що робить підлітка відкритим до засвоєння різноманітних зразків поведінки. З одного боку, це

створює сприятливі умови для розвитку, а з іншого – підвищує ризик некритичного сприйняття інформаційних потоків.

Аналіз психологічних механізмів впливу засобів масової інформації дозволяє говорити про їх складний характер. Ідентифікація з медійними образами, наслідування, емоційне залучення та когнітивна інтерпретація виступають ключовими каналами такого впливу. Особливо важливо, що цей вплив часто має прихований характер і не завжди усвідомлюється самими підлітками, що, на мою думку, значно ускладнює процес його регуляції.

Загалом можна дійти висновку, що взаємодія підлітка із медійним середовищем є складним і суперечливим процесом, у якому поєднуються як потенціал для особистісного зростання, так і можливі ризики деформації ціннісних орієнтацій. Саме тому особливого значення набуває розвиток критичного ставлення до інформації та формування здатності до її усвідомленого аналізу, що, на мою думку, має розглядатися як необхідна умова гармонійного розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1. Організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення характеру та особливостей зв'язку між інтенсивністю і змістом медіаспоживання підлітків та показниками розвитку їх особистості, зокрема індивідуально-психологічними, емоційними та поведінковими характеристиками. У фокусі емпіричного дослідження перебуває взаємозв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж, інформаційним перевантаженням і такими ключовими показниками розвитку особистості, як самооцінка, емоційний стан та соціально-психологічна адаптація.

Актуальність емпіричного дослідження впливає із теоретичного аналізу проблеми, і зумовлена найперше глибинними трансформаціями інформаційного середовища, в якому відбувається соціалізація сучасних підлітків. Аналіз наукової психологічної літератури показав, що засоби масової інформації, зокрема і соціальні мережі, перестали бути лише каналом комунікації та перетворилися на ключовий простір конструювання ідентичності, формування цінностей. Для підліткового віку, який власне характеризується інтенсивними процесами становлення Я-концепції, підвищеною чутливістю до соціального порівняння та пошуком визнання, вплив медіасередовища набуває особливої значущості.

Можна сказати, що залежність від соціальних мереж набуває масового характеру серед підлітків. Дуже часте і тривале перебування в онлайн-просторі супроводжується зокрема явищами компульсивного використання, зниженням самоконтролю та формуванням потреби в постійному оновленні інформації. Додатково ситуація ускладнюється соціальним контекстом невизначеності, зокрема умовами війни, що підсилює потребу підлітків у споживанні новинного контенту. Цей тип медіаспоживання часто

характеризується високою емоційною насиченістю, негативною валентністю, що сприяє виникненню інформаційного перевантаження. Інформаційне перевантаження тут розглядається як стан, що виникає внаслідок надмірної кількості стимулів, які перевищують можливості їх обробки, що призводить до когнітивного виснаження, емоційної дестабілізації та зниження адаптивних ресурсів особистості. У підлітковому віці це може проявлятися у зниженні самооцінки, підвищенні тривожності, емоційній лабільності та труднощах соціальної адаптації. Таким чином, медіаспоживання виступає не лише фактором соціалізації, але й потенційним ризиком для гармонійного розвитку особистості.

У межах дослідження сформульовано низку гіпотез:

1. Припускаємо, що рівень залежності від соціальних мереж у більшості підлітків буде середнім або високим, що узгоджується з теоретичними даними про поширеність інтенсивного медіаспоживання у цій віковій групі.

2. Передбачається, що вищий рівень залежності від соціальних мереж буде пов'язаний із нижчим рівнем самооцінки, гіршим емоційним станом та більшою соціальною дезадаптацією. Це обґрунтовуємо тим, що надмірне використання соціальних мереж значно підсилює механізми соціального порівняння, сприяє формуванню нереалістичних стандартів і викликає фрустрацію.

3. Припускаємо, що вищий рівень інформаційного перевантаження буде корелювати з нижчими показниками самооцінки, гіршим емоційним станом та більшою соціальною дезадаптацією. Пояснюється це все тим, що надмірне інформаційне навантаження впливає на особистість і призводить до виснаження її регуляторних можливостей.

4. Передбачається, що підлітки з високою інтенсивністю медіаспоживання, частим зверненням до новинного контенту та високим рівнем інформаційного перевантаження характеризуватимуться загалом нижчим рівнем розвитку особистісних характеристик, зокрема самооцінки, емоційної стабільності та адаптивності.

Для досягнення мети емпіричного дослідження та перевірки висунутих гіпотез визначено такі *завдання*:

1. Визначити рівень залежності від соціальних мереж та її окремих структурних компонентів за допомогою шкали залежності від соціальних мереж (М. Shahnawaz у адаптації П. Севостьянова);
2. Здійснити оцінку рівня інформаційного перевантаження за допомогою шкали інформаційного перевантаження IO Scale (адаптація О. Мусаковська);
3. Дослідити рівень самооцінки за допомогою шкали самооцінки М. Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт), яка дозволяє виявити загальне ставлення особистості до себе;
4. Визначити особливості емоційного стану підлітків за допомогою шкали самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса, що дає змогу оцінити рівень емоційного благополуччя;
5. Визначити та проаналізувати особливості соціально-психологічної адаптації підлітків за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда;
6. Встановити наявність зв'язків між рівнем залежності від соціальних мереж і показниками самооцінки, емоційного стану та адаптивності;
7. Встановити наявність зв'язків між інформаційним перевантаженням і зазначеними характеристиками особистості;
8. Провести порівняльний аналіз груп підлітків із різною інтенсивністю та змістом медіаспоживання та виявити специфіку розвитку характеристики їхньої особистості;
9. Надати практичні рекомендації щодо профілактики залежності від соціальних мереж і оптимізації медіаспоживання у підлітковому середовищі.

Емпіричне дослідження було реалізовано у межах констатувального дослідницького дизайну. Збір емпіричних даних здійснювався із дотриманням всіх основних етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі, анонімності, конфіденційності, а також інформованої згоди учасників та згоди батьків. Інструментом збору даних виступила

стандартизована онлайн-анкета, реалізована у форматі Google Forms, що забезпечило доступність і зручність участі для підлітків.

Процедура дослідження включала в себе три етапи. На першому етапі здійснювалася вибір та підготовка інструментарію, перенесення опитувальників в гугл-форму та формування вибірки. Другий етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних шляхом розповсюдження анкети та отримання відповідей респондентів. На третьому етапі проводився статистичний аналіз результатів, інтерпретація отриманих даних та формулювання висновків щодо характеру впливу медіаспоживання на розвиток особистості підлітків.

2.2. Методики та характеристики вибірки дослідження

У межах реалізації емпіричного дослідження було також здійснено добір психодіагностичного інструментарію, який відповідає поставленій меті та дозволяє комплексно охопити ключові змінні дослідження. Вибір методик ґрунтувався на їх теоретичній обґрунтованості, валідності, надійності. Зокрема, було обрано низку стандартизованих опитувальників, кожен з яких спрямований на вимірювання окремих аспектів досліджуваного феномену.

Першим інструментом у дослідженні є *шкала залежності від соціальних мереж, розроблена М. G. Shah Nawaz та адаптована П. Севостьяновим*. Дана методика створена з метою вимірювання рівня залученості особистості у використання соціальних мереж і виявлення ознак поведінкової залежності. Вона базується на концепції адиктивної поведінки, яка включає такі компоненти, як компульсивність, втрата контролю, толерантність та негативні наслідки використання.

Оригінальний опитувальник містить 18 тверджень, які охоплюють різні аспекти взаємодії з соціальними мережами. Структурно шкала включає кілька підшкал, зокрема: значущість (відображає неконтрольовану потребу перевіряти різні соціальні мережі), самопочуття (характеризує використання

соціальних мереж як засобу регуляції власного емоційного стану), конфлікт (вплив на навчання, сон, соціальні контакти). В українській версії містить таку ж факторну структуру, але вже з 11 тверджень.

Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта, що варіюється від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Далі підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма твердженнями, що дозволяє визначити загальний рівень залежності, та аналізувати окремі її компоненти. Методика характеризується високою внутрішньою узгодженістю та дозволяє отримати валідні дані щодо інтенсивності медіаспоживання.

Другим інструментом є *шкала інформаційного перевантаження (Informational Overload Scale)*, розроблена *Williamson, Eaker та Lounsbury* та адаптована *О. Мусаковською*. Дана методика спрямована на вимірювання суб'єктивного переживання надлишку інформації, що перевищує когнітивні можливості її обробки. Вона ґрунтується на когнітивно-психологічному підході до аналізу інформаційного середовища і дозволяє оцінити рівень напруження, дезорієнтації та виснаження, що виникають унаслідок значного, інтенсивного медіаспоживання.

Опитувальник містить всього 15 тверджень, які відображають відчуття перевантаження, труднощі концентрації, зниження продуктивності та емоційне виснаження. Шкала є однофакторною, тобто всі твердження спрямовані на вимірювання єдиного інтегрального показника інформаційного перевантаження.

Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Загальний бал обчислюється шляхом сумування відповідей, причому вищі значення свідчать про більш виражене відчуття перевантаження. Особливістю методики є її компактність та висока чутливість до змін у сприйнятті інформаційного середовища, що робить її ефективним інструментом для дослідження впливу медіа.

Третім інструментом є *шкала самооцінки М. Розенберга*, яка є однією з найбільш поширених методик для оцінки глобальної самооцінки особистості.

Вона була розроблена американським соціологом М. Розенбергом і спрямована на визначення загального ставлення індивіда до себе, рівня самоповаги та прийняття власної особистості. Опитувальник складається з 10 тверджень, серед яких є як позитивно, так і негативно сформульовані висловлювання.

Методика є одношальною та вимірює один інтегральний показник самооцінки. Відповіді подаються за чотирибальною шкалою, що варіюється від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Для всіх негативних тверджень застосовується реверсне кодування. Загальний бал обчислюється шляхом сумування відповідей, що дозволяє визначити рівень самооцінки як низький, середній або високий. Методика відзначається високою валідністю, простотою застосування та універсальністю, що забезпечує її широке використання у дослідженнях підліткової аудиторії.

Четвертим інструментом у дослідженні є *шкала самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса*, яка спрямована на визначення власне суб'єктивного емоційного благополуччя особистості. Методика була розроблена для оцінки поточного психоемоційного стану та дозволяє виявити рівень емоційного комфорту або напруження.

Включає всього 4 пари протилежних за змістом характеристик (наприклад, «спокійний – тривожний»), між якими респондент обирає позицію, що найбільш відповідає його стану. Шкала має чотири основні підшкали: спокій–тривожність (відображає особистісне напруження), енергійність–втома (характеризує певний рівень активності), піднесеність–пригніченість (оцінює загальний емоційний тонус) та впевненість–невпевненість (відображає відчуття контролю). Кожна підшкала включає 10 пунктів, а загальна кількість шкал становить чотири. Оцінювання здійснюється за десятибальною шкалою, що дозволяє фіксувати нюанси емоційного стану. Підрахунок передбачає обчислення середніх значень за кожною підшкалою та визначення інтегрального показника.

П'ятим інструментом є *методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда*, яка спрямована на комплексну оцінку рівня адаптації особистості до соціального середовища. Вона була розроблена на основі гуманістичної теорії особистості і дозволяє оцінити як позитивні, так і проблемні аспекти адаптації. Містить 101 твердження, які формують декілька шкал: адаптація (відображає загальний рівень пристосованості), самоприйняття (ставлення до себе), прийняття інших (рівень толерантності та відкритості), емоційний комфорт (ступінь внутрішньої гармонії), інтернальність (відчуття контролю над подіями) та домінування (схильність до лідерства). Додатково виділяються шкали дезадаптації, неприйняття себе та інших, емоційного дискомфорту та зовнішнього контролю. Відповіді оцінюються у дихотомічному форматі («так»/«ні»), після чого здійснюється підрахунок балів за кожною шкалою.

Емпіричне дослідження охопило вибірку підлітків у кількості 54 осіб, яку можна вважати репрезентативною, що власне дозволило отримати узагальнене уявлення про досліджувані психологічні характеристики у межах відповідної вікової категорії. Вікова структура вибірки представлена підлітками віком від 13 до 17 років (див. рис. 2.1.)

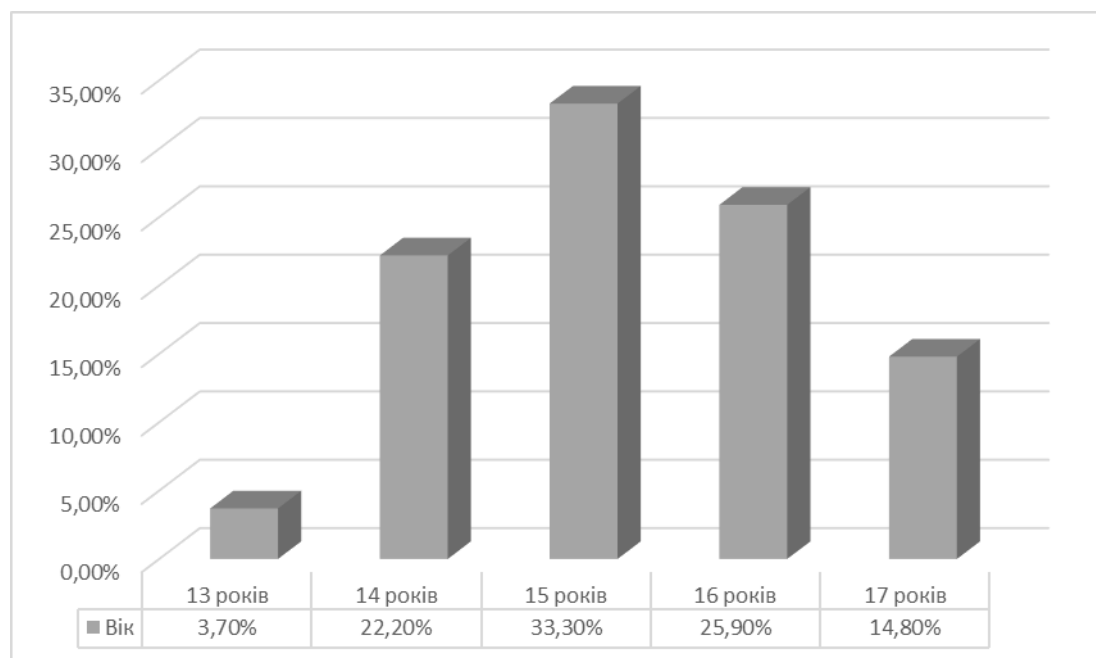


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за віком

Зокрема, частка респондентів віком 13 років становить 3,70%, 14 років 22,20%, 15 років 33,30%, 16 років 25,90%, а 17 років 14,80%. Таким чином, найбільш репрезентованою віковою групою є підлітки 15 років, що становлять третину всієї вибірки, тоді як найменш представленою є група 13-річних респондентів. Розподіл за статтю у вибірці є відносно збалансованим: частка осіб чоловічої статі становить 51,90%, тоді як жіночої 48,10% (див. рис. 2.2.)

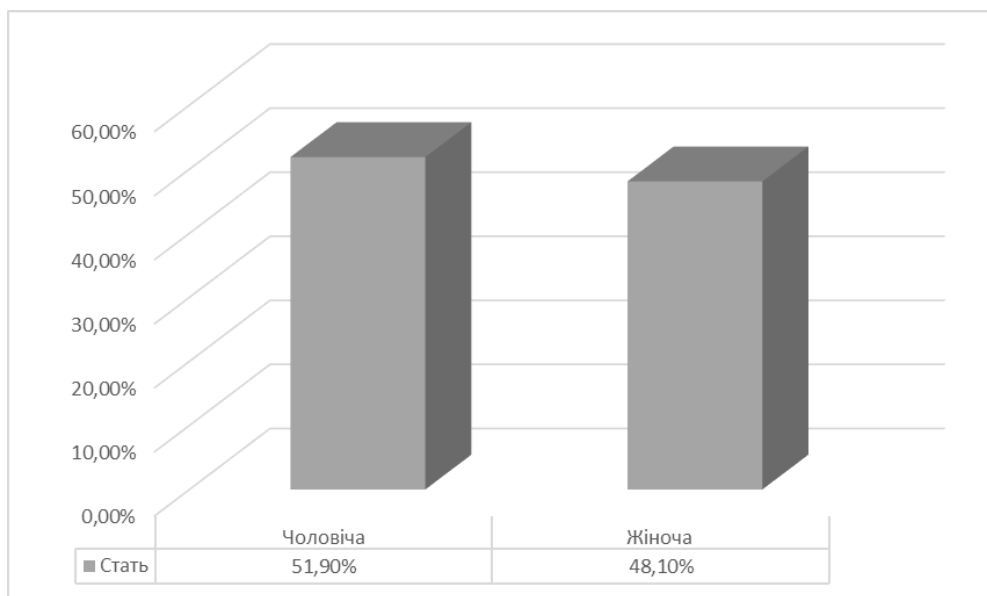


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за статтю

Аналіз соціально-демографічних характеристик засвідчив, що більшість респондентів проживають у міській місцевості - 81,50% (див. рис 2.3.)

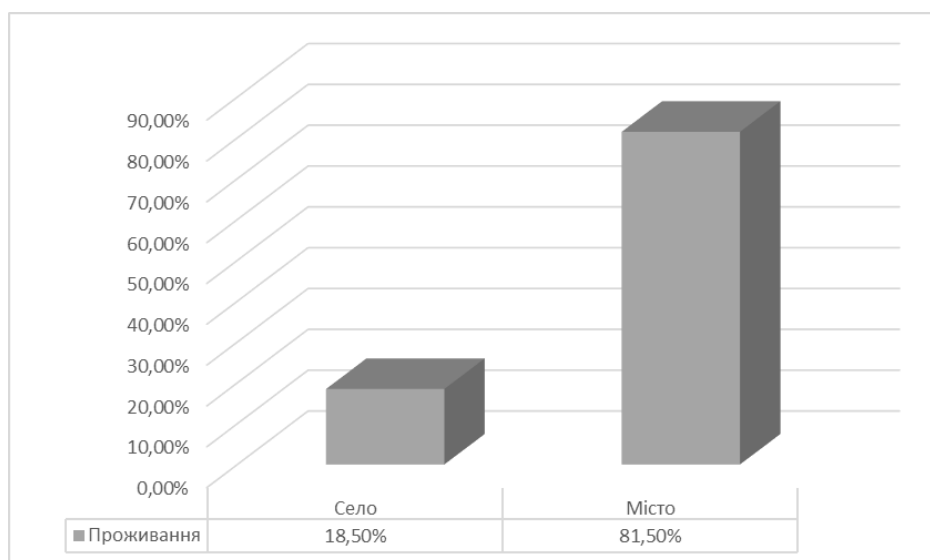


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за місцем проживання

Відповідно частка підлітків із сільської місцевості становить 18,50%. За типом навчального закладу респонденти розподілилися таким чином: 51,90% навчаються у загальноосвітніх школах, тоді як 48,10% у ліцєях (див. рис. 2.4.)

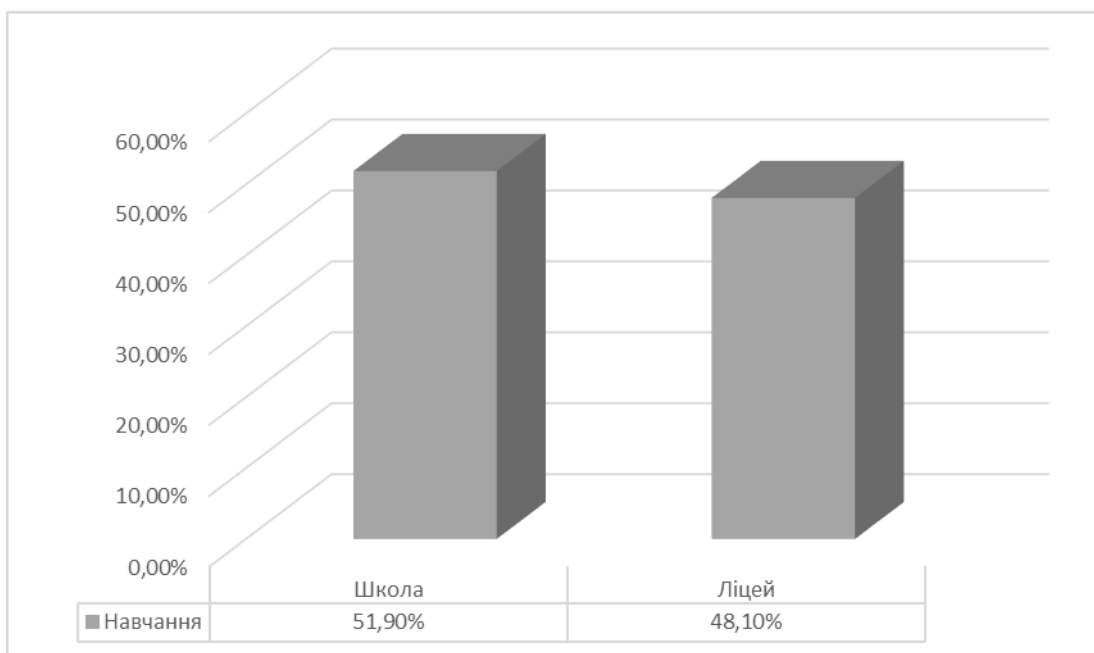


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за типом навчального закладу

Окрему увагу приділено характеристикам медіаспоживання респондентів. Встановлено, що 22,20% підлітків проводять у медіапросторі від 1 до 2 годин на день (див. рис. 2.5.)

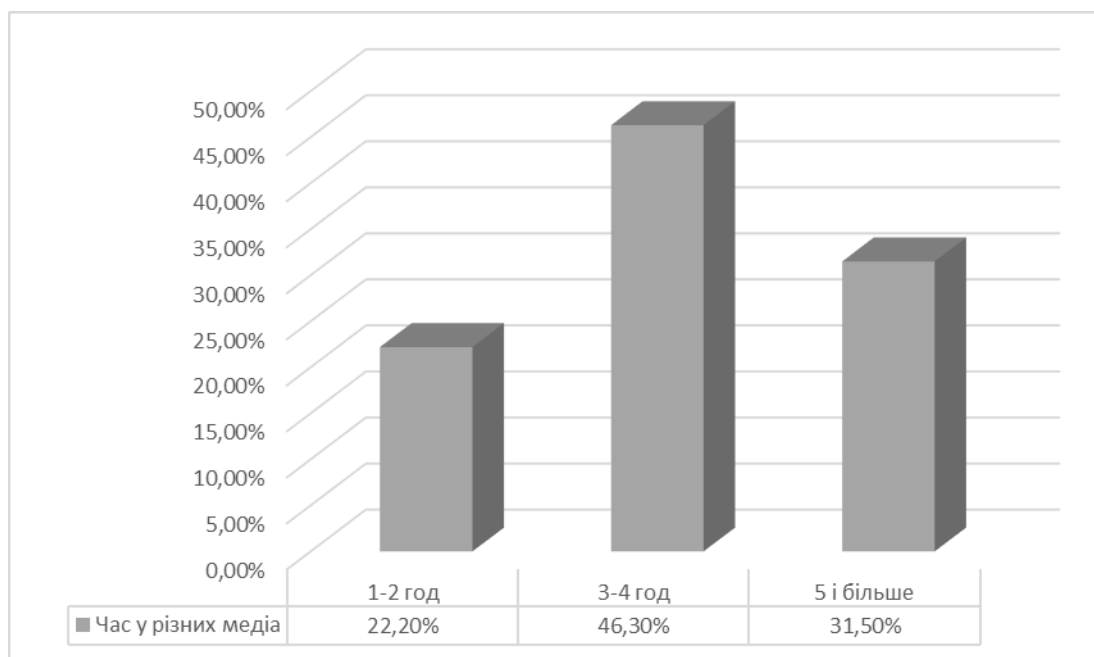


Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних за часом перебування в мережі на день

Далі 46,30% від 3 до 4 годин, а 31,50% 5 і більше годин щоденно. Таким чином, переважна частина вибірки характеризується середнім та високим рівнем щоденного медіаспоживання.

Щодо змістових уподобань, то 22,20% респондентів надають перевагу розважальному контенту, 25,90% освітньому, 24,10% новинному, а 27,80% осіб блогерському контенту (див. рис. 2.6.)

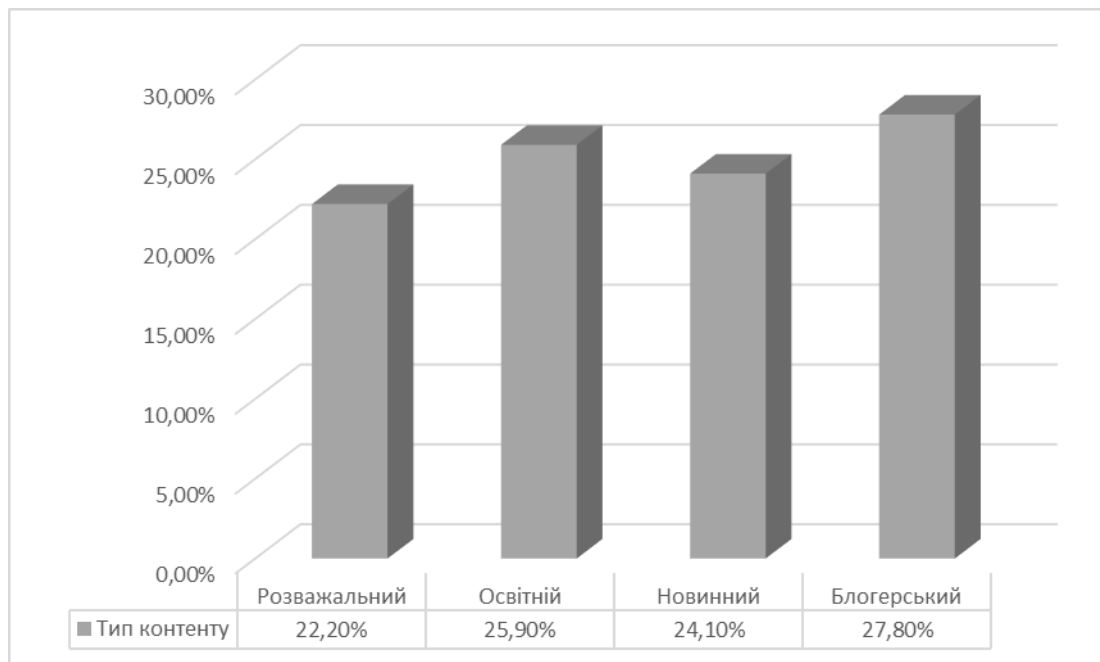


Рис. 2.6. Переважний тип споживання контенту

Отже, найбільш поширеним є блогерський контент, водночас інші типи контенту також представлені на відносно близькому рівні. Загалом, вибірка характеризується достатньою варіативністю за всіма основними соціально-демографічними та поведінковими показниками, що створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між інтенсивністю медіаспоживання та показниками розвитку особистості підлітків.

2.3. Результати особливостей споживання інформації підлітками

Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка здійснено на основі узагальнення

показників за використаними психодіагностичними методиками. Так, на основі результатів за шкалою залежності від соціальних мереж встановлено, що домінуючим у вибірці є середній рівень вираженості залежності від соціальних мереж. Зокрема, за шкалою «значущість» середній рівень виявлено у 72,20% респондентів (N=39), тоді як низький рівень зафіксовано у 13% (N=7), а високий у 14,80% (N=8) (див. рис. 2.7.)

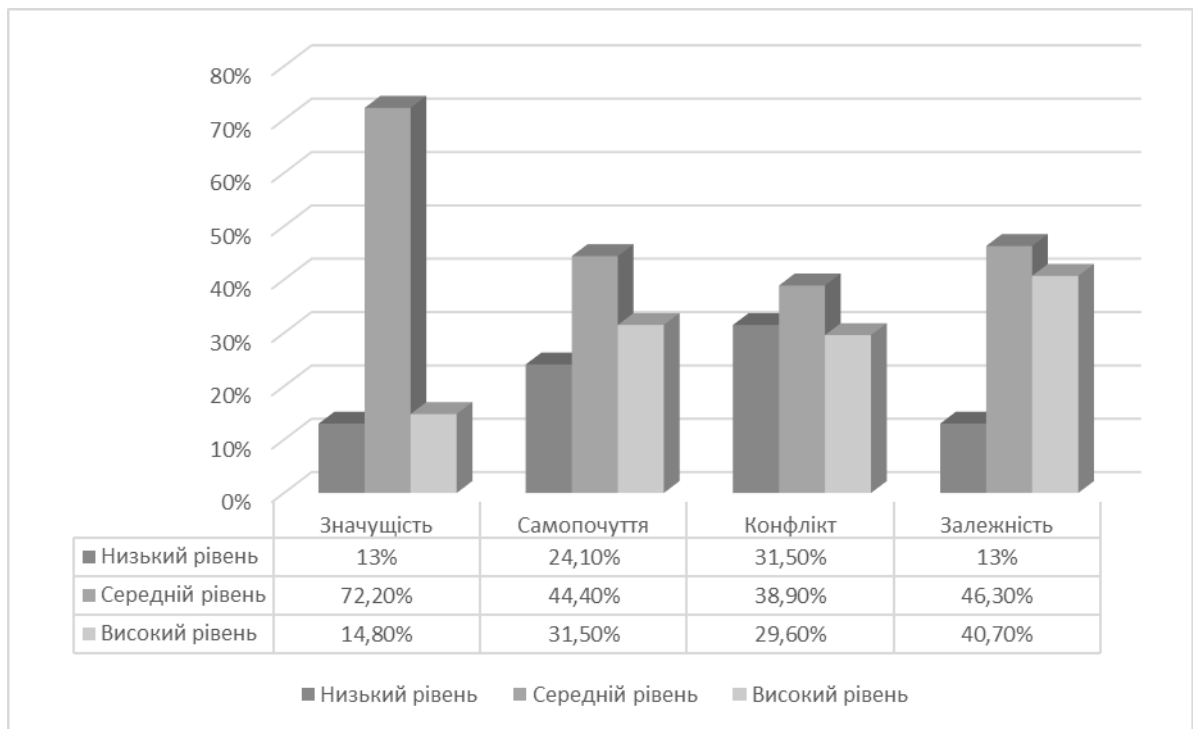


Рис. 2.7. Вираженість показників залежності від соціальних мереж у вибірці підлітків (N=54)

Це свідчить про те, що для більшості підлітків соціальні мережі займають помітне місце у структурі повсякденної активності, однак не завжди досягають рівня вираженої залежності. Далі за шкалою «самопочуття»: середній рівень характерний для 44,40% (N=24), високий для 31,50% (N=17), а низький для 24,10% (N=13). Це вказує на те, що емоційна залежність від соціальних мереж у значної частини підлітків вже набуває інтенсивного характеру.

За шкалою «конфлікт» середній рівень встановлено у 38,90% (N=21), високий у 29,60% (N=16), а низький у 31,50% (N=17), що свідчить про

наявність у частини підлітків труднощів у балансуванні між онлайн-активністю та іншими сферами життя. Найбільш показовими є результати за інтегральною шкалою «залежність», де середній рівень зафіксовано у 46,30% (N=25), а високий у 40,70% (N=22), тоді як низький рівень становить лише 13% (N=7).

Таким чином, сумарно 87% підлітків (N=47) характеризуються середнім або високим рівнем залежності від соціальних мереж, що вказує на високу поширеність даного феномену у вибірці. Найвищі значення зафіксовано за твердженнями, що відображають ранкову активність у соціальних мережах (№2), дратівливість при обмеженні доступу (№6) та нехтування сном (№11), що свідчить про формування поведінкових та емоційних ознак залежності.

Далі аналіз рівня інформаційного перевантаження показав, що половина респондентів (N=27; 50%) має середній рівень, а високий рівень зафіксовано у 25,9% (N=14), а низький у 24,1% (N=13) (див. табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за рівнем інформаційного перевантаження

	N	%
Низький рівень	13	24,1%
Середній рівень	27	50%
Високий рівень	14	25,9%

Таким чином, 75,9% підлітків (N=41) перебувають у стані середнього або високого інформаційного перевантаження. Це свідчить про те, що для більшості характерним є відчуття надлишку інформації. Найбільш вираженими виявилися твердження, пов'язані з переживанням перевантаження (№2), стресу (№10) та браку часу (№15), що вказує на суб'єктивне відчуття когнітивного та емоційного виснаження.

Отже, отримані результати дозволяють зробити узагальнений висновок про наявність помірно вираженої, але психологічно значущої залежності від соціальних мереж у вибірці, яка тісно пов'язана з феноменом інформаційного перевантаження. Показники свідчать, що для більшості респондентів соціальні мережі виконують не лише комунікативну функцію, але й роль ключового каналу отримання інформації, емоційної регуляції та навіть частково – способу уникнення реальних труднощів. Це створює передумови для формування стійкої поведінкової залежності, що проявляється у потребі постійного оновлення інформаційного потоку, труднощах із самоконтролем часу перебування онлайн та зниженні здатності до концентрації.

Інформаційне перевантаження, у свою чергу, виступає не лише наслідком, але й чинником залежності. Надмірний обсяг різноспрямованої, часто емоційно насиченої інформації призводить до когнітивної перевтоми, фрагментації уваги та зниження якості обробки інформації. У підлітковому віці, коли когнітивні та регуляторні механізми ще перебувають у стадії формування, це може мати особливо виражений деструктивний ефект. Виявлені тенденції свідчать, що частина респондентів використовує соціальні мережі як спосіб психологічного «відходу» від перевантаження, що формує коло: перевантаження → уникнення через соцмережі → ще більше перевантаження.

2.4. Аналіз індивідуально-психологічних показників підлітків

Далі здійснено аналіз індивідуально-психологічних показників підлітків. Результати дослідження самооцінки засвідчили, що найбільш поширеним є адекватний рівень, який виявлено у 37% респондентів (N=20). Високий рівень самооцінки зафіксовано у 33,3% (N=18), помірний у 16,7% (N=9), а низький у 13% (N=7) (див. табл. 2.2.)

Отже, 70,3% підлітків (N=38) мають адекватну або високу самооцінку, тоді як 29,7% (N=16) характеризуються її зниженими показниками.

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

	N	%
Низький рівень	7	13%
Помірний рівень	9	16,7%
Адекватний рівень	20	37%
Високий рівень	18	33,3%

Водночас аналіз окремих тверджень показав наявність внутрішньої суперечливості: поряд із позитивним самосприйняттям (відчуття власної гідності) (№1) спостерігається прагнення до підвищення самоповаги (№8), епізодичні негативні самосудження (№10). Це свідчить про нестабільність самооцінки у частини підлітків.

Аналіз емоційного стану за шкалою Уессмана–Рікса показав, що середні значення за підшкалами перебувають у межах $M=5,85-6,33$ при можливому діапазоні від 1 до 10 (див. рис. 2.8.)

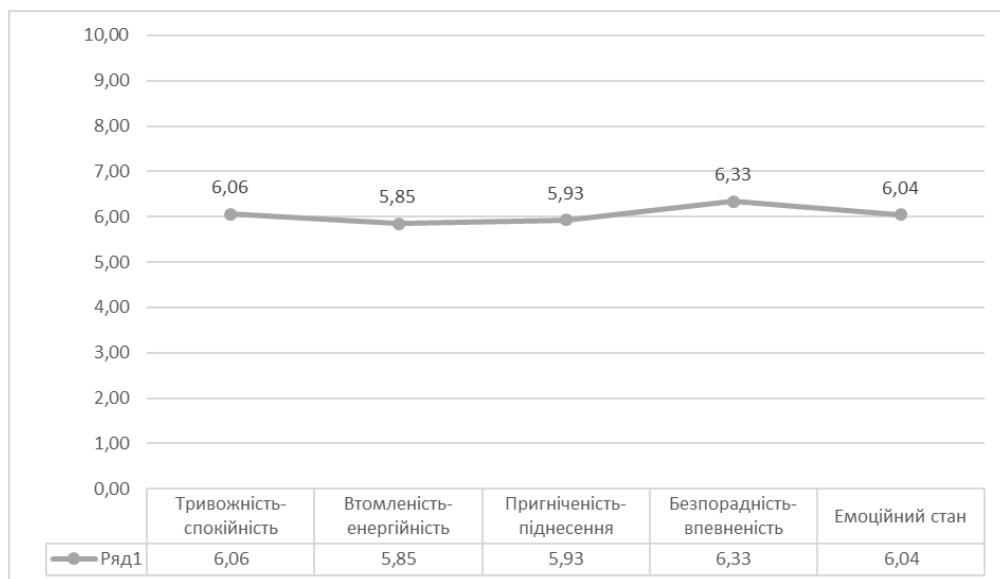


Рис. 2.8. Показники емоційного стану у вибірці підлітків (N=54) (середні значення)

Зокрема, показник «тривожність–спокійність» становить $M=6,06$, $SD=2,08$, «втомленість–енергійність» $M=5,85$, $SD=1,55$, далі «пригніченість–піднесення» $M=5,93$, $SD=1,46$, «безпорадність–впевненість» $M=6,33$, $SD=1,93$ а інтегральний показник емоційного стану $M=6,04$, $SD=1,50$ (див. рис. 2.8.). Це свідчить про переважання помірно позитивного емоційного фону. Найвищим є показник впевненості, що вказує на відносно сформоване відчуття компетентності, тоді як найнижчим є показник енергійності ($M=5,85$), що може свідчити про певну втому. Загалом емоційний стан підлітків можна охарактеризувати як відносно стабільний із незначним зміщенням у бік позитивних переживань.

Далі проаналізовано результати дослідження соціально-психологічної адаптації. Загальний показник адаптивності ($M=55,22$; $SD=11,89$) перебуває в межах середніх значень, що свідчить про відносно збалансований рівень пристосування респондентів до умов соціального середовища (див. табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за показниками адаптивності

	M	SD	Min	Max
Адаптивність	55,22	11,89	31,01	84,55
Прийняття себе	61,17	13,11	37,76	90,57
Прийняття інших	53,19	11,22	30,59	89,08
Емоційний комфорт	53,52	10,99	34,09	84,21
Інтернальність	57,52	11,39	30,44	93,35
Прагнення до домінування	47,59	13,83	0,00	79,07
Ескапізм	48,89	16,33	12,00	80,00

Але водночас достатньо високе відхилення і широкий діапазон значень вказують на суттєву індивідуальну варіативність, що є характерним для підліткового віку як періоду інтенсивних особистісних трансформацій

Найбільш вираженим компонентом у структурі адаптації є «прийняття себе» ($M=61,17$; $SD=13,11$). Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають сформоване позитивне самоставлення, що виступає важливим ресурсом психологічної стійкості. Водночас варто звернути увагу на значну варіативність цього показника, що може відображати наявність як групи підлітків із високим рівнем самоприйняття, так і тих, хто демонструє внутрішню невпевненість або нестабільність самооцінки. Показник інтернальності ($M=57,52$; $SD=11,39$) також перебуває на відносно високому рівні, що свідчить про схильність респондентів приписувати відповідальність за події власного життя внутрішнім чинникам. Така орієнтація на внутрішній локус контролю є важливим чинником ефективної адаптації, оскільки пов'язана з більшою автономністю, відповідальністю та активною життєвою позицією.

Середні значення за шкалами «прийняття інших» ($M=53,19$; $SD=11,22$) та «емоційного комфорту» ($M=53,52$; $SD=10,99$) свідчать про помірний рівень соціальної відкритості та емоційної стабільності. Це означає, що підлітки загалом здатні до встановлення міжособистісних контактів і підтримання відносно рівноважного емоційного стану, однак ці характеристики не є стабільно вираженими. Наявність достатньої варіативності за цими шкалами може вказувати на залежність соціально-емоційного функціонування від ситуативних факторів та контексту взаємодії.

Найнижчим серед показників є «прагнення до домінування» ($M=47,59$; $SD=13,83$), що свідчить про відсутність вираженої тенденції до контролю або лідерського впливу на інших. Результат може інтерпретуватися як орієнтація на більш рівноправні моделі взаємодії, або ж як недостатня сформованість асертивності та впевненості у соціальних ситуаціях.

Показник ескапізму ($M=48,89$; $SD=16,33$) перебуває на середньому рівні, однак характеризується найбільшою варіативністю серед усіх шкал. Це вказує на те, що в частини підлітків присутня схильність до уникнення труднощів або психологічного «відходу» від проблемних ситуацій, тоді як інші демонструють більш конструктивні стратегії подолання. Така неоднорідність може бути пов'язана з різним рівнем сформованості копінг-стратегій та емоційної регуляції.

Отже, можна стверджувати, що досліджувана вибірка характеризується загалом середнім рівнем соціально-психологічної адаптивності, що формується за рахунок відносно добре розвинених внутрішніх ресурсів особистості та помірно виражених соціально-емоційних характеристик. Зокрема, підвищені показники самоприйняття свідчать про сформовану позитивну самооцінку у більшості респондентів. Це є важливим чинником психологічної стабільності, оскільки забезпечує внутрішню опору в умовах соціальної невизначеності та вікових криз.

Водночас варто зазначити, що самооцінка має неоднорідний характер: значна варіативність показників вказує на наявність групи підлітків із нестійким або заниженим самосприйняттям. Це може проявлятися у підвищеній чутливості до соціального схвалення, залежності від зовнішніх оцінок та коливаннях упевненості у власних можливостях.

Емоційний стан досліджуваних можна охарактеризувати як відносно стабільний, проте не повністю збалансований. Середні значення емоційного комфорту свідчать про відсутність виражених дезадаптивних переживань у більшості підлітків, однак не виключають періодичних емоційних коливань, що є типовими для цього вікового етапу. Водночас наявність підвищених показників ескапізму в окремих респондентів вказує на використання унікальних стратегій регуляції, що може свідчити про недостатню сформованість ефективних копінг-механізмів. Отже, загальний профіль адаптивності підлітків характеризується балансом між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами, із потенціалом до подальшого розвитку.

2.5. Аналіз зв'язку між особливостями споживання інформації від ЗМІ та індивідуально-психологічними показниками

Кореляційний аналіз було застосовано із метою виявлення статистично значущих зв'язків між показниками залежності від соціальних мереж, а також інформаційного перевантаження та характеристиками особистісного розвитку підлітків. У межах цього дослідження використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який є непараметричним статистичним методом і застосовується для оцінки зв'язку між змінними, адже отримані дані не відповідають нормальному розподілу.

Так, аналіз зв'язків між показниками залежності від соціальних мереж та інформаційного перевантаження показав наявність значущих прямих кореляцій. Зокрема, встановлено прямий зв'язок між загальним показником значущості соціальних мереж та інформаційним перевантаженням ($r=0,533$, $p<0,01$) (див. табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

Зв'язок між показниками залежності від соціальних мереж та показником інформаційного перевантаження у підлітків (N=54)

	Інформаційне перевантаження
Значущість	$r=0,533$, $p<0,01$
Самопочуття	$r=0,431$, $p<0,05$
Конфлікт	$r=0,384$, $p<0,01$
Залежність від соціальних мереж	$r=0,479$, $p<0,01$

Це означає, що зі зростанням суб'єктивної значущості соціальних мереж підвищується рівень інформаційного перевантаження. Аналогічно виявлено зв'язок між показником самопочуття та інформаційним перевантаженням

($r=0,431$, $p<0,05$), що свідчить про те, що активніше емоційне залучення у взаємодію із соціальними мережами супроводжується більшим інформаційним навантаженням.

Також зафіксовано прямий зв'язок між конфліктом і перевантаженням ($r=0,384$, $p<0,01$), що вказує на те, що внутрішні або міжособистісні конфлікти, пов'язані з використанням соціальних мереж, супроводжуються підвищеним відчуттям перевантаження інформацією. Загальний рівень залежності від соціальних мереж також прямо пов'язаний з інформаційним перевантаженням ($r=0,479$, $p<0,01$), що підтверджує системний характер цього взаємозв'язку.

У контексті самооцінки встановлено статистично значущі обернені зв'язки з усіма показниками залежності від соціальних мереж. Зокрема, було виявлено обернений зв'язок між значущістю соціальних мереж і самооцінкою ($r=-0,309$, $p<0,05$), що означає: чим більшої ваги підліток надає соціальним мережам, тим нижчою є його самооцінка (див. табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Зв'язок між показниками залежності від соціальних мереж та показником самооцінки у підлітків (N=54)

	Самооцінка
Значущість	$r=-0,309$, $p<0,05$
Самопочуття	$r=-0,431$, $p<0,01$
Конфлікт	$r=-0,316$, $p<0,05$
Залежність від соціальних мереж	$r=-0,404$, $p<0,01$

Аналогічний зв'язок зафіксовано між самопочуттям у соціальних мережах і самооцінкою ($r=-0,431$, $p<0,01$), що свідчить про те, що емоційна залежність від онлайн-взаємодії пов'язана зі зниженням самосприйняття. Конфлікт обернено пов'язаний із самооцінкою ($r=-0,316$, $p<0,05$): зростання конфліктності у сфері використання соціальних мереж супроводжується

зниженням самооцінки. Загальний показник залежності також має обернений зв'язок із самооцінкою ($r=-0,404$, $p<0,01$), що дозволяє стверджувати: чим вищий рівень залежності, тим нижчий рівень самооцінки.

Аналіз зв'язків із показниками емоційного стану демонструє переважно обернені кореляції. Встановлено обернений зв'язок між значущістю соціальних мереж і показником «тривожність–спокійність» ($r=-0,279$, $p<0,05$), що означає: зі зростанням значущості соціальних мереж знижується рівень спокійності, тобто підвищується тривожність (див. табл. 2.6.)

Таблиця 2.6.

Зв'язок між показниками залежності від соціальних мереж та показниками емоційного стану (N=54)

	Тривожність- спокійність	Втомленість- енергійність	Пригніченість- піднесення	Безпорадність- впевненість
Значущість	$r=-0,279$, $p<0,05$	$r=-0,315$, $p<0,05$	$r=-0,205$, $p>0,05$	$r=-0,247$, $p>0,05$
Самопочуття	$r=-0,411$, $p<0,01$	$r=-0,255$, $p>0,05$	$r=-0,070$, $p>0,05$	$r=-0,270$, $p<0,05$
Конфлікт	$r=-0,233$, $p>0,05$	$r=-0,184$, $p>0,05$	$r=-0,315$, $p<0,05$	$r=-0,198$, $p>0,05$
Залежність	$r=-0,455$, $p<0,01$	$r=-0,351$, $p<0,01$	$r=-0,110$, $p>0,05$	$r=-0,315$, $p<0,05$

Виявлено обернений зв'язок із показником «втомленість–енергійність» ($r=-0,315$, $p<0,05$), що свідчить про зниження енергійності при зростанні значущості соціальних мереж. Для самопочуття встановлено обернений зв'язок із показником тривожністю-спокійністю ($r=-0,411$, $p<0,01$), і означає підвищення тривожності при гіршому самопочутті в контексті соціальних мереж. Також зафіксовано обернений зв'язок із показником «безпорадність–впевненість» ($r=-0,270$, $p<0,05$), що свідчить про зниження впевненості.

Загальний рівень залежності від соціальних мереж має обернений зв'язок із тривожністю-спокійністю ($r=-0,455$, $p<0,01$), енергійністю ($r=-0,351$, $p<0,01$) та впевненістю ($r=-0,315$, $p<0,05$). Це означає, що зі зростанням залежності підвищується тривожність, знижується енергійність і впевненість у собі.

Аналіз зв'язків із показниками адаптивності показав наявність численних обернених кореляцій. Зокрема, встановлено обернений зв'язок між загальною адаптивністю та показником залежності ($r=-0,466$, $p<0,01$), що означає: зі зростанням залежності адаптивність знижується (див. табл. 2.7.)

Таблиця 2.7.

Зв'язок між показниками залежності від соціальних мереж та показниками адаптивності (N=54)

	Значущість	Самопочуття	Конфлікт	Залежність
Адаптивність	$r=-0,281$, $p<0,05$	$r=-0,407$, $p<0,01$	$r=-0,343$, $p<0,01$	$r=-0,466$, $p<0,01$
Прийняття себе	$r=-0,204$, $p>0,05$	$r=-0,258$, $p>0,05$	$r=-0,295$, $p<0,05$	$r=-0,372$, $p<0,01$
Прийняття інших	$r=-0,166$, $p>0,05$	$r=-0,271$, $p<0,05$	$r=-0,156$, $p>0,05$	$r=-0,274$, $p<0,05$
Емоційний комфорт	$r=-0,384$, $p<0,01$	$r=-0,281$, $p<0,05$	$r=-0,301$, $p<0,05$	$r=-0,307$, $p<0,05$
Інтернальність	$r=-0,065$, $p>0,05$	$r=-0,305$, $p<0,05$	$r=-0,426$, $p<0,01$	$r=-0,384$, $p<0,01$
Прагнення до домінування	$r=-0,023$, $p>0,05$	$r=0,003$, $p>0,05$	$r=0,080$, $p>0,05$	$r=-0,019$, $p>0,05$
Ескапізм	$r=-0,204$, $p>0,05$	$r=-0,129$, $p>0,05$	$r=0,071$, $p>0,05$	$r=-0,137$, $p>0,05$

Подібний зв'язок зафіксовано для самопочуття ($r=-0,407$, $p<0,01$) та конфлікту ($r=-0,343$, $p<0,01$). Прийняття себе обернено пов'язане із залежністю ($r=-0,372$, $p<0,01$), що свідчить про зниження самоприйняття при зростанні залежності. Прийняття інших має обернений зв'язок як із самопочуттям ($r=-0,271$, $p<0,05$), так і із загальною залежністю ($r=-0,274$, $p<0,05$). Емоційний комфорт знижується при зростанні залежності ($r=-0,307$, $p<0,05$). Інтернальність демонструє обернені зв'язки з конфліктом ($r=-0,426$, $p<0,01$) та залежністю ($r=-0,384$, $p<0,01$), що означає зниження внутрішнього локусу контролю. При цьому прагнення до домінування та ескапізм не демонструють значущих зв'язків.

Встановлено обернений зв'язок між інформаційним перевантаженням та самооцінкою ($r=-0,546$, $p<0,01$), що означає: зі зростанням перевантаження знижується рівень самооцінки (див. табл. 2.8.)

Таблиця 2.8.

Зв'язок між показником інформаційного перевантаження та показником самооцінки у підлітків (N=54)

	Самооцінка
Інформаційне перевантаження	$r=-0,546$, $p<0,01$

Аналіз емоційного стану показав обернений зв'язок між інформаційним перевантаженням і тривожністю-спокійністю ($r=-0,358$, $p<0,01$), що свідчить про підвищення тривожності. Також виявлено обернений зв'язок із енергійністю ($r=-0,293$, $p<0,05$) та впевненістю ($r=-0,300$, $p<0,05$) (див. табл. 2.9.)

Це все означає, що зі зростанням інформаційного перевантаження рівень спокійності знижується, а тривожність, відповідно, підвищується. Також під впливом інформаційного перевантаження знижується відчуття впевненості у своїх власних можливостях, а натомість зростає суб'єктивне переживання

безпорадності. Крім того, зі зростанням перевантаження знижується здатність до гнучкого пристосування до змінних умов.

Таблиця 2.9.

Зв'язок між показником інформаційного перевантаження та показниками емоційного стану у підлітків (N=54)

	Інформаційне перевантаження
Тривожність-спокійність	$r=-0,358, p<0,01$
Втомленість-енергійність	$r=-0,293, p<0,05$
Пригніченість-піднесення	$r=-0,174, p>0,05$
Безпорадність-впевненість	$r=-0,300, p<0,05$

Це може проявлятися у труднощах прийняття рішень, зниженні ефективності поведінкових стратегій та підвищеній вразливості до стресу. Це дозволяє зробити висновок, що надлишок інформації створює стан постійної психоемоційної напруги, який ускладнює відчуття стабільності та внутрішньої рівноваги.

Далі у контексті було адаптивності встановлено, що інформаційне перевантаження має виражений негативний вплив на здатність ефективно функціонувати в соціальному середовищі. Було виявлено обернений зв'язок між інформаційним перевантаженням і загальною адаптивністю ($r=-0,461, p<0,01$), що означає те, що зі зростанням перевантаження знижується здатність до гнучкого пристосування до змінних умов. Це все може проявлятися у труднощах прийняття рішень, зниженні ефективності поведінкових стратегій та підвищеній вразливості до стресу. Емоційний комфорт знижується під впливом інформаційного перевантаження ($r=-0,448, p<0,01$), що свідчить про погіршення суб'єктивного психологічного самопочуття (див. табл. 2.10.).

Таблиця 2.10.

Зв'язок між показником інформаційного перевантаження та показниками адаптивності у підлітків (N=54)

	Інформаційне перевантаження
Адаптивність	$r=-0,461, p<0,01$
Прийняття себе	$r=-0,260, p>0,05$
Прийняття інших	$r=-0,258, p>0,05$
Емоційний комфорт	$r=-0,448, p<0,01$
Інтернальність	$r=-0,415, p<0,01$
Прагнення до домінування	$r=0,034, p>0,05$
Ескапізм	$r=0,459, p<0,01$

Важливим є і обернений зв'язок із інтернальністю ($r=-0,415, p<0,01$), який вказує на зниження відчуття контролю над власним життям. Це означає, що підлітки в умовах інформаційного перенасичення частіше приписують події зовнішнім обставинам, що може знижувати їхню активність і відповідальність.

Уваги заслуговує прямий зв'язок між інформаційним перевантаженням та ескапізмом ($r=0,459, p<0,01$). Це означає, що зі зростанням перевантаження підлітки частіше вдаються до унікальних стратегій поведінки, намагаючись дистанціюватися від складних або перевантажувальних ситуацій. Таким чином, можна стверджувати, що інформаційне перевантаження не лише погіршує емоційний стан, але й змінює характер адаптаційних механізмів, зміщуючи їх у бік менш ефективних і більш пасивних форм реагування.

Отже, залежність від соціальних мереж та інформаційне перевантаження мають системний негативний зв'язок із ключовими показниками

особистісного розвитку підлітків. Це все проявляється у зниженні самооцінки, погіршенні емоційного стану та зменшенні адаптивності, що дозволяє розглядати ці фактори як значущі ризики психологічного благополуччя.

В межах іншого завдання (Провести порівняльний аналіз груп підлітків із різною інтенсивністю та змістом медіаспоживання та виявити специфіку розвитку характеристики їхньої особистості) було застосовано кластерний аналіз з метою виявлення відносно однорідних груп підлітків, які відрізняються за рівнем та змістом медіакористування. До кластеризації було включено ключові змінні, що комплексно відображають взаємодію з медіа: рівень залежності від соціальних мереж, інформаційного перевантаження, тривалість щоденного перебування у медіапросторі, а також домінуючий тип споживаного контенту.

На основі ієрархічного кластерного аналізу та інтерпретації дендрограми було встановлено доцільність поділу вибірки на три кластери. Частотний аналіз підтвердив збалансованість розподілу: кластер 1 охоплює 33,3% респондентів (N=18), кластер 2 25,9% (N=14), кластер 3 40,7% (N=22). Отриманий розподіл дозволяє говорити про наявність трьох відносно чітко диференційованих типів медіакористування (див. табл. 2.11.)

Таблиця 2.11.

Результати ієрархічної кластеризації (N=54)

	N	%
Кластер 1	18	33,3%
Кластер 2	14	25,9%
Кластер 3	22	40,7%
Всього	54	100%

Перший кластер можна назвати як «помірно залучені користувачі із освітньою орієнтацією». Для нього характерні найнижчі показники залежності

від соціальних мереж ($M=25,66$, $SD=3,53$) та інформаційного перевантаження ($M=29,16$, $SD=6,40$). Представники цього кластеру проводять у медіа переважно 1–2 години на день та надають перевагу освітньому контенту. Це свідчить про функціональне використання медіа як інструменту отримання знань без виражених ознак надмірного залучення чи перевантаження. Ми можемо сказати, що для цієї групи характерний більш усвідомлений і контрольований стиль медіакористування.

Другий можна визначити як «інтенсивні користувачі із інформаційним перевантаженням». Він характеризується найвищими показниками залежності ($M=48,50$, $SD=6,95$) та інформаційного перевантаження ($M=49,85$, $SD=3,18$). Представники цієї групи проводять у медіа 3–4 години щоденно та споживають переважно блогерський і новинний контент. Це створює умови для постійного інформаційного потоку та емоційного залучення, що, сприяє формуванню перевантаження. З цього слідує, що даний кластер є найбільш уразливим до негативних психологічних наслідків медіавпливу.

Третій кластер доцільно назвати «залучені користувачі з розважальною орієнтацією». Для нього характерний відносно високий рівень залежності ($M=42,13$, $SD=7,03$) при помірному рівні інформаційного перевантаження ($M=30,95$, $SD=5,29$). Представники цієї групи проводять у медіа найбільше часу (близько 5 годин на день) та надають перевагу розважальному контенту. Це свідчить про те, що значна тривалість медіакористування не завжди прямо пов'язана з інформаційним перевантаженням, а залежить від змісту контенту. Загалом можна зробити висновок, що тип та структура медіаспоживання є ключовими чинниками, які визначають психологічні наслідки взаємодії з цифровим середовищем.

Для перевірки відмінностей між отриманими кластерами за показниками психологічних характеристик було застосовано критерій Краскела–Уолліса, який дозволяє оцінити наявність статистично значущих відмінностей між трьома і більше незалежними вибірками. У межах аналізу висунуто дві

гіпотези: нульова (H_0) - про відсутність відмінностей між кластерами, та альтернативна (H_1) - про наявність таких відмінностей.

Встановлено, що за показником самооцінки наявні статистично значущі відмінності між кластерами ($H=14,606$, $p<0,01$), що дає підстави відхилити нульову гіпотезу та прийняти альтернативну (див. табл. 2.12.)

Таблиця 2.12.

Результати порівняльного аналізу за психологічними характеристиками серед виділених кластерів

Показник	Н, р	Гіпотеза
Самооцінка	$H=14,606$, $p<0,01$	<i>Нульова гіпотеза відхиляється</i>
Емоційний стан	$H=11,487$, $p<0,05$	<i>Нульова гіпотеза відхиляється</i>
Адаптивність	$H=12,523$, $p<0,05$	<i>Нульова гіпотеза відхиляється</i>
Прийняття себе	$H=4,176$, $p>0,05$	Нульова гіпотеза приймається
Прийняття інших	$H=5,084$, $p>0,05$	Нульова гіпотеза приймається
Емоційний комфорт	$H=9,563$, $p<0,05$	<i>Нульова гіпотеза відхиляється</i>
Інтернальність	$H=7,863$, $p<0,05$	<i>Нульова гіпотеза відхиляється</i>
Прагнення домінування	$H=0,061$, $p>0,05$	Нульова гіпотеза приймається
Ескапізм	$H=1,981$, $p>0,05$	Нульова гіпотеза приймається

Це означає, що рівень самооцінки суттєво варіює залежно від типу медіакористування. З урахуванням середніх рангів можна констатувати, що найвищий рівень самооцінки характерний для кластеру 1 («помірно залучені користувачі з освітньою орієнтацією»), середній для кластеру 3 («залучені

користувачі з розважальною орієнтацією»), тоді як найнижчий для кластеру 2 («інтенсивні користувачі з інформаційним перевантаженням»).

Аналогічно встановлено статистично значущі відмінності за інтегральним показником емоційного стану ($H=11,487$, $p<0,05$), що також свідчить про відхилення H_0 . Це означає, що емоційне благополуччя підлітків різниться залежно від кластерної належності. Найбільш сприятливий емоційний стан зафіксовано у кластері 1, тоді як у кластері 2 виявлено найнижчі значення, що свідчить про підвищену тривожність, втомленість та знижену впевненість. Кластер 3 займає проміжне положення, що вказує на відносно збалансований, але менш стабільний емоційний профіль порівняно з першим кластером.

За показником адаптивності виявлено статистично значущі відмінності ($H=12,523$, $p<0,05$), що дозволяє відхилити нульову гіпотезу. Найвищий рівень адаптивності характерний для кластеру 1, що свідчить про кращу здатність до соціально-психологічного пристосування. Найнижчі значення зафіксовано у кластері 2, що вказує на знижену гнучкість поведінки, труднощі у взаємодії та підвищену вразливість до стресу. Кластер 3 демонструє середній рівень, що узгоджується із загальною тенденцією помірного функціонування.

У структурі адаптивності встановлено, що за показниками «емоційний комфорт» ($H=9,563$, $p<0,05$) та «інтернальність» ($H=7,863$, $p<0,05$) також наявні статистично значущі відмінності, що свідчить про відхилення H_0 . Це означає, що представники кластерів відрізняються за рівнем суб'єктивного емоційного благополуччя та відчуттям контролю над подіями власного життя. Найвищі значення цих показників спостерігаються у кластері 1, тоді як найнижчі у кластері 2. Таким чином, інтенсивне та перевантажене медіакористування асоціюється зі зниженням емоційного комфорту та інтернальності.

Водночас за показниками «прийняття себе» ($H=4,176$, $p>0,05$), «прийняття інших» ($H=5,084$, $p>0,05$), «прагнення до домінування» ($H=0,061$, $p>0,05$) та «ескапізм» ($H=1,981$, $p>0,05$) статистично значущих відмінностей

між кластерами не виявлено, що підтверджує прийняття нульової гіпотези. Це означає, що зазначені характеристики є відносно стабільними та не залежать від типу медіакористування. Зокрема, прагнення до домінування має приблизно однаковий рівень у всіх трьох групах, що свідчить про його незалежність від інтенсивності або змісту взаємодії з медіа. Узагальнені показники середніх рангів між кластерами зображено нижче (див. рис. 2.9.)

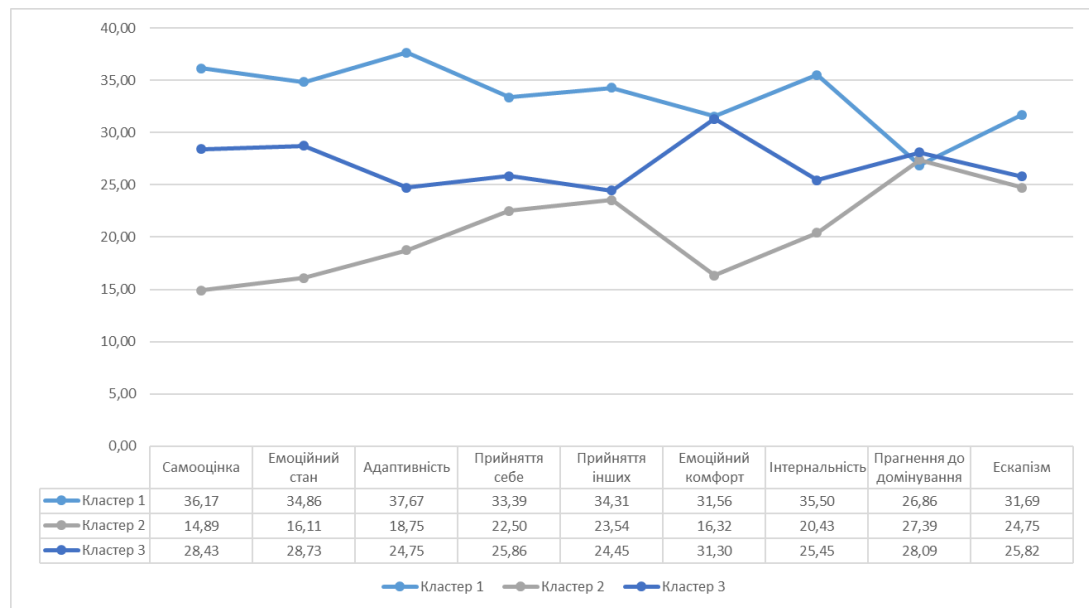


Рис. 2.9. Показники психологічних характеристик серед виділених кластерів

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що ключові відмінності між кластерами зосереджені у сфері самооцінки, емоційного стану та адаптивності. При цьому спостерігається чітка градація: найсприятливіший психологічний профіль характерний для підлітків із помірним та змістовно орієнтованим медіакористуванням, тоді як найменш сприятливий для групи з високим рівнем залежності та інформаційного перевантаження. Кластер із розважальною орієнтацією займає проміжне положення, що дозволяє розглядати його як умовно нейтральний або перехідний тип медіаповедінки.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що характер, а також інтенсивність медіакористування виступають чинником психологічного розвитку підлітків. Встановлено, помірне та змістовно орієнтоване використання медіа пов'язане з більш високим рівнем самооцінки,

емоційної стабільності та адаптивності. Натомість надмірне занурення у медіапростір, особливо за умов інформаційного перевантаження, асоціюється зі зниженням психологічного благополуччя, підвищенням тривожності, зниженням здатності до ефективного саморегулювання. Тому, ЗМІ, медіа виступають не лише середовищем взаємодії, але й фактором, що може як підтримувати, так і ускладнювати гармонійний розвиток особистості підлітка.

На основі всіх отриманих результатів можна сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики залежності від соціальних мереж та оптимізації медіаспоживання у підлітковому середовищі.

В першу чергу, важливо забезпечити контрольований та усвідомлений підхід до використання цифрових технологій. Для вчителів та батьків доцільно впроваджувати правила щоденного обмеження часу, проведеного у соціальних мережах, відповідно до вікових потреб підлітків, наприклад 1 або 2 години активного користування. Важливо заохочувати підлітків до балансованого поєднання медіаактивності та інших видів діяльності, зокрема спорту, творчості та соціальної взаємодії в офлайн-середовищі. Такий підхід дозволяє формувати адекватне ставлення до цифрового контенту, а також знижує ризик розвитку поведінкової залежності.

По-друге, важливим є навчання підлітків навичкам медіаграмотності та саморегуляції. Для цього вчителям рекомендовано інтегрувати тематичні заняття з аналізу медіаконтенту, розпізнавання маніпуляцій та оцінки достовірності інформації. Батькам доцільно моделювати поведінку під час використання цифрових ресурсів, демонструючи приклад усвідомленого споживання контенту та уважного ставлення до часу онлайн. Крім того, рекомендується стимулювати розвиток внутрішніх мотивацій підлітка до обмеження часу в соцмережах та відбору якісного контенту, замість простого контролю ззовні, що сприяє формуванню відповідальної поведінки та самоконтролю.

По-третє, доцільно організовувати системну взаємодію всіх учасників середовища підлітка. Це передбачає координацію зусиль педагогів, психологів

та батьків щодо моніторингу рівня інформаційного перевантаження та своєчасного виявлення ознак стресу, дратівливості або емоційної нестійкості. Рекомендовано використовувати різні вправи на релаксацію, техніки тайм-менеджменту та розподілу інформаційного потоку, які допомагають підліткам ефективно справлятися з великим обсягом медіаінформації. Також важливим є заохочення до змістовного споживання медіаконтенту – переважання освітніх, пізнавальних та творчих ресурсів замість розважальних платформ із високою швидкістю інформаційного потоку. В комплексі ці заходи дозволяють не лише знизити ризик залежності від соціальних мереж, але й сприяють розвитку критичного мислення, емоційної компетентності та адаптивності підлітків у сучасному медіапросторі.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка організоване з метою комплексного вивчення взаємозв'язку між особливостями медіаспоживання, а також індивідуально-психологічними характеристиками підлітків. Вибірка складалася з 54 респондентів підліткового віку, для яких застосовувалися стандартизовані методики оцінки залежності від соціальних мереж, інформаційного перевантаження, самооцінки, емоційного стану та показників адаптивності.

Результати показали, що більшість підлітків характеризується середнім рівнем залежності від соціальних мереж та середнім рівнем інформаційного перевантаження, що підтверджує першу гіпотезу. Високі показники залежності виявлялися за твердженнями про ранковий доступ до соцмереж, дратівливість при неможливості входу та нехтування сном, а високі показники інформаційного перевантаження фіксувалися у респондентів, які відчували стрес через великий обсяг інформації та брак часу на її обробку.

Аналіз індивідуально-психологічних показників показав, що середній та високий рівень самооцінки виявлялися у більшості підлітків, емоційний стан

був рівний, «у нормі», при цьому найчастіше респонденти відчували себе «більш-менш невимушено», «доволі компетентними» та «у порядку». Показники адаптивності свідчили про помірну прийнятність себе та інших, емоційний комфорт і інтернальність, при цьому прагнення до домінування залишалося низьким, а ескапізм помірним.

Кореляційний аналіз методом Спірмена підтвердив наявність статистично значущих обернених зв'язків між залежністю від соціальних мереж та самооцінкою, емоційним станом та адаптивністю, а також позитивних зв'язків із інформаційним перевантаженням, що підтвердило другу та четверту гіпотези. Аналогічно, вищий рівень інформаційного перевантаження також корелював з нижчими показниками самооцінки, емоційного стану, а також адаптивності, підтверджуючи третю гіпотезу.

Кластерний аналіз дозволив виділити три групи підлітків із різним типом медіакористування: кластер 1 – це помірно залучені користувачі з освітньою орієнтацією, далі кластер 2 – це інтенсивні користувачі із інформаційним перевантаженням, кластер 3 – залучені користувачі з розважальною орієнтацією. Порівняльний аналіз за допомогою критерію Краскела-Уолліса показав, що найвищі показники самооцінки, емоційного стану та адаптивності характерні для кластеру 1, середні – для кластеру 3, а найнижчі – для кластеру 2, що свідчить про негативний вплив інтенсивного медіаспоживання та інформаційного перевантаження на розвиток особистісних характеристик.

Загалом можна констатувати, що підлітки із помірним і усвідомленим використанням медіаресурсів демонструють кращий психологічний стан, вищу самооцінку, адаптивність, тоді як надмірне та неструктуроване медіаспоживання пов'язане зі зниженням цих показників, підкреслюючи важливість формування усвідомленої медіакультури та психологічної підтримки у підлітковому середовищі.

ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки доцільно підкреслити, що проблема впливу засобів масової інформації на розвиток особистості підлітка має комплексний характер. Проведений аналіз дозволяє розглядати медіасередовище не лише як зовнішній фактор впливу, а як активний простір формування смислів, цінностей і моделей поведінки, у якому підліток одночасно виступає і споживачем, і співтворцем інформаційного контенту.

Теоретичне осмислення проблеми дало змогу встановити, що підлітковий вік характеризується особливою чутливістю до інформаційних впливів, що зумовлено процесами становлення ідентичності, розвитку самосвідомості та формування внутрішньої системи оцінювання себе й оточення. У цьому контексті засоби масової інформації виконують не лише інформативну, але й нормативно-регулятивну функцію, задаючи певні орієнтири, які можуть як сприяти гармонійному розвитку, так і провокувати виникнення внутрішніх суперечностей.

Емпіричні результати, у свою чергу, конкретизували ці теоретичні положення та дозволили побачити їх практичне відображення. Встановлено, що більшість підлітків демонструє середній рівень залученості до медіапростору, що супроводжується відносно стабільними показниками емоційного стану, самооцінки та адаптивності. Водночас виявлені тенденції до підвищеної залежності від соціальних мереж і переживання інформаційного перевантаження свідчать про наявність певних ризиків, які не завжди усвідомлюються самими респондентами.

Особливу увагу привертають встановлені кореляційні зв'язки, які демонструють, що інтенсивність медіаспоживання та рівень інформаційного перевантаження мають системний зв'язок із ключовими особистісними характеристиками. Зокрема, зростання залежності від соціальних мереж супроводжується зниженням самооцінки, погіршенням емоційного стану та

зменшенням адаптивності, що, на мою думку, вказує на поступове зміщення внутрішніх орієнтирів під впливом зовнішніх інформаційних стимулів.

Кластеризація вибірки дозволила більш глибоко диференціювати підлітків за типами медіаспоживання та показала, що саме характер взаємодії з медіа, а не лише її інтенсивність, визначає особливості особистісного розвитку. Підлітки з помірним і усвідомленим використанням інформаційних ресурсів демонструють більш високі показники психологічного благополуччя, тоді як надмірна та хаотична взаємодія з медіасередовищем асоціюється з менш сприятливими результатами.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що вплив засобів масової інформації не є однозначно негативним чи позитивним, а визначається характером їх використання та рівнем сформованості критичного ставлення до інформації. У цьому контексті особливого значення набуває формування медіакультури, розвиток навичок усвідомленого споживання інформації та створення умов для психологічної підтримки підлітків. Саме такий підхід, на мою думку, дозволяє не лише мінімізувати можливі ризики, але й використати потенціал медіасередовища як ресурсу для особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василик Л. Конвергенція та крос-медійність: дискурс термінологічної парадигми. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія «Журналістські науки». 2017. № 1. С. 3–10.
2. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172.
3. Вовченко, О. А. Specifics of the crisis of adolescence in persons with intellectual disabilities. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія». 2021. № 13. С. 30–38.
4. Дуцик, Д., Орлова, Д., Будівська, Г. *Трансформація сфери медіаграмотності в умовах війни в Україні*. Київ. 2022. 23с.
5. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с.
6. Крат, Д. А. Вплив засобів масової інформації на розвиток особистості у підлітковому віці. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. 2016. Серія 12: Психологічні науки, (4), С. 241-247.
7. Лещук, Г. Вплив засобів масової інформації на процес соціалізації підлітків. *Молодь і ринок*, 2014. (3), С. 76-81.
8. Лисинюк, М. Інформаційний контент ЗМІ у контексті медіакомунікації: теоретичний аспект. *Український інформаційний простір*. 2022. 1(9), С. 126-132
9. Матвієнків, С., Кирничний, С. Мас-медіа України в контексті політичних трансформацій суспільства. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Політологія*. 2024. 16. С.34-39
10. Мусаковська О. Адаптація шкали інформаційного перевантаження ІО (Williamson, Eaker & Lounsbury, 2012). Журнал «Перспективи та інновації

науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 3(49) 2025. С. 1291-1303

11. Присяжнюк, Т. Нові медіа в інформаційно-комунікативному просторі України. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Політологія*. 2024. №17, С. 178-186

12. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ уклад.: М. В. Лемак, В. П. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.

13. Соклаков, М. Соціальні медіа-платформи як дискурсивне середовище. *Українські культурологічні студії*. 2025. 1.(16). С. 30-36

14. Уханова, Н. С. Деструктивний вплив засобів масової інформації на суспільну і особистісну свідомість та поведінку молоді. *Інформація і право*, 2022. №1 (40), С. 89-96.

15. Beyens, I., Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T. Screen media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents: Four decades of research. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2018. 115(40), P. 9875–9881.

16. Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., Becht, A. I., Meeus, W. Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*. 2021. 31(4), P. 908–927.

17. Couldry, N., Hepp, A. *The Mediated Construction of Reality*. Cambridge: Polity Press. 2017. P. 30

18. Dienlin, T., Johannes, N. The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2020. 22(2), P. 135–142.

19. Foulkes, L. E., Blakemore, S.-J. Studying individual differences in human adolescent brain development. *Nature Neuroscience*, 21, 315–323.

20. Haas, L. M., McArthur, B. A., Burke, T. A., Olino, T. M., Abramson, L. Y., Alloy, L. B. Emotional clarity development and psychosocial outcomes during adolescence. *Emotion*. 2018. 19(4), P. 563–572.

21. Hepp, A. *Deep Mediatization*. London: Routledge. 2020. 260p.

22. Jenkins, H., Ito, M., Boyd, D. *Participatory Culture in a Networked Era*. Cambridge: Polity Press. 2016. 160 p.
23. Kellner, D., Share, J. The Critical Media Literacy Guide. *Media Literacy and Academic Research*, 2019. 2(1), P. 6–24.
24. Livingstone, S., Haddon, L. Using mixed methods to research children's online opportunities and risks in a global context: The approach of Global Kids Online. London School of Economics and Political Science (LSE). 2018. P. 1-6
25. Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., MacPherson, H. A. Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2021. 87, e.102038.
26. Odgers, C. L., Jensen, M. R. Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2020. 61(3), P. 336–348.
27. Pinto, T. M. Resilience programs for children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2020.
28. Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., Richardson, C. E. Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*. 2019. 123, e.103501.
29. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., Patton, G. C. The age of adolescence. *Lancet Child Adolescent Health*, 2018. 2(3), P. 223–228.
30. Sevostianov, P., Yanovskaya, S., Turenko, R., & Pyvovar, D. Psychometric Indicators and Adaptation of the Ukrainian Version of the Social Networking Addiction Scale (MG Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). *Visnyk of VN Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (77), 2024. 21-27.
31. U.S. Department of Health and Human Services. Advisory on Social Media and Youth Mental Health. 2023. Режим доступу:

(<https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf> дата звернення: 02.02.2026р.)

32. UNESCO. Screen time and learner well-being: evidence and policy considerations. 2021. Режим доступу: (<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377895> дата звернення: 14.02.2026р.)

33. Valkenburg, P. M., Meier, A., Beyens, I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 2022. 44, P. 58–68.

34. World Health Organization. Adolescent health and development in the WHO European Region. 2019. Режим доступу: (https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mca-documents/adolescents/adolescents-and-youth/adolescent-health-uhc-report_final-may-2019.pdf дата звернення: 12.02.2026р.)

ДОДАТКИ

Додаток А.1.

Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz), адаптація П.

Севостянов

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

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.
2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.
6. Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.

Шкала інформаційного перевантаження (Williamson, Eaker & Lounsbury), адаптація О. Мусаковська

Інструкція. Будь ласка, оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 5, де 1 – «абсолютно не згоден (-на)»; 5 – «повністю згоден (-на)».

1. Мені щодня доводиться опрацьовувати так багато інформації, що виконання навіть простих завдань займає в мене багато часу.
2. Останнім часом я часто відчуваю себе перевантаженим/-ою занадто великою кількістю інформації.
3. Інколи мені важко зосередитись через усю ту інформацію, яку мені доводиться засвоювати.
4. Існує так багато доступної інформації на теми, які мене цікавлять, що мені важко визначити, що з цього важливе, а що – ні.
5. Мені доводиться опрацьовувати так багато інформації, що часто я витрачаю занадто багато часу, аби виконати завдання у встановлений термін.
6. Я відчуваю перевантаження, коли вивчаю новий предмет чи тему, тому що інформації дуже багато.
7. Я щодня стикаюся з лавиною електронних листів, телефонних дзвінків та повідомлень.
8. Коли я шукаю якусь інформацію на тему, яка мене цікавить, то радше отримую забагато інформації, ніж замало.
9. Щодня мені доводиться справлятися з такою великою кількістю інформації, що мені важко визначати пріоритетність завдань.
10. Я переживаю стрес через величезний обсяг інформації, який мені доводиться щодня опрацьовувати.
11. Здається, що обсяг доступної інформації стрімко зростає за порівняно невеликий проміжок часу.
12. Мені здається, що я не встигаю за всіма новими розробками у сфері моєї спеціалізації.
13. Інколи я почуваюся онімілим/-ою і нездатним/-ою діяти через всю інформацію, яку мені доводиться щодня опрацьовувати.
14. Я відчуваю, що тривалість концентрації моєї уваги стає все коротшою і коротшою через інформаційне перевантаження.
15. Мені часто бракує часу через усю цю інформацію, з якою мені доводиться справлятися.

Шкала самооцінки М. Розенберга

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням). Варіанти відповіді: 1 – повністю не погоджуюсь, 2 – Не погоджуюсь, 3 – погоджуюсь, 4 – повністю погоджуюсь

1. Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших
2. Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей
3. Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою
4. Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей
5. Вважаю, мені особливо немає чим пишатися
6. Я собі подобаюсь
7. В цілому, я задоволений/-а собою
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою
10. Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого

Шкала самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”.

Шкала 1 «Спокійність-тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

Шкала 2 «Енергійність-втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

Шкала 3 «Піднесення-пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

Шкала 4 «Впевненість-безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Додаток А.5.

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Вам пропонується прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на оцінках: 0. Це зовсім не я, 1. Це мене не стосується, 2. Мабуть, це мене не стосується, 3. Не знаю, чи це мене стосується; 4. Це схоже на мене, але маю сумніви, 5. Це схоже на мене, 6. Це точно я.

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.

43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними

Результати перевірки на нормальність розподілу

Звіт						
	Респонденти					
	Допустимо		Пропущені		Всього	
	N	%	N	%	N	%
Значущість	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Самопочуття	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Конфлікт	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Залежність	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Інформаційне перевантаження	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Самооцінка	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Тривожність-спокійність	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Втомленість-енергійність	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Пригніченість-піднесення	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Безпорадність-впевненість	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Емоційний стан	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Адаптивність	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Прийняття себе	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Прийняття інших	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Емоційний комфорт	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Інтернальність	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Прагнення до домінування	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%
Ескапізм	54	100,0%	0	0,0%	54	100,0%

Критерії нормального розподілу						
	Колмогорова-Смірнова ^a			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	Значимість	Статистика	ст.св.	Значимість
Значущість	,156	54	,002	,954	54	,037
Самопочуття	,120	54	,050	,943	54	,013
Конфлікт	,249	54	,000	,836	54	,000
Залежність	,132	54	,020	,968	54	,156
Інформаційне перевантаження	,158	54	,002	,932	54	,004
Самооцінка	,136	54	,014	,915	54	,001
Тривожність-спокійність	,159	54	,002	,930	54	,004
Втомленість-енергійність	,263	54	,000	,872	54	,000
Пригніченість-піднесення	,218	54	,000	,895	54	,000
Безпорадність-впевненість	,180	54	,000	,922	54	,002
Емоційний стан	,144	54	,007	,943	54	,013
Адаптивність	,208	54	,000	,929	54	,003
Прийняття себе	,099	54	,200*	,963	54	,091
Прийняття інших	,069	54	,200*	,967	54	,140
Емоційний комфорт	,120	54	,052	,948	54	,020
Інтернальність	,120	54	,051	,958	54	,058
Прагнення до домінування	,143	54	,007	,898	54	,000
Ескапізм	,086	54	,200*	,974	54	,293

*. Нижня межа істинної значимості.

a. Корекція значимості Лільєфорса

Додаток В

Результати кореляційного аналізу (кореляційні плеяди)

Кореляції							
			Значущість	Самопочуття	Конфлікт	Залежність	Інформаційне переважання
Ро Спірмана	Значущість	Коефіцієнт кореляції	1,000	,039	,309*	,249	,553**
		Знач. (2-х стороння)		,779	,023	,070	,000
		N	54	54	54	54	54
	Самопочуття	Коефіцієнт кореляції	,039	1,000	,553**	,875**	,431**
		Знач. (2-х стороння)	,779		,000	,000	,001
		N	54	54	54	54	54
	Конфлікт	Коефіцієнт кореляції	,309*	,553**	1,000	,687**	,384**
		Знач. (2-х стороння)	,023	,000		,000	,004
		N	54	54	54	54	54
	Залежність	Коефіцієнт кореляції	,249	,875**	,687**	1,000	,479**
		Знач. (2-х стороння)	,070	,000	,000		,000
		N	54	54	54	54	54
	Інформаційне переважання	Коефіцієнт кореляції	,553**	,431**	,384**	,479**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,000	,001	,004	,000	
		N	54	54	54	54	54

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції							
			Значущість	Самопочуття	Конфлікт	Залежність	Самооцінка
Ро Спірмана	Значущість	Коефіцієнт кореляції	1,000	,039	-,309*	,249	-,309*
		Знач. (2-х стороння)		,779	,023	,070	,023
		N	54	54	54	54	54
	Самопочуття	Коефіцієнт кореляції	,039	1,000	,553**	,875**	-,431**
		Знач. (2-х стороння)	,779		,000	,000	,001
		N	54	54	54	54	54
	Конфлікт	Коефіцієнт кореляції	-,309*	,553**	1,000	,687**	-,316*
		Знач. (2-х стороння)	,023	,000		,000	,020
		N	54	54	54	54	54
	Залежність	Коефіцієнт кореляції	,249	,875**	,687**	1,000	-,404**
		Знач. (2-х стороння)	,070	,000	,000		,002
		N	54	54	54	54	54
	Самооцінка	Коефіцієнт кореляції	-,309*	-,431**	-,316*	-,404**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,023	,001	,020	,002	
		N	54	54	54	54	54

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Додаток В (продовження)

Кореляції											
			Значущість	Самопочуття	Конфлікт	Залежність	Тривожність- спокійність	Втомленість- енергійність	Пригніченість- піднесення	Безпорадність- впевненість	
Ро Спірмана	Значущість	Коефіцієнт кореляції	1,000	,039	-,309	,249		-,279	-,315	-,205	-,247
		Знач. (2-х стороння)		,779	,023	,070		,041	,020	,137	,072
		N	54	54	54	54		54	54	54	54
	Самопочуття	Коефіцієнт кореляції	,039	1,000	,553	,875	-,411	-,255	-,070	-,270	
		Знач. (2-х стороння)	,779		,000	,000		,002	,063	,617	,049
		N	54	54	54	54		54	54	54	54
	Конфлікт	Коефіцієнт кореляції	-,309	,553	1,000	,687	-,233	-,184	-,315	-,198	
		Знач. (2-х стороння)	,023	,000		,000		,182	,020	,151	
		N	54	54	54	54		54	54	54	54
	Залежність	Коефіцієнт кореляції	,249	,875	,687	1,000	-,455	-,351	-,110	-,315	
		Знач. (2-х стороння)	,070	,000	,000		,001	,009	,430	,020	
		N	54	54	54	54		54	54	54	54
	Тривожність- спокійність	Коефіцієнт кореляції	-,279	-,411	-,233	-,455	1,000	,708	,518	,781	
		Знач. (2-х стороння)	,041	,002	,090	,001		,000	,000	,000	
		N	54	54	54	54		54	54	54	54
	Втомленість- енергійність	Коефіцієнт кореляції	-,315	-,255	-,184	-,351	,708	1,000	,658	,720	
		Знач. (2-х стороння)	,020	,063	,182	,009	,000		,000	,000	
		N	54	54	54	54		54	54	54	54
	Пригніченість- піднесення	Коефіцієнт кореляції	-,205	-,070	-,315	-,110	,518	,658	1,000	,512	
		Знач. (2-х стороння)	,137	,617	,020	,430	,000	,000		,000	
		N	54	54	54	54		54	54	54	54
	Безпорадність- впевненість	Коефіцієнт кореляції	-,247	-,270	-,198	-,315	,781	,720	,512	1,000	
		Знач. (2-х стороння)	,072	,049	,151	,020	,000	,000	,000		
		N	54	54	54	54		54	54	54	54

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції													
			Значущість	Самопочуття	Конфлікт	Залежність	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
Ро Спірмана	Значущість	Коефіцієнт кореляції	1,000	,039	-,309	,249	-,281	-,204	-,166	-,384	-,065	-,023	-,204
		Знач. (2-х стороння)		,779	,023	,070	,040	,139	,230	,004	,639	,867	,138
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Самопочуття	Коефіцієнт кореляції	,039	1,000	,553	,875	-,407	-,258	-,271	-,281	-,305	,003	-,129
		Знач. (2-х стороння)	,779		,000	,000	,002	,060	,048	,040	,025	,985	,353
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Конфлікт	Коефіцієнт кореляції	-,309	,553	1,000	,687	-,343	-,295	-,156	-,301	-,426	,080	,071
		Знач. (2-х стороння)	,023	,000		,000	,011	,030	,260	,027	,001	,566	,610
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Залежність	Коефіцієнт кореляції	,249	,875	,687	1,000	-,466	-,372	-,274	-,307	-,384	-,019	-,137
		Знач. (2-х стороння)	,070	,000	,000		,000	,006	,045	,024	,004	,893	,324
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Адаптивність	Коефіцієнт кореляції	-,281	-,407	-,343	-,466	1,000	,739	,707	,552	,810	-,003	,148
		Знач. (2-х стороння)	,040	,002	,011	,000		,000	,000	,000	,000	,984	,285
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Прийняття себе	Коефіцієнт кореляції	-,204	-,258	-,295	-,372	,739	1,000	,572	,519	,508	,012	,063
		Знач. (2-х стороння)	,139	,060	,030	,006	,000		,000	,000	,000	,930	,652
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Прийняття інших	Коефіцієнт кореляції	-,166	-,271	-,156	-,274	,707	,572	1,000	,370	,628	-,104	,361
		Знач. (2-х стороння)	,230	,048	,260	,045	,000	,000		,006	,000	,455	,007
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Емоційний комфорт	Коефіцієнт кореляції	-,384	-,281	-,301	-,307	,552	,519	,370	1,000	,459	-,064	,109
		Знач. (2-х стороння)	,004	,040	,027	,024	,000	,000	,006		,000	,644	,433
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Інтернальність	Коефіцієнт кореляції	-,065	-,305	-,426	-,384	,810	,508	,628	,459	1,000	-,011	,230
		Знач. (2-х стороння)	,639	,025	,001	,004	,000	,000	,000	,000		,938	,095
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Прагнення до домінування	Коефіцієнт кореляції	-,023	,003	,080	-,019	-,003	,012	-,104	-,064	-,011	1,000	,089
		Знач. (2-х стороння)	,867	,985	,566	,893	,984	,930	,455	,644	,938		,522
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
	Ескапізм	Коефіцієнт кореляції	-,204	-,129	,071	-,137	,148	,063	,361	,109	,230	,089	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,138	,353	,610	,324	,285	,652	,007	,433	,095	,522	
		N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Додаток В (продовження)

Кореляції				
			Інформаційне перевантаження	Самооцінка
Ро Спірмана	Інформаційне перевантаження	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,546**
		Знач. (2-х стороння)		,000
		N	54	54
	Самооцінка	Коефіцієнт кореляції	-,546**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,000	
		N	54	54

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції						
			Інформаційне перевантаження	Тривожність-спокійність	Втомленість-енергійність	Пригніченість-піднесення
Ро Спірмана	Інформаційне перевантаження	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,358**	-,293*	-,174
		Знач. (2-х стороння)		,008	,031	,208
		N	54	54	54	54
	Тривожність-спокійність	Коефіцієнт кореляції	-,358**	1,000	,708**	,518**
		Знач. (2-х стороння)	,008		,000	,000
		N	54	54	54	54
	Втомленість-енергійність	Коефіцієнт кореляції	-,293*	,708**	1,000	,658**
		Знач. (2-х стороння)	,031	,000		,000
		N	54	54	54	54
	Пригніченість-піднесення	Коефіцієнт кореляції	-,174	,518**	,658**	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,208	,000	,000	
		N	54	54	54	54
	Безпорадність-впевненість	Коефіцієнт кореляції	-,300*	,781**	,720**	,512**
		Знач. (2-х стороння)	,027	,000	,000	,000
		N	54	54	54	54

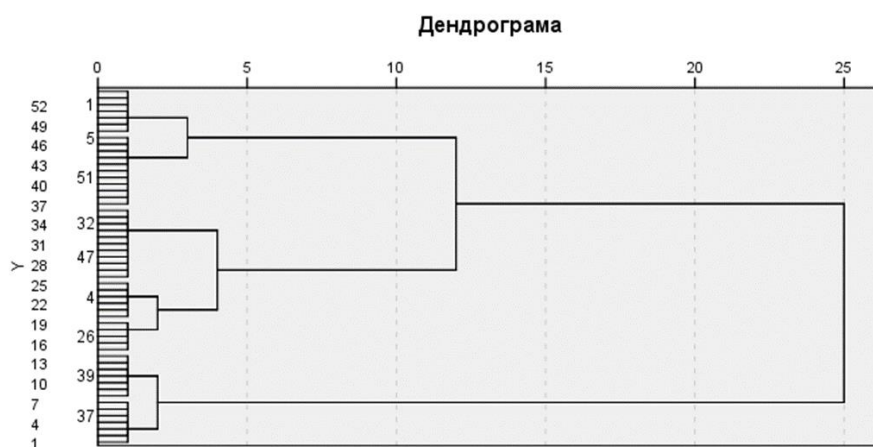
*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції									
			Інформаційне перевантаження	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
Ро Спірмана	Інформаційне перевантаження	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,461**	-,260	-,258	-,448**	-,415**	,034
		Знач. (2-х стороння)		,000	,058	,059	,001	,002	,806
		N	54	54	54	54	54	54	54
	Адаптивність	Коефіцієнт кореляції	-,461**	1,000	,739**	,707**	,552**	,810**	-,003
		Знач. (2-х стороння)	,000		,000	,000	,000	,000	,984
		N	54	54	54	54	54	54	54
	Прийняття себе	Коефіцієнт кореляції	-,260	,739**	1,000	,572**	,519**	,508**	,012
		Знач. (2-х стороння)	,058	,000		,000	,000	,000	,930
		N	54	54	54	54	54	54	54
	Прийняття інших	Коефіцієнт кореляції	-,258	,707**	,572**	1,000	,370**	,628**	-,104
		Знач. (2-х стороння)	,059	,000	,000		,006	,000	,455
		N	54	54	54	54	54	54	54
	Емоційний комфорт	Коефіцієнт кореляції	-,448**	,552**	,519**	,370**	1,000	,459**	-,064
		Знач. (2-х стороння)	,001	,000	,000	,006		,000	,644
		N	54	54	54	54	54	54	54
	Інтернальність	Коефіцієнт кореляції	-,415**	,810**	,508**	,628**	,459**	1,000	-,011
		Знач. (2-х стороння)	,002	,000	,000	,000	,000		,938
		N	54	54	54	54	54	54	54
	Прагнення до домінування	Коефіцієнт кореляції	,034	-,003	,012	-,104	-,064	-,011	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,806	,984	,930	,455	,644	,938	
		N	54	54	54	54	54	54	54
	Ескапізм	Коефіцієнт кореляції	,459**	,148	,063	,361**	,109	,230	,089
		Знач. (2-х стороння)	,000	,285	,652	,007	,433	,095	,522
		N	54	54	54	54	54	54	54

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Результати кластерного аналізу



Кластерний					
		Частота	%	% допустимих	Накопичений %
Допустимо	1	18	33,3	33,3	33,3
	2	14	25,9	25,9	59,3
	3	22	40,7	40,7	100,0
	Всього	54	100,0	100,0	

Звіт			
Кластерний		Залежність	Інформаційне перевантаження
1	M	25,6667	29,1667
	N	18	18
	SD	3,53137	6,40083
2	M	48,5000	49,8571
	N	14	14
	SD	6,95867	3,18306
3	M	42,1364	30,9545
	N	22	22
	SD	7,03931	5,29580
Всього	M	38,2963	35,2593
	N	54	54
	SD	11,10436	10,16503

Статистичні критерії ^{a,b}									
	Самооцінка	Емоційний стан	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування	Ескапізм
Хі-квадрат	14,606	11,487	12,523	4,176	5,084	9,563	7,863	,061	1,981
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотична значимість	,001	,003	,002	,124	,079	,008	,020	,970	,371

a. Критерій Краскела-Уолліса

b. Групуюча змінна: Кластери