

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

БЄЛІЧ А.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
 (повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
 Кафедра «Психологія»
 Ступінь вищої освіти магістр
 Спеціальність 053 Психологія
 (код і найменування)
 Освітня програма (спеціалізація) Психологія
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » серпня 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

БЄЛІЧ Анна Василівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків.

керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року №388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 119 сторінок, 52 джерела, 2 таблиці, 15 рисунків, 3 додатка

4. Зміст розрахунково–пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати теоретико–методологічні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку та психологічний стан підлітків; емпірично дослідити вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків; запропонувати рекомендації для підлітків та батьків щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис.2.1. Показники рівня Інтернет – залежності підлітків за тестом на виявлення інтернет–залежності К.Янг.; рис.2.2. Полігон частот за сирими індивідуальними балами за тестом на виявлення інтернет–залежності К.Янг.; рис.2.3. Полігон частот, побудований на індивідуальних результатах, які структуровані за такими рівнями залежності: 1 – відсутність; 2 – легка; 3 – помірна; 4 – висока; рис.2.4. Показники рівня інтернет – залежності у дівчат; рис.2.5. Показники рівня інтернет – залежності у хлопців; рис.2.6. Показники рівня тривожності підлітків за методикою DASS–21; рис.2.7. Показники рівня депресії підлітків за

методикою DASS–21; рис.2.8. Показники рівня стресу підлітків за методикою DASS–21; рис.2.9. Загальний бал психологічного благополуччя підлітків за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф; рис.2.10. Показники за шкалою незалежності; рис.2.11. Показники за шкалою екологічної майстерності; рис.2.12. Показники за шкалою особистісного зростання; рис.2.13. Показники за шкалою позитивних відносин; рис.2.14. Показники за шкалою мета у житті; рис.2.15. Показники за шкалою самоприйняття; табл.3.1. Результати застосування U–критерія Манна–Уїтні для порівняння показників підлітків із помірною та високою залежністю від Інтернету (за методикою DASS–21); табл.3.2.Результати застосування U–критерія Манна–Уїтні для порівняння показників підлітків із помірною та високою самооцінкою (за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	23.09.2025	05.10.2025
2	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	07.10.2025	26.10.2025
3	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	

13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
14	Захист дипломної роботи	20.12.2025	

Студент(ка) _____ Анна БЄЛІЧ
 (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Владислав КОВАЛЬ
 (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 119 сторінок, 2 таблиці, 15 рисунків, 52 джерела, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків.

Мета дослідження: розробити практичні рекомендації для батьків та вчителів, щодо психологічної корекції підлітків, які знаходяться під впливом соціальних мереж.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; методика на виявлення рівня Інтернет-залежності К. Янг; шкала тривожності, депресії та стресу DASS-21; шкала психологічного благополуччя К. Рифф.

Практичне значення: Отримані результати можуть бути корисними для педагогів та батьків у процесі формування здорового ставлення підлітків до використання соціальних мереж. Рекомендації, розроблені на основі дослідження, сприятимуть розвитку навичок критичного мислення та цифрової грамотності серед молоді.

ПІДЛІТКИ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ	11
1.1. Психологічне благополуччя підлітків.....	11
1.2. Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на поведінку підлітків.....	18
1.3. Соціальні мережі та їх вплив на психологічне благополуччя підлітків.....	25
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ.....	34
2.1. Обґрунтування методології дослідження.....	34
2.2. Результати дослідження на виявлення Інтернет–залежності К. Янг.....	37
2.3. Результати дослідження за шкалою тривожності, депресії та стресу DASS– 21.....	41
2.4. Результати дослідження за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф.....	45
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЗАХОДИ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ.....	57
3.1. Застосування U–критерія Манна–Уїтні для аналізу впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків.....	57
3.2. Рекомендації для батьків та вчителів щодо покращення психологічного благополуччя підлітків, що знаходяться під впливом соціальних мереж.....	63
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	75

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

У сучасних соціокультурних умовах соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні повсякденного життя та комунікативних практик підлітків. Вони відкривають широкі можливості для спілкування, вираження себе та доступу до інформації. Однак, поряд із позитивними сторонами, їх використання може спричинити низку викликів, які впливають на психологічне благополуччя та самооцінку підлітків.

Період підліткового віку характеризується активним формуванням особистості, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до соціального оточення. Соціальні мережі, будучи платформою для зіставлення себе з іншими та в значній мірі впливають на ці процеси. Фільтрована реальність, постійна конкуренція за лайки та схвальні коментарі, а також онлайн-булінг, створюють додаткові стресори, які можуть позначитися на рівні самооцінки підлітків.

Ця робота присвячена вивченню впливу соціальних мереж на психологічний стан підлітків, зокрема їх самооцінку, емоційний стан і загальне благополуччя. Дослідження базується на актуальності цієї теми, оскільки інтенсивне використання цифрових платформ підлітками є глобальним феноменом, що потребує детального аналізу та розуміння.

Мета: розробити практичні рекомендації для батьків та вчителів, щодо психологічної корекції підлітків, які знаходяться під впливом соціальних мереж.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретико – методологічні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку та психологічний стан підлітків.
2. Емпірично дослідити вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків.
3. Запропонувати рекомендації для вчителів та батьків щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж.

Об'єкт: психологічне благополуччя.

Предмет: вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків.

Дослідження спрямоване на інтеграцію сучасних наукових даних із власними емпіричними результатами, для формування комплексного розуміння впливу соціальних мереж на підлітків. Особливу увагу буде приділено аналізу культурних та соціальних особливостей цього впливу в українському контексті.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; методика на виявлення рівня Інтернет-залежності К. Янг; шкала тривожності, депресії та стресу DASS-21; шкала психологічного благополуччя К. Рифф.

Організація дослідження. На першому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури з психології підліткового віку, проблематики соціальних мереж та факторів психологічного благополуччя.

На другому етапі здійснено добір психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. Зокрема, було обрано три валідні та надійні інструменти: методику визначення рівня інтернет-залежності К. Янг, шкалу тривожності, депресії та стресу DASS-21, а також шкалу психологічного благополуччя К. Рифф. Кожна з методик доповнює іншу, що забезпечує багатовимірний аналіз емоційного стану, загального благополуччя та особливостей цифрової поведінки підлітків.

На третьому етапі було отримано комплекс емпіричних результатів, зведених у таблиці й проілюстрованих графіками та діаграмами. Запропоновано рекомендації для батьків та вчителів щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж.

Практична значущість. Отримані результати можуть бути корисними для педагогів та батьків у процесі формування здорового ставлення підлітків до використання соціальних мереж. Рекомендації, розроблені на основі

дослідження, сприятимуть розвитку навичок критичного мислення та цифрової грамотності серед молоді.

Ця робота є спробою сприяти кращому розумінню динаміки впливу соціальних мереж на підлітків, що є надзвичайно важливим у сучасному інформаційному світі.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи викладено на 119 сторінок. Дослідження містить 2 таблиці, 15 рисунків, 52 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічне благополуччя підлітків

Благополуччя пов'язане з безперервною діяльністю: лише перебуваючи в активному стані, людина зростає та самовдосконалюється. Натомість пасивність призводить до деградації особистості й поступового втрачання благополуччя. Психологічне здоров'я розглядають як змінну, але стійку гармонію людини з природним і соціальним оточенням, яка забезпечує її здатність ефективно виконувати ключові соціальні ролі та є необхідною передумовою її повноцінного функціонування. Термін «психологічне здоров'я» часто вживається поряд із такими поняттями, як «психічне здоров'я» та «психологічне благополуччя», нерідко виступаючи їхнім синонімом. Усі ці поняття включають у себе соціально–психологічний аспект. Трактуювання психологічного здоров'я крізь призму «психологічного благополуччя» надає йому виразнішого соціального контексту [33].

Психологічне благополуччя є основною концепцією для розуміння того, як особистість відчуває задоволення та гармонію в своєму внутрішньому світі. Це напрямок досліджень має на меті розкрити природу добробуту та з'ясувати, як досягти внутрішньої гармонії, а також зрозуміти власні емоційні стани, можливості, цілі, досягнення, очікування та реальність [27].

Психологічне благополуччя особистості можна розглядати як загальний індикатор рівня орієнтації особистості на досягнення ключових аспектів позитивного функціонування, а також рівень реалізації цієї орієнтації, який суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволення собою та своїм життям. Воно є важливою умовою розвитку суб'єкта та невід'ємним елементом процесу розвитку мотивації до самореалізації особистості [29].

Психологічне благополуччя сприймається як позитивне функціонування особистості, що включає континуум «задоволення – незадоволення», підтримку психофізіологічних функцій, а також як комплексне суб'єктивне переживання особистості [4].

Благополуччя особистості почало активно досліджуватися протягом останніх двох десятиліть у відповідь на запити суспільної практики. Проте воно є надзвичайно складним мультиконцептуальним явищем, що важко піддається верифікації [40].

Рівень благополуччя визначається чіткістю поставлених цілей, успішністю їх реалізації, а також наявністю необхідних ресурсів і сприятливих умов. Неблагополуччя виникає у випадках фрустрації, монотонності діяльності та за інших подібних обставин [10].

З працями А. Маслоу і К. Роджерса категорія психологічного благополуччя увійшла в психологію як ціннісне відображення процесів і станів, що пов'язані з підтриманням здоров'я і життя людини, яка самоактуалізується та здатна до самовизначення. А. Маслоу, вводячи поняття «самоактуалізація» в науковій сфері, окреслює його як здоровий процес розвитку людських здібностей, в результаті якого людина реалізує свій потенціал і стає тією особою, якою вона може бути, максимально використовуючи свої природні можливості. Це дозволяє їй жити повноцінно та осмислено [19].

Теоретичну основу для підтвердження феномену «психологічної рівноваги» і його роль у процесах самореалізації і самоактуалізації особистості були проведені дослідження, Н. Бредберн, М. Аргайл та інших, які розглядали психологічне благополуччя особистості через такі категорії, як «щасливий стан», «життєве задоволення», «ментальне здоров'я» та інші. М. Аргайл у своїй роботі «Психологія щастя» використовує поняття «психологічна рівновага», тому що «щастя можна трактувати як осмислення рівня задоволеності життям або як частоту та силу позитивних емоцій»[42]. Відмінності у поглядах дослідників на сутність і складові психологічного благополуччя пояснюються тим, що його оцінка залежить від самої людини, її цінностей і життєвих цілей.

Оскільки ці аспекти завжди індивідуальні, універсальної структури благополуччя не існує. У цьому контексті є раціональним дослідження факторів, які мають вплив на особисте відчуття задоволеності, яке відображає екзистенційне переживання ставлення до власного життя [28].

Психологічний добробут індивіда характеризується складною структурою. Як і в інших його складових, доцільно виокремлювати когнітивний та емоційний компоненти. Крім того, воно узагальнено відображає актуальну успішність діяльності та поведінки, а також рівень задоволеності міжособистісними стосунками та спілкуванням [10].

Когнітивний компонент благополуччя формується, коли у суб'єкта є цілісне та несуперечливе сприйняття картини світу, а також розуміння своєї теперішньої ситуації. Розумовий дисонанс виникає через суперечливу інформацію, невизначене сприйняття ситуації, а також інформаційну чи сенсорну депривацію [10; 45].

Емоційний компонент благополуччя проявляється через переживання, що відображають почуття, зумовлені як успішним, так і неуспішним функціонуванням особистості. Будь-який дисбаланс у сфері особистості супроводжується емоційним дискомфортом, який цілісно відображає неблагополуччя в різних аспектах життя людини [10; 45].

Компоненти психологічного благополуччя охоплюють суб'єктивне відчуття щастя, самооцінку, самоприйняття, емоційну саморегуляцію, міжособистісні взаємини та самореалізацію. Вони відіграють ключовий вплив у розвитку зрілої особистості та її успішній соціальній адаптації. М. Костюк трактує психологічне благополуччя як здатність людини до саморозвитку, самовираження та ефективної психологічної адаптації [27].

Позитивна психологія є значущою науковою сферою, що зосереджується на дослідженні психологічного благополуччя. Завдяки внеску таких учених, як Мартін Селігман, ця галузь отримала новий розвиток. Селігман наголошує, що «Вивчення позитивних аспектів життя має вирішальне значення для розуміння і вдосконаленні ментального благополуччя» [27].

Психологічне благополуччя визначається цілісністю взаємозв'язку минулого, теперішнього та майбутнього людини. Рівень прийняття власного минулого впливає на її здатність сприймати його позитивно, що сприяє зміцненню психологічного благополуччя. На різних етапах життя змінюються цілі та стратегії їх досягнення, що забезпечує гнучкість поведінки. Саме зміна життєвих цілей формує індивідуальний життєвий план [6].

Благополуччя осіб підліткового віку стало предметом досліджень багатьох зарубіжних науковців, серед яких: К. Ріфф досліджувала психологічне благополуччя, включаючи підлітковий вік; Аннет Лейрден (Annette M. La Greca); вчені E. Saija, S. Ioverno, R. Baiocco & S. Pallini; Laura A. King & Emmons Robert A. та інші [1].

К. Ріфф виставляє загальну модель, що включає шість ключових компонентів: позитивне сприйняття себе та свого минулого; можливість мати цілі та захоплення, які надають життю сенс; здатність ефективно реагувати на вимогами повсякденного життя; відчуття безперервного розвитку і самовираження; стосунки з іншими людьми, які ґрунтуються на турботі та довірі; здатність дотримуватися своїх переконань [22]. На думку К. Ріфф, не все, що викликає задоволення від життя, автоматично веде до психологічного благополуччя. Іноді саме складні життєві обставини, негативні переживання чи травматичний досвід можуть сприяти зростанню психологічного благополуччя, оскільки спонукають до глибшого осмислення життя, формування гармонійних стосунків, розвитку емпатії та усвідомлення власних життєвих цілей [32].

Сучасна американська дослідниця Аннет Лейрден (Annette M. La Greca) у своїх дослідженнях підкреслює, що підлітки з високим рівнем життєстійкості здатні ефективніше долати стрес, спричинений соціальними труднощами чи проблемами в навчанні. У своєму дослідженні вона визначила три основні компоненти життєстійкості: 1) емоційна стабільність: підлітки, здатні контролювати свої емоції, легше справляються з зовнішніми труднощами.; 2) соціальна підтримка: наявність підтримки від друзів, наставників чи родини є

важливим фактором у розвитку життєстійкості.; 3) самоефективність: віра в власні сили та здатність подолати труднощі [1].

Американські дослідники E. Saija, S. Ioverno, R. Baiocco та S. Pallini протягом тривалого часу вивчали підлітків, зокрема особливості їхнього світосприйняття через призму життєстійкості. У своєму емпіричному дослідженні вони зробили висновок, що розвиток життєстійкості сприяє формуванню більш активної життєвої позиції [1].

Дослідження Laura A. King & Emmons Robert A., вказують на сильний зв'язок між рівнем життєстійкості та благополуччям підлітків. Вона підкреслила, що підлітки, які проявляють високу життєстійкість у своїй поведінці, зазвичай демонструють значно вищий рівень благополуччя, оскільки вони вміють ефективно долати стресові ситуації, управляти своїми емоціями та перетворювати труднощі на можливості для особистісного розвитку [1].

У матеріалах Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні зазначено, що згідно з європейськими стандартами, підлітковий вік розпочинається з 10 років і триває до 19 років. Таким чином, це період значних змін, протягом якого дитина розвивається та стає сформованою особистістю, стикається з новими труднощами, на які іноді реагує як дитина, а інколи – як доросла людина [1].

Підлітковий вік є першим етапом переходу від дитячих до дорослих форм життя. У цей період відбуваються суттєві зміни в емоційній та інтелектуальній сферах особистості: організм розвивається інтенсивно, але нерівномірно, з'являються нові особистісні якості. Це спричиняє зростання рівня самосвідомості, прагнення до самоствердження, а також до рівноправного, щирого спілкування з однолітками й дорослими. Активний статевий розвиток породжує сексуальний інтерес і пов'язані з ним емоційні переживання. Сукупність цих змін визначає підлітків як окрему соціально–психологічну й демографічну категорію з характерними для неї цінностями, нормами, поглядами і моделями поведінки, що формують власну субкультуру. Підлітки, які втратили внутрішню психологічну рівновагу, часто не мають емоційного

комфорту: вони відчують пригніченість, не можуть повноцінно радіти життю чи вибудовувати гармонійні стосунки з іншими. Їхні труднощі у спілкуванні й подоланні життєвих викликів призводять до частих стресів, а також до фізичних і психічних страждань [1; 34].

Рівень психологічної стабільності у підлітковому віці залежить від певних факторів:

1. позитивна атмосфера в родині та демонстрація здорових стосунків батьками у власному соціальному середовищі [28; 30].
2. усвідомлення власної ідентичності є надзвичайно важливим для підлітка. Це передбачає здатність чітко відповісти на ключові питання про себе: хто я? Який мій характер? Що мені подобається, а що – ні? Які маю інтереси та цінності? [34]
3. поступовий процес дорослішання, що супроводжується відокремленням від батьків і формуванням вікової самостійності [30, 34].
4. здатність формулювати цілі, визначати завдання, планувати шляхи їх реалізації та ефективно досягати бажаного результату [34].
5. емоційний інтелект включає навички розуміння, усвідомлення і регулювання емоцій – як власних, так і емоцій інших людей, з урахуванням їхньої природи та значення [3].
6. здатність вибудовувати ефективні міжособистісні стосунки, засновані на співпраці, взаємній повазі, підтримці та емоційному збагаченні в сім'ї, навчальному середовищі та інших соціальних контекстах [34].
7. здатність захищати свої інтереси та межі, при цьому дотримуючись соціальних норм і враховуючи комфорт оточуючих [28; 34].
8. вміння вчитися полягає в здатності фокусуватися на завданні, експериментувати, шукати різні варіанти його вирішення, робити висновки і зберігати рішучість до досягнення результату, при цьому бути відкритим до нового і ділитися знаннями з іншими [28; 34].

9. здатність ефективно вирішувати конфлікти та долати труднощі, стреси й перешкоди є ключовою навичкою для досягнення психологічної рівноваги та особистісного розвитку [28; 34].

10. здатність ефективно працювати в команді, що передбачає взаємодію з іншими для досягнення спільної мети, розподіл ролей, врахування сумісності, розподіл навантаження та відповідальності, а також облік можливостей і обмежень учасників [28; 34].

Дослідження психологічного благополуччя призвели до розвитку концепцій суб'єктивного, психологічного, евдемоністичного та гедоністичного благополуччя, і теоретичне визначення цих понять залишається актуальною проблемою [28; 35].

У підлітковому віці відчуття щастя, а саме рівень суб'єктивного благополуччя, виступає важливим індикатором готовності особистості до дорослого життя. Воно також є чинником, що впливає на успішність у навчанні та прогнозує майбутню професійну ефективність і загальне задоволення життям. Емпіричне дослідження гендерних відмінностей у сприйнятті щастя виявило, що хлопці–підлітки надають перевагу фізичній активності, силі та незалежному проведенню дозвілля – ці якості відповідають їхнім уявленням про образ «справжнього чоловіка». Натомість дівчата пов'язують щастя з прийняттям серед ровесниць, належністю до бажаної соціальної групи. Вони частіше орієнтуються на дорослих у зовнішності (одяг, зачіска) та залежать від романтичних симпатій. Хлопці, як правило, більше задоволені своїм життям, мають позитивне ставлення до себе та інших, здатні формулювати цілі та наполегливо досягати їх, використовуючи надані можливості. Дівчата ж більше орієнтовані на гармонійні стосунки як з оточенням, так і з собою, вони мають виражену емпатію, вміють адаптуватися до змін, зберігаючи при цьому самостійність і враховуючи власні потреби та інтереси [31; 35].

Наукові дослідження засвідчують наявність гендерних особливостей у структурі смисложиттєвих орієнтацій, що залежать від рівня психологічного благополуччя підлітків. Зокрема, у дівчат із підвищенням суб'єктивного

відчуття благополуччя зростає рівень життєвої результативності та задоволеності, тоді як у хлопців посилюється відчуття контролю над власним життям і впевненість у тому, що людина сама є творцем свого життєвого шляху. Водночас зі зниженням рівня психологічного благополуччя спостерігається зниження цих показників як у хлопців, так і у дівчат. Аналіз співвідношення між «цінністю» та «доступністю» життєвих сфер у підлітків із різними рівнями суб'єктивного благополуччя виявив, що у дівчат з нижчим відчуттям благополуччя зростає кількість внутрішніх конфліктів, пов'язаних із важливими життєвими цінностями. Натомість при високому рівні суб'єктивного благополуччя як у хлопців, так і в дівчат переважає стан внутрішньої гармонії, що веде до загального задоволення життям у різних його проявах. До особистісних якостей, що сприяють формуванню відчуття щастя та благополуччя в підлітковому віці, належать риси, які підтримують розвиток смисложиттєвих орієнтацій (такі як самостійність, впевненість у собі, прагнення до незалежності, орієнтація на майбутнє), а також характеристики, що впливають на становлення ціннісних орієнтацій та відчуття їх досяжності (інтелектуальність, життєрадісність, відкритість, щирість, активність, упевненість у собі та інші). Для хлопців надзвичайно важливо відчувати себе успішними в обраній діяльності, контролювати хід подій у своєму житті. Тому, щоб позитивно впливати на їх емоційний стан і формувати конструктивне уявлення про щастя, доцільно створювати можливості для реалізації улюблених занять, заохочувати до хобі, звертати увагу на інтереси підлітка, сприяти його успіхам у вибраній сфері. У цьому напрямку важливо поєднувати зусилля як педагогів, так і батьків [31; 35].

1.2 Теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на поведінку підлітків.

Соціальна мережа – це сукупність соціальних взаємодій, що виражається через набір соціальних елементів та зв'язків між ними. За останнє десятиліття

онлайн–соціальні мережі відіграють усе важливішу роль у житті суспільства, забезпечуючи соціальну взаємодію за допомогою веб–технологій. Понад 70 % інтернет–користувачів активно використовують ці платформи. У Європі та США один користувач зазвичай зареєстрований у двох соціальних мережах. Деякі люди використовують їх лише час від часу, тоді як інші настільки занурені у віртуальне спілкування, що це може набувати ознак залежності. Для одних соціальні мережі є засобом відпочинку, тоді як інші не ухвалюють жодних рішень без попереднього обговорення в них [18].

Соціальні мережі на сьогодні значно впливають на життя суспільства різного віку, культурний прогрес, освітній процес та комунікацію. Вони стали важливою складовою сучасного світу та прогресу людства, тому що міцно увійшли в наше повсякденне життя. З'ясовано, що соціальні мережі, з однієї сторони, відкривають великі перспективи для культурного розвитку, культурного середовища та освітнього процесу, а з іншого боку – можуть негативно впливати на поведінку й цінності людей, сприяючи поширенню деструктивного культурного контенту [12; 20].

Поява глобальної мережі Інтернет спричинила справжню революцію як у сфері комунікації, так і в переосмисленні культури, зробивши її більш доступною та наближеною до людей. Сьогодні вплив інтернету є очевидним і беззаперечним. На цій основі сформувалася нова цифрова комунікація, що спричинила появу нового типу суспільства – мережевого суспільства. Це поняття виникло завдяки найпопулярнішим сучасним інтернет–сервісам, зокрема соціальним мережам [12; 20].

Соціальні мережі, такі як MySpace, Facebook, Cyworld і Bebo, були вперше представлені, вони залучили мільйони користувачів, багато з яких інтегрували ці сайти у свої щоденні практики. Більшість сайтів підтримують збереження існуючих соціальних мереж, але інші допомагають незнайомцям знаходити спільні інтереси, політичні погляди або діяльність. Деякі сайти орієнтовані на різноманітні аудиторії, в той час як інші приваблюють людей на основі спільної мови чи спільних расових, сексуальних, релігійних чи

національних ідентичностей. Сайти також різняться за тим, наскільки вони інтегрують нові інструменти інформаційних і комунікаційних технологій, такі як мобільна з'єднаність, ведення блогів, а також обмін фото та відео. Науковці з різних галузей досліджували соціальні мережі, щоб зрозуміти практики, наслідки, культуру та значення цих сайтів, а також взаємодію користувачів з ними [39].

Віртуальні мережі як онлайн-платформи, які дають можливість користувачам створювати відкритий або частково відкритий профіль у рамках закритої системи, складати список інших учасників, з якими у них є контакт, та переглядати та переміщуватися по своєму списку зв'язків і тих, що створені іншими користувачами в рамках системи. Характер та терміни таких зв'язків можуть змінюватися в залежності від веб-сайту [7; 39].

Унікальність соціальних мереж не в тому, що вони дають змогу людям знайомитися з незнайомцями, а те, що вони дають змогу користувачам виразити та відкрити свої соціальні мережі для інших. Це може привести до формування зв'язків між людьми, яких би не було в іншому випадку, але часто це не є основною метою, і ці зустрічі переважно відбуваються між «латентними зв'язками», які мають якусь оффлайн-зв'язок. На багатьох великих соціальних мережах учасники не обов'язково займаються «мережуванням» або намагаються зустріти нових людей; натомість вони переважно спілкуються з тими, хто вже є частиною їх розширеної соціальної мережі. Щоб підкреслити цей виразний соціальний зв'язок як критичну організуючу рису цих сайтів, ми називаємо їх «соціальними мережами» [39].

З появою інтернету відбулася справжня революція не тільки у сфері комунікації – розширення глобальної мережі суттєво вплинув на переосмислення масової культури, зробивши її ближчою до людей і доступною для широких верств населення. Сьогодні питання про вплив інтернету на популярну культуру має очевидну та беззаперечну відповідь. Однак важливим є визначення сутності та характеристик впливу соціальних мереж на культуру для широкого загалу [9].

В основі вивчення впливу соціальних мереж на масову культуру лежать дві теорії: вибіркового сприйняття та соціального впливу.

Перша теорія вважає, що люди віддають перевагу певним повідомленням і медіа, які відповідають їхнім актуальним переконанням, цінностям і ідеям, натомість уникають тих, що суперечать їхнім поглядам, принципам та уявленням. Ця теорія базується на теорії когнітивного дисонансу, яка вказує, що коли люди зіштовхуються з певними ідеями, які не узгоджуються з їхніми поглядами, в них активуються захисні психічні механізми, спрямовані на встановлення гармонії між сучасними ідеями та закріпленими уявленнями, що веде до відновлення розумової гармонії. Теорія вибіркового сприйняття безпосередньо пов'язана з когнітивним дисонансом, але мають одну суттєву відмінність: у випадку вибіркового сприйняття людина не намагається знайти дані з метою зменшення дисонансу, а фокусується на повідомленнях та інформаційні ресурси, які підтверджують її вже сформовані погляди.

Чотири процеси лежать в основі теорії вибіркового сприйняття: цільовий вплив, фокус, відчуття та збереження. Перші два процеси демонструють, що переконання, інтереси та думки людей безпосередньо визначають, які медіа та повідомлення вони обирають для уваги. Цей процес не є випадковим, оскільки неможливо охопити всі дані, доступні в медіа, через це люди вибирають тільки ті, що найбільше відповідають їхнім переконанням. Інакше кажучи, люди мають схильність шукати погляди, з якими вони можуть погодитись, – у результаті, вони використовують медіа для посилення своїх упереджень, переконань та думок. Третій процес виявляється в тому, що люди не лише трактують інформацію, яку вони помітили, а фокусуються тільки на тій частині, яку вони вирішили вибрати, і навіть перетлумачують зміст повідомлень, щоб повідомлення збігалися з їхніми попередніми уявленнями і поглядами. Одне й те саме повідомлення може сприйматися по-різному різними людьми, в залежності від їхніх цінностей, переконань, уявлень та поглядів. Завершальним процесом є вибіркове запам'ятовування, яке пов'язане з відтворенням збереженої інформації в свідомості, отриманої з різних повідомлень.

Індивідууми мають схильність надовго запам'ятовувати повідомлення, які відповідають їхнім поглядам, і забувати без свідомого наміру ті, які не узгоджуються з їхніми переконаннями. Таким чином, люди свідомо та інтуїтивно обирають повідомлення, які збігаються з їхніми сформованими переконаннями. Тому те, що викликає їхній інтерес, над чим вони міркують і що зберігається в їхній пам'яті, здійснює вплив на їхнє сприйняття культури. Отже, з одного боку, теорія вибіркового сприйняття пояснює еволюцію масової культури, завдяки інформаційного потоку соціальних платформ, демонструючи, чому технологічний світ навмисно організовує доступні платформи в якийсь мірі, і як користувачі соціальних комунікацій звикають приділяти свій час та увагу на конкретні сайти і контент. З іншого боку, ця теорія допомагає прояснити, як соціальні платформи взаємодіють з популярною культурою [9; 44].

Другу теорію представляє теорія соціального впливу, яка припускає, що люди частіше будуть адаптувати свою поведінку до вчинків тих, кого вони поважають або за ким наслідують. Тобто, люди мають схильність діяти згідно з тим, що вони сприймають як норму. Згідно з цією теорією, соціальний вплив включає три ключові елементи: 1) відповідність або схильність до поступливості (суб'єктивна норма), яка виникає, коли людина слідує груповим нормам з метою отримати схвалення або сподобатися; 2) Соціальна ідентичність, що проявляється, коли людина пристосовує свою поведінку до групових норм через прагнення бути частиною групи, з якою вона себе асоціює; 3) Внутрішнє сприйняття (групова норма), коли людина приймає переконання групи, вважаючи, що її колективна мудрість допоможе в пізнавальному процесі. Поступливість має місце, здійснюється вплив через її бажання відповідати вимогам групи, до якої вона належить, за словами Hwang (2016), індивід погоджується з впливом, сподіваючись на позитивну реакцію від іншої особи чи групи через нормативні зобов'язання (с. 467). Дане вказує на те, що зміна поведінки не завжди відбувається через повну згоду з впливом, через бажання завоювати прихильність або зберегти себе від негативних наслідків

своїх дій або відсутності дій. Ідентифікація відбувається, коли людина змінює свою поведінку та ставлення, прагнучи бути частиною певної групи. Мова йде не стільки про отримання безпосереднього схвалення, а скільки про формування почуття належності або ідентичності, згідно з Chou et al. (2015), ідентифікація є процесом індивідуального ототожнення з громадою, що включає почуття належності та прихильності. Інтерналізація має місце, коли людина впроваджує переконання, цінності чи поведінку групи у власне сприйняття, оскільки впевнена, що групова мудрість є правильним напрямком. Згідно з Trenz et al. (2018), соціальний вплив, який базується на інтерналізації, пов'язаний із потребою людей у впевненості щодо своїх рішень, що призводить до схильності приймати думки інших для полегшення вирішення проблем. Суспільний вплив можна розглядати як результат взаємодії трьох факторів: кількості джерел впливу, їхньої близькості щодо об'єкта впливу та сили цих впливових джерел. Відповідно з американським соціальним психологом Б. Латанем, наявність численних цілей розсіює ефект впливу – він визначає це явище як «закон розподіленого соціального впливу». Це означає, що ефективність соціального впливу визначається кількістю та «близькістю» факторів впливу [9; 37; 38].

Під час використання інтернету для спілкування віртуальним способом підлітками відбувається вплив на їхні комунікативні процеси, оскільки це є важливим елементом їхньої комунікації. Віртуальне спілкування в багатьох випадках нагадує реальне, однак має свої унікальні особливості та відмінності. Під час інтернет-спілкування формується унікальний простір (віртуальна реальність), де розвиваються специфічні способи взаємодії, а також виникають нові правила та норми [7].

Можливості дозвілля для соціальної інтеграції та самореалізації максимально виражаються у колективних формах віртуального дозвілля підлітків, в тому числі завдяки взаємодії в онлайн-мережах. Основна форма активності особистості в дозвіллі – цифрова група необхідною умовою включення підлітка в соціум і водночас інструментом її включення в культуру

та самовираження завдяки культурному змісту спільної діяльності, особистісній мотивації та врахуванню індивідуальних особливостей [21; 23].

Дослідження впливу соціальних мереж на поведінку підлітків спирається на низку теоретичних підходів у межах психології, соціології та педагогіки. Однією з ключових є соціально–когнітивна теорія Альберта Бандури, яка стверджує, що людина навчається шляхом спостереження за поведінкою інших та її наслідками. У контексті соціальних мереж підлітки часто набувають моделей поведінки через перегляд контенту блогерів, друзів [2].

Важливе значення має також теорія розвитку ідентичності Еріксона, згідно з якою підлітковий вік є критичним періодом формування «Я–концепції». У соцмережах підлітки пробують різні ролі, займаються самопрезентацією, шукають визнання, що має вплив на їхню самооцінку [36].

Сучасні дослідження базуються на інтер–дисциплінарному підході, що об'єднує методи психології, медіа–освіти та культурології. Наприклад, Valkenburg & Peter (2011) запропонували модель differential susceptibility to media effects model (DSMM), яка враховує індивідуальні особливості підлітка, тип взаємодії з медіа та контекст [51].

Також спостерігається вплив на психічне здоров'я, зокрема через феномен порівняння з іншими (social comparison theory). Przybylski et al. доводять, що надмірне використання соцмереж пов'язане зі зниженням задоволеності життям [48].

З іншого боку, соцмережі можуть бути простором підтримки, особливо для підлітків які мають обмежений доступ до офлайн–ресурсів або тих, хто переживає емоційні труднощі. [49].

Сучасні віртуальні засоби комунікації можуть замінити живе спілкування, що іноді призводить до ізоляції. Дослідники МакКена, Барг і Гросс зазначають, що інтернет може бути корисним для самотніх або соціально тривожних людей, але в цілому він не має значного впливу на благополуччя більшості. Підлітки, які витрачають більше двох годин на день у соціальних мережах, частіше скаржаться на тривожність та депресію. Деякі з них створюють фейкові

акаунти, щоб уникнути реального життя та знайти розуміння онлайн. Проте така поведінка не сприяє вирішенню внутрішніх проблем. Також у соцмережах поняття “друзі” розмивається – підлітки додають до списку знайомих чи навіть сторонніх людей. Як довели Поллет, Робертс і Дунбар, велика кількість віртуальних “друзів” не замінює справжніх, довірливих стосунків і часто супроводжується відчуттям самотності в реальному житті [13].

1.3. Соціальні мережі та їх вплив на психологічне благополуччя підлітків

У сучасному цифровому світі соціальні мережі стали важливою частиною повсякденного життя. Поява та розвиток соціальних мереж кардинально змінила спосіб взаємодії людей, зокрема підлітків. Такий формат комунікації виконує безліч функцій, зокрема, допомагає самореалізуватися, отримувати корисну інформацію, соціальну підтримку та розширювати свої можливості. Однак призначенням використання соціальних мереж є встановлення зв’язків та адаптація, а також бажання налагодити зв’язки з іншими користувачами. Всі функції соціальних мереж так чи інакше зосереджені на комунікації, а в підсумку зводяться саме до процесу взаємодії між підлітками. До основних платформ, які активно використовуються підлітками, належать Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, а також менш популярні, але значущі регіональні мережі [16].

Цифрові технології досягли безпрецедентного рівня розвитку, що особливо відчутно серед молоді. Дослідження показали, що соціальні мережі використовуються не тільки для соціальної взаємодії, а й для досліджень, обміну ідеями, фотографіями, художньою творчістю та соціальної активності [47].

Взаємодія у соціальних платформах різноманітних галузей інтернету відрізняється як за формою, так і за змістом. Проте мова інформаційно–комунікаційних технологій має спільні характеристики, наприклад, емодзі, які впливають на передачу емоцій і почуттів. У різних інформаційних мережах ці

елементи зберігають однакове значення, що робить їх зрозумілими для всіх користувачів [50].

Особливістю онлайн–мереж є їхня можливість створювати ефект реального соціального середовища, яка забезпечує вільний доступ до інформації та можливість її обміну без обмежень і бар'єрів– політичних, географічних чи часових, де користувачі можуть взаємодіяти в режимі реального часу, обмінюватися досвідом і розвивати соціальні зв'язки. Це сприяє взаємопроникненню культур і поширенню ідей, а також забезпечує двосторонній комунікативний зв'язок. Водночас, попри всі позитивні аспекти, інформаційно–комунікаційне суспільство також створює сприятливе середовище для маніпуляцій і навіювання, що може впливати як на окремих учасників мережевої спільноти, так і на їхні об'єднання. Їхній вплив виходить далеко за межі комунікації, зачіпаючи психологічний стан, світогляд і самооцінку особистості [26].

Для молоді соціальні мережі слугують платформою для самовираження, підтримують розвиток особистості та соціальних навичок, а також допомагають справлятися з викликами реального життя. Водночас, поряд із позитивними сторонами, інтернет–мережі можуть мати негативний вплив на емоційне благополуччя та самоцінність. Однією з поширених тенденцій є зрівняння себе з іншими, що нерідко призводить до заниженої самооцінки, тривожності та інших психологічних проблем [11].

Сучасні інструменти віртуальної комунікації можуть значно скоротити час на спілкування або навіть повністю замінити його традиційні форми. Однак це може спричинити соціальну ізоляцію та відчуження. МакКена, Барг і Гросс зазначають, що інтернет може слугувати платформою для соціально тривожних і самотніх людей, проте для більшості він не має суттєвого впливу на загальне благополуччя. Дослідження свідчать, що діти, які використовують мережі взаємодії більше двох годин на день, з більшою частотою стикаються з проблемами психічного здоров'я, зокрема тривожністю та депресією [13].

Веретенко Т.Г. та Лавриненко О.А. у своїй статті зазначають, що, не можна ігнорувати потенційні ризики, які нові інформаційні технології становлять для нестабільної підліткової психіки. До основних загроз вони відносять:

1. ризик обману через поширення дезінформації;
2. ризик стати жертвою через необережне розповсюдження персональних даних;
3. ризик соціальної ізоляції через скорочення реального живого спілкування;
4. ризик імпульсивних висловлювань, що можуть мати негативні наслідки;
5. ризик формування залежної поведінки внаслідок надмірного використання соціальних мереж;
6. ризик навіювання шкідливих інтроектів, які можуть впливати на світогляд і самосприйняття підлітків [8].

Також варто зважати на дослідження іноземних науковців, які дослідили вплив інтернет–мережі на підлітків. Так, англійський дослідник А. Джойсон, використовуючи факторний аналіз, визначив шість основних мотивів використання соціальних платформ:

1. забезпечення соціальних зв'язків – спілкування з друзями та знайомими;
2. пошук ідентичності – мотив афіліації (приналежність до групи, пошук однодумців за інтересами);
3. споживання контенту – перегляд відео, ігор, використання застосунків;
4. соціальне розслідування («підглядання») – спостереження за профілями інших користувачів і знайомство з новими людьми;
5. серфінг у соціальних мережах – випадковий перегляд сторінок користувачів;
6. перегляд контенту інших користувачів – ознайомлення з публікаціями, фото та відео [15].

На основі цих мотивів дослідники висувають дві ключові гіпотези:

1. «the rich get richer hypothesis» («Багаті стають багатшими») – стверджує, що соціально активні підлітки використовують соціальні мережі для зміцнення вже наявних зв'язків;
2. концепція соціальної компенсації – пояснює поведінку менш соціально успішних користувачів, які за допомогою соцмереж намагаються самовиразитися та знайти нових знайомих, оскільки в реальному житті це для них є складнішим [15].

Наукові дослідження виявили нові психологічні чинники дії платформ для спілкування на підлітків:

1. сором'язливі підлітки більш схильні висловлювати негативні емоції під час онлайн-спілкування, ніж їхні впевненіші однолітки. Дослідники вважають, що це може сприяти посиленню почуття самотності [14];
2. спілкування в чаті вимагає від підлітків уміння фільтрувати інформацію та виокремлювати з потоку повідомлень лише ті, що стосуються їхньої розмови. Це ускладнюється тим, що у віртуальному середовищі одночасно можуть відбуватися кілька паралельних бесід, які не стосуються безпосередньо користувача [41];
3. можливість створення власного акаунта в соціальній мережі відіграє значну роль у формування ідентичності сучасної молоді [43];
4. новозеландські дослідники В. Хупер та Т. Калідас дослідили уявлення про прийнятну та неприйнятну поведінку в цифрових мережах через призму теорії соціального навчання. За результатами інтерв'ю з молоддю віком 18–20 років вони виявили ключову відмінність між онлайн– та офлайн–взаємодіями: у соціальних мережах існує значно менше обмежень, ніж у спілкування віч–на–віч. Крім того, дослідники підкреслюють, що в соцмережах люди можуть відкритіше висловлювати свої думки, а також мають змогу легко припиняти або відкладати небажану розмову, що є складнішим у реальному житті [46].

Уявлення про допустиму та недопустиму поведінку в соціальних мережах значною мірою залежать від контексту взаємодії та особистості співрозмовника.

Вони формуються через спостереження за іншими користувачами, проте остаточне рішення щодо того, що вважати неприйнятним, кожен визначає самостійно [46, с. 265–266].

Задоволення потреби в спілкуванні та моральній підтримці є одними з найважливіших для підлітків. Якщо підлітки не можуть задовольнити ці потреби в реальному житті, вони шукають підтримку в інтернет–мережі, яка дає їм змогу «втекти» від проблем і труднощів, що виникають на певному етапі їх соціалізації.

Дослідники інтернет–спілкування виокремлюють характерні особливості, притаманні всім формам взаємодії у віртуальному просторі: анонімність, невидимість, створення «віртуальної особистості», обмежене сенсорне сприйняття, труднощі в вираженні емоцій, емоційна легкість, а також використання специфічних скорочень і сленгу [7; 39].

Основною діяльністю в підлітковому віці є інтимно–особистісне спілкування, тому підлітки особливо схильні до кібер–комунікативної залежності. Це стає ще більш вираженим у підлітковий період, коли гормональні зміни, пов'язані з статевим дозріванням, викликають різкі коливання емоційного стану, навіть від незначних подразників. У цьому віці для підлітка надзвичайно важлива думка однолітків та прийняття в «групу», тому вони постійно публікують фотографії, пишуть помітні пости та знімають ролики, аби привернути увагу і бути визнаними. Підлітки особливо гостро сприймають кібербулінг, крадіжку даних і сексуальні домагання в мережі. Однак найчастіше вони стикаються з проблемою комп'ютерної та інтернет–залежності [24].

За словами В.А. Лоскутової, інтернет–залежність проявляється у трьох різних аспектах:

Перший аспект – психологічний, що проявляється у яскравих позитивних емоціях, підвищеній збудливості та ейфорії під час перебування в мережі. При цьому суб'єктивно важко відірватися від Інтернету, що негативно позначається на стосунках з родиною та друзями.

Другий аспект – фізичні прояви, зокрема такі наслідки, як синдром карпального каналу, сухість в очах, болі в спині та інші.

Третій аспект – це прояви поведінки підлітка, наприклад, сильне прагнення до нескінченних пошукових запитів, нав'язливе бажання зайти в мережу, прочитати новини, написати комусь або опублікувати фотографії та інше. Однак для того, щоб говорити про справжню інтернет-залежність, необхідно, щоб усі три зазначені ознаки були присутні разом [24].

Американська науковиця К. Янг в листопаді 1994 році провела дослідження та отримала 496 відповідей від користувачів інтернету. Після обробки результатів виявила 396 (80 відсотків) цих опитуваних, як інтернет – залежних [52].

К. Янг вивчаючи численні проблеми в поведінці та контролі над потягами, виокремила п'ять основних типів інтернет-залежних. Інтерес викликають їх характеристики (варто зауважити, що мова йде про молодіжний вік: підлітків):

1. кіберсексуальна залежність – це неконтрольований потяг до відвідування порносайтів, участі в обговореннях сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» (перевага в цій групі значно належить хлопцям);

2. пристрасть до віртуального спілкування та знайомств – це надмірна кількість друзів та знайомих у мережі, велика кількість листування, участь в Інтернет-форумах, чатах тощо (цією залежністю більше схильні дівчата);

3. одержимість «фінансовими» потребами в мережі – це участь в онлайн-іграх (як азартних, так і рольових), постійні покупки через Інтернет-магазини або участь в аукціонах онлайн;

4. інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – це безкінечні подорожі мережею, постійний пошук інформації в базах даних та на пошукових сайтах;

5. комп'ютерна залежність – це нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (наприклад, стрілялки, такі як Doom, Quake, Unreal, стратегії типу Star Craft або квестові ігри), програмування та інші види діяльності в мережі [17; 25].

Таким чином, Кімберлі Янг діагностує інтернет-адикцію, якщо людина дає п'ять і більше позитивних відповідей на вісім запитань, що описують її поведінку протягом останнього року. Вона зосереджує увагу саме на залежності від Інтернету, а не на більш широкій комп'ютерній залежності [25].

В Україні найбільш поширеною є саме кіберкомунікативна залежність. Згідно з проведеними дослідженнями, соціальні мережі займають перше місце за відвідуваністю серед молоді, становлячи 27% загалом. У дівчат цей показник є вищим – 29,8%, а у хлопців – нижчим, на рівні 23,9% [17].

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя підлітків є одним із ключових чинників, що впливають на їхній емоційний стан, соціальну адаптацію та особистісне зростання. Це складне і багатогранне явище включає в себе суб'єктивне відчуття щастя, самоприйняття, здатність до емоційної саморегуляції, побудову гармонійних міжособистісних взаємин, а також уміння протистояти життєвим викликам. У підлітковому віці, коли особистість активно розвивається та переживає глибокі внутрішні й соціальні зміни, підтримка психологічного добробуту набуває особливого значення.

Сучасне середовище розвитку підлітків неможливо уявити без віртуальних мереж, які стали невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя. Ці платформи слугують не лише засобом для спілкування, а й виступають простором для самовираження, формування ідентичності та побудови соціальних зв'язків. Водночас вплив цифрового середовища на психіку підлітків є подвійним – він може як підтримувати психологічне благополуччя, так і завдавати йому значної шкоди.

Науковці, серед яких К. Ріфф, Аннет Лейрден, R. Baiocco, Laura A. King та інші, підкреслюють: добробут підлітків значною мірою залежить від емоційної стабільності, наявності соціальної підтримки, атмосфери в родині та вміння формулювати особисті цілі. Підлітки, які здатні зрозуміти свою ідентичність і реагувати на соціальні виклики відповідно до власних цінностей, мають більше можливостей досягти внутрішньої рівноваги та побудувати здорові відносини з оточенням.

Водночас із можливостями, які відкриває цифрова доба, підлітки стикаються з новими викликами. Одним із найважливіших аспектів є проблема надмірного захоплення соціальними мережами. Теорія вибіркового сприйняття вказує, що користувачі схильні помічати лише ту інформацію, яка узгоджується з їхніми переконаннями, що призводить до формування інформаційних бульбашок. А згідно з теорією соціального впливу, віртуальне середовище активно формує цінності, норми й навіть моделі поведінки. При цьому такі платформи можуть бути джерелом постійної соціальної оцінки, порівняння себе з іншими, а отже – і підвищення тривожності, невдоволення собою, депресивних проявів.

Особливо тривожним є феномен Інтернет-залежності, який досліджувала Кімберлі Янг. Вона явила інтернет – залежність та виділила кілька типів цифрової залежності, характерних для молоді: компульсивне використання соцмереж, залежність від віртуального спілкування, надмірна залученість у кіберреальність тощо. Такі форми поведінки нерідко призводять до емоційної відстороненості, зниженню реальних соціальних контактів і загальному погіршенню психічного здоров'я.

Водночас не можна недооцінювати позитивні функції віртуального простору. Для багатьох підлітків, які не отримують достатньої підтримки в реальному житті або стикаються з соціальною ізоляцією, соціальні мережі можуть слугувати «віртуальною опорою». Там вони можуть знайти друзів, поділитися переживаннями, отримати підтримку. У цьому контексті важливо не лише контролювати рівень цифрової активності, а й розвивати в молоді

навички медіаграмотності, критичного мислення, емоційної свідомості та усвідомленого формування власного онлайн-образу.

Таким чином, психологічне благополуччя підлітків формується на перетині внутрішніх якостей особистості та зовнішнього, у тому числі цифрового середовища. Важливою умовою збереження ментального здоров'я молоді є створення безпечного, підтримуючого простору – як у родині й школі, так і у віртуальному просторі. Цілісний підхід, що поєднує освіту, психоемоційну підтримку, розвиток навичок саморефлексії та відповідальне використання технологій, допоможе зменшити ризики, пов'язані з негативним впливом соціальних мереж, та підвищити загальний рівень добробуту підлітків в Україні.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Обґрунтування методології дослідження

Дослідження проводилось онлайн в період 2025 року, серед учнів 7–11 класів.

У дослідженні взяли участь 69 школярів, які відображали загальні характеристики вибіркової сукупності. До відбору учасників застосовувалися певні обов'язкові критерії, визначені відповідно до цілей і завдань дослідження. Планування експерименту передбачало врахування як розміру вибірки, так і її специфічних характеристик. У нашому дослідженні вік випробуваних становив від 12 до 17 років.

Дослідження складалося з наступних етапів:

1. визначення проблеми та постановка намірів;
2. обрання способів і засобів проведення дослідження;
3. здійснення емпіричного дослідження;
4. інтерпретація результатів та оформлення висновків.

Дослідження проводилося в гугл формі, за згодою директора школи.

Для дослідження було обрано такі методики:

1. Тест на виявлення інтернет-залежності К. Янг – це ефективний інструмент для виявлення рівня інтернет-залежності та оцінки її впливу на життя підлітків. Він широко застосовується в освітніх закладах для діагностики та профілактики залежності від цифрових технологій. Методика представлена у вигляді 40 питань, які стосуються різних аспектів поведінки в інтернеті, зокрема: частота використання інтернету, ступінь контролю над часом перебування в мережі, вплив інтернету на міжособистісні стосунки, емоційний

стан при обмеженні доступу до мережі, проблеми в навчанні, через надмірне використання інтернету. Учням пропонується відповісти на 40 запитань, оцінюючи свою поведінку відповідно до такої шкали з оцінками: 1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – регулярно; 4 – часто; 5 – постійно. Результати встановлюються шляхом підрахунку загальної кількості балів за вибрані відповіді. Чим вищий загальний бал, тим сильніше виражена залежність і зростання кількості проблем, пов'язаних із користуванням інтернетом. Опитувальник містить загальну оціночну шкалу для інтерпретації отриманих результатів:

- 0–30 балів – ви звичайний інтернет-користувач. Можете довго перебувати в мережі, оскільки вмієте контролювати свій час та увагу;
- 31–49 балів – легка форма інтернет-залежності. Потрібно контролювати час, проведений в мережі;
- 50–79 балів – помірна залежність. Існують певні труднощі, які виникають через інтернет, якщо не звернути увагу зараз – на далі вони можуть поглинути все Ваше життя;
- 80–100 балів – висока інтернет-залежність. Інтернет значною мірою контролює Ваше життя, потрібна допомога професіонала.

2. Шкала тривожності, депресії та стресу DASS–21 – це один із найбільш використовуваних інструментів для оцінки рівня тривожності, депресії та стресу. Цей тест складається з 21 запитання, яке допомагає визначити, чи є у підлітка ознаки депресії, тривожності та стресу, а також виявити ступінь вираженості цих симптомів. Шкала була розроблена для того, щоб бути простою у використанні та давати загальний огляд емоційного стану.

Тест складається з трьох основних компонентів: тривожність (7 запитань); депресія (7 запитань); стрес (7 запитань).

Для кожної з трьох категорій (тривожність, депресія, стрес) є сім питань, на які потрібно відповісти, оцінюючи, наскільки часто ви відчували певні симптоми протягом останніх тижня. Кожне питання має чотири варіанти відповіді, які відповідають певному рівню інтенсивності симптомів: 0 – ніколи; 1 – іноді; 2 – часто; 3 – майже завжди.

Після того, як дали відповідь на всі питання, сума балів для кожної з трьох шкал (тривожності, депресії, стресу) підсумовується. Пороги оцінки в шкалах виглядають так:

Тривожність: 0–4 – Низький рівень тривожності; 5–6 – Помірний рівень тривожності; 7–10 – Середній рівень тривожності; 11–14 – Високий рівень тривожності; 15+ – Критичний рівень тривожності.

Депресія: 0–4 – Низький рівень депресії; 5–6 – Помірний рівень депресії; 7–10 – Середній рівень депресії; 11–14 – Високий рівень депресії; 15+ – Критичний рівень депресії.

Стрес: 0–7 – Низький рівень стресу; 8–9 – Помірний рівень стресу; 10–12 – Середній рівень стресу; 13–16 – Високий рівень стресу; 17+ – Критичний рівень стресу.

Інтерпретація результатів: низькі бали вказують на відсутність або низький рівень тривожності, депресії або стресу. Середні бали свідчать про помірну наявність цих симптомів. Високі або критичні бали можуть вказувати на значні проблеми в емоційному стані, які потребують уваги та можливого втручання фахівця, такого як психолог або психотерапевт.

Цей тест є корисним для оцінки емоційного стану підлітка. Широко використовується в психології, дослідженнях та практиці для швидкої оцінки рівня емоційних розладів у різних категорій людей.

3. Шкала психологічного благополуччя К. Рифф – це ефективний інструмент для вимірювання суб'єктивного благополуччя підлітка. Вона дозволяє оцінити різні аспекти особистісного розвитку, соціальних взаємин і життєвої мотивації, що робить її цінною як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології.

Методика широко використовується в психологічних дослідженнях для оцінки: рівня суб'єктивного благополуччя, психологічної пристосованості, життєстійкості та особистісного зростання, впливу стресу на психоемоційний стан. Методика представлена у вигляді опитувальника, що містить 84 твердження. Школярі оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою:

1 – абсолютно не згоден, 2 – не згоден, 3 – скоріше не згоден, 4 – скоріше згоден, 5 – згоден, 6 – абсолютно згоден. ШПБ містить шість ключових складових психологічного благополуччя:

1. незалежність— здатність підлітка діяти незалежно від зовнішнього тиску, приймати рішення на основі власних переконань;
2. екологічна майстерність – здатність керувати власним життям і використовувати наявні можливості для особистісного розвитку;
3. особистісне зростання – прагнення до саморозвитку, вдосконалення та розкриття власного потенціалу;
4. позитивні відносини з іншими – наявність міцних, підтримуючих і теплих стосунків між підлітками;
5. мета у житті – усвідомлення сенсу свого існування, наявність життєвих цілей і прагнення до їх реалізації;
6. самоприйняття – позитивне сприйняття себе, усвідомлення та прийняття власних переваг і недоліків.

Результати визначаються шляхом підрахунку прямих та зворотніх тверджень. Чим вищий загальний бал, тим кращий рівень психологічного благополуччя: низький рівень (до 314 балів) – незадоволеність своїм життям, труднощі у самооцінці, відсутність чітких цілей; середній рівень (315–413 балів) – часткова гармонія в житті, але можуть бути труднощі в деяких сферах; високий рівень (понад 414 балів) – власна гармонія, задоволеність собою, баланс між особистісним ростом, автономією та соціальними відносинами.

2.2. Результати дослідження на виявлення Інтернет – залежності К. Янг

В емпіричному дослідженні взяло участь 69 підлітків у віці від 12 до 17 років. З них 35 жіночої статі та 34 чоловічої статі. Узагальнений результат за показником Інтернет – залежності має такий вигляд: 0% – відсутність інтернет – залежності; 0% – легка Інтернет – залежність; 42% – помірна залежність; 58% – висока залежність.

У графічному вигляді ці дані представлені на рисунку 2.1.

Як можна побачити на вище наведеній діаграмі, сучасні школярі не вміють конструктивно розпоряджатися власним часом в мережі інтернет. На це вказує те, що у жодного респондента не було виявлено відсутності залежності. Крім цього, не було виявлено навіть легкого рівня залежності. З цього випливає те, що значна більшість підлітків мають певні проблеми із зловживанням використаного часу відведеним на гаджети, можна навіть сказати, що без них вони вже не уявляють власного життя. Як вже було зазначено 42% підлітків мають помірний рівень залежності від інтернету. Це означає, що наразі вони вже мають певні труднощі з раціональним використанням інтернету. Проте, наразі даній категорії школярів легше, ніж наступній, скоригувати деструктивні звички щодо використання гаджетів. Вони ще знаходяться на нормальному рівні, який є не дуже критичний, проте без належного втручання та корекції, він може перерости у наступну форму – високу. Як ми можемо згадати, в цій останній формі, перебуває більшість сучасних підлітків. Це вказує на сумну тенденцію, яка демонструє те, що життя даних дітей вже більшою мірою контролює інтернет, ніж вони самі. Для того, щоб виправити цю ситуацію, їм вже потрібно звертатися до психолога, адже самотужки їм впоратися самотужки буде складно.

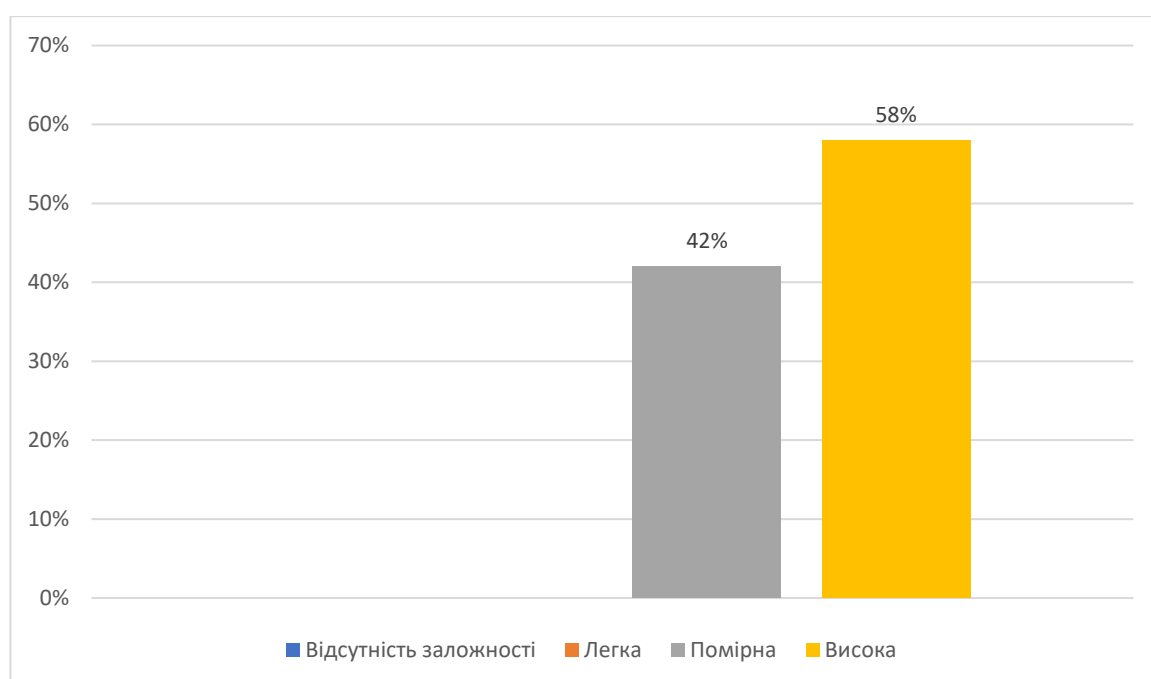


Рис.2.1. Показники рівня інтернет – залежності підлітків за тестом на виявлення інтернет–залежності К. Янг.

Наведена діаграма на рисунку 2.1. не відповідає нормальному розподілу. Тому що, крива має бути симетрична відносно вертикальної прямої та мати куполоподібну форму. У нас же існує зсув в бік високої залежності. Якщо побудувати полігон частот за індивідуальними сирими балами за тестом на виявлення інтернет–залежності К. Янг, то вийде такий результат, який зображений на рисунку 2.2. Медіана в даному випадку буде дорівнювати 85, а мода 75. Значення не є тотожними, що ще раз доводить те, що отримані дані не відповідають нормальному розподілу.

На рисунку 2.3. зображено полігон частот, побудований на індивідуальних результатах, які структуровані за такими рівнями залежності: 1 – відсутність; 2 – легка; 3 – помірна; 4 – висока. Як бачимо, ми маємо зростаючий графік, а не симетричний. Найбільшою популярністю та модою є високий рівень залежності, а не помірний. Медіаною також він. Хоча в даному випадку мода і медіана співпадають, наведений графік все одно не відповідає нормальному розподілу, адже не задовольняються інші умови.

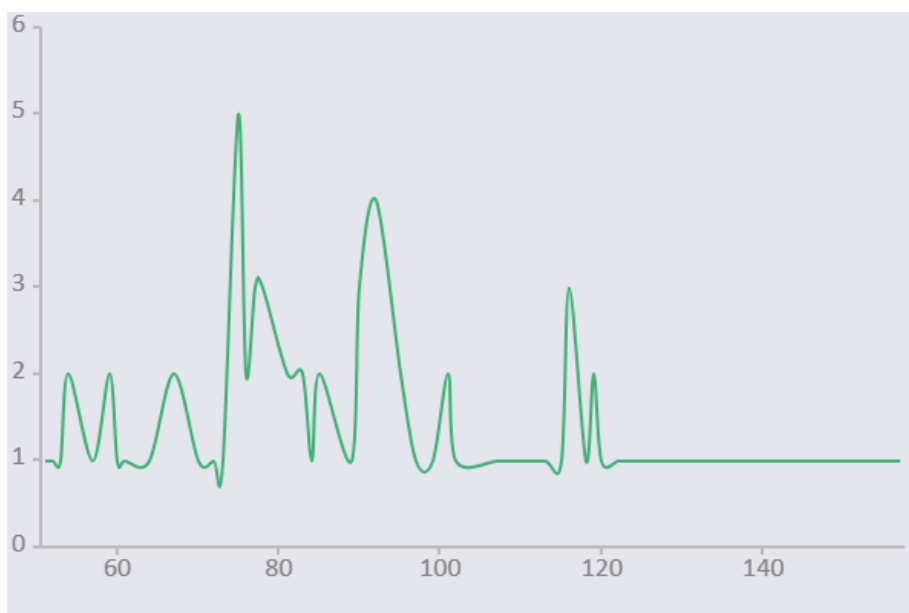


Рисунок 2.2. Полігон частот за сирими індивідуальними балами за тестом на виявлення Інтернет–залежності К. Янг

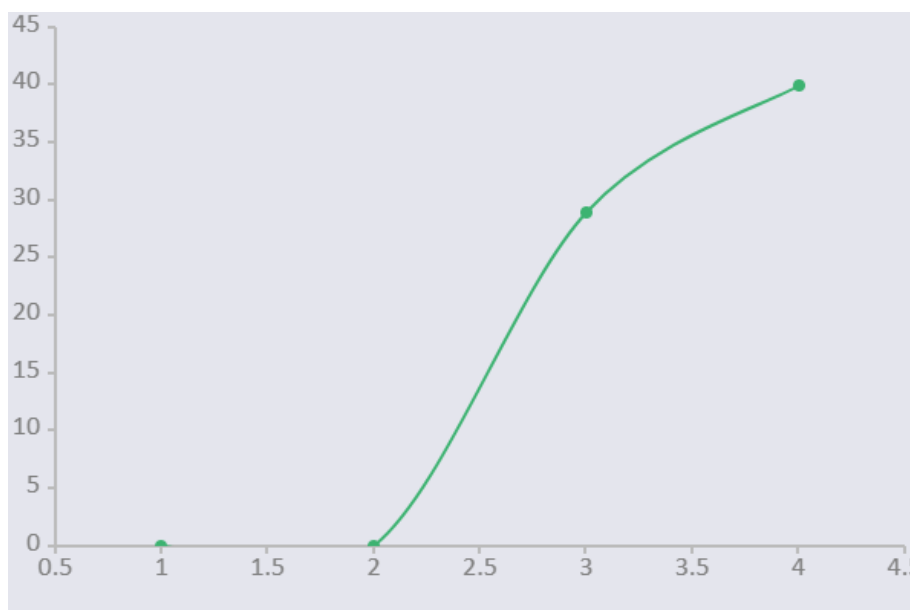


Рисунок 2.3. Полігон частот, побудований на індивідуальних результатах, які структуровані за рівнями залежності

Ми вирішили подивитися статистику окремо по дівчатам та хлопцям.

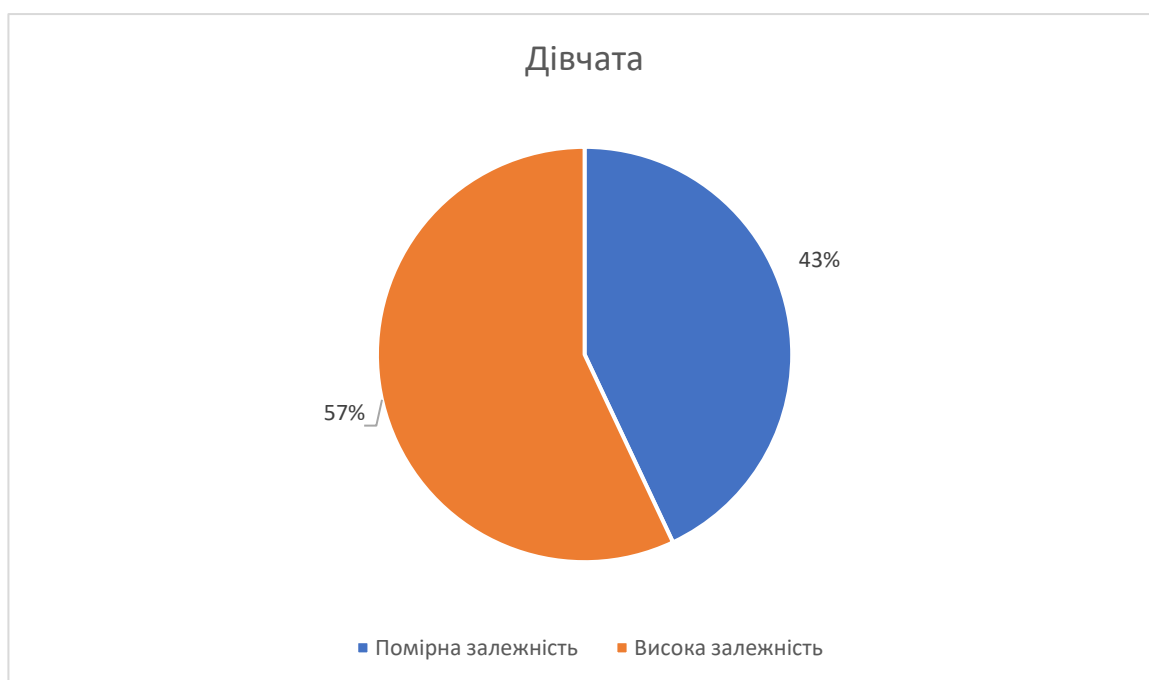


Рис. 2.4. Показники рівня інтернет-залежності у дівчат.

На рисунку 2.4. наведено діаграму, яка показує – 43% дівчат мають помірну залежність від інтернету, а 57% високу залежність. Порівняємо ці результати із хлопцями, які наведено на рисунку 2.5. Вони демонструють такі показники –

41% помірна залежність, а 59% висока залежність. Тобто ми бачимо, що дані приблизно однакові. Це свідчить про те, що зловживання інтернет-ресурсами не залежить від статі і є небезпечним для всіх підлітків. Вони однаково вразливі для його впливу.



Рис. 2.5. Показники рівня інтернет – залежності у хлопців

Отже, більшість підлітків у наш час мають високий рівень залежності від Інтернету, що вказує на сумну тенденцію нерационального використання гаджетів. Отримані дані не відповідають нормальному розподілу, а окрема статистика за статтю показала приблизно однакові результати. Це означає, що усі підлітки є однаково вразливі до формування Інтернет – залежності не залежно від статі.

2.3. Результати дослідження за шкалою тривожності, депресії та стресу DASS–21

Методика DASS–21 вимірювала три ознаки у підлітків. За першою шкалою, яка вимірювала рівень тривожності, маємо такі узагальнені результати:

25% – низький рівень тривожності

22% – помірний рівень тривожності

43% – середній рівень тривожності

10% – високий рівень тривожності

0% – критичний рівень тривожності

Графічне представлення цих результатів дослідження наведено на рисунку 2.6.

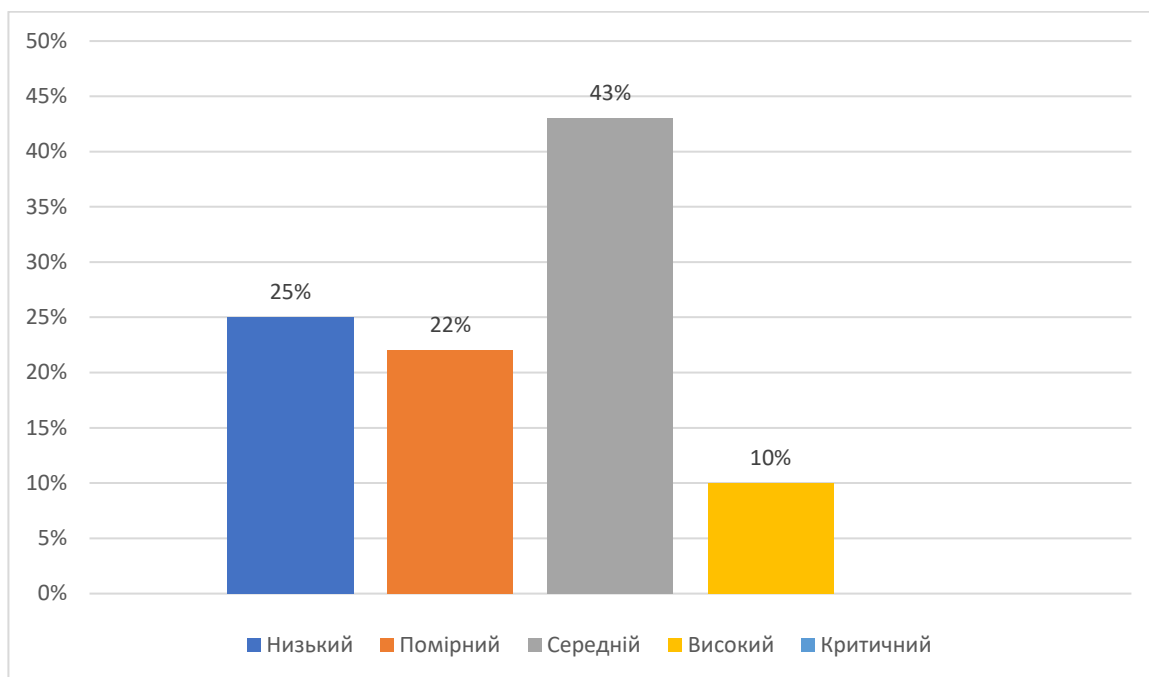


Рис. 2.6. Показники рівня тривожності підлітків за методикою DASS-21

Такі результати вказують на те, що більшість опитуваних школярів мають середній рівень тривожності. Тобто, вони час від часу відчувають тривогу з певних проблем у житті, але вона не є надмірною, такою, що несе деструктивний вплив на психіку дитини. Це відображає адекватний рівень переживань, з якими підліток може справитися самотужки, без стороннього втручання або професійної психологічної допомоги. Чверть досліджуваних мають низький рівень тривожності, що вказує на її відсутність. Інша частина – відчуває помірну тривожність, що також є цілком нормально. Тільки 10% підлітків продемонстрували високий рівень тривожності. Це означає, що вони відчувають певні труднощі пов'язані з нею. Тривожність вже має деструктивний вплив на таких дітей, тобто, породжує нові страхи, бар'єри,

заважає їм нормально жити та реалізовуватися у цьому житті. Імовірно, що такі підлітки можуть втікати від реального життя, яке породжує тільки тривожні та нав'язливі думки у соціальні мережі. Це можуть бути також і ігри у яких вони будуть відчувати себе більш впевнено та спокійно. Таким чином, успіх у реальному житті може замінюватись – віртуальним. Проте, є позитивним те, що більшість респондентів не мають проблем з надмірною тривожністю.

За другою шкалою, що вимірює рівень депресії, маємо такі узагальнені результати:

- 13% – низький рівень депресії
- 12% – помірний рівень депресії
- 46% – середній рівень депресії
- 26% – високий рівень депресії
- 3% – критичний рівень депресії

Графічне представлення цих результатів дослідження наведено на рисунку 2.7.

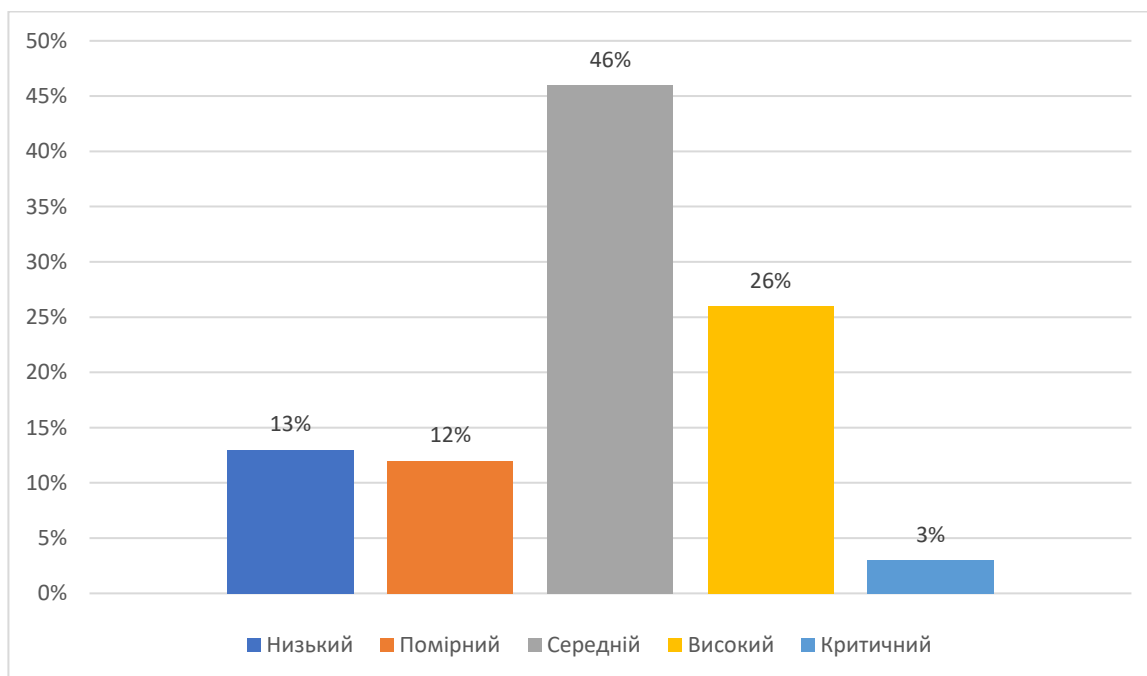


Рис. 2.7. Показники рівня депресії підлітків за методикою DASS-21

Як можна побачити на наведеній вище діаграмі, більшість підлітків мають середній рівень депресії. Це означає, що вони певним чином мають депресивні

настрої та думки, що доволі часто спостерігається у такому віковому періоді розвитку дитини. Це цілком нормально для такого віку. Чверть досліджуваних мають невиразні депресивні настрої, або взагалі вони у них відсутні. Проте, інша значна частина, мають високий рівень депресії, що вказує на переважання депресивних думок та настроїв у житті такого школяра. Це заважає повноцінному функціонуванню та реалізації у суспільстві. Такі діти можуть не бачити сенсу в житті, у повсякденній рутині та навчанні. Крім цього у них можуть бути токсичні стосунки з однолітками або навіть з вчителями у школі. Підлітки відчують, що їх не розуміють і вони не представляють ніякої значущості. Були виявлені навіть підлітки з критичним рівнем депресії. Хоча їх кількість була незначною, однак такі особистості вже потребують втручання спеціаліста, задля нормалізації психологічного стану.

За третьою шкалою, що вимірює рівень стресу, маємо такі узагальнені результати:

- 80% – низький рівень стресу
- 15% – помірний рівень стресу
- 1% – середній рівень стресу
- 4% – високий рівень стресу
- 0% – критичний рівень стресу

Графічне представлення цих результатів дослідження наведено на рисунку 2.8.

Наведена нижче діаграма ілюструє, що значна більшість підлітків не відчують стресу у своєму житті, або мають його мінімальний вплив. Але є і незначна кількість дітей, які мають високий рівень стресу. Їм вже потрібна допомога, яка не загострить в подальшому їх стан. Проте, є позитивним той факт, що більшість підлітків не відчують надмірного деструктивного впливу, наявних стрес-факторів у їхньому житті. Це означає, що вони вже цілком адаптувалися до наявних стресових подій.

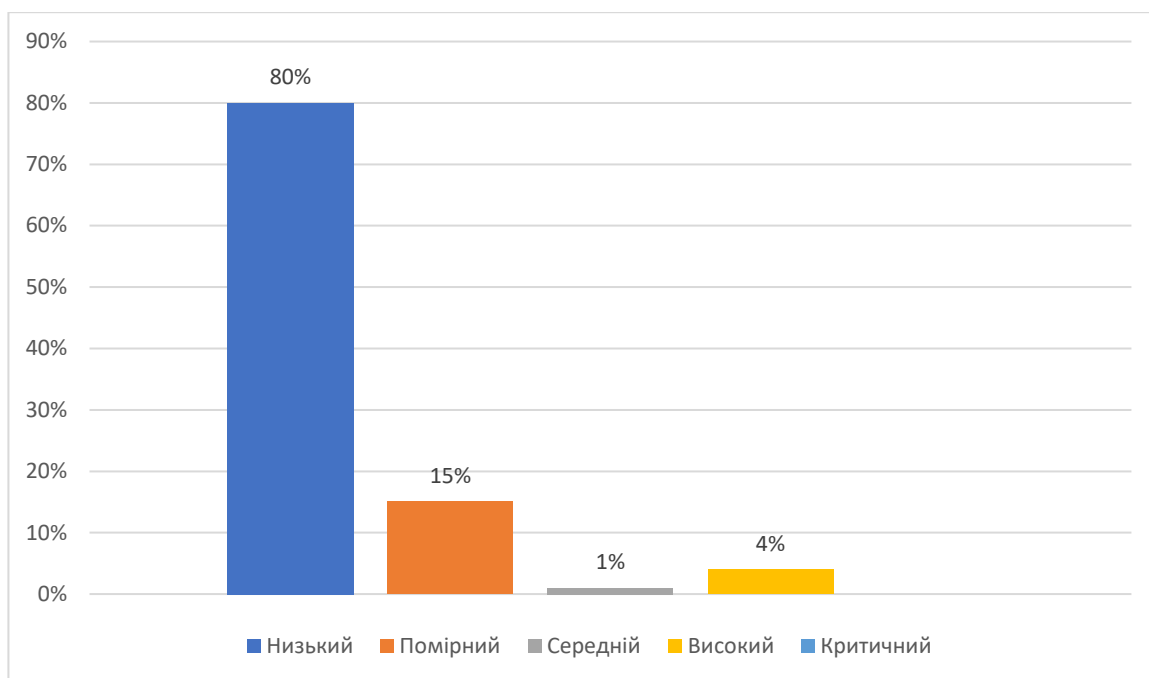


Рис. 2.8. Показники рівня стресу підлітків за методикою DASS–21

Отже, за методикою DASS–21, більшість сучасних підлітків характеризуються середнім рівнем тривожності, депресії та низьким рівнем стресу. Слід звернути увагу на те, що найбільш високі показники були виявлені саме за шкалою депресії. Це означає, що у даному віковому діапазоні корисно проводити профілактику депресії, задля запобігання її розвитку.

2.4. Результати дослідження за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф.

За шкалою психологічного благополуччя К.Рифф маємо такі результати: 32% – низький рівень психологічного благополуччя, 62% – середній рівень психологічного благополуччя, 6% – високий рівень психологічного благополуччя. Ці дані представлені графічно на рисунку 2.9.

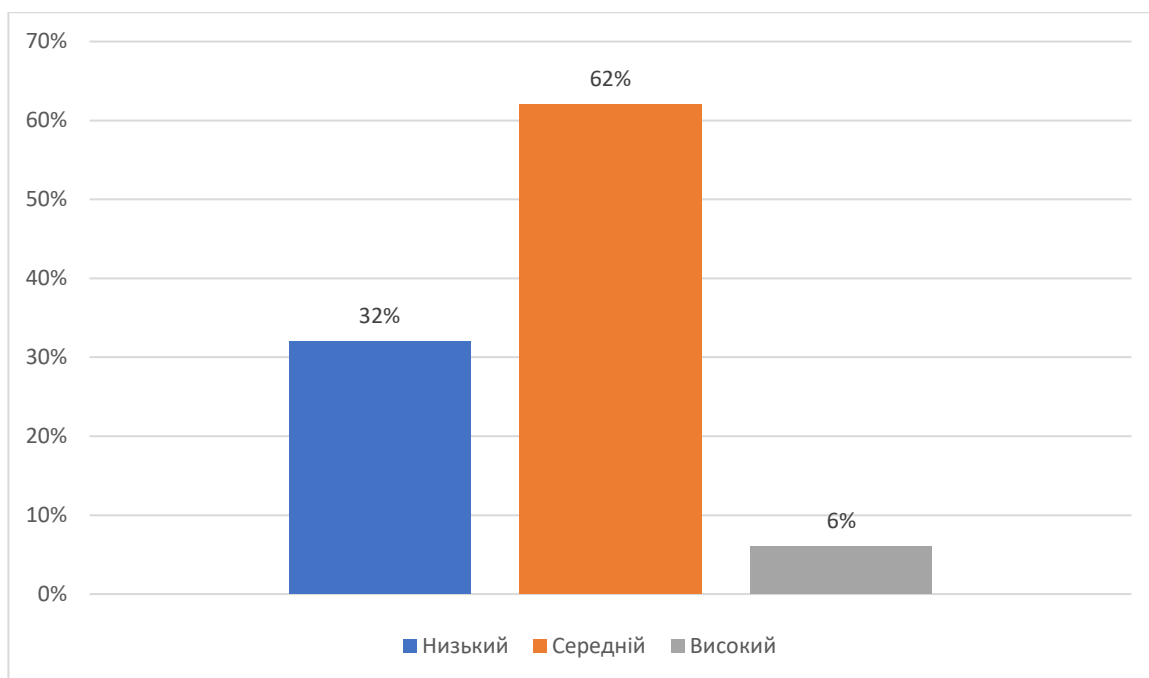


Рис. 2.9. Загальний бал психологічного благополуччя підлітків за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф.

Більшість респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя, це означає, що у таких підлітків присутня гармонія у житті. Проте, вони все таки мають певні труднощі у деяких сферах життя. Тобто, здебільшого для них характерна психологічна рівновага з поодинокими проблемами, або проблемними зонами, що є цілком нормальним.

Значна частина опитувальних – 32% мають низький рівень психологічного благополуччя, що вказує на незадоволеність своїм життям, відсутність чітких цілей та ймовірно проблеми з самооцінкою. Тобто, майже кожен третій підліток в Україні має дисгармонійне життя. Вони відчують себе не щасливими, мають труднощі із комунікацією та не мають сил боротися із викликами долі.

Тільки маленький відсоток респондентів мають високий рівень психологічного благополуччя. Їх життя гармонійне та щасливе. Вони задоволені собою, відчують баланс у всіх сферах життя, наприклад, навчанням та міжособистісними відносинами.

За першою шкалою даної методики, яка вимірює незалежність, маємо такі узагальнені показники:

26% – низький рівень незалежності

58% – середній рівень незалежності

16% – високий рівень незалежності

Ці дані візуально представлені на рисунку 2.10.

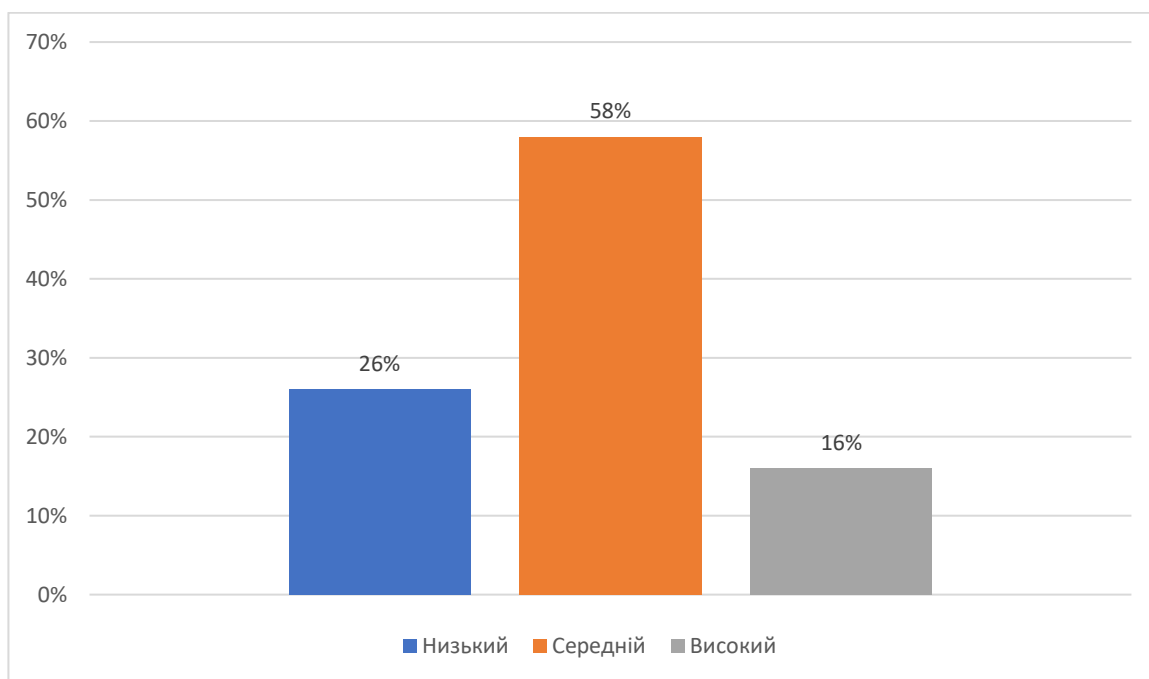


Рис. 2.10. Показники за шкалою незалежності

Більшість респондентів продемонстрували середній рівень незалежності. Це вказує на те, що вони частково є самостійними у своїх вчинках та переконаннях. Проте, вони також тією ж мірою залежать від думки оточуючих, яка неодмінно впливає на їхню самооцінку. Чверть підлітків мають низький рівень незалежності. Це означає, що таким особистостям притаманно покладатися на думку інших, на їх поради. Вони є піддатливими і ними легко маніпулювати. Самооцінка таких дітей будується на оціночних судженнях інших людей. Тільки 16% підлітків мають високий рівень незалежності, що вказує на можливість протистояти зовнішньому тиску та приймати рішення самостійно.

За другою шкалою даної методики, яка вимірює екологічну майстерність, маємо такі узагальнені показники:

31% – низька екологічна майстерність

69% – середній рівень екологічної майстерності

0% – високий рівень екологічної майстерності

Ці дані візуально представлені на рисунку 2.11.

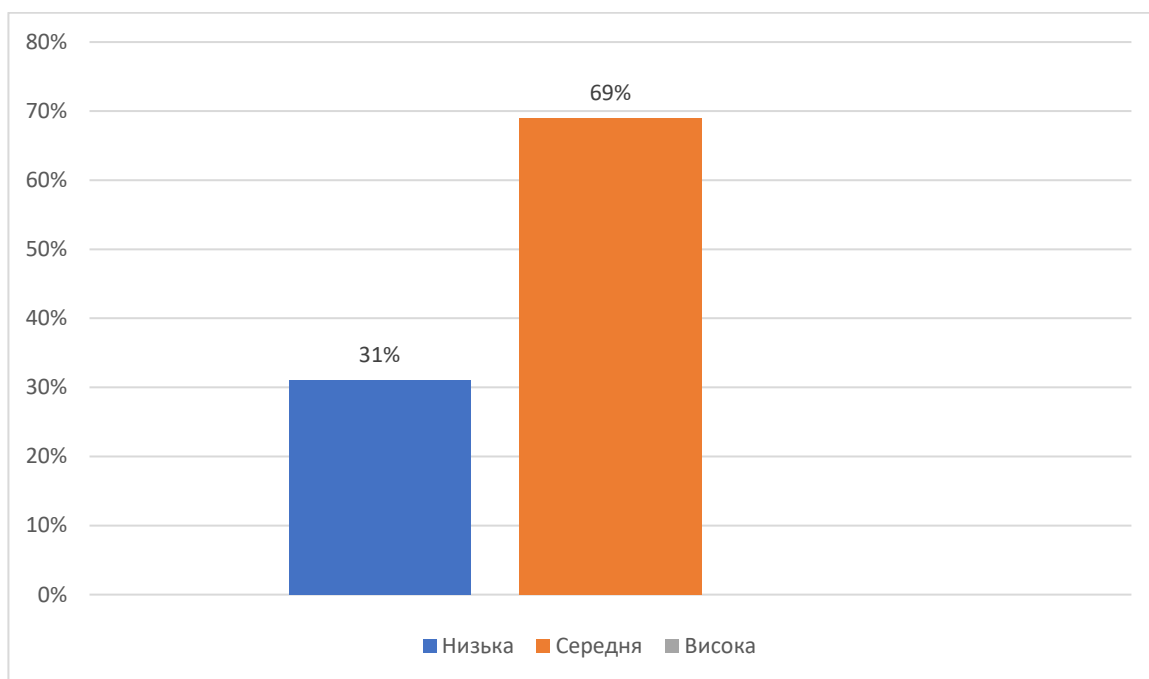


Рис. 2.11. Показники за шкалою екологічної майстерності

Більшість опитуваних мають середній рівень екологічної майстерності. З цього випливає, що підлітки частково можуть керувати власним життям, контролювати зовнішню діяльність, ефективно використовувати отримані можливості. Проте, незважаючи на це, часто вони в силу свого віку не можуть покращити обставини, що склалися в його житті. Також, присутні випадки бездумного відношення до певних подій та можливостей, які надає доля. Трохи менше третини респондентів мають низький рівень екологічної майстерності. Такі діти відчувають труднощі в організації повсякденної діяльності. Їм не вистачає почуття контролю над подіями, що відбуваються довкола. Підлітки недалекоглядні, тобто можуть робити необдумані вчинки. Вони відчувають

власну неспроможність виправити неприємні життєві обставини, що випадають на долю. Дана категорія школярів імовірно є більш схильними до формування залежності від інтернету, адже не мають достатньо розвинутого рівня контролю над собою та власним життям.

За третьою шкалою даної методики, яка вимірює особистісне зростання, маємо такі узагальнені показники:

19% – низький рівень особистісного зростання

75% – середній рівень особистісного зростання

6% – високий рівень особистісного зростання

Ці дані візуально представлені на рисунку 2.12.

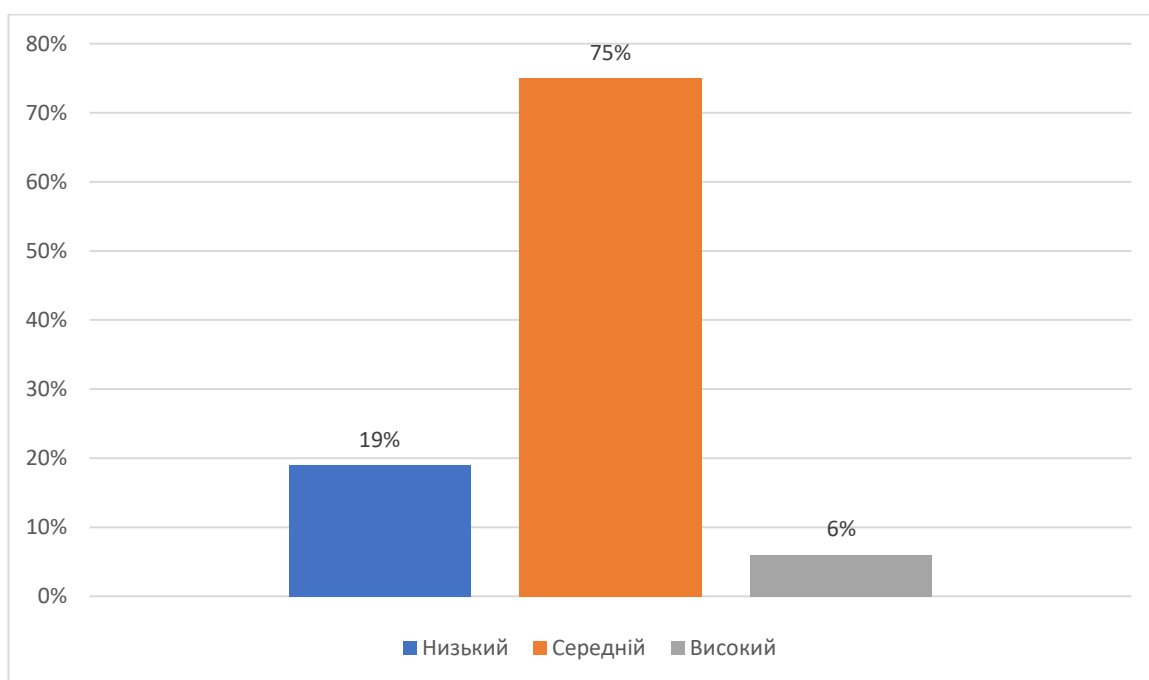


Рис. 2.12. Показники за шкалою особистісного зростання

У більшості підлітків був виявлений середній рівень особистісного зростання. Це означає, що в них є прагнення до саморозвитку, самореалізації та самовдосконалення. Дана категорія школярів відкрита новому досвіду та бачать, що вони стали краще ніж були. Проте, в них може спостерігатися відсутність інтересів та нерозуміння, як виправити певні недоліки. Майже кожен п'ятий підліток має низький рівень особистісного зростання. Тобто, такі діти не бачать

прогресу у власному розвитку, не мають цікавості до життя, відчувають власну нездатність на побудову нових відносин та коригування власної поведінки у більш позитивне русло. Тільки незначна частина підлітків повноцінно відчувають почуття власного розвитку та самореалізації. Вони знають що мають важливі досягнення у власному житті.

За четвертою шкалою даної методики, яка вимірює позитивні відносини з іншими, маємо такі узагальнені показники:

25% – низький рівень;

75% – середній рівень;

0% – високий рівень;

Ці дані візуально представлені на рисунку 2.13.

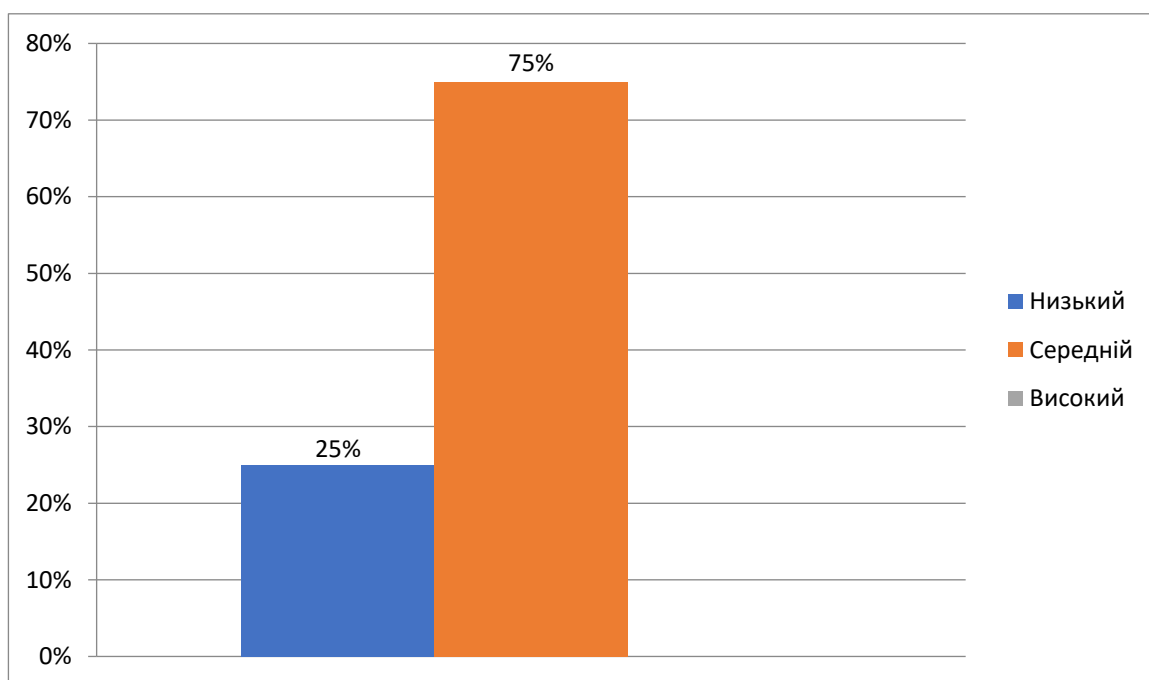


Рис. 2. 13. Показники за шкалою позитивних відносин

Як можна побачити на наведеній вище діаграмі, у більшості підлітків був виявлений середній рівень позитивних відносин. Це означає, що вони мають достатню кількість міцних, теплих стосунків із однолітками. Крім цього, дана категорія дітей відчувають підтримку у відносинах з іншими.

Кожен четвертий підліток має низький рівень позитивних відносин. Це вказує на те, що такі особистості не мають достатню кількість довірливих відносин. Вони відчують себе ізольованими. Для них характерна замкненість, скутість, холодність. Можливо, такі діти просто не розуміють, як правильно потрібно себе поводити, щоб завести конструктивні, позитивні стосунки з оточуючими. Вони ніби й прагнуть цього, але в той же час, через страх осуду або неприйняття власної особистості, ведуть себе дуже стримано і відсторонено, що імовірно також стає на заваді поставленій меті. Як результат, підлітки відчують фрустрацію через те, що не можуть цього досягнути. Це може негативно позначитися на їх самооцінці та соціальному житті. Такі люди думають, що їх не розуміють та не сприймають. В той час вони забувають і самі йти на поступки та шукати компроміси для підтримання відносин з оточуючими. Можна висунути гіпотезу, що дана категорія дітей, не знайшовши позитивні підтримуючі відносини у реальному житті, буде шукати їх в Інтернеті. Зараз є дуже багато різноманітних соцмереж, сайтів знайомств і т.п. Добре, якщо це дійсно допоможе знайти рідну людину чи хорошого друга. Але підліток може піти й іншим шляхом. Наприклад, спілкуючись не з живими людьми, а з ботами та штучним інтелектом. Зараз є багато таких програм та ресурсів. Дана діяльність може настільки затягнути, що дитина буде компенсувати нестачу позитивних відносин з однолітками, такими ж відносинами, але зі штучно створеними персонажами, які насправді автоматично генерують відповіді. Таким чином, віртуальне життя стане цікавішим, ніж реальне, а втеча від реальності не є найкращим шляхом вирішення проблем. Хочеться ще додати, що підліток, завдяки такій компенсації, буде відчувати вже менше потреби у спілкуванні з однолітками. Це може поглибити його ізоляцію та самотність, а найкращим другом стане Інтернет, а не жива людина.

Не було виявлено підлітків, які мають високий рівень позитивних відносин з іншими.

За п'ятою шкалою даної методики, яка вимірює наявність мети у житті, маємо такі узагальнені показники:

25% – низький рівень;

75% – середній рівень;

0% – високий рівень;

Ці дані візуально представлені на рисунку 2.14.

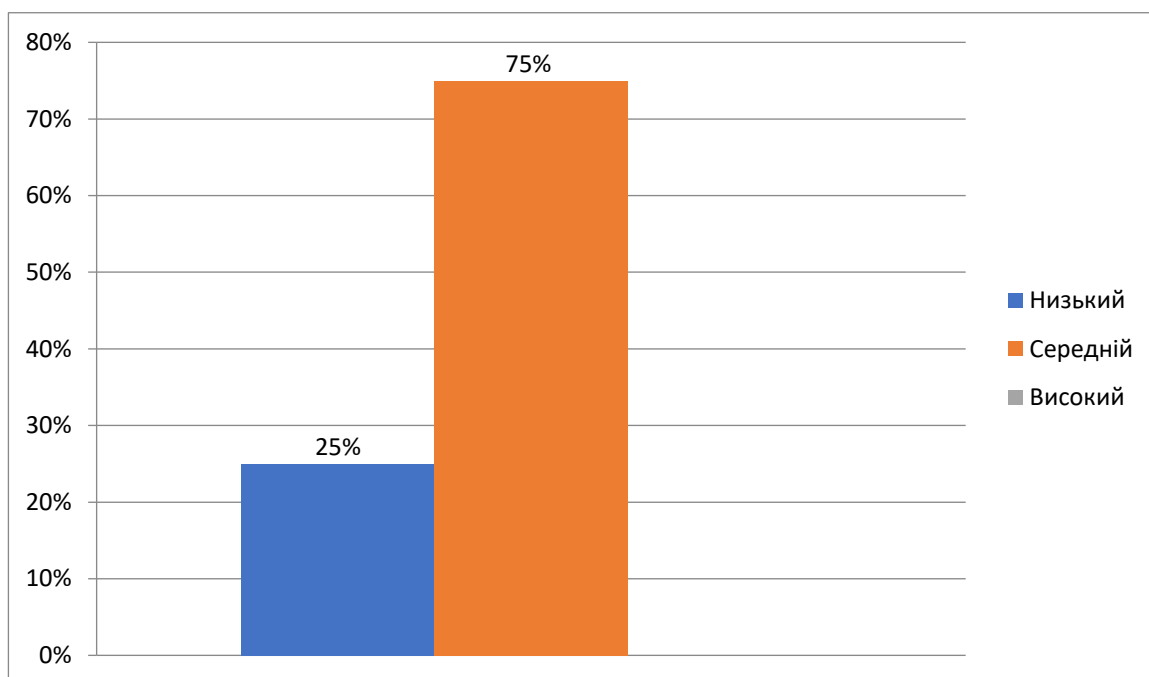


Рис. 2. 14. Показники за шкалою мета у житті

Наведена вище діаграма демонструє той факт, що у більшості респондентів середній рівень за показником мета у житті. Це вказує на те, що підлітки здебільшого мають цілі у житті, проте можуть плавати у них і не завжди розуміти, як саме їх досягти. Сумніви у такому віці стосовно вибору майбутнього шляху – цілком нормально. Вони знають, що минуле має сенс, теперішнє також. Проте, звичайно, що у такому юному віці, діти ще не мають чіткого плану та намірів на все життя.

Чверть респондентів показали низькі результати за шкалою мета у житті. З цього випливає, що значна частина підлітків не усвідомлюють сенс свого існування. Крім цього, в них немає чітких цілей у житті та прагнення до

реалізації їх. Дана категорія підлітків не відчують направленості, а все, що було у минулому не допомагає знайти власне покликання та сформувану нову мету. Така ситуація може змусити їх почувати себе розгублено при погляді у майбутнє та виборі професії.

Високих показників за шкалою мета у житті виявлено не було.

За шостою шкалою даної методики, яка вимірює саприйняття, маємо такі узагальнені показники:

19% – низький рівень саприйняття;

78% – середній рівень саприйняття;

3% – високий рівень саприйняття.

Наведені дані графічно представлені на рисунку 2.15.

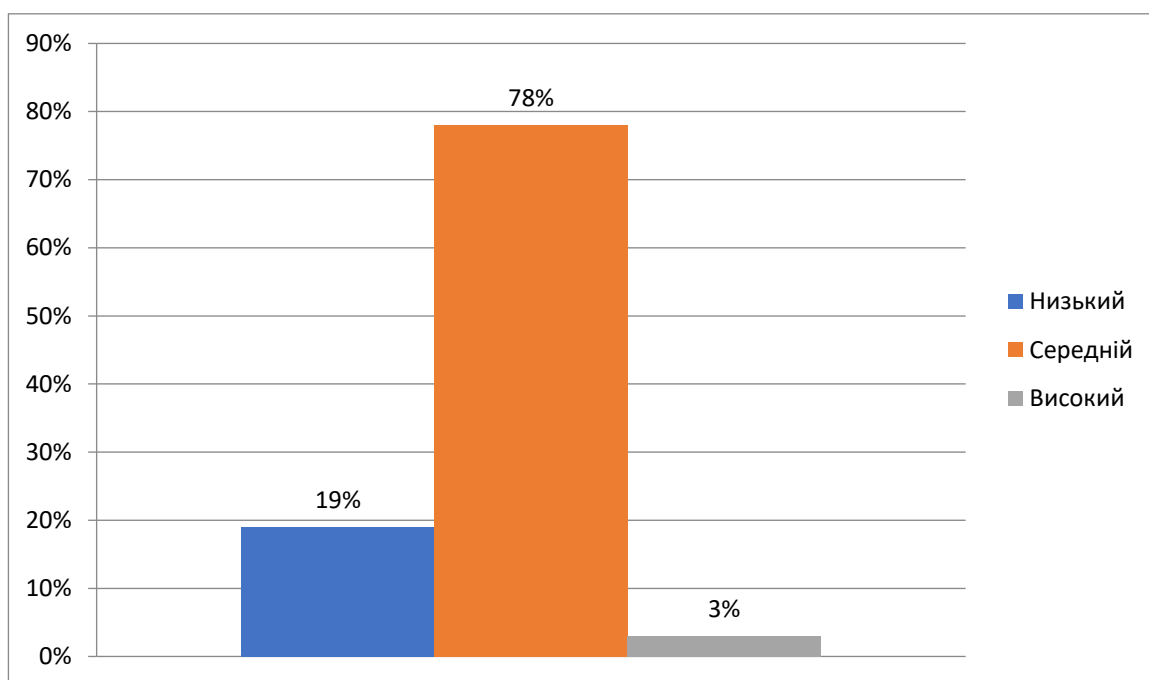


Рис. 2. 15. Показники за шкалою саприйняття

Як можна побачити на наведеній вище діаграмі, найбільша кількість респондентів має середній рівень саприйняття. Це вказує на те, що здебільшого підлітки приймають себе такими, якими вони є, позитивно ставляться до себе. Проте, також, в них є певні зони розвитку, якими вони наразі

незадоволені і бажають виправити чи вдосконалити у майбутньому. Це абсолютно нормальний показник.

Майже кожен п'ятий підліток має низький рівень самоприйняття. З цього випливає, що дана категорія дітей є незадоволеними собою та не приймають себе такими, якими вони є. Можливо, вони мають певні завищені вимоги до власної особи, наприклад, через занадто вимогливих батьків, які вважають усі досягнення дитини недостатніми. Також, такі підлітки можуть бути незадоволені власним минулим або певними подіями та вчинками в ньому. Можливо, були такі події, які змінили ставлення до себе та стали чорною плямою у житті, про яку неможливо забути. Це те, що хочеться виправити, змінити, за те, що соромно, але нічого не вдієш. Минуле вже закарбоване в історії. Її не перепишеш. Крім цього, дана категорія підлітків, бачить багато особистих недоліків, які викликають дискомфорт та тривогу. Вони хочуть їх змінити, бути кращими, або навіть зовсім кимось іншим, тільки не тим, ким є зараз. Завищені стандарти в соціальних мережах, демонстрація ідеального життя та тільки найкращих особистих сторін можуть загострювати дану проблему.

Тільки незначний відсоток респондентів продемонструвало високий рівень самоприйняття. Це вказує на те, що дуже мало підлітків повністю задоволені собою, своїм минулим і приймають себе такими, якими вони є, з усіма плюсами та мінусами.

В цілому загальна картина за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф виглядає усереднено. Мається на увазі, що більшість підлітків показали середній рівень психологічного благополуччя та таких ознак, як незалежність, екологічна майстерність, особистісне зростання, позитивні відносини, мета у житті, самоприйняття. Проте, слід також звернути особливу увагу на те, що майже кожен третій підліток в Україні має низький рівень психологічного благополуччя. Звичайно, що війна сприяє саме такому рівню, але все-таки цьому варто приділяти увагу вже зараз і намагатися підняти цю позначку до середньої за допомогою фахівців-психологів та батьків дітей, а

також вчителів. За індивідуальними шкалами найслабшою ланкою виявилася екологічна майстерність. Майже кожен третій підліток має низький показник за цією ознакою, що вказує на те, що дана категорія дітей не можуть керувати власним життям належним чином. Батьки та психологи повинні сприяти розвитку даної риси поведінки у школярів, задля їх кращого майбутнього.

Висновки до розділу 2

Отже, більшість підлітків у наш час мають високий рівень залежності від Інтернету, що вказує на сумну тенденцію нерационального використання гаджетів. Отримані дані не відповідають нормальному розподілу, а окрема статистика за статтю показала приблизно однакові результати. Це означає, що усі підлітки є однаково вразливі до формування інтернет – залежності не залежно від статі.

За методикою DASS–21, більшість сучасних підлітків характеризуються середнім рівнем тривожності, депресії та низьким рівнем стресу. Слід звернути увагу на те, що найбільш високі показники були виявлені саме за шкалою депресії. Це означає, що у даному віковому діапазоні корисно проводити профілактику депресії, задля запобігання її розвитку.

Загальна картина за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф виглядає усереднено. Мається на увазі, що більшість підлітків показали середній рівень психологічного благополуччя та таких ознак, як незалежність, екологічна майстерність, особистісне зростання, позитивні відносини, мета у житті, самоприйняття. Проте, слід також звернути особливу увагу на те, що майже кожен третій підліток в Україні має низький рівень психологічного благополуччя. Звичайно, що війна сприяє саме такому рівню, але все–таки цьому варто приділяти увагу вже зараз і намагатися підняти цю позначку до середньої за допомогою фахівців–психологів та батьків дітей, а також вчителів. За індивідуальними шкалами найслабшою ланкою виявилася екологічна майстерність. Майже кожен третій підліток має низький показник за цією

ознакою, що вказує на те, що значна частина дітей не можуть керувати власним життям належним чином. Батьки та психологи повинні сприяти розвитку даної риси поведінки у школярів, задля їх кращого майбутнього.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ЗАХОДИ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

3.1. Застосування U–критерія Манна–Уїтні для аналізу впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків

Як було зазначено в минулому розділі, отримані нами данні не відповідають нормальному розподілу, тому ми не змогли використати коефіцієнт кореляції Пірсона. Також, були виявлені наявні обмеження використання рангової кореляції Спірмена, такі як велика кількість однакових рангів, тому ми вирішили його не використовувати при обробці даних. Саме на основі вищенаведених причин було вирішено використати U–критерій Манна–Уїтні для порівняння отриманих результатів між підлітками із помірною залежністю від інтернету та високою. Для проведення обчислень данні були переведені у рангову шкалу.

Результати порівняння показників між двома групами підлітків за методикою DASS–21 наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати застосування U–критерія Манна–Уїтні для порівняння показників підлітків із помірною та високою залежністю від Інтернету (за методикою DASS–21)

Вимірювана ознака	Сума рангів		Значення U–критерію ($U_{\text{емп}}$)
	Група 1 (помірна інтернет–залежність)	Група 2 (висока інтернет–залежність)	
Тривожність	699	1716	264
Депресія	666	1749	231
Стрес	786	1629	351

Рівень значущості був обраний – $p=0,05$. Нульова гіпотеза – немає зв’язку між рівнем залежності від Інтернету та вимірюваними показниками за

методикою DASS–21. Альтернативна гіпотеза – у групі із високим рівнем залежності вищі показники тривожності, депресії та стресу. Критичне значення U становить 444 при рівні значущості $p=0,05$. $U_{\text{емп}}$ повинно бути менше, ніж $U_{\text{кр}}$ для прийняття гіпотези про наявність зв'язку. Якщо ця умова не виконується, то вважається, що його немає.

Вищенаведена таблиця демонструє той факт, що ми можемо прийняти H_1 для всіх ознак, які вимірювала дана методика. Це означає, що підлітки з високою залежністю від Інтернету мають вищий рівень тривожності, депресії та стресу, що вказує на низьке психологічне благополуччя таких дітей. Можливо, вони таким чином намагаються втекти від реальності, нав'язливих переживань та негативних думок у віртуальний світ. Проте, як можна побачити, за отриманими результатами дослідження, дана стратегія є деструктивною, адже не зменшує дані ознаки, а імовірно навпаки поглиблює. Підліток у результаті стає ще більше невдоволеним власним життям, побачивши успіхи не тільки однокласників, а й людей у соціальних мережах. Адже там у більшості все чудово та ідеально, але ніхто не замислюється про те, що це просто спеціально підібрані гарні моменти, а погане зазвичай намагаються приховувати усі. Але підліток все продовжує порівнювати і відчуває себе нікчемним. Він переживає, що не досягне такого успіху, як інші, не буде мати ідеальне життя. А якщо так, то навіщо це все? Такий ланцюжок поглиблює депресивні думки особистості, до яких вона і так схильна в такому віковому періоді. Тривожність за майбутнє та теперішній стан речей часто втомлюють, а тому породжують прокрастинацію, адже дитина вже більше хоче відпочити, ніж займатися важливими справами на які насправді немає сил. Таке відкладання справ на потім може також проявлятися у безцільному сидінні в Інтернеті та на різних сайтах, що формує залежність від цього. Потім, коли підліток відривається від свого гаджета і бачить тільки купу проблем і справ, що з кожним разом стає більшою, його охоплює тривога, стрес та депресивні думки. Він розуміє, що з цим потрібно щось робити, але не може ніяк розпочати. Начебто і взяв телефон в руки на п'ять хвилин, а пройшло вже півгодини, а то й година. Така дитина не

розуміє, як так швидко спливає час і чому кожного разу трапляється одне й те саме. Мається на увазі, не встигає доробити всі важливі справи або відкладає їх на потім. Таке замкнене коло породжує невдоволення собою, розуміння власної нікчемності та того, що дана особистість навіть не в змозі справитися зі звичайними справами, які мають більшість у такому віці. Хоч він і ховається за залежністю, все одно відчуває тривожність таким станом речей. Таким чином, віртуальне життя стає набагато приємнішим, ніж реальне, місцем, куди можна втекти від усіх проблем та негараздів. І хоча там також є свої негативні сторони, які деструктивно впливають на психіку дитини, наявність позитивних моментів, швидка зміна інформації та різноманіття затягують все глибше і не відпускають. На додачу підліток таким чином тікає від стресу, наявного у реальності. Крім цього, може шукати однодумців на просторі соціальних мереж, дивитися смішні короткі відео, які показують, що вони не одні із такою проблемою.

Результати порівняння показників між двома групами підлітків із різним рівнем залежності від інтернету за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф наведено у таблиці 3.2.

Рівень значущості був обраний такий же самий – $p=0,05$. Нульова гіпотеза (H_0) – немає зв'язку між рівнем залежності від інтернету та вимірюваними показниками за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф. Альтернативна гіпотеза (H_1) – у групі із помірним рівнем залежності вищі показники психологічного благополуччя. Критичне значення U не змінилося і становить 444 при рівні значущості $p=0,05$. $U_{\text{емп}}$ повинно бути менше, ніж $U_{\text{кр}}$ для прийняття гіпотези про наявність зв'язку. Якщо ця умова не виконується, то вважається, що його немає.

Нижченаведена таблиця демонструє, що нульова гіпотеза приймається за показниками незалежності, позитивних відносин та мета у житті. Це означає, що не існує статистично значущого зв'язку між рівнем залежності від використання інтернет-ресурсів та тільки що переліченими

Таблиця 3.2.

Результати застосування U–критерія Манна–Уїтні для порівняння показників підлітків із помірною та високою самооцінкою (за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф)

Вимірювана ознака	Сума рангів		Отримане значення U–критерію ($U_{\text{емп}}$)	Позначення гіпотези, яка приймається
	Група 1 (помірна інтернет–залежність)	Група 2 (висока інтернет–залежність)		
Незалежність	1184,5	1230,5	749,5	H_0
Екологічна майстерність	1271,5	1143,5	323,5	H_1
Особистісне зростання	1210	1205	385	H_1
Позитивні відносини	1182	1233	747	H_0
Мета у житті	1186,5	1228,5	751,5	H_0
Самоприйняття	1260,5	1154,5	334,5	H_1
Загальний показник психологічного благополуччя	1248	1167	347	H_1

рівень психологічного благополуччя, що вказує на незадоволеність власною долею, відсутність чітких цілей та ймовірно проблеми з самооцінкою. Тобто характеристиками. У емпіричне тут виявилось більшим, ніж критично допустиме значення. Тобто дві групи виявили приблизно однакові показники, що вказує на те, що зловживання Інтернетом не впливає негативним чином на розвиток незалежності, наявність позитивних відносин та мети у житті. Підтримуючі відносини, наприклад, багато людей знаходять у соціальних мережах, що може бути позитивним фактором їх використання.

Альтернативна гіпотеза підтвердилася за такими показниками: екологічна майстерність, особистісне зростання, самоприйняття та загальний рівень психологічного благополуччя. З цього випливає, що, як і передбачалося, у групі із помірним рівнем залежності від використання Інтернету вищі показники психологічного благополуччя, які були перелічені у минулому реченні. Тобто, друга група підлітків, які мають високий рівень інтернет–залежності, не може

керувати власним життя належним чином, що є цілком передбачуваним, адже вони вже зараз мають проблеми із нераціональним використанням та зловживанням інтернет–ресурсами. Також, їм складніше, ніж школярам із помірним рівнем залежності, використовувати наявні можливості з користю, наприклад, для особистісного зростання. На противагу цьому вони або неефективно використовують наявні ресурси, або зовсім ними нехтують. Крім цього, такі діти відчують труднощі при спробах змінити чи покращити наявні події у житті. В більшості випадків у них нічого не виходить і, як результат, вони почувають себе безпомічними та ні на що не здатними. Дана категорія підлітків має недостатньо розвинуте почуття контролю, що призводить до зловживання легкодоступними та швидкими задоволеннями, в нашому випадку у вигляді гаджетів.

Прагнення до особистісного зростання, вдосконалення себе та розкриття власного потенціалу також є краще розвинутим у підлітків із помірним рівнем залежності від інтернету. Можливо, такі діти просто більше часу приділяють різноманітним розвиваючим секціям, гурткам і через це мають менше часу на відпочинок у телефоні. З іншого боку, школярам із високим рівнем інтернет–залежності часто притаманно мати відсутність інтересів у житті та почуття нудьги. Вони не знають, що їм цікаво, крім проведення часу в соціальних мережах та інших додатках, що приносить принаймні рівнозначне задоволення. Нажаль не завжди так просто знайти собі хобі. Часто дійсно всі пропозиції викликають нудьгу. Такі підлітки може і раді були б знайти собі якесь інше додаткове цікаве заняття, але не виходить, і вони знову гортають стрічку в соціальних мережах в надії побачити щось цікаве або веселе. Проте, відібравши в них гаджети, ці діти не будуть знати чим себе зайняти, будуть нудьгувати, злитися та чекати на повернення улюбленого смартфона або комп'ютера. Швидше за все їм вже потрібна допомога, щоб дійсно зрозуміти, що ще наповнює їх внутрішні ресурси, що живить їх, а не спустошує, адже самі вони просто не здатні відповісти на це запитання. Такі підлітки і відчують те, що вони особливо не розвиваються сидячі в Інтернеті, проте, або не придають

цьому важливого значення, або не знають, як це змінити саме цікавим шляхом. Здебільшого їх це не турбує, але, час від часу, через відсутність розвитку вони також можуть почувати себе неповноцінними або гіршими за інших, що негативно впливає на їх самооцінку та прийняття себе. Отже, дана категорія дітей відчуває, що не самореалізується, проте абсолютно не знає та не розуміє, як змінити ситуацію на краще, а також власну поведінку. Це може викликати почуття безпорадності та сприяти продовженню використання дезадаптивних стратегій поведінки.

От ми і підійшли до того, що рівень самоприйняття є статистично значуще нижчим у підлітків із високим рівнем інтернет-залежності. Тобто, такі школярі сприймають себе негативно, що деструктивно впливає на їх самооцінку. Вони незадоволені собою, що може і є зрозумілим, адже в них дійсно є проблеми із нераціональним та надмірним використанням тих же гаджетів, проте, дана ситуація може впливати і на інші сфери життя, роблячи таких дітей менш впевненими у собі та власних здібностях, а це звичайно ускладнює життя у соціумі та навчання у школі. Таким підліткам часто не подобається власне минуле, або певні конкретні події в ньому. Вони вважають, що ніколи й не мали якихось видатних досягнень у житті та не були кращими за інших. Дана обставина призводить до знецінення себе, а безліч історій про успіх у соціальних мережах тільки підживлюють це почуття. Вони не знають у чому їм розвивати себе, адже і у минулому не бачать власних сильних сторін. Також, імовірно, що і батьки частіше незадоволені такими підлітками, ніж тими, що мають помірний рівень залежності від Інтернету. Їх часто сварять, кажуть про те, що вони крім телефону нічого не бачать. Вони рідко чують похвалу в свою адресу. Така поведінка батьків тільки поглиблює внутрішнє невдоволення собою, адже здебільшого вони тільки сварять, але не пропонують рішення проблеми. Самі ж діти не в змозі змінити дану ситуацію і, як результат, на додачу відчувають ще й невдоволення з цього приводу, почувавши себе слабкими та ні на що не здатними. Таким чином, їм вже приходить тікати від рішення та негативних почуттів у віртуальний світ, який є більш приємний, ніж

реальний. Такі підлітки бачать достатньо у себе недоліків, які викликають занепокоєння та тривогу. Вони бажають бути кимось іншими, тільки не собою. Кимось іншим, але ідеальним, таким, що вписується у нав'язані стандарти та пристосований до цього життя, який користується успіхом, у кого реальне життя є насиченим та цікавим.

Загальний показник психологічного благополуччя також є вищим у підлітків із помірною залежністю від Інтернету. Це означає, що дана група відчуває себе більш щасливими, задоволеними власним життям, мають більш менш гармонійне та збалансоване життя. В свою чергу, підлітки з високим рівнем інтернет-залежності мають нижчий, вони мають дисгармонійне життя. На додачу відчувають себе нещасливими, мають труднощі із комунікацією та не відчувають сил для боротьби із викликами долі.

Отже, можна зробити висновок, що проведене дослідження та обчислення його результатів показало, що підлітки з високою залежністю від інтернету мають вищий рівень тривожності, депресії та стресу, ніж їх однолітки з помірною залежністю.

Не було виявлено статистично значущих результатів за показниками незалежності, позитивних відносин та мета у житті. Тому в даному випадку прийнята нульова гіпотеза про відсутність зв'язку між рівнем інтернет-залежності та цими характеристиками.

Альтернативна гіпотеза підтвердилася за такими показниками: екологічна майстерність, особистісне зростання, самоприйняття та загальний рівень психологічного благополуччя. Ці показники вищі у підлітків із помірною залежністю від використання Інтернету.

3.2. Рекомендації для батьків та вчителів щодо покращення психологічного благополуччя підлітків, що знаходяться під впливом соціальних мереж.

Нами було проведено дослідження в якому було виявлено високу інтернет – залежність та середній рівень депресії та тривожності. Тому роль батьків та вчителів у формуванні здорового ставлення до цифрових технологій є ключовою.

Перш за все, важливо, щоб дорослі самі розуміли, як впливають соціальні мережі на психіку підлітків. Потрібно пояснювати дітям, як саме інтернет може впливати на їхній емоційний стан, самооцінку та ставлення до себе. Важливо обговорювати як позитивні, так і негативні аспекти присутності в соціальних мережах, надавати приклади з життя або історії інших людей. Це сприяє формуванню критичного ставлення до цифрового середовища та розвивати здатність підлітків усвідомлювати свої емоції. Важливо проводити регулярні сімейні бесіди, які не мають офіційного характеру, а проходять у довірливій атмосфері. Це дає можливість підлітку відкриватися і відчувати себе почутим. Батькам варто бути уважними слухачами, не перебивати та не знецінювати переживання дитини.

Довіра та відкритість між батьками та дитиною є основою профілактики психологічних труднощів. Дорослим слід проявляти щирий інтерес до життя підлітка, цікавитися його переживаннями, хобі, онлайн–досвідом. Надмірна критика або заборони можуть викликати протест та закритість, натомість підтримка та щирість допоможуть зміцнити стосунки. Варто заохочувати дитину відкрито говорити про свої турботи, не засуджуючи, а намагаючись зрозуміти її світогляд. Особливу увагу слід приділити на зміни настрою, поведінки чи апатію, які можуть бути сигналом про початок психологічних труднощів. Батькам важливо вчасно вміти розпізнавати сигнали тривоги та звертатися за допомогою до спеціалістів.

Важливим аспектом є розвиток у підлітка самостійності та навичок управління власним життям. Це означає, що батьки мають навчати дітей приймати рішення, нести відповідальність за свої вчинки, формувати внутрішні цінності, не покладаючись лише на зовнішні оцінки. Діти мають знати, що їхня думка важлива, а їхні вчинки мають значення. Не менш цінним є навчання навичок планування часу, розставляння пріоритетів, управління емоціями та ресурсами. Ці вміння дозволять їм не лише ефективніше використовувати інтернет, але й справлятися з життєвими викликами. Батькам важливо підтримувати підлітка у будь-яких ініціативах, навіть якщо вони здаються незначними на перший погляд. Це сприяє підвищенню самооцінки і формуванню внутрішньої мотивації. Допоможіть дитині ставити досяжні короткострокові цілі і разом радіти їхньому досягненню. Для цього можна використовувати прості вправи, які поступово формують навички самостійності. Наприклад, вправа «Мій план на тиждень» допомагає навчитися розподіляти час між навчанням, відпочинком, захопленнями та онлайн-активністю. Разом із підлітком варто створити список завдань на тиждень, розділивши їх на важливі та другорядні. Це навчає планування і відповідальності.

Також можна застосовувати вправу «Дерево рішень», коли перед прийняттям важливого рішення дитина вчиться виписувати можливі варіанти, їхні наслідки та переваги. Це допомагає розвивати навички критичного мислення та прийняття рішень. Такі прості, але регулярні практики допомагають підліткам ставати більш самостійними, впевненими в собі та здатними ефективно керувати власним життям.

Одним із ключових чинників психологічного благополуччя є позитивна самооцінка та здатність до самоприйняття. Батьки мають допомогти дитині побачити її сильні сторони, підтримувати її досягнення та заохочувати здорові амбіції. Важливо підкреслювати, що успіх – це не тільки зовнішні досягнення, а й внутрішній стан задоволення собою. Батьки мають демонструвати безумовну любов і підтримку, незалежно від успіхів чи невдач дитини. Соціальні мережі

часто створюють неправдиві уявлення про реальність, тому важливо пояснювати, що ідеальні зображення в Інтернеті не відображають справжнього життя. Варто ділитися з дитиною про власний життєвий досвід, труднощі, з якими довелося впоратися, аби показати, що помилки – це частина розвитку. Для формування позитивної самооцінки та самоприйняття можуть бути корисними прості вправи. Одна з них – «Мої сильні сторони», де підліток записує або малює все, що йому в собі подобається: якості характеру, таланти, маленькі перемоги. Цю вправу можна робити разом із дорослими, щоб допомогти дитині помітити те, що вона сама може не усвідомлювати.

Ще одна корисна вправа – «Три хороші речі за день». Щовечора підліток записує три позитивні події, які сталися протягом дня: щось вдалося, отримав похвалу, допоміг іншому або просто відчув радість. Це допомагає фокусуватися на позитиві та підвищує впевненість у собі.

Для розвитку самоприйняття можна застосовувати також вправу «Лист підтримки самому собі», де дитина пише собі листа з підтримкою та добрими словами, як це зробив би близький друг. Це допомагає зменшити внутрішню критику та розвиває співчуття до себе.

Дуже важливою темою є також встановлення меж щодо користування соціальними мережами. Потрібно спільно з дитиною визначити розумні часові обмеження на використання гаджетів. Варто вводити сімейні традиції без гаджетів: вечері, спільні прогулянки або заняття спортом, які сприяють емоційному зближенню та розвитку навичок живого спілкування. Розвивати традиційні хобі: читання, творчість, спорт – допомагає відволіктися від надмірного використання гаджетів та відкриває нові горизонти для особистісного розвитку. Позитивний приклад самих батьків у використанні технологій також має велике значення.

Вчителі також відіграють не менш важливу роль у психологічному розвитку підлітків. Школа має бути простором підтримки та безпеки, де учні можуть відчути прийняття та розуміння. Педагоги мають бути уважними до психологічного стану дітей, спостерігати за змінами в поведінці, настроях,

комунікувати з батьками та психологами у разі потреби. Створення довірливої атмосфери у класі сприяє відкритості учнів та дозволяє вчасно надати допомогу тим, хто її потребує. Класний керівник може організовувати регулярні зустрічі з учнями для обговорення їхніх потреб та проблем.

У школі корисно впроваджувати уроки з медіаграмотності, де учні можуть навчитися критично мислити, перевіряти інформацію, розуміти маніпулятивні техніки, що використовуються у соцмережах. Це формує стійкість до впливу інформаційних маніпуляцій та допомагає краще орієнтуватися в інформаційному просторі. Наприклад, на таких уроках можна застосовувати вправу «Факт чи фейк», під час якої учні аналізують реальні або вигадані новини і визначають їхню достовірність, навчаючись перевіряти джерела та розпізнавати фейки. Ще однією корисною вправою є «Стоп–маніпуляція», де учні вивчають приклади маніпуляцій у медіа (наприклад, клікбейт, емоційні заголовки) і вчаться бачити приховані мотиви інформаційних матеріалів.

Підтримка розвитку соціальних навичок є також важливим чинником. Педагоги можуть організовувати групові завдання, тренінги, які сприяють налагодженню позитивних взаємин, вмінню співпрацювати, вирішувати конфлікти. Ефективною є вправа «Коло довіри», коли учні в безпечному середовищі діляться думками, переживаннями або просто розповідають про свої успіхи, а інші учасники слухають без осуду чи критики. Це допомагає зміцнити класну спільноту, зменшує соціальну тривожність і створює атмосферу прийняття. Також корисною є вправа «Погляд з іншої сторони», де учні розігрують конфліктні ситуації з різних ролей, вчаться розуміти почуття інших та шукати компроміси.

Ці заходи допоможуть підліткам відчути себе частиною колективу, зменшити соціальну тривожність та ризик ізоляції. Особливу роль мають шкільні психологи, які можуть проводити регулярні тренінги та консультувати як учнів, так і вчителів. Для зниження впливу соціальних мереж варто запроваджувати практику «дня без соцмереж», коли діти разом із вчителями

усвідомлено відмовляються від гаджетів і аналізують власні відчуття. Додатково можна впровадити «День позитиву», коли учні протягом дня діляться хорошими новинами, компліментами або моментами вдячності. Для цього можна використати просту вправу «Три добрих слова», де кожен учень каже щось хороше про себе та про інших однокласників.

Ще одним важливим чинником є формування психологічної стійкості та вміння справлятися зі стресом. Як вчителі, так і батьки можуть навчати дітей простим технікам саморегуляції, таким як дихальні вправи, фізична активність, медитації або майндфулнес. Такі практики допомагають знижувати рівень тривожності, справлятися з емоціями та підвищувати концентрацію уваги. Наприклад, учням можна запропонувати просту дихальну вправу «4–7–8»: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 і повільний видих на 8. Така техніка сприяє заспокоєнню нервової системи і допомагає швидко зменшити рівень стресу.

Ще одна корисна вправа – «Заземлення 5–4–3–2–1», яка допомагає дитині повернутися у теперішній момент і впоратися з тривогою. Потрібно назвати 5 предметів, які бачиш, 4 звуки, які чуєш, 3 речі, які можеш відчутти дотиком, 2 запахи і 1 смак. Це ефективний спосіб зниження напруги у стресових ситуаціях.

Важливо формувати у підлітків позитивне ставлення до помилок як до важливих етапів особистісного зростання, а не як до невдач. У цьому допоможе вправа «Мій успіх через помилки», коли підліток аналізує ситуацію, де щось не вдалося, але робить висновки: чого навчився, що зміг подолати, які кроки зробить інакше наступного разу. Це допомагає розвивати гнучкість мислення та сприяє зниженню страху перед помилками.

Також можна практикувати вправи на розвиток подяки, що допомагає підвищити загальний рівень психологічного благополуччя. Наприклад, «Щоденник подяки» – кожного дня дитина записує три речі, за які вона вдячна, навіть якщо це дрібниці. Це дозволяє змінити фокус уваги з негативних подій на позитивні, знижуючи тривожність та зміцнюючи емоційну стабільність.

Важливо, щоб батьки та вчителі діяли спільно. Регулярний обмін інформацією щодо дитини, дозволяє своєчасно виявляти та реагувати на можливі психологічні проблеми. Корисними є також організація спільних заходів, тренінгів для батьків, вчителів та підлітків, що сприяє формуванню єдиного підходу до виховання та підтримки дітей. Систематична співпраця між школою і сім'єю допомагає підвищити ефективність профілактичних заходів і зменшити ризик емоційних криз. Батьки можуть брати участь у шкільних активностях, щоб краще розуміти життя своїх дітей.

Особливу увагу слід приділяти профілактиці депресії та тривожних станів у підлітків. Підлітковий вік – це період пошуку себе, що нерідко супроводжується емоційними коливаннями. Важливо створити простір, у якому дитина може відкрито ділитися своїми почуттями, не боячись осуду чи нерозуміння. Дорослі мають бути чуйними та уважними, показувати, що будь-які емоції є нормальними і мають право на існування. Підлітків варто заохочувати до ведення щоденників, занять творчістю, спорту – це допомагає переробляти емоції та знаходити їм здорові виходи. Для цього можна запропонувати вправу «Щоденник настрою», де дитина записує свої почуття, події, які викликали ці емоції, та способи, які допомогли впоратися з ними. Це не лише допомагає краще розуміти себе, а й знижує рівень тривожності.

Для розвитку впевненості та формування здорової ідентичності можна використовувати вправу «Я – це...», де дитина складає список своїх рис, захоплень, талантів, мрій, не зважаючи на чужі думки чи стандарти соцмереж. Це допомагає сформувати цілісне уявлення про себе та підвищує самооцінку.

Дуже корисними є також творчі вправи, наприклад, створення «Книги радості», де дитина збирає свої малюнки, фотографії, улюблені цитати, спогади про приємні події. Така книга може стати особистим ресурсом підтримки у складні моменти.

Для формування відчуття значущості та потреби дорослі можуть заохочувати підлітків до участі у благодійних чи соціальних проєктах, що сприяє розвитку емпатії та підвищує рівень позитивних емоцій. Після участі

корисно проводити рефлексивну вправу «Що я зробив доброго?», у якій дитина осмислює свій внесок і описує свої відчуття.

Підвищення рівня особистісного зростання у підлітків, які мають залежність від соціальних мереж, є важливим напрямом роботи як батьків, так і педагогів. Однією з головних умов є допомога дитині у формуванні внутрішніх цінностей та бачення себе не лише крізь призму соціальних мереж, а як унікальної особистості з власними талантами, мріями та можливостями. Це передбачає створення сприятливого середовища, де дитина може відчувати свою значущість, розвивати навички рефлексії, аналізувати свої емоції та вчинки, а також поступово набувати досвіду прийняття самостійних рішень. Для цього корисною є вправа «Колесо життя», у якій підліток малює коло і розподіляє його на сектори: навчання, друзі, сім'я, здоров'я, захоплення, відпочинок тощо. Дитина оцінює кожен сектор за десятибальною шкалою і бачить, над чим варто попрацювати для гармонійного розвитку. Це допомагає формувати усвідомленість та розуміння власних життєвих пріоритетів.

Для розвитку навичок рефлексії можна використовувати вправу «Питання до себе»: наприкінці дня дитина відповідає письмово чи усно на три прості запитання: Що сьогодні вдалося? Чого я навчився? Що я відчував? Це сприяє самопізнанню і розвитку емоційної зрілості.

Також ефективною є вправа «Карта мрій», коли дитина створює колаж із зображеннями своїх бажань, мрій та цілей. Це допомагає сформувати бачення майбутнього і зрозуміти, що життя виходить за межі короткострокових онлайн-вражень.

Не менш важливо допомогти підліткам знайти цілі у житті, побачити сенс у своїх діях та майбутньому. Це може бути розвиток інтересів, волонтерство, участь у гуртках, спортивних секціях. Дорослі мають допомогти дитині зрозуміти, що навіть маленькі кроки мають значення, а помилки – це частина навчання та зростання. Підлітків варто навчати довгострокового планування, постановки досяжних цілей, що допомагає уникати розчарувань та зневіри у власних силах. Важливо розвивати у дітей віру в себе через успішні приклади

та позитивні підкріплення. Підліткам варто запропонувати вправу «Кроки до моєї мети». Спочатку потрібно обрати одну важливу для себе мету на найближчі шість місяців, це може бути навчальна, спортивна або творча ціль. Потім варто розбити цю мету на кілька маленьких і досяжних завдань, які допоможуть поступово просуватися вперед. Наступним кроком є оцінка того, наскільки кожен із цих кроків реальний і чи вистачить на нього часу, ресурсів або підтримки. Після цього підліток ставить приблизні терміни виконання кожного завдання. Важливо обговорити можливі труднощі, способи відслідковування прогресу та мотивацію для подальшого руху. Під час виконання плану слід звертати увагу на успіхи, навіть невеликі, і підтримувати віру в себе через позитивне підкріплення. Ця вправа допомагає навчитися планувати, розбивати великі цілі на маленькі кроки і підтримує мотивацію до досягнення результату.

У підлітковому віці часто виникають труднощі із самоприйняттям. Соціальні мережі можуть підсилювати ці проблеми, демонструючи «ідеальні» образи життя. Тут важливо, щоб дорослі наголошували на цінності унікальності кожної особистості, допомагали приймати свої недоліки і розвивати позитивне ставлення до себе. У цій ситуації можна запропонувати підліткам просту та ефективну вправу під назвою «Я – унікальний(а)».

Підлітку пропонують написати короткий текст або створити колаж про себе, зосереджуючись не на зовнішності, а на своїх унікальних якостях, сильних сторонах, талантах, рисах характеру, досягненнях або навіть тих рисах, які відрізняють його від інших. Важливо, щоб підліток не порівнював себе з іншими, а зосередився лише на тому, що робить його особливим.

Дорослі можуть допомогти, ставлячи навідні запитання: «Що в собі я ціную?», «Які риси допомагають мені долати труднощі?», «Що мені подобається робити?», «Що кажуть хорошого про мене друзі чи рідні?». Завершити вправу можна обговоренням або презентацією робіт у довірливій атмосфері, щоб кожен мав змогу відчути свою цінність та унікальність.

Батьки та педагоги можуть давати приклад здорового ставлення до себе, власних невдач і перемог, адже діти часто наслідують дорослих. Створення сприятливого середовища у школі та родині сприяє формуванню позитивної самооцінки та стійкості до негативного впливу інтернету.

Потрібно звертати увагу на мову, яку використовують дорослі стосовно себе та інших, адже вона формує світогляд дитини.

В цілому, сучасні підлітки потребують значної підтримки у формуванні психологічної рівноваги. За даними досліджень, саме шкала депресії показує найвищі показники серед інших. Це означає, що профілактика депресивних станів повинна стати одним із пріоритетів у роботі як батьків, так і вчителів. Залучення психологів, проведення тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, формування позитивного клімату у школі – все це сприятиме зміцненню психологічного благополуччя учнів. Особливо корисними є інтерактивні тренінги, що дозволяють дітям навчитися вирішувати конфлікти, керувати емоціями та будувати позитивні стосунки.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження дозволило виявити важливі аспекти впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. Застосування U–критерію Манна–Уїтні показало, що підлітки з високим рівнем інтернет–залежності мають статистично значуще вищі показники тривожності, депресії та стресу, ніж їх однолітки з помірною залежністю. Це свідчить про негативний вплив надмірного використання соціальних мереж на емоційний стан підлітків та зниження їх психологічного благополуччя.

Такі підлітки часто прагнуть втекти у віртуальний світ від проблем реального життя, що може поглиблювати їхній емоційний дискомфорт та спричиняти низку додаткових труднощів: прокрастинацію, невдоволення собою, зниження самооцінки, відсутність мотивації. У них формується

замкнене коло, коли зловживання Інтернетом посилює тривогу та депресивні стани, що, у свою чергу, стимулює ще більшу втечу від реальності.

Разом з тим, не було виявлено статистично значущих відмінностей між групами за такими показниками психологічного благополуччя, як незалежність, позитивні відносини та наявність мети у житті. Це свідчить про те, що не всі аспекти психологічного здоров'я однозначно страждають через високий рівень інтернет-залежності. Соціальні мережі можуть навіть сприяти підтримці соціальних контактів, що є важливим для розвитку підлітка.

Водночас, підтверджено, що підлітки з помірним рівнем залежності мають вищі показники за такими критеріями, як екологічна майстерність, особистісне зростання, самоприйняття та загальний рівень психологічного благополуччя. Це дає підстави стверджувати, що здатність контролювати власне життя, прагнення до розвитку та прийняття себе є більш розвиненими у тих, хто менш залежний від інтернету.

Ці результати підкреслюють необхідність формування здорового ставлення до цифрових технологій. Саме батьки та вчителі відіграють ключову роль у цьому процесі. Рекомендації для дорослих акцентують увагу на важливості довірливих відносин, відкритого діалогу, підтримки ініціатив підлітка та розвитку навичок саморегуляції. Необхідно навчати дітей критично мислити, планувати час, приймати рішення та формувати позитивну самооцінку.

Важливо також встановлювати розумні обмеження у користуванні соціальними мережами та заохочувати участь у реальних соціальних взаємодіях, спорті, творчості. Позитивний приклад дорослих у використанні технологій є надзвичайно важливим. Спільна робота школи та сім'ї дозволяє своєчасно виявляти ризики та підтримувати підлітків у складних емоційних ситуаціях.

Важливо впроваджувати у шкільне середовище медіа-освіту, уроки емоційної грамотності та заходи з розвитку соціальних навичок. Підлітки повинні мати простір для безпечного вираження емоцій та пошуку себе.

Особлива увага має приділятися профілактиці депресивних станів через залучення до суспільно корисної діяльності, творчості та спорту.

У підлітковому віці важливо допомогти дитині знайти сенс життя, усвідомити власні сильні сторони та прийняти себе таким, яким вона є. Це є запорукою формування психологічної стійкості, внутрішньої гармонії та здатності протистояти викликам цифрової епохи. Підліткам потрібна підтримка дорослих, які допоможуть їм не загубитися у віртуальному світі, а будувати повноцінне та щасливе життя у реальному.

ВИСНОВКИ

1. В ході написання першого розділу проаналізували теоретико–методологічні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку та психологічний стан підлітків. Було виявлено, що психологічне благополуччя підлітків є одним із ключових чинників, що впливають на їхній емоційний стан, соціальну адаптацію та особистісне зростання. Також, ми проаналізували його структуру і прийшли до висновку, що це складне і багатогранне явище включає в себе суб’єктивне відчуття щастя, самоприйняття, здатність до емоційної саморегуляції, побудову гармонійних міжособистісних взаємин, а також уміння протистояти життєвим викликам.

В ході здійснення теоретичного аналізу було розглянуто існуючі концепції, стосовно використання та впливу соціальних мереж на психіку підлітків. Теорія вибіркового сприйняття вказує, що користувачі схильні помічати лише ту інформацію, яка узгоджується з їхніми переконаннями, що призводить до формування інформаційних бульбашок. А згідно з теорією соціального впливу, віртуальне середовище активно формує цінності, норми й навіть моделі поведінки. При цьому такі платформи можуть бути джерелом постійної соціальної оцінки, порівняння себе з іншими, а отже – і підвищення тривожності, невдоволення собою, депресивних проявів.

Значну увагу було приділено феномену Інтернет–залежності, який досліджувала Кімберлі Янг. Вона виявила інтернет–залежність та виділила кілька типів цифрової залежності, характерних для молоді: компульсивне використання соцмереж, залежність від віртуального спілкування, надмірна залученість у кіберреальність тощо. Такі форми поведінки нерідко призводять до емоційної відстороненості, зниженню реальних соціальних контактів і загальному погіршенню психічного здоров’я.

Водночас не можна недооцінювати позитивні функції віртуального простору. Для багатьох підлітків, які не отримують достатньої підтримки в

реальному житті або стикаються з соціальною ізоляцією, соціальні мережі можуть слугувати «віртуальною опорою». Там вони можуть знайти друзів, поділитися переживаннями, отримати підтримку.

Виконана робота була доволі результативною, адже вдалося виявити, що психологічне благополуччя підлітків формується на перетині внутрішніх якостей особистості та зовнішнього, у тому числі цифрового середовища. Крім цього, у результаті аналізу наукової літератури, виявили подвійність впливу цифрового середовища – воно може, як підтримувати психологічне благополуччя, так і завдавати йому значної шкоди.

2. Емпірично дослідили вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. У результаті проведеного дослідження виявили, що більшість підлітків у наш час мають високий рівень залежності від Інтернету, що вказує на сумну тенденцію нерационального використання гаджетів. Отримані дані не відповідають нормальному розподілу, а окрема статистика за статтю показала приблизно однакові результати. Це означає, що усі підлітки є однаково вразливі до формування інтернет – залежності не залежно від статі.

За методикою DASS–21, більшість сучасних підлітків характеризуються середнім рівнем тривожності, депресії та низьким рівнем стресу. Слід звернути увагу на те, що найбільш високі показники були виявлені саме за шкалою депресії.

Загальна картина за шкалою психологічного благополуччя К. Рифф виглядає усереднено. Мається на увазі, що більшість підлітків показали середній рівень психологічного благополуччя та таких ознак, як незалежність, екологічна майстерність, особистісне зростання, позитивні відносини, мета у житті, самоприйняття. Проте, слід також звернути особливу увагу на те, що майже кожен третій підліток в Україні має низький рівень психологічного благополуччя. За індивідуальними шкалами найслабшою ланкою виявилася екологічна майстерність.

Виконана робота була доволі результативною, адже вдалося перевірити гіпотезу про те, що у підлітків, які надмірно та нерационально використовують

Інтернет, в тому числі і соціальні мережі, мають нижчий рівень психологічного благополуччя, ніж їх однолітки, які більш менш раціонально користуються гаджетами. Отже, в результаті проведеного емпіричного дослідження та застосуванні U-критерію Манна-Уїтні при обробці отриманих даних, було прийнято нульову гіпотезу про відсутність зв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками незалежності, позитивних відносин та мета у житті. Альтернативна гіпотеза підтвердилася за такими показниками: екологічна майстерність, особистісне зростання, самоприйняття та загальний рівень психологічного благополуччя. Ці показники вищі у підлітків із помірною залежністю від використання Інтернету. Крім цього, проведене дослідження та обчислення його результатів показало, що підлітки з високою залежністю від інтернету мають вищий рівень тривожності, депресії та стресу, ніж їх однолітки з помірною залежністю.

3. Запропонували рекомендації для батьків та вчителів щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж. На основі якісного та кількісного аналізу результатів проведеного емпіричного дослідження було виявлено критично важливі точки на які потрібно направити корекційний вплив. Тобто, необхідно знизити рівень залежності підлітків від інтернет-ресурсів та сформувати здорове ставлення до цифрових технологій. Так, як саме батьки та вчителі відіграють ключову роль у цьому процесі, рекомендації для них акцентують увагу на важливості довірливих відносин, відкритого діалогу, підтримки ініціатив підлітка та розвитку навичок саморегуляції. Необхідно навчати дітей критично мислити, планувати час, приймати рішення та формувати позитивну самооцінку.

Важливо також встановлювати розумні обмеження у користуванні соціальними мережами та заохочувати участь у реальних соціальних взаємодіях, спорті, творчості. Позитивний приклад дорослих у використанні технологій є необхідним. Спільна робота школи та сім'ї дозволяє своєчасно виявляти ризики та підтримувати підлітків у складних емоційних ситуаціях.

Було запропоновано впроваджувати у шкільне середовище медіа–освіту, уроки емоційної грамотності та заходи з розвитку соціальних навичок. Підлітки повинні мати простір для безпечного вираження емоцій та пошуку себе. Особлива увага має приділятися профілактиці депресивних станів через залучення до суспільно корисної діяльності, творчості та спорту.

Виконана робота є результативною, адже вдалося розробити рекомендації, які направлять, як самих дітей, так і їх батьків, вчителів у правильне русло та допоможуть підвищити рівень психологічного благополуччя у підлітків з високим рівнем залежності від інтернету.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т. Психологічні особливості життестійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2024. Вип. 25(70). С. 1–10. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).01)
2. Безчотнікова Світлана. Трансформації новин в інтернет-медіа: когнітивно-семіотичний аспект. *Вісник Львівського університету. Серія журналістика*. 2013. Вип. 37. С. 271–279.
3. Бантишев О. О. Емоційний інтелект, та інші чинники схильності до віктимної поведінки осіб юнацького віку. 2014. С. 63–66. URL: <http://science-genesis.com>
4. Березовська, Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 55(2). С. 28–36. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>
5. Березова Л. Г. Поняття та сутність феномену психологічного благополуччя особистості. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: збірник наук. матеріалів III Міжнар. наук.–практ. конф. (Полтава, 27–28 квіт. 2023 р.)*. Полтавський нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Полтава, 2023. С. 21–23.
6. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Часопис психологічних та педагогічних досліджень*. 2021. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5>
7. Веретенко Т. Г., Снітко М. А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів: ЧДПУ. 2011. С. 35–39.
8. Веретенко Т. Г. та Лазаренко О. А. Формування безпечної поведінки учнів початкової школи в Інтернет мережі. *Педагогіка формування творчої*

особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 71. С. 195–199. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/32222>

9. Гаврилюк, О., & Гнатюк, А. Взаємовплив соціальних мереж і масової культури: роль і значення алгоритмів. *Питання культурології*. 2023. № 42. С. 90–101. URL: <https://doi.org/10.31866/2410-1311.42.2023.293710>

10. Голуб Н. О. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. *Науковий журнал Чернігівського національного педагогічного університету*. 2020. С. 119–122.

11. Гоян І. Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. С. 111–124.

12. Єльнікова, Н. І. Мовний аспект комунікації в українських версіях соціальних мереж. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С.45–52.

13. Коброслі А. Вплив віртуальної комунікації на психологічне благополуччя підлітків. *International Journal of Education and Science*. 2018. № 3–4. С. 38. URL: [https://culturehealth.org/ijes_archive/IJES,Vol.1,No3-4,2018_\(27\).pdf](https://culturehealth.org/ijes_archive/IJES,Vol.1,No3-4,2018_(27).pdf)

14. Козак А. С. Роль соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків: кваліфікаційна робота магістра: 053 Психологія. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024. 91 с. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/17710>.

15. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти*. 2015. №3. С.163–165.

16. Крушевська, Я., Шевчук, О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму*: матеріали VIII Міжнародної науково–практичної конференції (м. Кам'янець–

Подільський, 21–22 травня 2024 р.). Кам'янець–Подільський: НРЗВО КПДІ, 2024. С. 269–273.

17. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет–залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.14>

18. Мазуренко, В. В., С. Д. Штовба. Огляд моделей аналізу соціальних мереж. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2015. № 2. С. 62–74.

19. Майструк, В. Модель самоприйняття у структурі психологічного благополуччя. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Секція XXV: Психологія та психіатрія*. 2022. №14–15. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2017-5-94-103>

20. Нанівський, Р., Левко, М., & Жукова, А. Вплив соціальних мереж на формування сучасної культури та її взаємозв'язок з філософією освіти. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Том 12. № 7. С. 49–56. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-007>

21. Немеш, О. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 26. URL: <http://sm.mari.kiev.ua/index.php/2227-6246/article/view/158832>

22. Омелянська, В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 1. С. 22–26. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.5>

23. Песчанський, Д. С. Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. *Ізмаїльський державний гуманітарний університет*. 2023. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/1889>

24. Повєткіна С. І., Чижма Д. М. Теоретичні аспекти дослідження проблеми Інтернет–залежності у підлітків. *Перспективи розвитку сучасної психології: зб. наук. пр.* Переяслав: Ун–т Григорія Сковороди в Переяславі, 2022. Вип. 10. С. 48–50.

25. Розлуцька Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет–залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2012. Вип. 25. С. 133–136
26. Романенко, Л. Феномен соціальних мереж у контексті сучасного інформаційного простору. *Освітній дискурс*. 2021. № 1(7). URL: [https://doi.org/10.31866/2616–7948.1\(7\).2021.233971](https://doi.org/10.31866/2616–7948.1(7).2021.233971)
27. Сауленко А. А. Особистісні стандарти самооцінки як фактор психологічного благополуччя у студентів. *Донецький національний університет імені Василя Стуса*. 2024. С. 17–19.
28. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2017. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. С. 124–133. URI: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129>
29. Сердюк, Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2–3 (23). С. 91–99. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
30. Сушик Н. С., Сушик О. Г. Сім'я як фактор формування соціальної компетентності підлітків. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки*. 2011. № 8. С. 22–26.
31. Троценко, Л., & Комар, Т. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей підлітків щодо їх уявлень про щастя. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 33–37. URL: <https://doi.org/10.32839/2304–5809/2021–1–89–7>
32. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/13885>
33. Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх*

розв'язання : матеріали наук.–практ. конф. (Харків, 2017). Харків, 2017. С. 38.
URL: <http://orcid.org/0000-0001-7377-0776>

34. Чорний О. І. Вплив самооцінки на стан психологічної рівноваги у підлітків. *Збірка матеріалів Форуму педагогічних працівників*. Суми: Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2020. С. 171–175.

35. Шевченко С. В. Гендерні особливості розуміння благополуччя особистості. *Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково–практичної онлайн–конференції (13–14 квітня 2023 р.)*. Біла церква, 2023. С. 188–191.

36. Яблонська Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Ніка–Центр, 2010. Вип. 38. С. 378–387.

37. Aral, S., & Walker, D. (2012). Identifying influential and susceptible members of social networks. *Science*, 337(6092), PP. 337–341.

38. Bandura, A. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. 2001. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>

39. Boyd, D., Ellison, N. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer–Mediated Communication*. 2007. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393>

40. Grankina–Sazonova, N. V. Психологічне благополуччя та його складові в контексті особистісного розвитку. *Psychological Journal*. 2018. №7(17). URL: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2021.01.056>.

41. Greenfield P. M., Subrahmanyam K. Online discourse in a teen chatroom: New codes and нові режими когерентності у візуальному середовищі. *Applied Developmental Psychology*. 2003. № 24. PP. 713–738. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2003.09.005>

42. Kashlyuk, Y. Psychological health and psychological well–being of the individual as a component of satisfaction with life. *Psychological journal*. 2017. Vol. 3 No. 3. PP. 47–58. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5>

43. Laghi F., Schneider B. H., Vitoroulis I. et al. Knowing when not to use the Internet: Shyness and adolescents' on-line and offline interactions with friends. *Computers i Human Behavior. Behavior*. 2013. № 29. PP. 51–57. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.015>
44. Laporte, C. Millennial humour: Political satire & (dis)engagement in the age of social media (Master's thesis, University of Ottawa). University of Ottawa. 2021. PP. 25–29.
45. Lyubomirsky, S. Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 2001. № 56(3). P. 239–249. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
46. Manago, A. M. Self-presentation and gender on My Space. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2008. № 29. PP. 446–458. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.001>
47. Nazia Akhtar. Social networking sites and teens: Trends in Information Management. Volume 11. Issue 2. July– December 2017. P. 201–202
48. Przybylski, A. K., et al. (2017). Digital screen time and adolescent well-being. *Psychological Science*. 2017. Volume 28. Issue 2. P. 204–215. URL: <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
49. Shaw, H., Ellis, D. A., Gullo, M. J., & Ziegler, F. V. Social media and adolescent mental health: The good, the bad and the complicated. *Current Opinion in Psychology*. 2020. № 36, P. 116–121.
50. Social networks communications and multi-culturalism phenomenon *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Філологія*. 2021. № 29. С. 4–6.
51. Valkenburg, P. M., & Peter, J. The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*. 2011. Volume 61, Issue 1. P. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
52. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & Sons, 1998. 256 p.

Додатки

Додаток А

Тест на виявлення Інтернет–залежності К. Янг

Методика представлена у вигляді 40 питань, які стосуються різних аспектів поведінки в інтернеті, зокрема: частота використання інтернету, ступінь контролю над часом перебування в мережі, вплив інтернету на міжособистісні стосунки, емоційний стан при обмеженні доступу до мережі, проблеми в навчанні, через надмірне використання інтернету. Учням пропонується відповісти на 40 запитань, оцінюючи свою поведінку відповідно до такої шкали з оцінками: 1– ніколи; 2 – рідко; 3 – регулярно; 4 – часто; 5 – постійно.

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

3. Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто

е) постійно

4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

13. Ластесья, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

16. Кажете собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто

е) постійно

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

а) ніколи

- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

d) часто

е) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

d) часто

е) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

Шкала тривожності, депресії та стресу DASS–21

Цей тест складається з 21 запитання, яке допомагає визначити, чи є у підлітка ознаки депресії, тривожності та стресу, а також виявити ступінь вираженості цих симптомів.

1. Мені було важко розслабитися.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

2. Я відчував сухість у роті.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

3. Я взагалі не міг відчувати жодних позитивних почуттів.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

4. У мене виникли труднощі з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

5. Мені було важко проявити ініціативу, щоби щось зробити.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

8. Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

9. Мене непокоїли ситуації, в яких я міг би запанікувати і виставити себе дурнем.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

10. Я відчував, що мені нема чого чекати.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

11. Я почувався неспокійним.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

12. Я відчував складнощі в процесі розслаблення.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

13. Я почувався пригніченим і сумним.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

15. Я відчував, що був на межі паніки.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

16. Я не міг нічим захопитися.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

17. Я відчував, що я нічого не вартий як особистість.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

18. Я відчував себе досить образливим.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

19. Я усвідомлював роботу свого серця при відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття прискореного пульсу).

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

20. Я відчував страх без будь-якої вагомої причини.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

21. Я відчував, що життя позбавлене сенсу.

Ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

Шкала психологічного благополуччя К. Рифф

Методика представлена у вигляді опитувальника, що містить 84 твердження. Школярі оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою: 1 – абсолютно не згоден, 2 – не згоден, 3 – скоріше не згоден, 4 – скоріше згоден, 5 – згоден, 6 – абсолютно згоден.

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, – все на краще.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден