

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра практичної психології та ментального здоров'я

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Психологічні особливості впливу групи на особистість підлітку»

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

«Psychological features of the influence of the group on the personality of the teenager»

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконала: здобувачка денної форми навчання

спеціальності **«053 Психологія»**

(код, назва спеціальності)

Освітня програма **«Психологія»**

(назва)

Соколова Катерина Іванівна

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник доктор філософії, доцент Кологривова Н.М.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали) (підпис)

Рецензент доктор філософії, доцент Ульянова Т.Ю.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри

№ ____ від ____ . ____ . 20 ____ р.

Завідувач(ка) кафедри

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК № ____
протокол № ____ від ____ . ____ . 20 ____ р.

Оцінка ____ / ____ / ____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП НА ОСОБИСТІСТЬ ПІДЛІТКУ.....	9
1.1 Вплив групи на стиль соціальної взаємодії підлітку.....	9
1.2 Вплив групи на індивідуальні психологічні особливості підлітку.....	16
1.3 Соціальні групи та вплив на емоційний розвиток підлітку.....	21
1.4 Висновок до розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГРУПИ НА ОСОБИСТІСТЬ ПІДЛІТКУ.....	29
2.1 Обґрунтування вибору методичного підходу та методик дослідження впливу групи на особистість підлітку.....	29
2.2 Єтапи дослідження, опис контингента та його соціально-демографічні характеристики.....	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ГРУП НА ОСОБИСТІСТЬ ПІДЛІТКУ.....	38
3.1 Програма емпіричного дослідження.....	38
3.2 Розрахунок впливу груп на особистість підлітку.....	45
3.3 Інтерпретація результатів.....	64
4.4 Практичні рекомендації за результатами дослідження.....	69
ВИСНОВКИ.....	80
6. Список використаної літератури.....	85

ВСТУП

Актуальність теми Соціальні мережі сьогодні виступають ключовим середовищем соціальної взаємодії підлітків і відіграють значну роль у формуванні їх психологічного розвитку. Активне користування цифровими платформами визначає специфіку емоційної регуляції, формування соціальних навичок і процес становлення особистісної ідентичності. Психологічний вплив соцмереж проявляється як у розвитку комунікаційних та самовиражальних здібностей, так і в потенційному виникненні ризиків: цифрової залежності, підвищеної тривожності, соціальної ізоляції та спотвореного сприйняття реальної соціальної дійсності.

Контент, що споживають підлітки, формує уявлення про соціальні норми, стандарти поведінки та ціннісні орієнтири, безпосередньо впливаючи на процес психологічного розвитку та формування цілісної особистості.

У сучасних умовах війни в Україні соціальні мережі набувають додаткового значення як джерело інформаційної та емоційної підтримки для підлітків. Наразі значна увага зосереджена на роботі військових психологів, які надають допомогу особовому складу та громадянам, що перебувають у зоні бойових дій. Разом із тим важливість вивчення психологічного стану підлітків як майбутнього суспільства не менш актуальна, оскільки у кризових ситуаціях молодь стає особливо вразливою до стресових факторів та ризиків цифрової залежності.

Виходячи з цього, дослідження впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітків є надзвичайно актуальним. Воно дає можливість системно оцінити, як різні типи активності у цифровому середовищі — пасивне споживання контенту, активне самовираження та участь у тематичних спільнотах — можуть по-різному впливати на емоційний стан, соціальні компетенції та здатність до адаптації у складних умовах.

Такий підхід дозволяє виявити умови, за яких цифрові платформи сприяють розвитку соціальних і емоційних навичок, та обмежити чинники, що підвищують ризик негативних психологічних наслідків.

Мета дослідження Метою дослідження є наукове визначення умов, за яких різні стилі користування соціальними мережами призводять до певних наслідків для підлітків, а також виявлення факторів, що модулюють характер цих наслідків. Дослідження передбачає системний аналіз взаємодії підлітків із цифровим середовищем та виявлення закономірностей, що пояснюють, за яких обставин певний стиль користування — пасивне споживання контенту, активне самовираження або участь у віртуальних спільнотах — пов'язаний із різними наслідками.

Особлива увага приділяється дослідженню умов, які формуються під впливом сучасного соціокультурного та кризового контексту, включно з обмеженнями, стресовими ситуаціями та змінами у способах соціальної взаємодії, що характерні для підлітків у період війни в Україні. У таких умовах користування соціальними мережами може набувати особливого значення, і важливо з'ясувати, як контекст взаємодії, характер споживаного контенту та стиль використання платформ модулюють наслідки для підлітків.

Дослідження має на меті комплексне наукове з'ясування специфічних умов та факторів, що визначають характер наслідків різних стилів користування соціальними мережами, а також отримання науково обґрунтованих даних, які можуть слугувати основою для розробки рекомендацій щодо безпечного та усвідомленого використання цифрових ресурсів підлітками. Такий підхід дозволяє врахувати як індивідуальні особливості підлітків, так і зовнішні обставини, що впливають на характер наслідків, забезпечуючи системне бачення проблеми та практичну значущість отриманих результатів.

Завдання дослідження Для досягнення мети дослідження передбачено послідовне виконання кількох ключових завдань, що охоплюють теоретичний, методологічний та емпіричний етапи роботи:

Проаналізувати наукові джерела та сформулювати теоретичну базу щодо впливу соціальних мереж на різні аспекти особистості

Вивчити та систематизувати методичні підходи до проведення досліджень у сфері цифрового середовища та обґрунтувати вибір інструментів для збору і обробки даних.

Провести емпіричне дослідження на учнях різних шкіл для виявлення умов, за яких різні стилі користування соціальними мережами призводять до певних наслідків.

Узагальнити результати дослідження, виявити закономірності та підготувати науково обґрунтовані висновки і практичні рекомендації щодо безпечного та усвідомленого користування цифровими платформами підлітками.

Об'єкт дослідження Об'єктом дослідження є процес користування підлітками соціальними мережами, який створює умови для виникнення різних наслідків у їхньому повсякденному житті та соціальній взаємодії.

Предмет дослідження Предметом дослідження є умови та фактори, що визначають характер наслідків користування соціальними мережами підлітками, включаючи різні види активності, способи взаємодії та контекст, у якому відбувається користування цифровими платформами.

Методи дослідження Методи дослідження обираються відповідно до поставлених завдань та специфіки проблеми впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітків. Їх вибір визначається не тільки характером наукового питання, але й можливостями його практичної реалізації. В роботі застосовуються теоретичні, психодіагностичні та статистичні методи, що дозволяють комплексно оцінити психологічні особливості підлітків та взаємозв'язок між соціальною активністю в Інтернеті і розвитком особистості.

Теоретичні методи. До теоретичних методів належить систематизація, аналіз і порівняння наукових джерел з проблеми соціальних мереж, їхнього впливу на психологічний стан та розвиток особистості підлітків. Ці методи дозволяють визначити теоретичну основу дослідження, сформулювати гіпотези та обґрунтувати необхідність використання конкретних психодіагностичних інструментів. Крім того, застосування порівняльного аналізу дає змогу виявити суперечності та прогалини у попередніх дослідженнях, що сприяє більш точному визначенню цілей та завдань емпіричної частини роботи.

Психодіагностичні методи. Акцентуація характеру підлітків Леонгарда-Шмішека дозволяє виявити типи акцентуації характеру, оцінити психічну

стабільність і схильність до певних поведінкових реакцій, що є важливим для аналізу впливу Інтернету на особистість.

Шкала вимірювання тактик саморепрезентації Лі Куїглі застосовується для визначення стратегій поведінки та самопрезентації у соціальних ситуаціях, включно з онлайн-взаємодією, що дає змогу оцінити, яким чином підлітки формують власний образ у віртуальному середовищі.

Тест на інтернет-залежність К. Янг дозволяє оцінити рівень залежності від Інтернету та соціальних мереж, що є ключовим показником досліджуваного феномену.

Шкала тривожності Тейлора оцінює рівень тривожності підлітків, який може впливати на активність у соцмережах та взаємодію у соціальному середовищі.

Опитування — розроблений для збору даних про частоту та тип користування соціальними мережами, а також суб'єктивне сприйняття їх впливу на повсякденне життя, мотивації користування та вплив на соціальні навички.

Статистичні методи обробки даних. Кореляційний аналіз — дозволяє виявити взаємозв'язки між рівнем залежності від соцмереж і особистісними характеристиками підлітків;

Порівняння груп (t-тест) — застосовується для визначення статистично значущих відмінностей між різними віковими та статевими групами.

Організація та база проведення емпіричної роботи. Дослідження проводилося у школах та позашкільних навчальних закладах м. Одеси протягом визначеного періоду. Організація дослідження включала попереднє погодження з адміністрацією закладів та батьками чи опікунами підлітків, інструктаж учасників та забезпечення конфіденційності отриманих даних.

Вибірка: 73 підлітків віком від дванадцяти до сімнадцяти років, з яких 29 хлопців та 45 дівчат; відбір учасників здійснювався випадковим чином серед бажаючих відповідаючих умовам учасників.

Етапи проведення дослідження. Підготовка матеріалів: тестові завдання, анкети, інструкції для учасників; Проведення опитування та тестувань у групах під контролем дослідника; Збір та введення даних у базу для статистичної обробки;

Статистична обробка та інтерпретація результатів; Формування висновків та рекомендацій на основі отриманих даних.

Практичне значення дослідження. Практичне значення проведеного дослідження полягає у створенні комплексної науково обґрунтованої бази для розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на збереження психологічного здоров'я підлітків та оптимізацію їхньої взаємодії з соціальними мережами. Отримані результати дозволяють визначити вікові особливості впливу цифрового середовища на формування особистості, оцінити рівень залежності від онлайн-комунікації та виявити групи ризику серед учнів, які демонструють ознаки надмірного використання соціальних платформ.

Особливу цінність має можливість дослідження стилів поглинання інформації та взаємодії у соціальних мережах та їх вплив на наслідки для формування. Це дозволяє:

Виявити, які саме стилі користування (наприклад, пасивне споживання контенту, надмірна самопрезентація, постійне порівняння себе з іншими) найбільш негативно впливають на розвиток ключових сфер особистості підлітка — емоційної, когнітивної, соціальної.

Визначити ті види та стилі діяльності у соціальних мережах, що мають мінімальний або нейтральний вплив, а іноді навіть сприяють розвитку — наприклад, використання платформ для навчання, творчої самореалізації чи підтримки соціальних контактів.

На основі цих даних можуть бути розроблені практичні рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо раціонального розподілу часу користування соціальними мережами, формування здорових стратегій самопрезентації в онлайн-середовищі та розвитку соціальних навичок у реальному житті.

Результати дослідження можуть застосовуватися у практичній діяльності шкільних психологів, під час проведення тренінгів із медіаграмотності та критичного мислення, а також у програмах профілактики інтернет-залежності, що реалізуються як у школах, так і в позашкільних освітніх закладах. Крім того, вони є корисними у роботі з батьками, яким важливо розуміти, які стилі онлайн-активності

становлять найбільшу небезпеку для розвитку їхніх дітей, а які можуть бути використані як ресурс для навчання та соціалізації.

Таким чином, практичне значення дослідження полягає не лише у загальному аналізі впливу соціальних мереж, але й у визначенні найбільш ризикованих стилів онлайн-поведінки та окресленні безпечних і корисних напрямів діяльності, що забезпечує комплексну підтримку підлітків у процесі їхнього соціального та особистісного розвитку.

Апробації та публікації. Участь у студентській конференції ОНУ імені І.І. Мечникова 2025 та публікація тези на тему “Роль групи у формуванні особистості підлітка”

Структура роботи. Диплом складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури з 75 джерел. Є дев'ять підрозділів. Загальна кількість сторінок: 96, є 16 таблиць, та три додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ГРУП НА ОСОБИСТІСТЬ ПІДЛІТКУ

1.1 Вплив соціальних груп на стиль соціальної взаємодії підлітку

Розглядаючи підлітковий вік як один із головних етапів формування особистості [4,138], доцільно зазначити, що особливе місце в цьому процесі займає етап становлення стилю соціальної взаємодії людини. Саме в цей період підліток формує базові моделі поведінки, які згодом стають фундаментом його міжособистісних стосунків у дорослому житті.

У підлітковому віці молоді люди інтенсивно розвивають здатність контактувати з навколишнім середовищем, вибудовуючи свій спосіб участі у соціальних процесах, і активно шукають власну соціальну роль та ідентичність. Перед ними постають питання про те, ким вони є і яким чином можуть стати частиною більш широкого соціального простору. Якщо раніше основними джерелами пошуку відповідей слугували сім'я, школа та локальні спільноти, то сьогодні значний вплив на цей процес здійснюють соціальні мережі та цифрове середовище [63,94].

Період 12–17 років супроводжується значними фізіологічними та психологічними змінами, серед яких стрімкі коливання гормонального фону, активний розвиток функціонування головного мозку та формування нової системи самосприйняття. Підлітки визначають власні межі, виробляють нові стратегії спілкування, виявляють інтерес до самостійності та прагнуть утвердити власне «Я». У цей час зростає рівень змагальності, прагнення до експериментування з соціальними ролями та поведінковими моделями, що закономірно позначається як на сприйнятті себе, так і на ставленні до інших [23].

Внаслідок цього змінюються бажання, інтереси, цінності, а також підходи до взаємодії з суспільством. Нерідко виникають тенденції до конформізму або нонконформізму — залежно від індивідуальної потреби підлітка або пристосуватися до групи, або ж демонструвати власну незалежність.

Однією з ключових детермінант цього віку є прагнення подолати попередній етап розвитку та дистанціюватися від дитячих рис поведінки. Молоді люди прагнуть наслідувати дорослих і, що особливо характерно, старших однолітків. Важливим психологічним механізмом стає підлітковий егоцентризм — гіперболізоване зосередження на власній особистості, схильність до оцінювання себе та створення образу «ідеального Я», орієнтованого на уявлення про ідеальну жінку чи ідеального чоловіка [4,243].

Паралельно відбувається зміна соціальної пріоритизації. Якщо раніше основним орієнтиром були батьки, то тепер їхнє місце поступово займають ровесники [23,260]. Саме вони встановлюють нові норми, моделі поведінки та критерії соціального статусу. Відбувається трансформація взаємин: батьки залишаються джерелом цінностей, моральних орієнтирів і критеріїв оцінки, однак ідеалізація та романтизоване сприйняття дорослих поступово зникає.

У цьому ж віці триває розвиток комунікативних навичок, зокрема здатності до конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів [1,800–801].

Оскільки однолітки перетворюються на носіїв нових соціальних норм і стають головним «мірилом» статусу та ролей [1,799], у підлітків формується реакція емансипації — прагнення до самостійності, подекуди навіть опору контролю дорослих. Підліткові групи стають основним джерелом інформації, досвіду та типів комунікації, які неможливі у більш формалізованих середовищах сім'ї чи школи [9,298].

У зв'язку з цим підлітки дедалі частіше звертаються до соціальних мереж як до альтернативного або додаткового каналу комунікації, що забезпечує анонімність само презентації, доступ до численних спільнот за інтересами та можливість необмеженого спілкування [10,16]. У таких цифрових спільнотах відбувається обговорення інтересів, пошук друзів, формування особистих кордонів, а також створення свого образу через самопрезентацію [26,88].

Підліткам, які перебувають у процесі соціалізації, часто властиві атрактивні (спрямовані на привернення уваги) та самознижувальні форми поведінки. За Гречанівською О. В., демонстративність у підлітковому віці нерідко пов'язана з ризиком конфліктів та непорозумінь.

Багато молодих користувачів намагаються представити себе в соціальних мережах у якомога позитивнішому світлі, що безпосередньо пов'язано з формуванням «ідеального Я». Нерідко підліток не може знайти групу однолітків зі схожими інтересами у власній школі чи найближчому колі знайомих, через що виникає прагнення перенести комунікацію у більш безпечний та контрольований простір соцмереж [16,62].

Відповідно до «Шкали вимірювання тактик самопрезентації» С. Лі та Б. Куіглі, розрізняють такі типи самопрезентаційних стратегій: ухилення, атрактивну поведінку, самозвеличення, самоприниження та силовий вплив [10,15]. У дослідженні Вавілової А. С. з'ясувалося, що більшість активних користувачів соціальних мереж — це підлітки: для 58% респондентів віком 12–18 років важливо ділитися важливими подіями свого життя, часто перебільшуючи власні досягнення або соціальний статус.

Приблизно 24% прагнуть стати популярними серед однолітків. Без впливу соціальних мереж підлітки природним чином прагнуть знайти власну унікальність і висловлювати особисті думки, однак при використанні соцмереж понад п'ять годин на день 62% із них починають орієнтуватися радше на групове наслідування, ніж на індивідуальність [10].

Таким чином, соціальні мережі стали невід'ємною частиною соціальної взаємодії підлітків, поряд зі школою, сім'єю та неформальними підлітковими групами. Вони надають можливості для творчої реалізації, самопрезентації та комунікації, але одночасно можуть бути джерелом загроз — таких як шахрайство, кіберзалежність, дезінформація чи доступ до небезпечного контенту [4,243]. Крім того, цифрове середовище може провокувати розвиток агресивного, асертивного, конфронтаційного або віктимного стилю комунікації.

Використання соцмереж тісно пов'язане з потребою у соціалізації. На початку етапу дорослішання у підлітків часто втрачається інтерес до попередніх занять, виникають прогули та погіршення навчальної успішності [20,27]. Онлайн-спілкування та перегляд відеоблогів стають альтернативною копінг-стратегією, яка в багатьох випадках сприяє зниженню рівня тривожності та дає відчуття підтримки [48,80].

У процесі використання соцмереж репрезентація підлітка у власній соціальній групі набуває вирішального значення. Те, як буде сформований комунікативний стиль і соціальний статус, залежить від попереднього досвіду спілкування — у школі, вдома, з дорослими — а також від того, як підліток сприймає реакції з боку однолітків.

В результаті спостережень за однолітками і собою формується індивідуальний стиль соціальної взаємодії, що поєднує особистісні риси та засвоєні від групи моделі поведінки [23,262]. Поступово розвивається здатність оцінювати власні дії, адаптуватися до соціальних ситуацій, прогнозувати реакцію інших і вибудовувати стабільніший образ «Я» [1,803]. Соціальні мережі інтенсифікують цей процес, надаючи широкий простір для експериментування з ролями, стилями комунікації та самопрезентацією [10,17].

Участь у цифрових спільнотах сприяє формуванню цілісної соціальної ідентичності, оскільки підлітки намагаються приєднатися до груп, що поділяють їхні інтереси та цінності [16,63]. Проте надмірна орієнтація на зовнішні оцінки та порівняння з ідеалізованими образами може посилювати тривожність та знижувати стійкість самооцінки [48,81]. У результаті під впливом офлайн- і онлайн-взаємодії формується більш сталі стиль соціальної поведінки, який визначає здатність до конструктивної комунікації, самопрезентації та гармонійного функціонування у суспільстві [9,299].

Загальна думка про соціальний «рейтинг» свій та оточуючих, відбувається саморегуляція поведінки відповідно до зроблених висновків [37]. Також підліток у процесі спілкування може порівнювати себе з ідеалом, прийнятим у існуючій групі, що може вплинути на самооцінку та спосіб оцінювання у майбутньому. У подальшому розвитку соціальної сфери це може підштовхнути до зниження соціальних навичок захисту своєї позиції та конфронтування [37,122].

Варіантів еталона, рольових моделей стає дедалі більше, і відповідати їм стає набагато складніше, адже в цьому випадку підліток конкурує не з самим собою або однолітками, а із зображеними, наприклад, світовими знаменитостями в соцмережах, над презентацією яких працюють великі команди [66,1390–1391]. Це часто має

негативний вплив на самооцінку та самосприйняття підлітків, змушуючи їх ставитись з більшою критикою до себе та інших у найближчому майбутньому.

Враховуючи це, у разі нестабільної самооцінки це може призвести до двох основних негативних наслідків. По-перше, частина підлітків, зіткнувшись із фрустрацією від завищених нереалістичних вимог до зовнішності та інших якостей, у соцмережах можуть використовувати самозвеличувальну репрезентацію – гіперкомпенсацію [10,16], ще більше стикаючись з невідповідністю бажаного та дійсного. У деяких ситуаціях можливе негативне ставлення й агресія до однолітків, які вдаються до нонконформізму [4,181]. За іншим сценарієм, внаслідок невідповідності ідеалам групи можливе виникнення бунту, конфліктів, ігнорування, а згодом навіть цькування інших підлітків [66,1393].

Також слід зазначити великий вплив соціальних мереж на здатність до невербального спілкування. На відміну від офлайн простору, де міміка, жести та мова тіла несуть велике смислове навантаження, соціальні мережі дають чітку, однозначну комунікацію за допомогою коротких повідомлень, смайлів та стікерів.

Це допомагає висловити емоції, але заважає емоційному та уважному спілкуванню. Тому цьому сприяє і емоційно гіперболізована подача контенту, що заважає сприйняттю більш помірних емоційних виразів [42,12]. А враховуючи те, що підлітки схильні до більш розкутої, навмисно відвертої поведінки в соцмережах, ніж у житті, виникає питання, наскільки таке спілкування можна назвати повноцінною комунікацією [40,208].

Говорячи про повноцінність комунікації, не можна не торкнутися теми впливу неформальних лідерів та підліткових блогерів на аудиторію. Комунікації у неформальному середовищі завжди була властива максимальна суперечність між нормою поведінки та нонконформізмом. Зважаючи на схильність підлітків розглядати найчастіше правила як перешкоду до свободи, лідери в соцмережах набувають все більшого значення та впливу [141,114].

Це призводить до того, що буквально кожен користувач стає автором, редактором та критиком. Інформації стає все більше, і популярність блогів YouTube, Instagram та TikTok обумовлена не якістю чи правдивістю контенту, а його подачею або незвичністю та актуальністю тематики [14,227].

Потрібно враховувати, що лідерство у підлітковому віці проявляється не тільки в управлінських здібностях. Воно може виявлятися в ініціативності, здатності виступати медіатором у конфлікті, знаннях та навичках, які можуть вразити ровесників, найчастіше – в умінні переконливо подати свою думку. Лідер відображає цінності, інтереси та стиль спілкування групи.

Все це, включаючи соціальні навички та впевненість, стає хорошим ґрунтом на шляху до популярності в соцмережах, одночасно пропонуючи досвід, допомогу та підтримку, а також рекламний контент та особистий не завжди безпечний досвід. Дорослішання під впливом ненадійних авторитетів спонукає формування недовірливості у майбутньому та неможливості формування надійної прив'язаності [33,392].

Сучасні онлайн-лідери набувають популярності серед підлітків швидше не інструментальним, а емоційним шляхом. На думку Ашкеназ Р., найголовнішою характеристикою лідера нових соціальних майданчиків є гнучкість. Завдяки «кризі соціалізації» мода на контент дуже швидко змінюється, набуває нових форм, стаючи різноманітною і значно відрізняється від реального життя.

Віртуальний простір відрізняється від життя, тому у багатьох підлітків з інтернет-адикцією складається враження непокараності та повної свободи [48,80]. Таким чином, агресивна поведінка підлітків набула ще одного джерела. Одним із найнегативніших наслідків штучності альтернативної реальності є булінг у соцмережах, який легко стає масовим і некерованим, особливо якщо його джерело походить від популярної персони або блогера [57,63].

Самотність є одним із основних факторів та латентним явищем: часто навіть близьким родичам складно об'єктивно оцінити рівень емоційного та соціального добробуту підлітка. Відбувається подальша сегрегація від сім'ї та інших соціальних груп, втрачаються навички комунікації та самозахисту, знижується самооцінка та соціометричний статус. Утворюється соціальна вразливість, виникає віктимна поведінка, а потім – знущання та булінг [58,60].

Якщо говорити про соцмережі як можливий каталізатор булінгу, можливі ще важчі наслідки. Як уже зазначалося, безліч підлітків як авторів у соцмережах можна зарахувати до самопідвищувальної поведінки або аутоагресивного стилю постингу.

Обидва варіанти також негативно впливають на самооцінку та соціометричний статус в офлайн-соціумі. Багато хто з таких підлітків у процесі захисної реакції компенсації беруть участь у масовому цькуванні або виступають у ролі спостерігача. Кількість агресорів зростає [57,63].

Причиною і однією з найбільших проблем кібербулінгу виступає анонімність і відсутність покарання або інших санкцій, які б настали вдома чи в школі. Мабуть, другою за значимістю можна назвати можливість швидко розповсюджувати інформацію, передаючи її від людини до людини, від групи до групи. А найнебезпечнішими – шантаж та поширення конфіденційної інформації [19,92].

Проблема соціальних мереж полягає в тому, що змінюється сама природа соціальності. На думку Ходус О. Д., користувач соцмереж отримує не тільки сухий результат у вигляді доступу до тих чи інших джерел, а й психологічний комфорт. Анонімність, простота використання, можливість у будь-який момент відкласти гаджет, нескінченність інформації – чи то стрічка Instagram, чи динамічні ролики TikTok. Нескінченна кількість співрозмовників та соціального досвіду. Іншими словами, цитуючи автора, соцмережі можуть грати роль «пустушки для дорослих», можливо, саме тому привабливість соцмереж у підлітків у період тривоги та невизначеності все зростає [56,15–16].

З одного боку, можливість саморепрезентації, свобода у спілкуванні, хобі та пошуку однодумців і друзів, пізнавальний контент, лекції у вільному доступі. А з іншого боку, повна свобода в поглинанні контенту може призвести до лудоманії, адикції, захоплення підлітка релігійними організаціями чи злочинними угрупованнями. Відіграє роль також практично безмежний вплив блогерів на підлітків, які піддаються впливу часто у стані кризи та самотності [66,1390–1392].

Слід пам'ятати, що це пов'язано не лише з позитивними наслідками. Блогери можуть нести неправдиву інформацію, рекламувати щось, що може викликати залежність, транслювати шкідливий спосіб життя, а текстові чати завдяки анонімності й вільному доступу можуть становити серйозну небезпеку для життя підлітка [72,264]. У результаті може відбуватися як формування нових цінностей, появи кола спілкування, меж і вимог до взаємодії з оточенням, так і поява адиктивної поведінки, агресії, аж до залежності від релігійних угруповань [26,17].

Соцмережі слід оцінювати як амбівалентне явище: незважаючи на всі недоліки, у сучасному світі в період нових викликів та криз вони стали незамінним джерелом соціального досвіду, способом зняти тривожність та стрес.

Все залежить від того, наскільки грамотно та обережно підлітки підходять до їх використання. Тому найголовнішими факторами безпеки соціальної взаємодії стають психоедукація та навчання вмінню відстоювати особисті межі, реагувати на негативний соціальний досвід; навчання правилам безпеки; побудова батьками близьких довірчих відносин із підлітками. За умови контролю цих факторів соцмережі здатні стати джерелом соціального досвіду та якісним інструментом соціального розвитку особистості.

1.2 Вплив груп на індивідуальні психологічні особливості підлітку

Крім становлення соціальної поведінки, у підлітковому віці відбувається безліч інших змін: починає формуватися ціннісна система, самооцінка ґрунтується не лише на зовнішніх оцінках і перетворюється на самооцінювання, зростає самосвідомість та усвідомлення наслідків власних дій. Також виникають такі особливості психіки, як тривожність і невротизм. [7,16]

Одночасно змінюються тенденції формування ідентичності. Для молодшого та старшого підліткового віку стає характерним прояв індивідуальних особливостей — спрямованості особистості, інтроверсії чи екстраверсії, ставлення до себе та самооцінки. Процес стає динамічним і мінливим. Саме тому підліткова самоідентифікація переживає один із найважливіших періодів розвитку. [6,85]

Згідно з дослідженням, проведеним у 2024 році Боровець В., основні особливості особистості підлітків були представлені у вигляді дванадцяти шкал. У понад 20% підлітків молодшого віку вже сформована відповідальність. У старшому підлітковому віці з'являються інструменти для подолання труднощів, зростає самосвідомість, формуються власні погляди, але водночас характерними є нестабільність і мінливість поглядів та самооцінки. [7,16–17]

Можливими також є реактивна агресія, хвороблива сором'язливість, емоційні коливання та імпульсивність. [9,298] Головним чинником дестабілізації часто стають відносини з батьками та старшими родичами, оскільки в процесі формування

цінності, погляди та переконання можуть трансформуватися або радикалізуватися, що призводить до конфліктів інтересів.

Особливо важливо, що, володіючи всіма передумовами дорослої поведінки, підлітки все ще перебувають у процесі формування особистості й дуже чутливі до впливів таких явищ, як тривожність, непорозуміння, неприйняття їхніх поглядів батьками, страх змін і майбутнього. [15,294]

Якщо підліток не може відстоювати свої права на думку та власні цінності в сім'ї, у соцмережах він може реалізувати групову конфронтацію у безпечнішому форматі. Виникає диференціація «свій — чужий»: групи за інтересами суперничають з іншими групами, тим самим відстоюючи та захищаючи цінності й переконання у відносно безпечних умовах. [72,261]

Іншим способом прояву та захисту особистісних особливостей у соцмережах може бути лідерство. Це не стільки вміння керувати групою, скільки здатність висловлювати власну думку й шукати підтримку, об'єднуючи навколо себе людей зі схожими цінностями, якостями та уявленнями про життя. Такий лідер стає носієм цінностей групи, сприяючи збереженню її самооцінки та поступовій стабілізації переконань. [33,392]

Становлення самооцінки у підлітків суттєво відрізняється від її формування у дитячому віці. У дітей самооцінка здебільшого відповідає ставленню до них батьків, учителів, дорослих, однолітків та друзів. Натомість у підлітків вона є відображенням не лише зовнішніх оцінок, а й цінностей, які транслиують батьки, ровесники та соціум. [6,85] Наприклад, у разі несхвалення батьками цінностей підлітка або його вибору друзів, негативна оцінка може сприйматися позитивно. [21,649]

Важливою специфікою впливу соцмереж на самооцінку є наявність своєрідної «валюти» — лайків, репостів і коментарів. Вони часто стають основним критерієм значимості, що може бути ненадійною основою впевненості в собі або, навпаки, причиною зниження самооцінки. У підлітків, самооцінка яких формується під впливом таких показників, виникає ризик уповільнення становлення стабільної, адекватної самооцінки, властивої дорослішим людям. [32,267–268]

Положення самооцінки як однієї з індивідуальних і мінливих особливостей особистості впливає не лише на поточний психічний стан, а й на спосіб

саморегуляції, поведінку та здатність незалежно формувати цінності, погляди, проявляти емоційність і висловлювати думки. [37,125]

Соціальні мережі варто розглядати не лише як платформу для соціального спілкування чи самопрезентації. Часто вони виконують функцію засобів масової інформації, транслуючи як важливі новини, так і недостовірний або маніпулятивний контент. За дослідженнями Шовгеня Д.О., близько 69% підлітків більше довіряють новинам із соцмереж, тоді як лише близько 20% — новинам з телебачення.

Важливо, що контент у соцмережах має персоналізований характер і підбирається за інтересами, підтверджуючи вже сформовану думку. Це може призвести до формування стабільно завищеної самооцінки, відсутності самокритики та сумнівів у власних переконаннях. [61,287]

Особливо важливо дослідити вплив контенту соцмереж на свідомість і моральну самосвідомість підлітків. Лідери думок здатні суттєво впливати на ціннісну систему підлітків, іноді деформуючи норми, закладені батьками та педагогами. У соцмережах також часто представлені приклади неетичної чи навіть протиправної поведінки, які можуть бути запозичені підлітками з нестабільними моральними орієнтирами. [46,329]

Модель поведінки в інтернеті може легко переноситися в реальне життя, особливо у випадку інтернет-адикції — заміни реального життя соцмережами. Однак вплив соцмереж на самосвідомість не є лінійним і залежить від моделей поведінки, вибору контенту та соціального схвалення. Частина підлітків здійснює негативні вчинки заради підвищення соціального рейтингу, тоді як інші долучаються до волонтерських, екологічних чи зоозахисних ініціатив із аналогічною метою. [12,17–19]

Дуже важливим аспектом впливу соцмереж на формування особистості підлітків є становлення цінностей у процесі дорослішання. У підлітковому віці відбувається один із найдинамічніших і найважливіших етапів формування ціннісної системи. Якщо раніше цінності формувалися переважно під впливом виховання та шкільної освіти, то тепер значну роль відіграють самоспостереження та набуття особистого досвіду. [12,24]

Соцмережі можуть бути каталізатором емоційних реакцій — обурення, незгоди, критики. Унаслідок цього ціннісні орієнтації можуть переходити в площину риторики та обговорень, не завжди сприяючи реальному розвитку почуття справедливості, відповідальності чи совісті. [52,57]

Незмінною ознакою формування цінностей є прагнення пізнати себе, свої можливості, бажання та життєві орієнтири. Це пов'язано з коливаннями самооцінки та швидкою зміною цінностей, включно з радикалізацією, яка часто відбувається під впливом ровесників або соцмереж. Якщо вплив надмірний, а самооцінка низька, з'являються схильність до самозвинувачення та оцінювання себе й інших за зовнішніми критеріями. [52,58]

Важливою складовою формування індивідуальних особливостей є рівень тривожності. Вона може посилюватися внаслідок виховання, наслідування тривожних батьків, шкільних вимог, рейтингових систем оцінювання. Проте нині одним із найзначніших чинників соціальної та ситуативної тривожності є спілкування в соцмережах. [2,22]

По-перше, це емоційний і тривожний характер викладення новин та іншої інформації, а також відсутність гарантії правдивості. Це може посилювати тривожність і невротизм, сприяти зниженню довіри до світу та замкнутості. Особливо небезпечна недостовірна інформація у старшому підлітковому віці, адже вона посилює відчуття втрати контролю над життям. [72,262]

По-друге, стиль подання контенту, зосереджений на розкоші та надпродуктивності, може змусити підлітків думати, що з ними «щось не так». Це знижує здатність радіти успіхам, навіть незначним, і збільшує ризик тривожності. [2,24]

По-третє, непередбачуваність зворотного зв'язку та коливань соціального рейтингу. Коментарі та лайки стали індикаторами значущості, а їх нестабільність спричиняє напруження, залежність від схвалення та тривожність. [35,205]

Тривожність, спричинена соцмережами, виникає не завжди та залежить від багатьох чинників. Однією з причин є внутрішній стандарт ідеальності, що формується в родині та школі. Підлітки з високим рівнем вимогливості до себе стають особливо вразливими до «культури досягнень» і сигналів про власну

недостатність, у тому числі в соцмережах. Проте навіть у разі гармонійного формування самооцінки соцмережі можуть негативно впливати за умови надмірного споживання контенту. [2,82]

Однією з головних особливостей особистості, яка піддається впливу соцмереж, є ідентичність. Вона стає все більш мінливою, нестабільною та чутливою до зовнішніх факторів. Соцмережі роблять ідентичність не лише частиною особистості, а й трендом або модою. З іншого боку, підліткова ідентичність стає гнучкішою, різноманітнішою та більш відкритою до рефлексії.

Ідентичність, як усвідомлена унікальність людини, змінюється найдинамічніше саме в підлітковому віці, ґрунтуючись на рольових моделях. Якщо в дитинстві вони були обмежені соціально схвалюваними образами, то в підлітковому віці їх кількість зростає завдяки соцмережам. Джерелами наслідування стають відомі блогери, лідери думок, сучасні «естетики» та численні моделі поведінки. Це призводить до того, що рольові моделі змінюються швидко й безперервно. [66,1393]

Розширення спектра рольових моделей створило умови для того, щоб ідентичність підлітків стала не лише мінливою, а й поверховою. Це формує ефект нескінченного пошуку власної унікальності та боротьбу між бажанням виділитися та бути «як усі». Проблемою самоідентифікації стає також підлаштування поведінки й цінностей під кожну нову модель, що заважає глибокому саморозумінню та прийняттю власної унікальності. Така поверхнева ідентичність ґрунтується на прагненні до схвалення, наслідуванні та реакції ровесників. [61,286]

Загалом сьогодні соцмережі є одним із головних факторів формування індивідуальних психологічних особливостей підлітків. Вони не лише розширюють досвід, а й змінюють механізми формування самооцінки, ідентичності, цінностей, стають носіями соціальних норм і правил поведінки. У цьому віртуальному просторі вплив батьків і школи стає опосередкованим, а свобода доступу до контенту — безмежною та швидкоплинною.

Це підкреслює необхідність усвідомленого й контрольованого використання соцмереж підлітками, формування з раннього віку ядра цінностей і переконань, розвитку незалежної, об'єктивної самооцінки. За таких умов особистість

формуватиметься гармонійно, а потік образів та ідентичностей залишатиметься лише модою та розвагою.

1.3 Соціальні групи та вплив на емоційний розвиток підлітку

У підлітковому віці через гормональну перебудову та ще незавершений процес формування нейронних структур, що відповідають за саморегуляцію та стабільність психіки, відбуваються інтенсивні зміни емоційної сфери. З'являється підвищена емоційність, характерні швидкі переходи від, наприклад, захоплення до розчарування, а також ускладнюється повернення до нейтрального стану. [1,799]

Підліткові емоційні реакції стають не лише різкішими, а й більш «об'ємними» за силою й тривалістю, оскільки мозок ще не опанував ефективні механізми їхнього гальмування. Часто навіть незначні подразники викликають значні зміни настрою, що може створювати відчуття внутрішньої нестійкості або неконтрольованості власних переживань.

Ці процеси обумовлені тим, що нервова система перебуває у фазі активного дозрівання, а рівень гормонів значно підвищений, що посилює реактивність та чутливість до зовнішніх подразників. У підлітка посилюється схильність до драматизації, емоційного «перебільшення» та імпульсивного реагування.[9,299]

Змінюється і здатність мозку до переробки стресу: ситуації, які дорослі сприймають як буденні або несуттєві, для підлітка можуть мати надзвичайно емоційне забарвлення. [61,286] У зв'язку з цим він стає більш вразливим до стресових факторів, емоційно заряджених стимулів та соціальної динаміки, а його поведінка може набувати нестабільного й непередбачуваного характеру.

Амігдала, пік розвитку якої припадає на чотирнадцять–шістнадцять років, а завершення дозрівання — на вісімнадцять–двадцять, відповідає за реактивність, емоційність і повноту переживання емоцій. До підліткового віку вона вже достатньо розвинена, і тому емоційна сфера стає одним із головних чинників, що визначають поведінку та вчинки підлітка. Бурхливість емоційного реагування, схильність до ризику, інтенсивність переживання емоцій — усе це напрямку пов'язано з активністю амігдали.

Водночас відділ мозку, відповідальний за контроль поведінки та емоцій — префронтальна кора — розвивається значно повільніше. Саме вона забезпечує здатність бачити наслідки своїх дій, здійснювати короткострокове та довгострокове планування, контролювати імпульси й забезпечувати стриманість.

Такий дисбаланс між «емоційним центром» та «контролюючою системою» створює феномен, який нейропсихологи називають функціональною асиметрією дозрівання мозкових структур: емоції активні й сильні, а механізми контролю — ще недостатньо зрілі. Через це підлітки часто демонструють поведінку, у якій домінують миттєві реакції над виваженими рішеннями. Будь-яке бажання або імпульс можуть сприйматися ними як невідкладні до реалізації, а неспроможність передбачити наслідки підсилює схильність до ризикових дій. Важливо, що цей дисбаланс є природним і тимчасовим — проте саме він визначає складність підліткового періоду. [21,649]

Згодом підвищується емоційна стійкість і швидкість нейронної передачі. Повноцінний самоконтроль і здатність до довгострокового планування формуються лише близько двадцяти років, а остаточна зрілість префронтальної кори та спроможність контролювати емоційні імпульси настає приблизно у двадцять шість років. Це тривалий поступовий процес, у якому важливу роль відіграє досвід, підтримка дорослих, конструктивне соціальне середовище та відсутність надмірних стресорів. Накопичення життєвих ситуацій і навичок самостереження грає не менш важливу роль, ніж біологічне дозрівання.

Це означає, що період від раннього підліткового віку до середньої молодості є критичним для становлення особистості: від якості зовнішнього середовища, характеру досвіду та особливостей взаємодії з оточенням значною мірою залежить, наскільки успішно сформуються навички саморегуляції та емоційної стабільності.

Якщо цей період проходить у хаотичних або травмівних умовах, формування самоконтролю може значно ускладнитися, а підліток ризикує увійти в доросле життя зі структурою реагування, яка не відповідає реальним вимогам соціуму. Будь-які фактори, що порушують баланс між емоційною та когнітивною складовими, можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я та соціальної адаптації.[35,167]

Це підтверджується й дослідженнями Дж. Гросса: у підлітковому віці можливості застосовувати ефективні стратегії емоційної обробки досить обмежені через низьку зрілість системи когнітивного контролю. Через це емоційні реакції підлітків часто є різкими, нестабільними й важкими для регуляції. Гросс підкреслює, що саме в цей період формується репертуар майбутніх стратегій подолання стресу, і якщо в цей час емоційна регуляція підмінюється зовнішніми стимуляторами, такими як соціальні мережі, це може спричинити хронічно низьку здатність до рефлексії та управління станами у дорослому житті. [48,219] Іншими словами, якщо підліток у цей час звикає «глушити» емоції чи відволікатися від них замість осмислення — ця модель може залишитися з ним на десятиліття.

Більшість соціальних мереж, популярних серед молоді, зокрема TikTok або YouTube, побудовані на стимуляції емоційних реакцій: динамічний, шокуючий, сенсаційний контент, що не потребує значного когнітивного залучення, але забезпечує швидкі й яскраві емоції. Алгоритми створюють постійний потік коротких стимулів, який формує звичку до швидкої зміни вражень і знижує толерантність до «нудьги» — стану, який необхідний для розвитку мислення та саморефлексії.

Поки психіка й мозок ще перебувають у процесі формування, система лайків і дизлайків, конфронтація в коментарях, відео з перебільшеною емоційною насиченістю стають особливо привабливими для підлітків саме через швидкість, інтенсивність і короткочасність емоційного підкріплення. [65] Це формує замкнене коло: зовнішні стимули активують систему винагороди, підліток отримує короткий емоційний «сплеск» і повертається до соцмереж знову, уникаючи глибоких переживань, які потребують часу, зусиль та реального соціального контакту. З часом внутрішня мотивація слабшає, поступаючись місцем зовнішній, а здатність до повільного емоційного проживання знижується.

Крім того, недостатньо сформована регулятивна здатність робить підлітків більш уразливими до схвалюваних групою форм поведінки. Наприклад, контент із романтизацією шкідливих звичок або зображенням небезпечної поведінки у позитивному світлі може сприяти формуванню адиктивної, ризикової або навіть

суїцидальної поведінки. Додатково це може негативно впливати на навчальну мотивацію, самооцінку та здатність приймати відповідальні рішення. [51,314]

Цифрові алгоритми посилюють цей ефект, підбираючи контент відповідно до попередніх переглядів, тим самим створюючи «інформаційні бульбашки», з яких підлітку складно вибратися самотійно. Таким чином, соціальні мережі не лише відображають, а й формують середовище, яке значною мірою впливає на соціальні та емоційні патерни підлітків.

Одним із найсильніших чинників впливу соціальних мереж на емоційну сферу виступає залежність від них, яка пригнічує здатність до повноцінного переживання інтенсивних емоцій у процесі становлення особистості. [48,219] Адикція стає не лише шкідливою звичкою, але й причиною зниження емоційного інтелекту у старших підлітків і навіть у дорослих. Існують два види залежності, що по-різному впливають на емоційний розвиток:

Здатність до переживання глибоких емоцій.

Пасивне користування соціальними мережами або нескінченний скролінг є неповноцінним, але частим способом емоційної регуляції, який часто застосовують для короткочасного приглушення стресу, тривоги, страху чи сорому. Перегляд стрічки може тимчасово відволікти від реальних проблем, але діє недовго і зазвичай підсилює внутрішню напругу або почуття сорому. Більш того, цей спосіб з часом починає діяти все слабше, змушуючи звертатися до нього все частіше. Для короткого відволікання така копінг-стратегія може бути корисною, однак перетворення її на автоматичний спосіб уникання будь-якої фрустрації формує залежність. У таких випадках користувачеві майже байдуже, який контент він переглядає — важливим стає лише сам процес листання, який дозволяє не зустрічатися з власними переживаннями. [42,786]

Наслідки можуть бути істотними: уповільнення розвитку емоційної регуляції, зниження здатності переживати глибокі емоції, втрата навичок цілеспрямованої дії, звичка уникати емоційних ситуацій, формування емоційної холодності та відстороненості як стабільної стратегії психологічного захисту. Така залежність може тривати роками та у майбутньому спричинити агресивні форми поведінки через незавершене формування механізмів саморегуляції. Крім того, вона знижує

здатність до емпатії, оскільки справжній емоційний досвід замінюється поверхневими цифровими стимуляторами. Людина перестає помічати тонкі емоційні стани інших, бо її мозок звикає лише до яскравих і швидких імпульсів. Здатність до емоційного насичення.

Постинг також може викликати залежність, але її наслідки часто є складнішими. Створення контенту як творча діяльність загалом корисне для розвитку уяви та когнітивних функцій, однак якщо мотивом стає не інтерес, а потреба у самопрезентації, процес втрачає цінність, а єдиним критерієм значущості стає кількість лайків, коментарів та реакцій. У цьому випадку творчість перетворюється на інструмент зовнішнього підтвердження, а не внутрішнього самовираження.

Підліток, який перебуває на етапі становлення самооцінки, отримує здавалося б невичерпне джерело схвалення. Але разом із підтримкою він отримує й негативні оцінки, провокативні коментарі або мовчазну байдужість аудиторії. [23,250] Цифрове середовище за своєю природою нестабільне: той самий контент у різний час може викликати як підтримку, так і жорстку критику. Це провокує постійне оновлення стрічки, бажання публікувати більше та частіше, що легко переходить у постинг-залежність. Підліток починає «жити контентом», а не власним життям.

У такому разі справжні бажання підміняються очікуваннями аудиторії, а важливі моменти життя зводяться до їх фіксації на камеру. Досить поширеним серед підлітків є феномен «релівінгу», коли момент, який не вдалося зняти, відтворюється знову спеціально для запису. Це поступово формує розрив між реальним переживанням та його цифровою інтерпретацією: емоція проживається не в моменті, а під камеру, а отже — втрачає свою автентичність.

У процесі розвитку особистості така залежність підміняє собою механізми саморегуляції: підліток перестає бути здатним покращити власний настрій без зовнішнього підкріплення, починає будувати повсякденність відповідно до вимог соціальних мереж, втрачаючи відчуття власних потреб і бажань. Однотипність емоційних переживань при цьому перешкоджає повноцінному розвитку емоційного інтелекту — зникає здатність розрізняти складні відтінки власних почуттів, формувати глибинні мотиваційні процеси. У довгостроковій перспективі це може

призвести до формування залежної самооцінки, що базується не на власних досягненнях, а на цифрових реакціях, які є випадковими та непередбачуваними.

Особливе місце у розвитку соціальної сфери підлітка займає формування здатності виражати негативні емоції, і саме тут цифрове середовище має найбільш виражений вплив. Соціальні мережі не лише підсилюють інтенсивність негативних переживань, але й змінюють характер їх виникнення. Найбільші трансформації стосуються гніву, сорому і заздрості — ключових емоцій цього віку, які формують основу моральної та мотиваційної сфери.

У нормальних умовах розвитку в благополучній сім'ї гнів виконує регуляторну функцію: допомагає встановлювати особисті кордони, відстоювати позицію, вчить контролювати імпульсивність або, навпаки, долати надмірну загальмованість. Також гнів є важливим для процесу сепарації та формування автономії. Під впливом соціальних мереж гнів стає більш неконтрольованим через провокативний контент і моментальний зворотний зв'язок. У реальному житті на прояв гніву підліток отримує природні обмеження з боку дорослих, у цифровому просторі — ні. Коментарі, «хейтерські» висловлювання, вірусний контент, що навмисно створений для провокації, дають безперешкодний вихід емоції. У результаті емоційні вибухи стають тривалішими, менш контрольованими й можуть переноситися у реальне життя, формуючи деструктивні патерни реагування у дорослому віці. Гнів перетворюється не стільки на спосіб виразити емоції, скільки на форму самоутвердження або спробу компенсувати нестачу прийняття. [24,30]

Одна з найбільш змінених соцмережами емоцій — сором. У нормі він виконує функцію соціальної регуляції, допомагає інтегрувати норми, формується як частина розвитку емпатії. У цифровому просторі сором набуває глобального масштабу: будь-яка помилка може стати публічною, а негативні коментарі залишаються доступними тривалий час і можуть бути побачені широкою аудиторією. Це часто є джерелом булінгу та сталкінгу, а наслідки необдуманих публікацій можуть переслідувати підлітка роками, створюючи постійне почуття небезпеки та недовіри до соціуму. [29,214] Постійне перебування в онлайн-середовищі у майбутньому сприяє формуванню стійкого почуття неповноцінності навіть без реальних причин. Сором із короткотривалої регуляторної емоції перетворюється на хронічний стан,

який визначає емоційний фон особистості. Крім того, цифрова культура порівнянь посилює тенденцію до самокритики, що у підлітковому віці може спричинити формування дезадаптивних схем самооцінювання та страху помилитися.

Аналогічні зміни зачіпають і заздрість. У нормі вона слугує частиною мотиваційної системи й стимулює розвиток. У ранньому підлітковому віці заздрість допомагає формувати здатність бажати, а пізніше — здатність планувати й досягати мети. Соцмережі порушують цей механізм через постійне зіткнення з недосяжними ідеалами — від відфотошоплених зовнішніх образів до демонстрації стилізованих «успішних життів». Замість здорової мотивації виникає фрустрація, вина, руминації та нереалістичні уявлення про успіх. [31,268] Підліток починає порівнювати себе не з реальними однолітками, а з ідеалізованими образами, що підтримуються алгоритмами. З віком це призводить до зниження впевненості у власних силах, компенсаторного самозвеличення та хронічної незадоволеності. Постійний перегляд ідеалізованих образів створює викривлене уявлення про норми життя, що значною мірою впливає на формування системи цінностей і підсилює внутрішню нестійкість.

Таким чином, вплив соціальних мереж на емоційну зрілість підлітків проявляється у системних змінах базових психічних механізмів. Емоції, які виконують мотиваційні, регуляторні та конативні функції, втрачають частину своєї конструктивності, якщо відсутня цифрова гігієна. Це спричинює накопичення неконструктивних патернів, спотворення захисних реакцій і формування нестійкої емоційності. [35,170] Втрачається здатність до глибокого осмислення власних переживань, що робить підлітка залежним від зовнішніх відволікаючих чинників та реакцій аудиторії. У результаті підліток у процесі розвитку емоційної сфери стикається з такими проблемами, як емоційна холодність, залежність від короткого й нестабільного циклу «схвалення — осуд», підміна справжніх емоцій поверхневими та втрата емоційної гнучкості, що в зрілому віці може призводити до труднощів у побудові стосунків, кар'єрному розвитку й загальному психологічному/благополуччі.

Висновки до першого розділу: У ході дослідження встановлено, що соціальні мережі чинять комплексний вплив на процес особистісного та соціального розвитку підлітків. Їхній вплив виявляється не лише в трансформації емоційної

сфери, а й у зміні механізмів саморегуляції, соціалізації та формування ціннісних орієнтацій. Соцмережі, будучи інтегрованими в повсякденність, стають середовищем, у межах якого підліток переживає значну частину своїх емоцій, будує соціальні зв'язки та формує уявлення про себе та інших.

По-перше, залежність від публікаційної активності («постинг-залежність») підмінює собою навички самостійної емоційної регуляції, формуючи в підлітків звичку орієнтувати повсякденне життя на зовнішню реакцію. Це знижує здатність керувати власним настроєм і гальмує розвиток емоційного інтелекту. У перспективі це може призвести до формування нестійкої самооцінки, підвищеної тривожності та залежності від зовнішніх джерел схвалення.

По-друге, негативні емоції — гнів, сором і заздрість — у цифровому просторі втрачають свої конструктивні функції. Гнів перестає виконувати роль засобу встановлення кордонів і перетворюється на неконтрольовані спалахи; сором із короткочасного регулятора стає хронічним почуттям неповноцінності; заздрість із мотиваційного чинника перетворюється на джерело фрустрації та румінацій. Усі ці зміни поглиблюють емоційну нестійкість і можуть знизити адаптивність підлітка в реальному соціальному середовищі.

По-третє, соціальні мережі змінюють характер соціалізації: постійна цифрова взаємодія знижує цінність офлайн-комунікації, формує залежність від зовнішньої оцінки та ускладнює розвиток зрілих стратегій взаємодії. Підлітки частіше уникають прямих контактів, замінюючи їх цифровими аналогами, що може призвести до браку соціальних навичок і зменшення здатності до емпатійної взаємодії.

Таким чином, соціальні мережі виступають не лише інструментом комунікації, а й фактором, що радикально трансформує емоційний та соціальний розвиток підлітків. Ці зміни мають довгострокові наслідки: вони перешкоджають формуванню стійких навичок саморегуляції, ускладнюють соціальну інтеграцію та суттєво впливають на особистісне становлення у дорослому віці.

Цифрове середовище стає значущим чинником розвитку, що потребує усвідомленого та регульованого використання, аби запобігти негативним наслідкам для психічного здоров'я та соціального функціонування молоді.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГРУПИ НА ОСОБИСТІСТЬ ПІДЛІТКУ

2.1 Обґрунтування вибору методичного підходу та методик дослідження впливу груп на особистість підлітку

Вибір методичного підходу у цьому дослідженні зумовлений кількома фундаментальними міркуваннями. Передусім, феномен впливу соціальних мереж на особистість підлітка є багаторівневим і комплексним: він охоплює індивідуально-типологічні риси, соціально-комунікативні стратегії, емоційні стани та реальні патерни цифрової поведінки. Жоден окремий інструмент не здатний відтворити цю багатовимірність, тому дослідження потребує інтеграції різних методик.

Другою важливою передумовою є специфіка підліткового віку. Це період активного пошуку ідентичності, становлення соціальних ролей та підвищеної чутливості до зовнішніх впливів. Саме тому методичний підхід має враховувати як стійкі характеристики (акцентуації, рівень тривожності), так і динамічні процеси (стратегії комунікації, інтернет-активність, стилі самопрезентації).

Третьою підставою є особливості сучасного цифрового середовища. Соціальні мережі виступають не лише каналом комунікації, а й простором для конструювання образу «Я», отримання соціального визнання та формування міжособистісних навичок. Це середовище створює нові умови соціалізації, які не можуть бути повністю охоплені класичними психодіагностичними інструментами без доповнення авторськими методиками, здатними фіксувати реальну поведінку онлайн.

Виходячи з цих міркувань, у дослідженні застосовано комплексний психодіагностичний підхід у межах кореляційно-крос-секційного дизайну. Він поєднує стандартизовані методики (Леонгарда–Шмішека, Куглі, тест Янг, шкала Тейлора) з авторським опитуванням, що дозволяє інтегрувати аналіз характерологічних особливостей, соціальних стратегій та емоційної вразливості з оцінкою реальних патернів цифрової взаємодії. Такий підхід забезпечує

багатовимірність дослідження, конвергентну валідність результатів та практичну значущість висновків.

У сучасному суспільстві процеси соціалізації підлітків дедалі більше відбуваються у цифровому середовищі, де соціальні мережі виконують роль не лише засобу комунікації, але й простору для формування ідентичності, розвитку міжособистісних навичок та отримання соціального визнання. Цифрова взаємодія стає новим чинником становлення особистості, адже саме тут підлітки стикаються з новими формами соціального порівняння, переживають емоційні реакції на контент, навчаються самопрезентації та відчують вплив групових норм, цінностей та інтересів.

Комплексна психодіагностика у цьому контексті дозволяє дослідити багатовимірні прояви особистості. Використання лише однієї методики не забезпечує повної картини, адже окремі інструменти фіксують лише певні аспекти — характерологічні риси, рівень тривожності чи соціальні стратегії. Тому необхідно поєднувати кілька методів, щоб охопити як статичні показники (акцентуації, емоційна вразливість), так і динамічні процеси (стратегії комунікації, реальні патерни цифрової поведінки).

Методика акцентуацій характеру Леонгарда–Шмішека

Методика Леонгарда–Шмішека дозволяє визначити індивідуально-типологічні особливості підлітків, які проявляються у вигляді надмірно виражених рис характеру. У підлітковому віці акцентуації стають особливо помітними, адже саме цей період характеризується нестабільністю емоційної сфери, пошуком власної ідентичності та високою чутливістю до соціальних впливів.

У цифровому середовищі ці риси отримують додаткове підкріплення: соціальні мережі створюють простір для постійної самопрезентації, швидкої комунікації та миттєвого отримання оцінки від інших.

У дослідженні ця методика виконує ключову функцію — вона дозволяє співвіднести характерологічні риси з конкретними проявами у соціальних мережах. Наприклад, демонстративність пояснює прагнення підлітків до створення «ідеального образу» у профілях, тривожність — уникання активної участі у дискусіях через страх критики, а гіпертимність — постійну присутність онлайн та

швидкі реакції на повідомлення. Завдяки цьому інструменту можна зрозуміти, які саме риси роблять підлітка більш уразливим до негативного впливу цифрового середовища, а які сприяють його адаптації.

Шкали:

Гіпертимність — активність, оптимізм, імпульсивність; у соцмережах проявляється як висока комунікабельність, постійна присутність онлайн, швидкі реакції на повідомлення.

Циклотимність — контрастні коливання настрою; емоції різко змінюються у відповідь на контент, що призводить до нестабільності у спілкуванні.

Демонстративність — прагнення до визнання та самопрезентації; підлітки активно формують «ідеальний образ», орієнтуючись на лайки та коментарі.

Застригання — схильність довго переживати образи й конфлікти; у цифровому середовищі це проявляється у тривалих суперечках та повторному поверненні до конфліктних тем.

Тривожність — підвищена чутливість до критики, страх негативної оцінки; такі підлітки часто уникають активної участі у дискусіях.

Педантичність — схильність до впорядкованості; ретельний вибір контенту, високі вимоги до джерел інформації, контроль власного цифрового образу.

Емоційність — глибина переживань у відповідь на повідомлення чи візуальний контент; емоційні реакції можуть бути надмірними.

Екзальтованість — надмірна емоційна вразливість; швидкі переходи від захоплення до розчарування залежно від контенту.

Дистимність — схильність до песимістичних оцінок; негативний або порівняльний контент може посилювати знижений настрій.

Афективна лабільність — нестійкість емоцій; різкі зміни настрою навіть під впливом незначних онлайн-стимулів.

Методика тактик самопрезентації спрямованості Куіглі: Методика Куглі оцінює соціальні стратегії та ролі, які підлітки застосовують у взаємодії з іншими людьми. Вона показує, як саме підліток входить у мережеві взаємодії: веде чи слідує, підтримує чи критикує, імпульсивно реагує чи стратегічно вичікує. У підлітковому віці ці стратегії формуються особливо активно, адже саме цей період

характеризується пошуком соціальної ролі, становленням ідентичності та високою чутливістю до групових норм.

У цифровому контексті ця методика дозволяє зрозуміти, як соціальні ролі та комунікативні установки трансформуються у середовищі соціальних мереж. Вона пояснює, як саме підлітки формують соціальну ідентичність та навички взаємодії онлайн. Це дає змогу побачити, які саме стратегії підліток використовує у спілкуванні, і як вони впливають на його адаптацію чи дезадаптацію у цифровому середовищі.

Шкали:

Домінантність — прагнення до лідерства, активне ведення дискусій, ініціювання тем, вплив на інших у групах.

Незалежність — здатність зберігати власну позицію, чинити опір груповому тиску, не піддаватися трендам.

Доброзичливість — схильність до конструктивних взаємодій, підтримки інших користувачів.

Відповідальність — обережність щодо публікацій, усвідомлення наслідків цифрової діяльності.

Емоційність — чутливість до соціальних реакцій, залежність від емоційного тону комунікації.

Конформність — пристосування до групових норм, слідування за популярними трендами.

Соціальна активність — інтенсивність комунікації, участь у спільнотах.

Самоконтроль — регуляція імпульсивних реакцій, уникання афективних коментарів.

Однофакторний тест інтернет-залежності К. Янг: Однофакторний тест К. Янг є інструментом для оцінки рівня проблемності використання інтернету. Він дозволяє визначити, наскільки підліток здатний контролювати власну активність у мережі, чи виникають у нього компульсивні повернення до соціальних платформ, чи відчуває він емоційний дискомфорт у разі відсутності доступу до інтернету.

Тест охоплює різні аспекти — від часових витрат до впливу на сон, навчання та офлайн-контакти, але всі вони інтегруються у єдиний показник, що робить результати

зрозумілими та придатними для інтерпретації. У підлітковому віці цей інструмент особливо важливий, адже саме підлітки є найбільш уразливою групою щодо формування залежності від цифрового середовища.

Соціальні мережі поєднують змінні винагороди (лайки, коментарі), соціальну валідацію та нескінченну стрічку новин, що створює умови для компульсивного використання. Тест Янг дозволяє відокремити нормальну залученість від патологічної залежності, показуючи, коли активність у мережі починає негативно впливати на навчання, сон та міжособистісні стосунки.

Шкала тривожності Тейлора: Шкала Тейлора використовується для визначення рівня тривожності як стійкої особистісної характеристики. Вона дозволяє оцінити загальний рівень емоційної напруги та специфічні прояви тривожності у різних сферах життя підлітка. У цифровому середовищі цей інструмент допомагає зрозуміти, наскільки підлітки схильні до переживань, пов'язаних із соціальними оцінками, порівняннями та комунікацією у мережі.

Застосування шкали дає змогу співвіднести емоційний стан із конкретними поведінковими реакціями у соціальних мережах. Вона показує, як тривожність впливає на активність, самопрезентацію та взаємодію з іншими користувачами. Це дозволяє виявити групи підлітків, які є більш уразливими до негативного впливу цифрового середовища, та визначити, які саме аспекти потребують корекції чи підтримки.

Шкали:

Загальна тривожність — фоновий рівень напруги, що проявляється у гіперконтролі власних дій.

Шкільна тривожність — страх оцінювання та академічної репутації, що може посилюватися у цифрових освітніх платформах.

Самооцінна тривожність — залежність від лайків і коментарів, чутливість до соціального порівняння.

Міжособистісна тривожність — страх конфлікту та відхилення, що проявляється у спілкуванні в чатах і групах.

Авторське опитування стилю поведінки підлітків у соціальних мережах
Авторське опитування було розроблене спеціально для цього дослідження, щоб

охопити ті аспекти цифрової поведінки, які не відображаються у стандартизованих методиках.

Воно дозволяє простежити, як саме підлітки споживають інформацію — вибірково чи безконтрольно, наскільки вони схильні до пасивного гортання стрічки або до активної участі у дискусіях. Окремо фіксуються емоційні реакції на контент, стратегії самопрезентації та способи комунікації з однолітками.

Цей інструмент дає змогу побачити розрив між тим, що підліток декларує, і тим, як він реально діє у цифровому середовищі.

Наприклад, заявлений високий рівень самоконтролю може не збігатися з фактичними нічними сесіями у мережі, а декларована доброзичливість — із різким тоном у конфліктних чатах. Такі дані дозволяють отримати більш валідну картину цифрової поведінки та визначити, які саме аспекти потребують корекції чи підтримки.

Таким чином, застосування комплексу методик — від класичних психодіагностичних інструментів до авторського опитування — дало змогу охопити всі ключові виміри розвитку особистості підлітків у цифровому середовищі. Методика Леонгарда–Шмішека показала характерологічні основи поведінки, Куглі — соціально-комунікативні стратегії, тест Янг — рівень інтернет-залежності, шкала Тейлора — емоційну вразливість, а авторське опитування — реальні патерни цифрової взаємодії.

У комплексі вони дозволили не лише зафіксувати окремі показники, але й побачити їхню взаємодію, що особливо важливо у підлітковому віці, коли формування ідентичності та соціальних навичок відбувається у тісному зв'язку з цифровим середовищем. Це створює науково обґрунтовану основу для подальших висновків і практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку здорової та адаптивної взаємодії підлітків із соціальними мережами.

2.2 Етапи дослідження, опис контингенту та його соціально-демографічні характеристики

Дослідження впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітків здійснювалося у кілька послідовних етапів, що дало змогу забезпечити його глибину,

системність і наукову обґрунтованість. Уже на початковому етапі було визначено загальну тематику та сформульовано ключову наукову проблему, яка постала перед дослідниками. Актуальність теми була очевидною: у сучасному суспільстві соціальні мережі виступають провідним середовищем соціалізації, інколи навіть домінуючим над традиційними формами взаємодії.

Саме тут підлітки формують перші уявлення про соціальні ролі, засвоюють моделі поведінки, створюють та коригують власну ідентичність. На цьому початковому етапі також було визначено гіпотезу дослідження, окреслено його завдання та сформульовано концептуальні положення, які стали орієнтиром для подальших етапів роботи.

Для того щоб обґрунтувати необхідність дослідження, було проведено аналіз сучасних статистичних даних про використання соціальних мереж підлітками, огляд міжнародних і українських наукових публікацій, які висвітлюють зміни у поведінці молоді під впливом цифрового середовища. Порівняння даних різних років продемонструвало стрімке зростання середнього часу, який підлітки проводять онлайн, збільшення залежності від цифрових платформ, а також посилення зв'язку між віртуальною активністю та емоційним станом.

Ці тенденції підтвердили надзвичайну актуальність проблеми як у загальнонауковому, так і в суспільному вимірі. Важливо зазначити, що соціальні мережі стали не лише каналом комунікації, а й новим простором для формування цінностей, норм та моделей поведінки, що вимагає від науки переосмислення традиційних підходів до соціалізації.

Після визначення актуальності почався ґрунтовний теоретичний етап. Він включав опрацювання широкого спектра літератури з психології розвитку, соціології підліткового віку, медіапсихології та педагогіки. Особливий акцент робився на роботах, що висвітлюють специфіку підліткового віку як чутливого та переломного періоду розвитку особистості. У цей час активізуються процеси формування самосвідомості, самооцінки, соціальних мотивів і моральних орієнтацій. Соціальні мережі були розглянуті як новий соціальний інститут, що одночасно виконує функції спілкування, самопрезентації, соціального порівняння та конструювання ідентичності. Саме в цьому інституті підліток постійно стикається з

реакціями інших людей і змушений щодня узгоджувати власний образ із нормами цифрового середовища.

На основі аналізу літератури було сформовано теоретичний каркас дослідження, визначено ключові поняття — цифрова ідентичність, соціальне порівняння, інтернет-залежність, емоційна вразливість, когнітивні особливості тощо — та окреслено фактори, що здатні модифікувати вплив соціальних мереж на особистість підлітка.

Формування концептуальної моделі стало важливим елементом підготовки до емпіричного етапу, оскільки дозволило визначити змінні, що підлягали перевірці, а також встановити логічні зв'язки між теоретичними уявленнями та практичними методами збору інформації.

Методологічний етап передбачав розробку повної програми дослідження, визначення інструментів, формування вибірки та планування умов проведення. Особливу увагу приділено відбору респондентів. Вибірка включала 74 підлітків до 18 років — це число дозволяє дотриматися вимог статистичної надійності та забезпечує можливість застосовувати складні методи аналізу, не втрачаючи при цьому внутрішньої валідності.

Усі учасники мали близькі соціально-когнітивні характеристики: вони походили з благополучних сімей, мали нормальний інтелектуальний розвиток, не мали фізичних чи когнітивних обмежень, активно користувалися соціальними мережами щонайменше два роки й не перебували під жорстким контролем батьків. Такі параметри вибірки створили умови для аналізу саме впливу соціальних мереж, а не супутніх соціальних чи медичних факторів

Вибірка була розподілена на дві вікові групи — до 15 років і 15–17 років. Подібна стратифікація була обґрунтована теорією когнітивного розвитку Жана Піаже, який пов'язував підлітковий період зі становленням формальних операцій, здатності до абстракції та гіпотетичного мислення. Молодші підлітки лише входять у цей етап і демонструють більшу емоційну імпульсивність, тоді як старші вже здатні критично осмислювати інформацію та аналізувати соціальні ситуації. Такий поділ дозволив простежити, як когнітивна зрілість модулює вплив соціальних мереж.

Статевий баланс вибірки — 29 хлопців і 45 дівчат — дав змогу виявити

гендерні відмінності у використанні соціальних мереж. Відомо, що дівчата частіше використовують цифрове середовище як спосіб емоційної комунікації, підтримки та соціального порівняння, тоді як хлопці схильні до ігрової активності, змагальності та статусної взаємодії. Залучення обох груп дозволило оцінити специфіку механізмів впливу на різні гендери та уникнути однобоких висновків.

Формування вибірки охопило різні освітні контексти: учасники були залучені через загальноосвітні школи, позашкільні гуртки та мовні курси. Це підвищило зовнішню валідність та забезпечило ширше представництво підлітків із різними соціальними досвідами, культурними середовищами та комунікативними практиками.

Коли вибірку та інструментарій було визначено, розпочався емпіричний етап. Він включав комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення акцентуацій характеру, рівнів тривожності, інтернет-залежності, соціально-комунікативних стратегій і реальних патернів цифрової поведінки. Окрім стандартизованих методів, застосовувалося авторське опитування, що дозволило отримати конкретні дані про особливості цифрової поведінки, зокрема про стилі перегляду контенту, реакції на соціальне порівняння, способи взаємодії з онлайн-аудиторією. Проведення дослідження здійснювалося як у груповому, так і в індивідуальному форматах. Це дозволило врахувати і соціальний, і особистісний контекст поведінки респондентів, забезпечило можливість спостерігати як типові, так і індивідуально-варіативні прояви.

Отримані дані пройшли ґрунтовну статистичну обробку. Використовувалися методи описової статистики для визначення загальних тенденцій та інферентної статистики — для аналізу відмінностей між групами, перевірки гіпотез, обчислення кореляційних і регресійних зв'язків.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ГРУП НА ОСОБИСТІСТЬ ПІДЛІТКУ

3.1 Програма емпіричного дослідження

Феномен FOMO, тобто страх пропустити щось важливе, у підлітковому віці набуває особливої сили через поєднання соціально-психологічних, емоційних та когнітивних чинників, властивих цьому періоду розвитку. Підлітки гостро реагують на соціальні сигнали, відчують інтенсивну потребу бути прийнятими однолітками, прагнуть до утвердження власної ідентичності та одночасно стикаються з нестабільністю емоційної сфери.

У цих умовах цифрове середовище, яке постійно транслює величезні масиви інформації про життя інших, стає джерелом як можливостей, так і додаткового емоційного тиску. FOMO формується як результат поєднання постійної доступності соціальних платформ, алгоритмів, що підсилюють значущість нових повідомлень, і внутрішнього переконання підлітка, що його соціальна успішність визначається здатністю бути в курсі всього, що відбувається з ровесниками. Це призводить до появи стійкої звички регулярно перевіряти повідомлення, оновлювати стрічку, реагувати на сповіщення навіть тоді, коли це суперечить власним потребам, режиму дня або відпочинку.

У підлітків, схильних до FOMO, часто спостерігається постійне емоційне напруження, яке пов'язане з очікуванням чергового інформаційного оновлення. Така напруга супроводжується переживаннями невпевненості, страхом бути виключеним із групи, почуттям недостатності власного життя у порівнянні з ідеалізованими образами, що з'являються у соцмережах. У результаті можуть виникати емоційні розлади, цикли тривожного очікування, відчуття невдоволеності собою, порушення сну через нічні перевірки гаджета та зниження здатності до концентрації.

Якщо FOMO поєднується з підвищеним рівнем тривожності, то він здатний посилювати її, створюючи замкнене коло, у якому страх пропустити важливу інформацію стимулює ще активніше використання цифрових платформ, а надмірне використання, у свою чергу, підсилює відчуття страху й емоційний дискомфорт. Це

перетворює FOMO на один із найбільш значущих чинників формування цифрової залежності.

Паралельно з FOMO значну роль у цифровій поведінці підлітків відіграє явище цифрового уникання. Це поняття описує ситуацію, коли підлітки використовують соціальні мережі та інтернет не лише для комунікації чи розваги, а й як спосіб уникнути переживань, що викликають дискомфорт: тривоги, стресу, конфліктів, труднощів у навчанні, невизначеності в особистих стосунках. Цифрове середовище пропонує швидкі, прості та емоційно насичені способи відволікання, тому підліток отримує короточасне відчуття полегшення, не вирішуючи реальної проблеми.

Зовні це виглядає як безневинне «перепочинуть», але з часом перетворюється на стратегію ухилення, що знижує здатність підлітка самотійно справлятися із труднощами, ослаблює навички реального емоційного регулювання та створює передумови для емоційної нестабільності.

Помітно, що природа цифрового уникання значною мірою залежить від сімейного контексту. Підлітки, які не отримують належної емоційної підтримки від батьків, не мають можливості відкрито говорити про свої переживання або зіштовхуються з надмірною критикою, частіше вдаються до цифрового уникання як способу втечі від внутрішнього дискомфорту. Натомість у сім'ях, де існує довірлива атмосфера, де проблеми обговорюються відкрито, а емоційні переживання підлітка визнаються значущими, цифрове уникання набагато менш поширене.

Таким чином, цифрове середовище стає не просто технічним засобом, а своєрідним емоційним простором, який підліток обирає тоді, коли не може знайти опори у реальному житті.

Надзвичайно важливою складовою дослідження є роль самоконтролю в цифровій поведінці. Самоконтроль визначає здатність підлітка свідомо регулювати власні дії, утримуватися від імпульсивних реакцій, планувати свої дії та оцінювати їхні наслідки. Підлітки з високим самоконтролем зазвичай демонструють більш збалансоване ставлення до цифрових технологій, вони здатні обмежувати час перебування в мережі, краще розрізняють необхідні та необов'язкові онлайн-

активності, більш критично ставляться до цифрового контенту. Для них соціальні мережі — це ресурс, який може бути корисним, якщо розумно ним користуватися.

Підлітки з низьким рівнем самоконтролю значно частіше виявляють компульсивні цифрові патерни: вони без чіткої потреби перевіряють гаджети, проводять значну кількість часу у соцмережах у нічні години, відкладають навчальні завдання через захоплення контентом, відчують труднощі із завершенням дій та утриманням уваги.

Це створює потребу з'ясувати, чи може самоконтроль виступати модератором впливу часу, проведеного у соцмережах, на психологічний стан підлітка. Можливо, високий самоконтроль частково нейтралізує негативні наслідки інтенсивного користування соціальними платформами, тоді як низький — робить підлітка більш вразливим до формування залежності, тривожності, прокрастинації та емоційної нестабільності.

Методологічний апарат дослідження охоплює великі групи кількісних і якісних методів, що дозволяють максимально повно описати феномени FOMO, цифрового уникання, самоконтролю та їхні зв'язки з цифровою поведінкою.

Кількісні методи включають застосування опитувальників особистісних акцентуацій Леонгарда–Шмішека, шкал цифрової залежності, інструментів вимірювання FOMO, опитувальників емоційної регуляції й самоконтролю, а також шкал стресостійкості. Не менш цінними є об'єктивні дані: реальна тривалість перебування в соціальних мережах, кількість щоденних входів у застосунки, частота перевірок сповіщень, інтенсивність використання гаджетів у вечірні та нічні години.

Такі дані дозволяють зіставити суб'єктивне сприйняття власної цифрової активності з реальними поведінковими показниками.

Якісні методи додають дослідженню глибини. Інтерв'ю з підлітками дозволяють побачити, як вони пояснюють свою поведінку, як переживають FOMO, у яких ситуаціях звертаються до цифрового уникання, що саме для них означає присутність у соціальних мережах. Аналіз цифрових щоденників дає можливість простежити динаміку емоційних реакцій і контекст, у якому виникає потреба у використанні цифрових платформ

Включене спостереження, проведене відповідно до етичних стандартів, дозволяє виявити патерни поведінки, які самі підлітки можуть не усвідомлювати. Такий комплекс методів забезпечує глибоку інтеграцію кількісних і якісних даних та створює можливість не лише описати явища, а й пояснити механізми, що їх породжують.

Організація дослідження відбувається поетапно. Підготовчий етап включає розробку методичного комплексу, адаптацію інструментів до вікової специфіки підлітків, визначення критеріїв вибірки, підготовку дослідників, оформлення етичної документації та створення структури збору даних. На діагностичному етапі проводяться тести, анкетування, інтерв'ю, збір цифрових показників та спостереження.

Аналітичний етап передбачає використання сучасних статистичних методів: кореляційного аналізу, множинної регресії, факторного аналізу, структурного моделювання та інтеграції кількісних і якісних результатів. Завершальний етап включає формування висновків, створення практичних рекомендацій для психологів, педагогів та батьків, а також розробку профілактичних програм, спрямованих на підвищення цифрової грамотності підлітків, розвиток емоційної регуляції, формування відповідальної цифрової поведінки та зниження ризиків виникнення цифрової залежності.

Порівнювалися показники молодших і старших підлітків, хлопців і дівчат, а також типи цифрової активності. Це дозволило побачити багаторівневу картину впливу соціальних мереж та зіставити результати з теоретичними уявленнями. Додатково було проведено аналіз взаємозв'язків між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем емоційної стабільності. Виявилось, що підлітки з високим рівнем тривожності значно частіше демонструють схильність до інтернет-залежності та більш гостро реагують на соціальне порівняння.

У свою чергу, ті, хто мав сформовані навички критичного мислення та більш зрілу когнітивну позицію, виявляли здатність дистанціюватися від негативних впливів цифрового середовища. Це підтвердило гіпотезу про модулюючу роль когнітивної зрілості у процесі взаємодії з соціальними мережами.

Окремо було проаналізовано гендерні відмінності. Дівчата значно частіше повідомляли про використання соціальних мереж як засобу емоційної підтримки та комунікації, тоді як хлопці демонстрували більшу орієнтацію на ігрові та змагальні практики. Водночас дівчата виявили вищу чутливість до соціального порівняння, що нерідко призводило до зниження самооцінки. Хлопці ж, навпаки, частіше використовували цифрове середовище для підвищення статусу та демонстрації досягнень.

Важливим аспектом стало дослідження стилів цифрової поведінки. Було виявлено кілька типових патернів:

Комунікативний стиль, орієнтований на підтримку соціальних зв'язків і постійне спілкування.

Ігрово-змагальний стиль, що передбачає участь у онлайн-іграх, змаганнях та демонстрацію результатів.

Самопрезентаційний стиль, спрямований на створення ідеалізованого образу себе та контроль реакцій аудиторії.

Пасивно-споживацький стиль, коли підлітки здебільшого переглядають контент, але рідко взаємодіють активно.

Кожен із цих стилів мав власні психологічні наслідки: комунікативний сприяв розвитку соціальних навичок, але міг підвищувати залежність від схвалення; ігрово-змагальний стимулював розвиток стратегічного мислення, проте часто супроводжувався агресивністю; самопрезентаційний формувал навички самоконтролю, але водночас підвищував ризик емоційної вразливості; пасивно-споживацький стиль асоціювався з низьким рівнем соціальної активності та схильністю до ізоляції.

Інтерпретація результатів показала, що соціальні мережі виступають багатофункціональним середовищем, яке може бути як ресурсом розвитку, так і джерелом ризиків. Вони сприяють формуванню нових форм соціальної взаємодії, але водночас створюють умови для виникнення залежності, емоційних криз та когнітивних викривлень.

На завершальному етапі було сформульовано практичні рекомендації. Для педагогів — необхідність інтеграції цифрової грамотності у навчальні програми, формування навичок критичного мислення та безпечної комунікації. Для психологів — акцент на діагностиці інтернет-залежності, розвитку емоційної стійкості та підтримці позитивної ідентичності. Для батьків — важливість створення довірливого середовища, де підлітки можуть відкрито обговорювати свої онлайн-досвіди, а також формування балансу між цифровою та офлайн-активністю.

Таким чином, дослідження підтвердило, що соціальні мережі є потужним чинником соціалізації та розвитку особистості підлітків. Їхній вплив багатогранний: він може стимулювати розвиток комунікативних і когнітивних навичок, але водночас створює ризики для емоційної стабільності та самооцінки. Завдання сучасної науки й практики полягає у тому, щоб мінімізувати негативні наслідки та максимально використати потенціал цифрового середовища для гармонійного розвитку молодого покоління.

Окремим важливим етапом стала організація дослідження з дотриманням усіх етичних норм та правових вимог. Усі процедури були побудовані відповідно до міжнародних стандартів психологічних досліджень, зокрема принципів Гельсінської декларації (World Medical Association, 2013) та рекомендацій Американської психологічної асоціації (APA Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct, 2017). Це означало, що участь підлітків у дослідженні могла відбуватися лише за умови добровільної згоди та повного інформування їхніх законних представників — батьків або опікунів.

Перед початком емпіричного етапу кожному з батьків було надіслано інформаційний лист, у якому детально пояснювалися мета, завдання та методи дослідження, а також гарантії анонімності та конфіденційності. У листі підкреслювалося, що участь є добровільною, а відмова не матиме жодних негативних наслідків для дитини.

Батьки мали можливість поставити додаткові запитання досліднику, отримати роз'яснення щодо можливих ризиків та очікуваних результатів. Лише після письмового підтвердження згоди підлітки були включені до вибірки. Такий підхід

забезпечив дотримання принципів етичності, правового захисту неповнолітніх та міжнародних стандартів дослідницької практики.

Крім того, проведення емпіричного етапу було організовано з офіційного дозволу двох загальноосвітніх шкіл, адміністрації яких надали письмове погодження на участь учнів у дослідженні. Це дозволило створити легітимні умови для роботи та забезпечити підтримку з боку педагогічного колективу.

Участь шкіл також сприяла підвищенню довіри з боку батьків і самих підлітків, адже дослідження відбувалося у звичному для них освітньому середовищі, що знижувало рівень тривожності та підвищувало валідність результатів.

Для збору даних було використано авторське онлайн-опитування, доступ до якого респонденти отримували через спеціальне посилання. Це забезпечило зручність проходження тестування, а також дозволило стандартизувати процедуру збору інформації. Опитування було розроблено таким чином, щоб підлітки могли відповідати на запитання у зрозумілій формі, без складних термінів, але з достатньою глибиною для отримання науково значущих результатів.

Умови проведення дослідження в класах були ретельно організовані:

Учні працювали у звичних навчальних кабінетах, що створювало атмосферу довіри та знижувало рівень стресу;

Забезпечувалася тиша та відсутність зовнішніх відволікаючих факторів;

Кожен респондент мав доступ до комп'ютера або мобільного пристрою з інтернетом;

Дослідження проводилося у присутності викладача, який слідкував за дисципліною, але не втручався у процес відповідей;

Підліткам гарантували анонімність: результати не обговорювалися у класі й не передавалися третім особам;

Було створено умови для індивідуальної концентрації, щоб уникнути групового впливу чи тиску однолітків.

Додатково було передбачено можливість проходження опитування у позаурочний час для тих учнів, які з різних причин не могли брати участь у класі. Це забезпечило гнучкість та інклюзивність дослідження.

Таким чином, організаційні та етичні аспекти стали невід’ємною частиною дослідження. Вони гарантували не лише наукову достовірність отриманих результатів, а й відповідність міжнародним стандартам захисту прав неповнолітніх учасників.

Саме завдяки ретельному дотриманню цих процедур вдалося створити умови, у яких підлітки могли вільно висловлювати свої думки та демонструвати реальні патерни цифрової поведінки, що значно підвищило валідність та надійність дослідження.

3.2 Розрахунок впливу груп на особистість підлітку

Таблиця 1. Кореляція Пірсона між акцентуаціями Шмішека та часом використання соціальних мереж.

Акцентуація	До 3 годин г	3 3 до 5 г	3 5 до 8 г
Гіпертимність	-0.18	+0.27	+0.39
Циклотимність	-0.12	+0.21	+0.33
Демонстративність	-0.41	+0.52	+0.68
Застрягання	-0.10	+0.31	+0.44
Тривожність	-0.16	+0.29	+0.48
Педантичність	+0.14	-0.08	-0.27
Емоційність	-0.09	+0.19	+0.30
Екзальтованість	-0.11	+0.26	+0.37
Дистимність (замкнутість)	+0.33	+0.41	+0.62
Афективна лабільність	-0.07	+0.23	+0.34

Примітка: Значення кореляції r наведено за Пірсоном та показує силу та напрямок зв’язку між акцентуаціями Леонгарда-Шмішека та ступенями тривалості використання соціальних мереж.

Найбільш виражена закономірність полягає в тому, що підлітки з високими показниками демонстративності та дистимності проводять у соціальних мережах найбільше часу, і саме для цих двох акцентуацій фіксуються найсильніші позитивні кореляційні зв’язки з тривалістю онлайн-активності. Це означає, що чим виразнішими є ці риси, тим більше часу підліток схильний проводити у цифровому середовищі, і ця тенденція має систематичний і стійкий характер.

У випадку демонстративності така залежність пояснюється потребою постійної уваги з боку оточення, прагненням бути помітним, отримувати схвалення, лайки, реакції та інші форми соціального підтвердження, які соціальні мережі надають у швидкому та доступному форматі. Демонстративні підлітки часто використовують соцмережі як сцену для самопрезентації, а регулярна активність дозволяє їм підтримувати відчуття значущості, посилює мотивацію створювати новий контент і реагувати на активність інших, що природно збільшує час онлайн.

Дистимні підлітки, хоча й мають інший психологічний профіль — схильність до зниженого настрою, замкненості, схильності до переживань — також проводять значну частину часу у соціальних мережах, але з інших причин.

Для них онлайн-простір стає своєрідною формою компенсації емоційного дискомфорту, способом уникнути реальних контактів, які можуть викликати напруження, та одночасно способом отримати непрямий, безпечніший з їхньої точки зору контакт із соціумом. Використання соцмереж дозволяє їм бути присутніми у взаємодії, не вступаючи у пряме спілкування, яке може перевантажувати або лякати. Тому зростання дистимності закономірно веде до збільшення часу, проведеного онлайн, формуючи сильний позитивний кореляційний зв'язок.

Для тривожних і застрягаючих підлітків виявлено помірні позитивні кореляції з часом перебування у соціальних мережах. Це означає, що з підвищенням інтенсивності цих акцентуацій зростає й схильність проводити більше часу в інтернеті, хоча цей зв'язок менш інтенсивний, ніж у демонстративних і дистимних. Тривожні підлітки часто використовують цифрове середовище як інструмент зниження невизначеності: вони перевіряють повідомлення, щоб не пропустити важливу інформацію, слідкують за активністю друзів, бо бояться бути виключеними або не знати про події, що відбуваються в їхньому колі.

Це породжує повторювану, ритуалізовану поведінку частих перевірок, що збільшує загальний час онлайн. У застрягаючих, які схильні довго фіксуватися на переживаннях, образах чи ситуаціях, соцмережі стають простором, де вони можуть аналізувати, порівнювати себе з іншими, повертатися до минулих подій або висловлювань — і це також призводить до більш тривалої присутності у цифровому середовищі.

Для гіпертимних, циклотимних, емоційних, екзальтованих і афективно лабільних підлітків виявлено лише слабкі позитивні зв'язки між вираженістю цих рис та часом перебування у соціальних мережах. Це означає, що хоча певна тенденція до збільшення часу онлайн існує, вона не є значною і, найімовірніше, не формує стабільної моделі поведінки. Гіпертимні підлітки часто більш активні в реальному житті й не завжди віддають перевагу тривалому онлайн-перебуванню. Циклотимні можуть мати періоди активності, але вони короткочасні та змінюються фазами зниження інтересу.

Емоційні та екзальтовані можуть реагувати на взаємодії в соцмережах сильніше емоційно, але це не обов'язково означає збільшення загальної тривалості перебування. У підлітків з афективною лабільністю час онлайн може коливатися залежно від настрою, але не демонструє стабільного, прогнозованого зростання.

Єдина стабільна негативна закономірність спостерігалася у педантичних підлітків: чим вищий рівень педантичності, тим менше часу вони проводять у соціальних мережах. Педантичність передбачає високу організованість, схильність до структурованої діяльності, потребу у виконанні обов'язків та дотриманні режиму. Такі підлітки частіше надають перевагу реальним, чітко організованим справам та менш схильні витратити час на непередбачувані або хаотичні онлайн-активності. Їхня поведінка у цифровому середовищі характеризується раціональністю та помірністю, що зумовлює стійку негативну кореляцію з тривалістю активності в соцмережах.

Окремою важливою закономірністю є те, що для більшості акцентуацій простежується плавний перехід від слабкої негативної кореляції у групі підлітків, які перебувають у соцмережах менше ніж 3 години на добу, до позитивної кореляції у групах із середнім (3–8 годин) та особливо з високим (понад 8 годин) рівнем онлайн-активності. Це свідчить про те, що роль акцентуацій особистості стає дедалі значущішою із збільшенням тривалості використання соціальних мереж. На низькому рівні користування соцмережі ще не є значущим полем для прояву особистісних рис, тому кореляції слабкі й часто негативні. Але коли час використання зростає, особистісні акцентуації починають більш інтенсивно

«включатися» у регуляцію поведінки, створюючи передумови для формування стійких моделей цифрової активності.

У групі підлітків, які проводять понад 8 годин у соцмережах, акцентуації можуть набувати функції внутрішніх чинників, що не лише супроводжують, а й частково визначають поведінку, особливо в контексті емоційного регулювання, реакції на соціальні стимули та інтенсивності включеності у цифрове середовище. Таким чином, загальна тенденція демонструє, що чим більше часу підліток проводить у соціальних мережах, тим сильніше особистісні акцентуації впливають на його онлайн-поведінку, структуру мотивів і психологічні реакції у цифровому середовищі.

Таблиця 2 Кореляція Пірсона між стилями перегляду соцмереж підлітками та рівнями тривожності (TMAS)

Стиль перегляду соцмереж	Низький рівень (0–12)	Середній (13–25)	Високий (26+)
Глибокий	$r = +0.54$	$r = -0.12$	$r = -0.49$
Поверхневий	$r = -0.17$	$r = +0.39$	$r = +0.28$
Переривчастий	$r = -0.26$	$r = +0.48$	$r = +0.63$
Без запам'ятовування (mindless scrolling)	$r = -0.41$	$r = +0.52$	$r = +0.69$
Автоматичний “відключений” скролінг	$r = -0.49$	$r = +0.59$	$r = +0.73$

Примітка: Значення коефіцієнта кореляції Пірсона (r) показують силу та напрямок зв'язку між стилем перегляду соціальних мереж та рівнем тривожності.

Отримані результати демонструють виразну різницю в тому, як різні стилі перегляду соціальних мереж пов'язані з рівнем тривожності підлітків за шкалою Тейлора. Це вказує на те, що спосіб взаємодії зі стрічкою контенту є не лише поведінковою звичкою, а й відображенням внутрішнього емоційного стану. Зокрема, виявлено, що стилі перегляду істотно відрізняються за силою та напрямом асоціацій із низьким, середнім і високим рівнями тривожності.

Найбільш сприятливим щодо психологічного стану виявився тщательный, або глибокий, перегляд. Він має стійко позитивний зв'язок із низьким рівнем тривожності та чіткий негативний — із середнім і високим рівнями. Це означає, що підлітки, які взаємодіють із контентом повільно, зосереджено й вибірково, уникають

хаотичних переходів між повідомленнями та не «ковзають» по стрічці автоматично, зазвичай мають більш стабільний емоційний фон.

Їм притаманна здатність до саморегуляції уваги, свідомого відбору інформації та мінімізації інформаційного шуму. Такі користувачі, як правило, менше піддаються соціальному тиску, рідше відчують напруження через порівняння з іншими та краще контролюють власний темп споживання контенту. Саме тому збільшення часу глибокого перегляду не лише не підвищує тривожність, а часто сприяє зниженню емоційної напруги, адже контент засвоюється осмислено й без поспіху.

Протилежну картину демонструє поверхневий перегляд, який характеризується швидким, імпульсивним та мінімально зосередженим перегортанням стрічки. Для нього виявлено слабкий зв'язок із низькою тривожністю, але помірні позитивні кореляції — із середнім та підвищеним рівнями. Така тенденція свідчить про те, що поверхневий стиль перегляду часто використовується як спосіб тимчасово переключитися або втекти від напружених думок, але без реального зниження тривожності.

Підлітки зі середнім рівнем тривожності можуть використовувати такий стиль як звичну форму пасивного відволікання, проте він не допомагає їм відновити емоційний баланс. Натомість із часом він може посилювати відчуття перевантаженості через великий обсяг фрагментарної інформації, яка не структурується й не обробляється достатньо глибоко.

Ще більш показовим є переривчастий перегляд, який проявляється у частих перемиканнях між постами, вкладками, програмами або типами контенту. Його характерною ознакою є нестабільність уваги, різкі переходи, відсутність зосередженості та фрагментарність сприймання.

Для цього стилю зафіксовано негативну кореляцію з низьким рівнем тривожності та помітні позитивні — із середнім і високим. Це свідчить, що підлітки з переривчастим стилем перегляду частіше мають підвищену тривожність або тенденції до її розвитку. Така поведінка може бути формою реакції на внутрішню напруженість: увага не затримується на одному стимулі, виникає потреба «перестрибувати» між об'єктами, щоб уникати неприємних думок або емоцій.

Водночас часті перемикання створюють додаткове когнітивне навантаження, що може підтримувати або посилювати тривожність, формуючи замкнене коло.

Особливо виразною є закономірність, зафіксована для перегляду без запам'ятовування, або *mindless scrolling*. Він характеризується механічним, майже автоматичним споживанням контенту, коли підліток перегортає стрічку без чіткої мети, концентрації чи залучення. Такий стиль перегляду має стабільно негативний зв'язок із низьким рівнем тривожності та різко позитивний — із високим. Це свідчить про те, що *mindless scrolling* найчастіше виступає індикатором дуже високої тривожності, майже на межі клінічних проявів. Підлітки в цьому стані можуть використовувати скролінг як своєрідне «оніміння», спосіб уникнути власних думок або сильних емоцій. Проте через відсутність когнітивної обробки інформації та безперервний потік стимулів цей стиль не приносить полегшення. Навпаки, із часом він може викликати відчуття втрати контролю, надмірного перевантаження та внутрішньої порожнечі, що лише погіршує психологічний стан.

Найбільш тривожною тенденцією виявився автоматичний, «відключений» скролінг — найекстремальніша форма пасивного перегляду, при якій увага майже не залучена, а дія відбувається автоматично, без участі свідомого контролю. Саме цей стиль демонструє найвищі позитивні кореляції з високою тривожністю та найсильніший негативний зв'язок із низьким рівнем тривожності. Це означає, що автоматичний скролінг є найбільш характерним для підлітків зі стійко високою, часто вже сформованою та хронічною тривожністю.

Такі підлітки можуть використовувати соцмережі як спосіб відокремитися від реальності, «вимкнутися» або тимчасово перестати переживати сильні емоції. Але цей спосіб не знижує тривожність — він лише маскує її, створюючи ілюзію тимчасового заспокоєння, яке швидко зникає. З часом це може перетворюватися на компульсивну поведінку, що формує залежність, оскільки підліток втрачає контроль над власними діями й продовжує скролити навіть тоді, коли це приносить втому, роздратування чи погіршення самопочуття.

У цілому ці закономірності демонструють, що стиль перегляду соціальних мереж є важливим поведінковим маркером рівня тривожності. Чим менш усвідомлений і менш контрольований стиль, тим сильніше він пов'язаний із

високою тривожністю. Натомість свідомі та структуровані стилі перегляду корелюють із низьким рівнем тривожності та кращою емоційною регуляцією. Це має важливе значення для профілактики цифрової залежності, раннього виявлення психологічних труднощів та розробки програм підтримки підлітків у сфері цифрової поведінки.

Таблиця 3 Кореляція Пірсона між акцентуаціями Шмишека та стилями самопрезентації Лі Куіглі

Акцентуація	Домінантність	Незалежність	Доброзичливість	Відповідальність	Емоційність	Конформність	Соціальна активність	Самоконтроль
Гіпертимність	$r = +0.48$	$r = +0.36$	$r = +0.52$	$r = -0.12$	$r = +0.41$	$r = -0.28$	$r = +0.71$	$r = -0.33$
Циклотимність	$r = +0.18$	$r = -0.09$	$r = +0.27$	$r = -0.14$	$r = +0.63$	$r = +0.22$	$r = +0.31$	$r = -0.42$
Демонстративність	$r = +0.69$	$r = -0.16$	$r = +0.58$	$r = -0.22$	$r = +0.66$	$r = +0.54$	$r = +0.72$	$r = -0.37$
Застрагання	$r = +0.57$	$r = +0.44$	$r = -0.11$	$r = +0.51$	$r = +0.38$	$r = +0.29$	$r = +0.17$	$r = -0.21$
Тривожність	$r = -0.43$	$r = -0.52$	$r = +0.24$	$r = +0.63$	$r = +0.71$	$r = +0.67$	$r = -0.18$	$r = -0.47$
Педантичність	$r = -0.11$	$r = +0.33$	$r = +0.19$	$r = +0.74$	$r = +0.22$	$r = +0.31$	$r = +0.14$	$r = +0.69$
Емоційність (лабільність)	$r = -0.22$	$r = -0.35$	$r = +0.41$	$r = -0.28$	$r = +0.78$	$r = +0.49$	$r = +0.26$	$r = -0.52$

Примітка: Значення коефіцієнта кореляції Пірсона (r) отображають силу та напрямок зв'язку між акцентуаціями Леонгарда-Шмишека та стилями самопрезентації за Лі Куіглі

Отримані дані демонструють чіткі закономірності між типами акцентуацій та особистісними тактиками й моделями поведінки. У більшості випадків простежуються стабільні профілі взаємодії з соціальним середовищем, емоційною сферою та самоконтролем.

Гіпертимні підлітки виявляють високу соціальну активність і доброзичливість, а також певну домінантність, що вказує на їхню природну потребу у спілкуванні й легкість у встановленні контактів. Водночас вони характеризуються нижчим

самоконтролем та схильністю до імпульсивності, що логічно впливає з їхнього енергійного й менш стриманого стилю поведінки.

Циклотимні респонденти демонструють нестійкий, але не хаотичний профіль: висока відповідальність поєднується з помірними коливаннями емоційності та зниженим самоконтролем. Це означає, що навіть при емоційних перепадах вони здатні брати на себе обов'язки, але не завжди можуть утримувати стабільність поведінки.

Для демонстративних підлітків характерні високі показники соціальної активності, домінантності та емоційності. Це говорить про сильну потребу у визнанні, увазі та взаємодії з іншими. Проте знижений самоконтроль свідчить, що таке прагнення реалізується через імпульсивні або емоційно забарвлені дії, спрямовані на привернення уваги.

Підлітки із застрягаючою акцентуацією, навпаки, виявляють посилену відповідальність і незалежність. Вони схильні глибоко та довго переживати значущі події, що робить їх послідовними, але менш гнучкими у соціальних ситуаціях. Самоконтроль у них знижений незначно, що часто пов'язано з емоційною фіксацією на окремих переживаннях.

Тривожний тип очікувано демонструє зниження домінантності та незалежності, що відображає їхню невпевненість у собі та уникання конфронтаційного спілкування. Водночас дуже високі показники емоційності та відповідальності формують модель поведінки, у якій страх помилки і надмірна чутливість підсилюють прагнення бути обережним і «правильним». Знижений самоконтроль є наслідком підвищеного рівня внутрішньої напруги.

Педантичний тип показує найвищу відповідальність і високий самоконтроль. Такі підлітки структуровані, системні, орієнтовані на правила та деталізацію. Їхня соціальна активність нижча, а домінантність майже відсутня, що відповідає їхньому

Нарешті, емоційно-лабільний тип демонструє дуже високу емоційність і помірну соціальну активність, але при цьому значно знижений самоконтроль. Це вказує на нестабільні реакції, чутливість до соціального фону та труднощі у регуляції поведінки, особливо в стресових або емоційно насичених ситуаціях.

Узагальнюючи, кожна акцентуація має чіткий «профіль» взаємопов'язаних характеристик. Результати показують, що саме тип темпераменту й акцентуації визначає стиль соціальної взаємодії, емоційної регуляції та самопрезентації, а не окремі ситуаційні чинники. Таким чином, поведінка в онлайн- і офлайн-середовищі логічно витікає з цього структурованого набору особистісних властивостей.

Таблиця 4 Кореляція Пірсона між кількістю годин у соціальних мережах та акцентуаціями залежності К.Янг

Час у соцмережах	Загальна залежність	Компульсивність	Емоційна залежність	FOMO	Уникання або втеча
До 1 год на день	помірна	помірна	помірна	слабко помірна	слабко помірна
До 3 год на день	помірно висока	помірно висока	помірно висока	помірна	помірна
До 5 год на день	помірно висока	помірна або помірно висока	помірна	помірно висока	помірна
Від 5 до 8 год на день	помірна або помірно висока	помірна	помірна	помірно висока	помірна

Примітка: В таблиці наведено середній рівень акцентуації залежності за К.Янгом у підгрупах учасників, залежно від тривалості перебування у соціальних мережах на день. Значення наведене як середнє +| стандартне відхилення.

Аналіз отриманих показників демонструє, що зі збільшенням часу, проведеного у соціальних мережах, справді простежується загальна тенденція до зростання різних форм цифрової залежності, проте це зростання не є рівномірним і не утворює прямої лінійної залежності.

Найпомітніше підвищення спостерігається між групами «до однієї години» та «до трьох годин»: загальна залежність переходить із помірної до помірно високої, компульсивність теж підвищується до помірно високої, а емоційна залежність, FOMO й уникання зростають із слабо помірних чи помірних до більш виражених помірних значень. Це вказує на те, що саме збільшення часу до кількох годин на день є найбільш чутливою зоною формування залежнісних патернів.

Однак при подальшому зростанні часових показників рівні залежності не продовжують зростати пропорційно. Уже в групі підлітків, які проводять у соцмережах до восьми годин, частина показників стабілізується або навіть знижується. Наприклад, емоційна залежність, яка була помірно високою за три години на день, знову повертається до помірного рівня при восьми годинах і зберігається такою самою навіть у групі з понад восьми годин. Компульсивність також досягає піку на рівні трьох годин, але при восьми і більше годин переходить на помірні значення, що суперечить очікуванню про постійне зростання.

Загальна залежність після трьох годин не підвищується, а коливається між помірною та помірно високою. Показник FOMO демонструє дещо більш виражену тенденцію до зростання, але й він перестає посилюватися, досягнувши помірно високого рівня у групах «до восьми годин» і «понад вісім годин», залишаючись стабільним.

Поведінковий компонент уникання або втечі також не демонструє лінійної динаміки: він зростає на початковому етапі (до трьох годин) і далі утримується на одному помірному рівні, незалежно від того, чи проводить підліток у соцмережах три, вісім або понад вісім годин. Самоконтроль поступово знижується: від 0.74 у групі з однією годиною до 0.68 у групі з понад вісьмома годинами. Проте і цей показник демонструє не різкий спад, а помірне поступове зниження, що свідчить про складніший механізм, ніж проста залежність «що більше часу — то менше контролю».

Такий розподіл даних підтверджує, що хоча збільшення часу користування соцмережами пов'язане з підсиленням залежнісних проявів, сам по собі час не є достатнім пояснювальним фактором. Між тривалістю перебування в соцмережах і рівнем цифрової залежності немає прямої лінійної кореляції: окремі показники зростають нерівномірно, деякі — досягають піку при середніх значеннях часу, інші — стабілізуються, навіть коли збільшується загальна тривалість користування. Це означає, що залежність формується під впливом цілого комплексу чинників — емоційних, характерологічних, мотиваційних і соціальних — і лише частково залежить від того, скільки годин підліток проводить онлайн.

Таким чином, час у соцмережах є важливим маркером ризику, але не єдиним і не визначальним. Зростання тривалості користування збільшує ймовірність розвитку залежнісних тенденцій, проте самі ці тенденції не підпорядковуються простому принципу «більше годин = сильніша залежність». Дані демонструють багатofакторну, нелінійну природу цифрової залежності, що потребує комплексного аналізу та інтервенцій, спрямованих не лише на контроль часу, а й на внутрішні психологічні механізми підлітка.

Таблиця 5 Кореляція Пірсона між видами батьківського контролю та рівнями залежності від соцмереж

Рівень залежності / Тип контролю	Відсутність контролю	Помірний контроль	Адаптивний контроль	Сильний контроль (моніторинг усієї діяльності)	Повний контроль (пароль + ліміти часу)
Без залежності та низький рівень	-0.32	+0.18	+0.54	-0.21	-0.27
Середній рівень залежності	+0.29	+0.09	-0.31	+0.24	+0.26
Високий рівень залежності	+0.5	+0.17	-0.48	+0.43	+0.46

Примітка: Значення коефіцієнта кореляції Пірсона показують силу і напрямок зв'язку між формами батьківського контролю та рівнем залежності учасників.

Отримані кореляційні дані дозволяють простежити складну і багаторівневу систему взаємозв'язків між різними стилями батьківського контролю та ступенем сформованості залежної поведінки підлітків у соціальних мережах. Загальна логіка виявлених зв'язків свідчить про те, що ані повна відсутність контролю, ані жорсткі, директивні форми втручання не забезпечують профілактики цифрової залежності, ба більше — у значній частині випадків вони стають її каталізаторами. Натомість адаптивний, гнучкий і партнерський підхід до регуляції онлайн-активності виявляється найефективнішим чинником формування здорових цифрових практик.

Насамперед варто зупинитися на феномені повної відсутності контролю, який продемонстрував один із найвищих позитивних зв'язків із розвитком високої

залежності. Це означає, що підлітки, які не мають будь-яких рамок, обмежень або хоча б обговорення їхньої цифрової поведінки, залишаються сам-на-сам із величезною кількістю стимулів, що походять із соціальних мереж. У цьому випадку регуляція перенесена на внутрішні механізми самоконтролю, які в підлітковому віці лише формуються та є природно недостатньо зрілими.

Саме тому відсутність контролю створює умови для надмірної включеності, імпульсивного реагування на повідомлення, постійного оновлення стрічки та залежності від соціального підкріплення (лайків, коментарів, підписок). Психологічний механізм у цьому випадку ґрунтується на незавершеній здатності підлітка обмежувати власні бажання, прогнозувати наслідки поведінки та протистояти миттєвим винагородам.

Іншу полярність моделі становить надмірно жорсткий контроль, який передбачає або тотальне відстеження всієї онлайн-активності, або повне технічне підпорядкування (паролі, блокування, суворі ліміти часу користування). Згідно з отриманими кореляційними показниками, такі форми впливу також демонструють позитивний зв'язок із високими рівнями залежності. На перший погляд це може здатися парадоксальним, проте психологічні механізми тут досить зрозумілі. Тотальний контроль руйнує природну потребу підлітка у автономії, що є однією з ключових вікових потреб.

У відповідь на це виникає опір, протестна поведінка, прагнення обійти заборони або приховати власні дії. Підлітки активно шукають обхідні шляхи: створюють додаткові акаунти, користуються чужими пристроями, видаляють історію, переходять у нічний режим користування, або вчаться обдурювати батьків технічно. Така прихована активність сприяє збільшенню тривалості перебування онлайн, формуванню ризикових моделей поведінки та загальному зростанню цифрової залежності. Замість того щоб формувати відповідальність, жорсткий контроль стимулює підвищену винахідливість у тому, як саме цю відповідальність обійти.

Поміж цими крайніми стратегіями розташовується помірний контроль, який демонструє мінімальні кореляційні значення — слабкі позитивні або майже нульові. Це свідчить про те, що помірні заходи самі по собі не є нищівними, але й не

володіють суттєвим профілактичним ефектом. Таке втручання зазвичай має формальний характер: батьки можуть цікавитися тим, скільки часу дитина провела в мережі, але не аналізують зміст її взаємодій; можуть встановлювати обмеження, але не пояснюють їх значення; можуть висловлювати зауваження, але не ведуть системного діалогу.

У результаті підліток не отримує ні достатньої свободи для розвитку самоконтролю, ні тієї психологічної підтримки, яка дозволила б формувати відповідальне ставлення до цифрового простору. Саме тому вплив помірний

На цьому тлі особливо помітно вирізняється адаптивний контроль, який продемонстрував найсильніші кореляційні зв'язки у напрямку зниження залежності. Його ефективність проявляється одразу на кількох рівнях. По-перше, адаптивний контроль передбачає діалогічність — батьки не просто встановлюють правила, а пояснюють їх, надають приклади, обговорюють ризики і переваги онлайн-середовища. Такий підхід не викликає опору, адже підліток сприймає втручання не як обмеження автономії, а як співпрацю. По-друге, адаптивний контроль має індивідуальний характер: межі та правила узгоджуються з реальними потребами, темпераментом і особливостями дитини. По-третє, він розвиває внутрішню регуляцію — не заборони як такі, а вміння робити вибір, прогнозувати наслідки, розуміти механізми соцмереж і критично ставитися до контенту. У результаті формується не зовнішня, а саме внутрішня стійкість до залежності.

Порівняння всіх п'яти форм контролю дозволяє стверджувати, що залежність зростає в умовах крайньої недостатності або крайніх форм тиску, тоді як найбільш конструктивними виявляються саме гнучкі, адаптивні й партнерські моделі взаємодії. Підлітки, які мають досвід довірливого спілкування з батьками щодо цифрової поведінки, менш схильні до емоційного перенасичення соцмережами, менше потребують схвалення онлайн-спільноти та краще усвідомлюють ризики надмірної активності. Це свідчить про те, що ефективна профілактика залежності має розпочинатися не з жорстких заборон і не з повної свободи, а з побудови комунікації, розвитку цифрової грамотності та підтримки формування самоконтролю.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що найважливішою умовою здорової взаємодії підлітка з цифровим середовищем є якість батьківського контролю, а не його інтенсивність. Контроль, що ґрунтується на довірі, діалозі, системному роз'ясненні й гнучкому реагуванні на потреби дитини, є ключовим чинником зниження ризику цифрової залежності. Натомість моделі, побудовані або на повній відсутності участі, або на надмірній жорсткості, формують сприятливе середовище для розвитку залежності, підсилюючи ті психологічні механізми, які ведуть до надмірного занурення у віртуальну реальність.

Таблиця 6 Кореляція Пірсона між типом цифрової активності та манерами комунікації

Тип цифрової активності	Агресивна манера	Просоціальна манера	Мовчазно-спостережлива манера	Самопрезентаційна манера
Перегляд коротких розважальних відео	$r = 0.18$	$r = 0.22$	$r = 0.63$	$r = 0.41$
Миттєва текстова міжособистісна комунікація (чати)	$r = -0.11$	$r = 0.71$	$r = 0.14$	$r = 0.33$
Пасивне скролінг-споживання стрічки	$r = 0.09$	$r = 0.06$	$r = 0.78$	$r = 0.52$
Інтерактивна гейм-комунікація	$r = 0.66$	$r = 0.37$	$r = -0.08$	$r = 0.29$
Перцепція соціально-порівняльного контенту (профілі, ідеалізовані образи)	$r = -0.16$	$r = 0.12$	$r = 0.71$	$r = 0.84$
Активна цифрова самопрезентація (пости, сторіс)	$r = 0.12$	$r = 0.41$	$r = -0.33$	$r = 0.87$

Примітка: В таблиці наведено силу та напрямок зв'язку між типами цифрової активності та манерами комунікації учасників

Отримані кореляційні зв'язки демонструють складну систему взаємодії між поведінковими патернами цифрової активності підлітків та їхніми стійкими комунікативними стилями у соціальних мережах. Усі виявлені коефіцієнти функціонують не як прості статистичні співвідношення, а як індикатори глибших психологічних механізмів, пов'язаних з регуляцією емоцій, формуванням ідентичності, потребою в соціальній валідизації та особливостями перцептивної обробки інформації у цифровому середовищі.

Найвиразніші показники агресивної манери комунікації простежуються у взаємозв'язку з інтерактивною ігровою активністю. Це не випадковість: гейм-комунікація формує особливий тип соціального простору, який характеризується мінімальним рівнем зовнішнього контролю, високою швидкістю обміну реакціями, постійним змаганням та сильною емоційною насиченістю. Таке середовище зменшує латентний період емоційної регуляції, підсилюючи імпульсивність і створюючи контекст, де агресивні реакції стають соціально нормованими або хоча б соціально непокараними.

Кореляція між ігровою активністю та агресивністю не є прямим свідченням того, що геймінг «створює» агресію, але демонструє, що систематична комунікація у швидких, конкурентних, високостимульних середовищах знижує поріг експресії негативних емоцій та підсилює тенденцію до реактивного стилю взаємодії.

Протилежна за напрямом, але не менш виразна картина спостерігається у зв'язку чат-комунікації з просоціальною манерою. Приватні або мікрогрупові текстові взаємодії сприяють появі більш стабільних моделей соціальної взаємності, оскільки формати «двосторонності» та «контактності» унеможливають анонімне емоційне розрядження та передбачають більшу рефлексивність висловлювань. У чатах підтримується процес взаємного віддзеркалення емоцій, що створює середовище, в якому емпатія набуває функціональної цінності, а підтримувальні фрази та позитивна афективна відповідь стають ключовими соціальними маркерами.

Саме тому чатова взаємодія водночас знижує агресивні тенденції: приватність і міжособистісність потребують збереження відносин, що підсилює саморегуляцію поведінки та зменшує прийнятність грубих або імпульсивних реакцій.

Пасивне споживання контенту через нескінченну стрічку демонструє інший механізм впливу. Цей тип активності має виразний асоціаційний зв'язок із мовчазно-спостережливою манерою онлайн-комунікації. Прокручування стрічки створює стан зниженої соціальної включеності, оскільки функціонально не передбачає жодної необхідності взаємодії, коментування чи емоційної відповіді. Підліток у такому режимі фактично перебуває у тому, що можна назвати «перцептивною дисоціацією»: він отримує потік стимулів, але не вступає з ними у взаємну динаміку.

Така форма активності формує патерн відстороненої присутності, де комунікація стає факультативною, а емоційний контакт — необов'язковим. Водночас короткоформатний відеоконтент (зокрема гумористичний), хоча і є більш емоційно стимульним, не створює умов для міжособистісного обміну, що також підсилює тенденцію до мовчазності й знижує мотивацію до діалогу.

Особливо важливим є комплекс зв'язків між споживанням порівняльного, ідеалізованого контенту та самопрезентаційною манерою. Високі кореляції між цими змінними свідчать про дію механізму, в основі якого лежить соціально-когнітивна інтерналізація «цифрових норм». Коли підлітки систематично взаємодіють із контентом, у якому представлені фрагментовані, відібрані та ідеалізовані аспекти життя інших, у них формується хибне уявлення про нормативність таких образів. Це, у свою чергу, підвищує значущість зовнішньої оцінки та створює потребу у формуванні образу, який відповідав би «цифровим стандартам» соціальної валідності.

Саме тому активна цифрова самопрезентація виявляє сильний взаємозв'язок із комунікацією, побудованою на підкресленій демонстративності, емоційній селекції та постійному акценті на образі «я для інших». Така стратегія стає компенсаторним механізмом, який дозволяє зменшити розрив між власним досвідом та ідеалізованими еталонами, але водночас підсилює залежність від оцінок та фіксацію на зовнішній стороні соціальних взаємодій.

Зведена картина кореляцій свідчить, що цифрова активність у підлітковому віці функціонує як регулятор соціально-поведінкових патернів, а не як нейтральне тло. Кожен формат цифрової взаємодії — від пасивного споживання до інтенсивної комунікації — має свою «поведінкову гравітацію», яка зміщує комунікативні стратегії у певний бік. Середовища, де домінує швидкість, конкуренція та високий емоційний рівень стимуляції, актуалізують агресивність; приватні діалогічні простори підсилюють просоціальність; пасивні формати споживання формують відстороненість; а візуально-демонстративні платформи з високою соціальною порівнювальністю — самопрезентаційну поведінку.

Таким чином, цифрова екологія підлітка виступає не просто середовищем соціалізації, а активним агентом формування комунікативної стилістики та соціальної поведінки.

Таблиця 7 Кореляція Пірсона між видами цифрової активності та рівнем тривожності за Тейлором

Цифрова активність	Низький рівень тривожності	Помірний рівень тривожності	Високий рівень тривожності
Перегляд коротких розважальних відео (Reels, TikTok)	-0.18	+0.27	+0.42
Миттєва текстова міжособистісна комунікація (чати)	-0.11	+0.19	+0.14
Пасивне скролінг-споживання стрічки	-0.22	+0.33	+0.47
Інтерактивна гейм-комунікація	-0.05	+0.08	+0.16
Соціально-порівняльний контент (ідеальні профілі)	-0.29	+0.31	+0.54
Активна цифрова самопрезентація (пости, сторіс)	-0.14	+0.22	+0.39

Примітка: відображає силу та напрямок зв'язку між різними видами цифрової активності та рівнем тривожності за Тейлором

Отримані кореляційні залежності демонструють системний зв'язок між характером цифрової активності підлітків та інтенсивністю їхньої тривожності. Загальна тенденція полягає в тому, що активності, які передбачають високу частоту сенсорних стимулів, пасивне сприйняття інформації або соціальне порівняння,

мають чітку позитивну асоціацію з високою тривожністю. Водночас активності, пов'язані з автономністю, когнітивним контролем або помірною соціальною взаємодією, демонструють зворотний зв'язок з низьким рівнем тривожності.

Найбільш виразною є кореляція між високою тривожністю та споживанням короткого розважального контенту. Платформи типу TikTok або Reels працюють за механізмом швидкого дофамінового підкріплення, що веде до порушення ритмів уваги та посилення емоційної реактивності. З погляду нейропсихології, це активує мережу значущості та збільшує уразливість до тривожних станів навіть після вимкнення пристрою, що пояснює найбільш високі коефіцієнти кореляції у групі високотривожних підлітків.

Подібна динаміка спостерігається і для пасивного скролінгу стрічки. На відміну від коротких відео, тут головним механізмом є не сенсорне перенавантаження, а відсутність когнітивної агентивності. Пасивний перегляд без активної взаємодії посилює ефект «інформаційного шуму», формуючи відчуття неконтрольованості середовища та збільшуючи частоту автоматичних тривожних думок. Висока позитивна кореляція з помірним і високим рівнями тривожності підтверджує, що такий вид активності є одним із найсильніших предикторів емоційної дестабілізації.

Найризикованішим у соціально-психологічному вимірі виявляється сприйняття соціально-порівняльного контенту. Воно демонструє найвищу кореляцію зі станами високої тривожності, що узгоджується з моделями self-discrepancy та соціометричної теорії самооцінки. Підлітки, активно взаємодіючи з ідеалізованими або відредагованими образами, потрапляють у ситуацію постійного порівняння себе з недосяжними стандартами. Це актуалізує страх соціальної неадекватності, підвищує чутливість до оцінювання та стимулює цикли соціальної тривожності.

Цікаво, що активна цифрова самопрезентація — публікація фото, сторіс чи постів — також демонструє стійку позитивну асоціацію з високою тривожністю. Механізм цього процесу лежить в зоні очікуваного соціального зворотного зв'язку: чим вища суб'єктивна значимість оцінок, тим вищий рівень anticipatory anxiety

перед публікацією та після неї. Тривожність, таким чином, стає побічним продуктом залежності від зовнішнього підтвердження власної значущості.

На противагу цьому, активності, що передбачають більш рівномірне навантаження та нижчу соціальну уразливість, демонструють слабкі або негативні зв'язки з тривожністю. Миттєва текстова комунікація (чати) частіше асоціюється з помірною тривогою, але не з високою, що може пояснюватися тим, що текстові канали дають більше контролю над змістом взаємодії, дозволяють уникати конфліктних ситуацій та регулювати ступінь соціальної присутності. Інтерактивна гейм-комунікація також не пов'язана з вираженою тривожністю; хоча ігрове збудження може підвищувати емоційну активність, сама структура гри передбачає чіткі правила, передбачуваність результатів і можливість досягнення компетентності, що компенсує негативний вплив.

Отже, загальну картину можна описати як перехід від «контентів, що виснажують» (короткі відео, соціально-порівняльні профілі, пасивний скролінг) до «контентів, що стабілізують» (помірне спілкування, інтерактивна діяльність). Чим менше підліток має контролю над інформаційним потоком і чим більше його взаємодія орієнтована на зовнішні стандарти чи реакції інших, тим вище імовірність формування або посилення тривожності. І навпаки — там, де присутні агентивність, внутрішня мотивація та можливість вибудовувати власні межі, рівень тривожності закономірно нижчий.

Таблиця 8 Групове порівняння підшкал тривожності між віковими групами (N = 74)

Підшкала тривожності	До 16 років ($n = 38$), $M \pm SD$	Від 16 років ($n = 36$), $M \pm SD$	t	p
Емоційна напруга	15.8 ± 4.1	12.9 ± 3.7	3.24	0.002
Соматичні прояви тривоги	11.7 ± 3.6	9.4 ± 3.1	2.93	0.005
Тривожні очікування	9.8 ± 2.9	8.1 ± 2.7	2.52	0.014
Соціальна тривожність	13.4 ± 3.8	11.0 ± 3.5	2.88	0.005
Страхи (неспецифічні)	12.1 ± 3.4	10.2 ± 3.0	2.46	0.017

Примітка: В таблиці наведено порівняння середніх значень підшкал тривожності між учасниками віком до 16 років та від 16 років. До кожної підшкали наведено значення t-тесту та рівень статистичної значущості.

Отримані статистичні показники демонструють, що підлітки віком до 16 років мають вищі значення тривожності за всіма підшкалами, порівняно з учасниками віком від 16 років. Різниця між групами є статистично значущою у кожному вимірі ($p < 0.05$), що свідчить про стабільність та відтворюваність виявленого ефекту. Молодша група демонструє вищий рівень емоційної напруги, що відображено у значно більшому середньому показнику та підтверджено значенням $t = 3.24$. Аналогічно, соматичні прояви тривоги також сильніше виражені у підлітків до 16 років ($t = 2.93$), що вказує на відмінності між групами за інтенсивністю фізичних компонентів тривожності.

За показником тривожних очікувань молодші підлітки також мають вищі значення, і ця різниця статистично значуща ($t = 2.52$). Те саме спостерігається для соціальної тривожності, де група до 16 років демонструє помітно вищі середні значення порівняно зі старшими учасниками ($t = 2.88$).

Показник неспецифічних страхів також є вищим у молодшій віковій групі ($t = 2.46$), а різниця відповідає рівню статистичної значущості $p < 0.05$.

У цілому, результати однозначно показують, що підлітки молодшої вікової групи (до 16 років) характеризуються вищими рівнями тривожності в усіх досліджуваних компонентах, а старші підлітки (від 16 років) мають нижчі та більш рівномірні показники.

3.3 Інтерпретація результатів

Соціальні мережі стали одним із ключових середовищ розвитку сучасного підлітка, у якому він не лише взаємодіє з інформацією, а й формує самосприйняття, соціальні очікування, емоційні реакції та поведінкові моделі. Їх вплив не є прямолінійним: цифрове середовище одночасно створює умови для самовираження, навчання та побудови стосунків і, водночас, стає джерелом тривожності, соціального порівняння, внутрішнього напруження чи залежної поведінки. Підлітковий вік характеризується високою вразливістю і водночас інтенсивним

пошуком власного «Я», що робить соціальні платформи не лише інструментом, а й важливою ареною психічного розвитку. Дані проведеного дослідження підтверджують: вирішальним фактором є не тривалість онлайн-активності, а якість контенту, структура взаємодій та тип залучення, які можуть діяти як психологічний ресурс або як фактор ризику.

У соціальному вимірі соціальні мережі перетворюються на середовище моделювання і репетиції міжособистісних стосунків. Проте ефекти суттєво відрізняються залежно від того, які саме форми активності домінують. Зокрема, підлітки молодшої вікової групи (до 16 років) демонструють помітно вищий рівень соціальної тривожності, що видно з отриманих даних (48,12 бала проти 40,63 у старших).

Ця різниця статистично значуща і свідчить про більшу залежність молодших підлітків від зовнішніх оцінок та реакцій. Перегляд ідеалізованих профілів, контенту про успішність однолітків чи соціальне домінування активує механізми порівняння і формує відчуття, що власний досвід не відповідає нормі. Показник кореляції між перцепцією соціально-порівняльного контенту та тривожними очікуваннями ($r = +0.32$) підтверджує цей механізм. У таких умовах кожен лайк, реакція або їх відсутність перетворюються на індикатор соціального статусу, що змушує підлітка контролювати самопрезентацію й уникати ситуацій, де можливе негативне оцінювання.

Однак результати показують і протилежний вектор: соціальні мережі можуть знижувати соціальну напругу, якщо в них присутня підтримувальна взаємодія. Участь у творчих спільнотах, тематичних групах, волонтерських онлайн-ініціативах формує відчуття приналежності, розширює коло соціальних контактів і нормалізує вразливі переживання. Підлітки, які активно взаємодіють у таких середовищах, демонструють нижчі показники соціальних страхів та кращі навички усвідомленої комунікації. Це означає, що соціальні мережі можуть виступати компенсаторним ресурсом для тих, хто відчуває труднощі у реальній взаємодії, і сприяти розвитку соціальної компетентності.

У емоційній сфері особливу роль відіграє характер контенту. Короткі розважальні відео, що домінують у TikTok або Reels, формують ефект надмірної

стимуляції, фрагментації уваги та швидких емоційних циклів. Кореляція цього типу контенту з загальним рівнем тривожності становить $+0.41$, що вказує на достатньо сильний зв'язок: чим більше підліток занурюється у швидкі, змінні, емоційно насичені стимули, тим частіше виникає внутрішнє напруження, дратівливість та труднощі з емоційною регуляцією. Соматичні прояви тривожності — прискорене серцебиття, напруження, труднощі з концентрацією — частіше фіксуються у молодших підлітків, які схильні споживати динамічний контент без тривалих пауз.

Водночас гумористичний контент та меми демонструють протилежний ефект. Кореляція -0.19 свідчить, що такий матеріал зменшує напругу, полегшує емоційну регуляцію і виконує роль швидкого механізму психологічного відновлення. Подібний ефект спостерігається і у взаємодії з освітнім чи пізнавальним контентом ($r = -0.24$): підлітки, які регулярно споживають інформаційні матеріали, демонструють нижчі рівні емоційної нестабільності, що пов'язано з підвищенням почуття компетентності та контрольованості навколишнього середовища.

Особливо амбівалентним є вплив кризового контенту: історій про втрати, хвороби, катастрофи, конфлікти. Для частини підлітків такий контент виступає способом емоційного опрацювання складних переживань та формує здатність до співпереживання. Для інших — активує гіпервинахідливість, тривожні фантазії, очікування небезпеки та підвищує рівень тривожних думок (кореляція $+0.28$). Вплив залежить не лише від віку, а й від типу особистісної структури: емоційно нестабільні підлітки реагують сильніше, тоді як більш зрілі — використовують контент як джерело інформації, а не загрози.

У поведінковій сфері соціальні мережі формують широкий спектр моделей — від адаптивних до деструктивних. Пасивний скролінг стрічки стабільно демонструє прямий зв'язок з підвищенням тривоги та залежної поведінки ($+0.34$), оскільки такий тип активності не має чіткої мети і запускає механізм «несвідомого занурення». Натомість активна цифрова самопрезентація має подвійний ефект: для впевнених підлітків це спосіб зміцнити ідентичність, розвинути навички самовираження та комунікації; для емоційно вразливих — джерело тиску, перфекціонізму і постійної перевірки реакцій аудиторії. Показник залежності від соцмереж в молодшій групі є вищим (41,73 бала проти 35,92 у старших), що

корелює з їх меншою здатністю до саморегуляції та більшою потребою у зовнішньому підтвердженні.

Вплив соцмереж поширюється й на сферу індивідуально-особистісних особливостей. Формування образу «Я», самооцінки та індивідуальних цінностей відбувається у взаємодії з цифровим простором. Алгоритми, які підсилюють контент, схильний викликати сильні емоції, сприяють тому, що підлітки опиняються в інформаційних міхурах, де певні моделі поведінки, тілесності, емоційності чи комунікації здаються стандартними. Це створює ризик викривленого уявлення про норму і, відповідно, зниження самооцінки або формування залежності від зовнішнього зворотного зв'язку.

Проте ті самі механізми можуть працювати конструктивно: доступ до різноманітного контенту, моделей життя, культурних практик і точок зору формує ширший спектр можливих ідентичностей, підтримує самопізнання та сприяє розвитку рефлексії.

Загалом отримані дані демонструють, що соціальні мережі не мають однозначно негативного або позитивного впливу на підлітка. Їх дія залежить від типу контенту, структури взаємодій, рівня емоційної зрілості та індивідуальних особливостей сприйняття. Ключовим висновком дослідження є підтвердження гіпотези: визначальним фактором психологічного впливу є не кількість часу в соціальних мережах, а характер споживаного контенту, тип активності і відповідність цифрового середовища потребам особистості.

Саме ці змінні визначають, чи стає цифровий простір ресурсом розвитку, чи фактором ризику, що активує тривогу, залежність або дезадаптивні моделі поведінки. Соціальні мережі можуть одночасно бути середовищем зростання, підтримки та розвитку, якщо взаємодія з ними вибудована усвідомлено, або джерелом психологічного перевантаження, якщо взаємодія носить імпульсивний і неконтрольований характер.

Порівняння двох вікових груп — до 16 років і після — показало, що молодші підлітки є істотно вразливішими до негативних емоційних реакцій, зокрема до підвищення загального рівня тривожності, емоційного напруження, соматичних проявів та тривожних очікувань. Це підтверджується тим, що саме в групі до 16

років спостерігаються вищі показники майже за всіма шкалами тривожності та залежності від соцмереж. Тобто підлітки, чия особистість і система саморегуляції ще перебувають у фазі формування, реагують на цифрове середовище інтенсивніше й менш контрольовано.

Отримані значення дозволяють зробити конкретні висновки щодо того, які саме аспекти взаємодії з соцмережами провокують у підлітків підвищену напругу. Найсильніше пов'язаний із тривожністю пасивний тип користування: тривале безцільне гортання стрічки, перегляд емоційно насичених, конфліктних або кризових матеріалів, а також порівняльний контент. У молодшій групі цей тип взаємодії призводив до вираженого зростання соматичних проявів (вегетативних реакцій, тілесної напруги), посилення тривожних очікувань та формування стійкої моделі «перебільшеної загрози». Тобто цифрові враження буквально інтегруються у їхній спосіб оцінювання реальних ситуацій і роблять сприйняття світу більш загрозливим і нестабільним.

Окремо варто підкреслити ефект соціальної тривожності. У нашому дослідженні саме вона виявилася однією з найбільш чутливих сфер до впливу соцмереж. Підлітки до 16 років, які активно взаємодіяли з мережевими спільнотами, але мали переважно пасивну роль (спостерігачі, а не творці), показали підвищений страх оцінки, неприйняття, помилки або сорому в соціальних ситуаціях. Це узгоджується з тим, що соцмережі створюють штучне середовище постійного порівняння, де критерії успіху задаються не реальними, а часто ідеалізованими образами. У молодшому віці ці образи засвоюються без критичної обробки, тому підлітки починають оцінювати себе за нереалістичними стандартами, що й зумовлює більш високий рівень соціальної чутливості та страхів.

Важливим результатом є й те, що залежність від соціальних мереж також проявилася сильніше у групі до 16 років. Це дозволяє зробити аргументований висновок, що саме емоційна незрілість і недостатність сформованих навичок саморегуляції роблять цифрові стимули надмірно привабливими та важко контрольованими.

Соцмережі задовольняють потребу в швидких емоційних реакціях, увазі, належності, але водночас формують цикли імпульсивного повернення до контенту.

Підлітки, схильні до тривожності, користуються соцмережами як способом короткочасного зниження напруги, що підсилює залежну поведінку й ще більше поглиблює тривожні реакції.

Разом із тим, наше дослідження показало й важливі позитивні аспекти цифрової взаємодії, які були більш характерними для старших підлітків. У цій групі рівень тривожності нижчий, а залежність — слабше виражена, що частково пояснюється зміною характеру користування. Старші підлітки частіше застосовували соцмережі для отримання інформації, навчання, творчості, участі в тематичних групах або реалізації власних проєктів. У цих випадках соцмережі виконували роль середовища самовираження, соціальної підтримки та розвитку навичок комунікації. Такі форми активності були пов'язані зі зниженими показниками емоційної напруги й соціальної тривожності, що підтверджує: структурована, цілеспрямована взаємодія здатна стабілізувати емоційний стан і сприяти формуванню впевненості.

Таким чином, результати нашої роботи показують: не час у соцмережах визначає, чи буде вплив позитивним або негативним, а те, як саме підліток взаємодіє з контентом і якими є його емоційні та індивідуальні особливості. Молодші підлітки, у яких ще слабо розвинена критичність мислення та навички регуляції емоцій, виявилися значно більш чутливими до тривожного та порівняльного контенту, що формує підвищену тривожність, психофізіологічну напругу та залежну поведінку. Старші ж, маючи краще сформовану ідентичність та здатність до усвідомленого користування, резистентніші до негативних наслідків і можуть використати соціальні мережі як ресурс розвитку.

3.4 Практичні рекомендації за результатами дослідження

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі відіграють ключову роль у процесах соціалізації, формуванні ідентичності та розвитку емоційно-когнітивних навичок підлітків. Цифрові платформи поступово стають не лише засобом комунікації, а й простором самопрезентації, рефлексії та вибудовування соціальних зв'язків. Доступність смартфонів, інтуїтивний інтерфейс додатків, миттєві нотифікації та мережеві алгоритми, що підсилюють емоційний

контент, формують середовище, до якого підлітки адаптуються ще до того, як здобувають зрілі навички критичного мислення.

На відміну від попередніх поколінь, сучасні підлітки взаємодіють із інформаційним простором не періодично, а безперервно й багатозадачно. Цифрова взаємодія для них — не окремий процес, а природне тло повсякденності, що супроводжує навчання, відпочинок, побут та міжособистісну комунікацію. Це змінює когнітивну структуру уваги, сприяє фрагментарності сприйняття, впливає на толерантність до затримки винагороди та стимулює формування коротких циклів задоволення.

Наукові дані свідчать, що ризики, пов'язані з використанням соціальних мереж, не визначаються виключно кількістю проведеного часу. Значно вагомішими є якість цифрової взаємодії, стиль користування, характер контенту, рівень усвідомленості та емоційна стійкість підлітка. Саме стиль користування — автоматичний чи усвідомлений, порівняльний чи рефлексивний, критичний чи довірливий — формує те, як соцмережі впливають на самооцінку, поведінку й емоційне благополуччя.

Проблеми, що виникають у процесі цифрової взаємодії, мають комплексний характер і охоплюють як когнітивні (некритичність мислення, складнощі з оцінкою достовірності інформації), так і емоційні компоненти (тривожність, залежність від зовнішньої оцінки, підвищена чутливість до соціального порівняння). Додатковим ризик-фактором є алгоритмічний характер контенту, що підсилює емоційно заряджені матеріали, формує «інформаційні бульбашки» та впливає на поведінкові моделі.

Підлітки, не маючи достатнього досвіду та навичок цифрової компетентності, стають більш вразливими до інформаційних маніпуляцій, кібербулінгу, шахрайських схем, фейкових новин та агресивного онлайн-середовища.

Таким чином, метою практичних рекомендацій є не обмеження доступу до цифрового середовища, а формування нового — більш адаптивного та рефлексивного — стилю користування соціальними мережами. Зміна стилю передбачає розвиток таких навичок, як саморегуляція, критичне мислення, емоційна усвідомленість, здатність розпізнавати ризики та маніпуляції, вміння будувати

здорову цифрову самооцінку та підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-активністю.

У цьому розділі представлено комплекс вправ, які ґрунтуються на сучасних психологічних теоріях: когнітивно-поведінковому підході, теорії соціального порівняння, емоційно-орієнтованих практиках, концепціях цифрової гігієни та дослідженнях поведінкової психології інтернет-користування. Вправи спрямовані не на заборони, а на розвиток внутрішнього контролю, критичної позиції, структурованої самооцінки та зрілої цифрової компетентності.

Після опису кожної проблеми наведено також розширений аналітичний коментар і низку варіантів практик, що дозволяють гнучко адаптувати рекомендації до індивідуальних особливостей підлітків. У кінці подано сімейні та освітні практики, які створюють підтримувальне середовище для формування здорового стилю користування цифровими технологіями.

Проблема перша: неусвідомлений стиль користування соціальними мережами: Імпульсивний стиль користування соціальними мережами характеризується частими автоматичними входами в платформи, відсутністю чіткої мети перебування в онлайні, швидкими емоціональними реакціями на зовнішні стимули та низьким рівнем самоконтролю. Нейрофізіологічно це пояснюється домінуванням системи швидкого підкріплення (дофамінових ланцюгів) над префронтальними функціями, що відповідають за планування та інгібіцію імпульсів. У підлітковому віці, при незавершеному формуванні префронтальної кори, така динаміка особливо виражена.

Тому терапевтичні та корекційні втручання мають спрямовуватися не на зовнішній контроль часу, а на формування навичок метакогніції і коротких інтервенцій, що переривають автоматичні патерни й активують когнітивний контроль. Практичні вправи повинні бути простими, репетативними і легко інтегровуваними в повсякденну поведінку підлітка, аби створювати стабільні нові нейроповедінкові зв'язки.

Вправа до проблеми

Методологічне підґрунтя вправи полягає у застосуванні мікропауз як тригера активації префронтальної регуляції перед дією. Підліток перед відкриттям додатку

соціальної мережі повинен усвідомлено сформулювати одну коротку мету (одне речення) й записати її в щоденник або в спеціальний рядок-нагадування на телефоні. Після виконання дії через 5–15 хвилин слід повернутися до запису і зробити коротке відображення: виконано/не виконано; якщо не виконано — чому. Практична частина включає інструкцію для тьютора чи психолога: перші два тижні — супровід і підказки, далі — самостійне виконання. Регулярність (щоденно по 3–5 входів) дозволяє утворити петлю «наміру — дії — рефлексії», що посилює когнітивний контроль. Клінічні та експериментальні дані показують, що вже через 2–4 тижні за таких щоденних вправ помітне зниження кількості автоматичних входів і зростання усвідомленості щодо мотивації кожного входу. Практичну ефективність підсилює зворотний зв'язок від дорослого та ведення простого журналу прогресу.

«Усвідомлений вхід» формує просту, але дієву навичку: кожен контакт із соцмережею починається з мети, що знижує імпульсивність і переводить користування у формат контролю та аналізу.

Вправа друга

Ефективною методикою формування усвідомленого стилю взаємодії з цифровими платформами може стати відслідковування “внутрішнього маркера стану”, що передбачає відстеження емоційного імпульсу, який передує входу в соціальні мережі. Підліток упродовж дня, щоразу коли виникає бажання зайти в соцмережу, має на мить зафіксувати внутрішній стан одним словом або дуже короткою фразою — наприклад, «нудно», «напруга», «хочу відволіктися», «хвилююсь», «мені самотньо». Запис займає кілька секунд, але він створює місток між несвідомою емоційною реакцією та вербальною реєстрацією, що вже є актом свідомого контролю.

У підлітків, які регулярно виконують вправу, поступово з'являється здатність помічати закономірність: вхід у соцмережу часто є не інформаційною потребою, а способом короткочасної емоційної компенсації. Після двох-трьох тижнів практика розширює розуміння власних емоційних тригерів і зменшує імпульсивні входи, оскільки сама дія — назвати стан — стає природною паузою між стимулом і дією. На відміну від технік зовнішнього обмеження, такий метод формує більш глибоку

внутрішню мотивацію до регуляції, адже підліток починає відчувати зв'язок між власними емоціями та поведінкою, а не сприймає контроль як нав'язаний ззовні.

Вправа третя

Суть полягає в тому, що підліток, відчувши бажання відкрити додаток соціальної мережі, встановлює дуже коротку, але фіксовану затримку — від 30 секунд до однієї хвилини — перед виконанням дії. За цей час він має сформулювати, яку саме конкретну дію хоче виконати в соцмережі і скільки часу планує там провести. Ця коротка відстрочка не є заборонаю, тому не викликає опору, але водночас значно підсилює префронтальну регуляцію, оскільки переносить дію з імпульсивної системи в систему вибору.

Дослідження показують, що навіть дуже коротка затримка істотно знижує ймовірність автоматичного відкриття додатку, оскільки частина імпульсів встигає згаснути природним шляхом. Через три-чотири тижні виконання вправи підлітки зазвичай відмічають, що почали не лише менше заходити у соцмережі, а й частіше використовувати їх за конкретною потребою, а не в якості фону або емоційного самозаспокоєння. Важливо підкреслити, що така техніка не формує відчуття втрати свободи, а навпаки — створює відчуття внутрішнього вибору, що є фундаментальним чинником профілактики залежної поведінки.

Проблема друга: Соціальне порівняння та тривожність через знижену самооцінку Соціальні мережі посилюють процес соціального порівняння значно інтенсивніше, ніж будь-які традиційні офлайн-середовища, оскільки алгоритмічні системи відбору інформації цілеспрямовано підсилюють найбільш помітний, емоційно насичений, контрастний та зовні «успішний» контент. Підліток, потрапляючи у простір, де візуальна інформація домінує над раціональною, мимоволі стикається переважно з тими образами, які пройшли багатоступеневу селекцію — спершу автором (через редагування, фільтри, постановочність), а потім алгоритмом, що підсилює матеріали, здатні викликати сильну реакцію. Таким чином формується викривлена вибірка соціальних ролей, досягнень і тілесних норм, що сприймається як реальна, хоча у своїй суті вона є статистично й психологічно нефункціональною.

У підлітковому віці, коли відбувається інтенсивний процес формування ідентичності та побудови внутрішнього образу «Я», будь-який зовнішній стандарт стає потужним регулятором самооцінки. Оскільки в цей період підлітки активніше використовують соціальне порівняння як механізм орієнтації у світі, вони часто покладаються на зовнішні, помітні, але не репрезентативні еталони. Ці еталони, сприйняті без критичного фільтру, починають функціонувати як нові норми, хоча насправді вони демонструють лише окремі аспекти життя — найбільш відшліфовані, емоційно привабливі, іноді навіть штучні.

У результаті формується хибна уява про середній рівень благополуччя, успішності, тілесності або соціальної активності. Підліток, порівнюючи власне життя з цими викривленими образами, природно переживає дискомфорт: виникає відчуття неповноцінності, з'являються епізоди самозвинувачення, недружні внутрішні порівняння, що нерідко стають фоном для хронічної тривоги.

Вправа до проблеми : Техніка полягає в письмовому виконанні двох наративів про один і той же день: фактичного опису (реального) та ідеалізованого опису для соціальних мереж. У реалістичній версії підліток описує не лише позитивні події, а й труднощі, побут, емоційні реакції. В «інстаграмному» варіанті він має створити відредагований сценарій, який би виглядав привабливо в стрічці. Наступний крок — аналітична сесія з фасилітатором або батьками, у якій порівнюються обидва тексти: які елементи були відібрані для публікації, що приховано, які техніки візуалізації були б застосовані.

Методика розвиває вміння деконструювати цифрові образи та бачити маніпуляційні процеси. На рівні результатів очікується зменшення інтенсивності негативних порівнянь і зростання прийняття власної повсякденності. Рекомендується проводити вправу як індивідуально, так і в груповому форматі для порівняння досвіду.

Проблема три: некритичне ставлення до сприйняття інформації: У середовищі соціальних мереж вміння відокремлювати факти від маніпуляцій є критичною компетенцією. Підлітки, через емоційний формат подачі контенту й швидкість розповсюдження, часто приймають інформацію без верифікації, що підвищує ризик поширення фейків і формування спотвореної картини світу.

Фундаментом зміни є алгоритмічне мислення — застосування постійного, повторюваного алгоритму перевірки, який перетворюється з когнітивної стадії на поведінковий рефлекс.

Вправа до проблеми: Алгоритм вправи полягає в послідовному застосуванні п'яти кроків до будь-якої отриманої новини: ідентифікація автора або джерела; пошук першоджерела; перевірка фактів і наявність доказової бази; виявлення риторичних чи емоційних маркерів маніпуляції; крос-перевірка з іншими релевантними джерелами. Практична реалізація включає навчальні сесії, де підлітки працюють із реальними матеріалами, притаманними їхньому інформаційному полі.

Паралельно рекомендується вести «щоденник перевірок», куди заносяться випадки, знайдені помилки або підтвердження. Методика формує інформаційну дисципліну та навичку скептицизму як адаптивної відповіді на інформаційну надмірність. Важливо навчати також етичного аспекту — як правильно ділитися виправленою інформацією.

Проблема чотири: уразливість до шахрайства: Шахрайські схеми використовує психологічні механізми: створення терміновості, апеляцію до емоцій, бажання отримати вигоду й довіру. Підлітки, що не володіють навичками ідентифікації таких схем, ризикують втратити персональні дані, стати жертвами фінансових афер або емоційних маніпуляцій. Тому навчання повинно включати розпізнавання шаблонів маніпуляції та розвиток автоматичних попереджувальних реакцій — швидкого сканування повідомлення на наявність «тривожних маркерів».

Вправа до проблеми

Підліток аналізує набір профілів (навчальних або реальних у безпечному середовищі), використовуючи чек-ліст ознак: дата створення, частота публікацій, консистентність особистої інформації, унікальність контенту, наявність взаємодій з живими користувачами. Важливо не просто перерахувати ознаки, а навчитися інтерпретувати їх у сукупності: поодинокі відсутність аватара не обов'язково означає фейковість, але поєднання декількох ознак підвищує імовірність. У вправі ефективно поєднувати індивідуальний аналіз і групову дискусію, де кожен учасник відстоює свою думку, а фасилітатор показує додаткові критерії. В результаті

підліток набуває алгоритму оцінки соціальної особистості, що дозволяє знизити ризик взаємодії з шахраями.

Вправи для сімей з підлітками

Сім'я спільно створює опис цифрових звичок кожного члена: частота входів, основні цілі використання, типи контенту, що викликають емоції, і ситуації, які провокують конфлікти. \ Заповнення опису дозволяє виявити спільні ризики, синхронізувати очікування й визначити пріоритети корекції. Як результат, сім'я отримує спільний план невеликих змін, який діти сприймають як партнерство, а не контроль.

Щоденний формат короткої (5–10 хвилин) розмови, де кожен член сім'ї відповідає на одне запитання про цифровий досвід за день, стимулює регулярну рефлексію. Питання можуть бути простими: що корисного ти сьогодні побачив онлайн, що тебе засмутило, чи був підозрілий контакт. Такий формат знижує бар'єри до відкритого діалогу, дозволяє вчасно виявляти проблеми і практикувати емпатичну реакцію батьків. З психологічної точки зору, це формує у підлітка звичку вербалізувати переживання, а у батьків — звичку питати й слухати без засудження.

Рекомендації для батьків

Батькам рекомендовано моделювати усвідомлену цифрову поведінку, оскільки діти переймають стиль дорослих частіше, ніж правила. Корисною є стратегія фасилітованого діалогу: замість наказів пропонувати обговорення, задавати відкриті питання і разом шукати рішення. Важливо навчити ще в дитинстві алгоритмам перевірки інформації, проговорювати приклади фішингових повідомлень і разом налаштовувати приватність акаунтів.

Підтримка офлайн-активностей слугує не як покарання, а як розширення джерел задоволення і соціальної валідації поза екраном. Дорослим слід уникати стилю контролю через шпигування (перевірка паролів без пояснення), оскільки це підриває довіру; кращою практикою є спільний перегляд налаштувань безпеки та прозоре встановлення сімейних правил. У разі виявлення серйозних проблем (кібербулінг, суттєве зниження настрою, ризик шахрайства) доцільно звернутися до шкільного психолога або фахівця з цифрової безпеки.

Робота над стилем користування соціальними мережами має поєднувати індивідуальні вправи, що розвивають саморегуляцію й критичне мислення у підлітка, та сімейні практики, що формують довірливе середовище підтримки. Набуття конкретних навичок — усвідомленого входу, емоційної рефлексії, деконструкції цифрових образів, алгоритмічної перевірки новин та розпізнавання шахрайства — створює стійкий захист від негативних наслідків цифрового середовища і сприяє гармонійному розвитку підлітка в інформаційному суспільстві. Рекомендації шкільним викладачам

У професійному середовищі педагогів та шкільних психологів особливе значення набуває системна підтримка підлітків у процесі формування здорового та усвідомленого стилю користування соціальними мережами. Оскільки школа є важливою соціалізаційною інституцією, саме тут можуть бути створені умови, що допоможуть учням навчитися критично працювати з інформацією, регулювати емоції, розуміти ризики цифрового середовища та відповідально поводитися в онлайн-просторі.

Педагогічна діяльність може включати регулярне впровадження елементів медіаграмотності у навчальні заняття. Це не обов'язково мають бути окремі уроки — інколи достатньо коротких аналітичних завдань або обговорення реальних інформаційних випадків, що допомагають учням бачити різницю між достовірними й недостовірними джерелами. Такі практики сприяють не лише зростанню інтелектуальної самостійності, а й формуванню критичного ставлення до інформації, що щоденно надходить через соціальні мережі.

Важливою педагогічною умовою є створення атмосфери відкритого діалогу про труднощі та ризики інтернет-простору. Підлітки часто недооцінюють серйозність онлайн-ситуацій або бояться повідомляти дорослим про неприємні випадки. Тому безпечний емоційний клімат у класі, доброзичлива комунікація та готовність вислухати без осуду дають можливість учням звертатися по допомогу. Класні години, тематичні дискусії та психологічні зустрічі допомагають нормалізувати обговорення цифрових переживань, що значно знижує рівень прихованих проблем.

Роль шкільних психологів полягає у розвитку емоційної компетентності учнів, адже саме емоційна регуляція є ключовим фактором стійкості в умовах інформаційного перевантаження. Психологічні вправи, спрямовані на усвідомлення власних станів, тренування здатності спостерігати за емоційними реакціями та працювати з тривожністю, дозволяють зменшити вплив негативних аспектів соціальних мереж. Підлітки, які володіють навичками саморегуляції, значно менш схильні до порівняльної поведінки, залежності від зовнішньої оцінки й імпульсивного реагування на онлайн-контент.

Вчителі й психологи мають можливість своєчасно розпізнавати сигнали цифрових ризиків у поведінці учнів: зниження концентрації, підвищену емоційну нестабільність, ознаки кібербулінгу, виражену залежність від мобільних пристроїв або уникнення соціальних контактів у реальному житті. Такі прояви потребують уважного ставлення, індивідуальної бесіди та, у разі потреби, взаємодії з родиною. Важливо не оцінювати таку поведінку як «неслухняність», а розглядати її як прояв психологічного навантаження, що виникає у цифровому середовищі.

Взаємодія між школою та батьками має стати постійним партнерством, а не реакцією лише на проблемні ситуації. Педагоги та психологи можуть організовувати інформаційні зустрічі, консультації чи короткі просвітницькі виступи, спрямовані на роз'яснення ризиків цифрового середовища, принципів безпечної цифрової поведінки та важливості стильових змін у користуванні соціальними мережами. Це дозволяє забезпечити узгодженість вимог і підтримку з обох сторін — домашньої та шкільної.

Школа повинна бути простором, де формуються зразки конструктивної та етично виваженої взаємодії у цифровому середовищі. Прозорі правила поведінки онлайн, дотримання етичних норм під час використання цифрових ресурсів та чіткі алгоритми реагування на випадки кібербулінгу створюють відчуття безпеки. Для вчителів важливо розуміти, як діяти у складних ситуаціях, а психологам — координувати цю роботу, забезпечуючи підтримку як учням, так і педагогічному колективу.

Узагальнюючи, можна зазначити, що завдання педагогів і шкільних психологів полягає не в обмеженні цифрової активності підлітків, а у формуванні

глибокого розуміння того, як працюють соціальні мережі, які психологічні механізми в них задіяні та як зберігати власну автономність у цифровому просторі. Завдяки спільній роботі дорослих школа може стати середовищем, яке не лише навчає, а й готує підлітків до безпечного, усвідомленого та відповідального життя в інформаційну епоху.

ВИСНОВКИ

У теоретичному розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену впливу соціальних мереж на емоційний розвиток підлітків, що дозволило визначити специфіку цього впливу в контексті сучасних цифрових трансформацій. Узагальнення наукових джерел показало, що підлітковий вік є особливо чутливим до зовнішніх емоційних стимулів, оскільки в цей період інтенсивно формуються механізми саморегуляції, емоційної диференціації та соціальної ідентичності. Незавершеність нейропсихологічної зрілості робить підлітків більш реактивними до швидких інформаційних потоків, характерних для цифрового середовища.

Соціальні мережі, як один із центральних каналів взаємодії молоді, формують середовище із специфічними комунікативними нормами, у якому емоційні повідомлення мають підвищену інтенсивність, фрагментарність і високий рівень візуальної експресивності. Аналіз теоретичних моделей продемонстрував, що така структура інформаційного простору сприяє формуванню залежності від зовнішніх емоційних стимулів, посиленню імпульсивності реакцій та зниженню здатності до усвідомленого контролю над емоційними станами. Одночасно було встановлено, що алгоритмічні механізми платформ, спрямовані на підтримання залученості користувачів, підсилюють вплив контенту з високим емоційним навантаженням, що створює умови для формування когнітивних викривлень та підвищення тривожності.

Теоретичний аналіз також дозволив визначити амбівалентність впливу соціальних мереж на підлітків. З одного боку, цифрові платформи можуть сприяти соціальній підтримці, нормалізації емоційних переживань та розвитку навичок самовираження. З іншого — ризики дезінформації, емоційного перевантаження, порівняльної незадоволеності собою та соціального тиску залишаються суттєвими й здатні уповільнювати формування гармонійної емоційної компетентності. Особливо значущими є дані про вплив інтенсивного споживання контенту на рівень самооцінки, тривожності та здатність до тривалої концентрації, що зумовлює актуальність розробки практичних інструментів з підтримки емоційного балансу підлітків.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що соціальні мережі є багатовимірним середовищем, яке одночасно виконує як ресурсну, так і ризикову функцію щодо емоційного розвитку підлітків. Інтенсивність та характер їхнього впливу визначаються поєднанням індивідуально-психологічних особливостей користувача, алгоритмічної структури цифрового простору та соціальних практик комунікації, що у ньому формуються. Теоретичні передумови, окреслені у цьому розділі, створюють основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію емоційного розвитку підлітків у сучасному медіасередовищі.

Проведене теоретико-методичне обґрунтування та опис організації емпіричного дослідження дають змогу стверджувати, що вибір комплексного психодіагностичного підходу є оптимальним для вивчення впливу соціальних мереж на особистісний розвиток підлітків. Застосування низки взаємодоповнювальних методик — Леонгарда–Шмішека, Куіґлі, тесту Янг, шкали тривожності Тейлора та авторського опитування — забезпечує багатовимірність аналізу й дозволяє охопити ключові структурні компоненти формування особистості в цифровому середовищі: характерологічні особливості, соціально-комунікативні стратегії, емоційні стани та реальні патерни мережевої поведінки.

Покрокова організація дослідження — від визначення проблеми та опрацювання теоретичних джерел до формування вибірки, розробки методологічної програми та проведення емпіричного етапу — забезпечує його наукову валідність і внутрішню логіку. Створена вибірка із 74 підлітків є репрезентативною для аналізу впливу цифрового середовища на молодь, а її контрольована однорідність за ключовими параметрами (активність у соцмережах, відсутність медичних та когнітивних обмежень, подібний соціальний статус) підвищує точність інтерпретації результатів.

Урахування вікових груп та гендерних відмінностей дозволяє порівнювати специфіку взаємодії з соціальними мережами залежно від рівня когнітивної зрілості та соціального досвіду. Вікова стратифікація, спираючись на теорію Ж. Піаже, підсилює теоретичну обґрунтованість дослідження. Залучення підлітків із різних

освітніх середовищ підвищує зовнішню валідність та забезпечує ширший соціальний контекст інтерпретації.

Отже, побудована методологія дозволяє отримати достовірні, валідні та узагальнені дані про механізми впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка, а також створює наукове підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів і формування практичних рекомендацій.

Системний аналіз теоретичних джерел, поєднаний із розробленою в межах роботи програмою емпіричного дослідження, дав змогу сформувати цілісне уявлення про те, як соціальні мережі інтегруються у процес становлення особистості підлітка, модифікуючи його емоційну сферу, поведінку, соціальні уявлення та індивідуальні стилі реагування. Теоретичне підґрунтя, що включало сучасні концепції цифрової ідентичності, соціального порівняння, підліткової вразливості й механізмів самооцінювання, дозволило окреслити ключові напрями впливу соціальних мереж і сформувати гіпотезу про те, що саме якість та характер цифрової активності, а не її інтенсивність, є визначальними для психологічного благополуччя молоді. Ця гіпотеза була покладена в основу методології та підтверджена емпіричними даними.

Детально вибудована структура вибірки — розподіл на дві вікові групи, врахування когнітивного розвитку за Ж. Піаже, гендерного співвідношення та соціальних характеристик — дала змогу забезпечити як внутрішню, так і зовнішню валідність дослідження. Отримані від підлітків дані дозволили простежити, що реактивність на цифровий контент істотно залежить від віку: молодші учасники демонстрували більш лабільний емоційний фон, підвищену тривожність і схильність інтерпретувати цифрові стимули як особистісно значущі, тоді як старші проявляли більше автономності та здатності до критичної інтерпретації інформації. Це узгоджується з теоретичними моделями, які описують саме підлітковий період як час, коли соціальні мережі стають одним із ключових середовищ формування ідентичності.

Кореляційні розрахунки підтвердили, що психологічні наслідки взаємодії із соцмережами визначаються типом контенту, характером взаємодії та індивідуальними психологічними особливостями. Пасивне споживання стрічки,

короткі емоційно насичені відео, порівняльний контент та кризова інформація стабільно поєднувалися з підвищеними показниками загальної, соціальної та соматичної тривожності. Навпаки, освітньо-пізнавальний контент, творча активність, структуроване спілкування й активна самопрезентація демонстрували зворотні зв'язки з тривожністю, вказуючи на ресурсний потенціал соцмереж у разі їх використання як простору розвитку й самовираження. Той факт, що негативні ефекти виявилися сильнішими у молодшій групі, підтверджує тезу про вікову різницю у вразливості та про необхідність педагогічно-психологічної підтримки підлітків на ранніх етапах цифрової соціалізації.

Не менш важливим висновком є встановлення взаємозв'язку між стилями цифрової регуляції з боку батьків та формуванням залежності від соцмереж. Виявилось, що відсутність контролю та надмірний контроль однаково підсилюють ризики залежної поведінки, тоді як адаптивний стиль — помірковане спостереження, відкритий діалог, відсутність тотальних заборон — значно знижує потребу підлітка у компульсивному поверненні в онлайн-простір. Це доповнює попередні висновки щодо важливості не лише особистісних, а й сімейних чинників у процесі цифрового дорослішання.

Інтервенційна частина глави, яка містила опис і розробку практичних вправ, засвідчила, що за наявності цілеспрямованого психологічного супроводу підлітки можуть значно ефективніше керувати емоційними реакціями на цифрові стимули, знижувати рівень внутрішньої напруги та переривати цикли тривожного споживання контенту. Запропоновані вправи працюють на різних рівнях: вони водночас впливають на тілесну стабілізацію, когнітивне переосмислення, емоційну регуляцію та усвідомлення механізмів функціонування соцмереж. Це дозволяє стверджувати, що психологічні інтервенції здатні помітно модифікувати наслідки взаємодії підлітка з цифровим середовищем.

Узагальнюючи увесь проведений теоретико-емпіричний комплекс, можна дійти висновку, що соціальні мережі є амбівалентним, багатошаровим чинником формування особистості сучасного підлітка. Вони можуть як підсилювати тривогу, дестабілізувати самооцінку і провокувати залежні патерни, так і сприяти соціальній включеності, формуванню компетентності, розвитку творчих навичок і зміцненню

почуття власної суб'єктності. Ключовим визначальним компонентом є характер взаємодії зі цифровим простором, а також вікова зрілість, рівень саморегуляції та якість підтримки з боку дорослих.

Таким чином, усі результати роботи вказують на те, що гіпотеза, закладена в основу дослідження, підтверджена повністю: не тривалість користування соціальними мережами є критичною, а спосіб, у який підліток взаємодіє з ними, та ті змістові й емоційні значення, які він у них вкладає. Саме характер цифрової активності — пасивний чи активний, реактивний чи усвідомлений — визначає, чи стане вплив соцмереж ризиковим або ж ресурсним для становлення особистості. Отримані дані створюють підґрунтя для подальших досліджень і розробки програм підтримки, спрямованих на формування цифрової грамотності, емоційної стійкості й безпечної взаємодії підлітків із сучасним інформаційним середовищем.

Узагальнюючи, соціальні мережі виступають складним, багатofакторним явищем, що визначає особливості емоційного, соціального й поведінкового розвитку підлітка. Ключовим є не час, проведений у соцмережах, а характер цифрової взаємодії, який може як сприяти розвитку комунікативних навичок та формуванню позитивної ідентичності, так і підвищувати ризики тривожності, залежності чи емоційної нестабільності.

Таким чином, висунута гіпотеза була підтверджена: теоретичний аналіз, методологічні рішення та емпіричні результати узгоджено довели багаторівневий вплив соціальних мереж на емоційний розвиток підлітків, а також залежність цього впливу від типу цифрової активності, індивідуальних характеристик і соціального контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андросюк О.М. Психологічні особливості міжособистісних взаємовідносин у підлітків. *Перспективи сучасної науки: теорія та практика*: збірник матеріалів дванадцятої інтернаціональної наукової та практичної конференції. Київ : SPC, 2025, С. 798–804.
2. Барчі Б. В. Інтернет-залежність як чинник підвищення рівня тривожності у підлітковому віці. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст*: збірник тез доповідей Третьої міжнародної науково-практичної конференції. Мукачево : Мукачівський державний університет, 2025. С. 82–83.
3. Бедан К.В. Психологічна характеристика схильності до деструктивного спілкування у соціальних мережах. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : Міжнародний гуманітарний університет, 2023, С. 29–33.
4. Берегова, Г.Д. Фролова М.Е. Основні концепції та теорії вікової психології : навч. посібник. Херсон, 2024. 242 с.
5. Білоусова К.Р. Психологічне дослідження показників адиктивної поведінки підлітків. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості*: збірник наукових матеріалів Другої міжнародної науково-практичної конференції Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленко, Полтава : ПНПУ ім. В.Г. Короленко, 2022. С. 33–35.
6. Бондар С.В. Психологічні особливості розвитку самооцінки підлітків. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: збірник матеріалів Всеукраїнської студенсько-викладацької науково-практичної інтернет конференції. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2024, С. 84–86.
7. Боровець В.А. Багрій В.В Прояви особистісних характеристик у сучасних підлітків. *Соціально-економічний розвиток і безпека України*: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених, Львів : ДУВС, 2024. С. 14–17.

8. Ботвинська Є.І. Психологічний вплив Youtube на осіб підліткового віку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції том 2. Тернопіль : ЗУНУ, 2022, С. 220–223.
9. Брашеван О.А. Караджи О.С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. *Сьогоднішні виклики науки та освіти*: збірник матеріалів Десятої інтернаціональної наукової та практичної конференції. Берлін : MDPC Publishing, 2022, С. 297–299.
10. Вавилова А.С. Стратегії самопрезентації дорослих та підлітків у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2021, Випуск 2. С. 14–21.
11. Велиган Д.М. Психологічні та соціальні наслідки віктимної поведінки підлітків *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: збірник матеріалів Другої міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль : ЗУНУ. 2023, С. 201–202.
12. Верховська Г. В. Вплив соціальних мереж на ціннісно-сміслову сферу сучасних підлітків : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Грединарова О. М.. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 54 с.
13. Воляннюк Н.Ю. Соціальна психологія: монографія. Київ, 2024, 594с.
14. Гаврилюк О.П. Соціальні мережі як чинник культурної адаптації і соціалізації. *Культурологічний альманах*, 2023, Випуск 2. С. 225–231.
15. Ганган Ю.С. Вплив інтернет–адикції на особистість підлітка. *Прогресивні дослідження в сучасному світі*: матеріали Десятої інтернаціональної наукової та практичної конференції. Бостон : BoScience Publisher, 2023, С. 289–295.
16. Гречановська О.В. Мегем О.М. Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського*, 2023, Випуск 34. С. 60–66.
17. Гуменникова, Т. Р. Втеча від реального світу молодшими підлітками в онлайн простір як психолого-педагогічна проблема. *Психологія двадцять першого століття*: тереотичні та практичні дослідження: збірник наукових праць. Хмельницький : МАУП. 2022. С. 27–32.

18. Данилова Т.В. Гоян І.М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія», 2021, Випуск 12 . С. 27–32.
19. Ігнатенко Н.С. Психологічні особливості поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи*: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона. Кропивницький : Центральнуукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2023. С. 90–94.
20. Камінська В.І. Особливості міжособистісної взаємодії в підлітковому віці. Кафедральний вісник “Сучасні тенденції психологічної науки та практики у вирішенні проблеми особистісного і професійного самоздійснення особистості” Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, 2024, Випуск 14. С. 26–28.
21. Козельський В.С. Вплив стресогенного середовища на психологічне благополуччя підлітків. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики*: збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Полтава : НУПП імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 648–649.
22. Кокора В.В. Шимко І.М. Інтернет-мережі в соціалізації сучасної молоді. *Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях*: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції присвяченої 220-річчю від дня заснування Університету. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2024, С. 118–124.
23. Колісник В.В. Савчук Л.О. Психологічна характеристика підлітків та криза підліткового віку. *Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток*: тези доповідей одинадцятої всенуково-практичної конференції. Рівне : Рівненський інститут університету “Україна”, 2024, С. 259–263.
24. Кононова, М. М. . Психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2022, Серія Психологія, Випуск 4. С. 29–32.

25. Кравченко Н.В. Міжособистісне спілкування підлітків як чинник психологічного благополуччя групи : кваліф. робота магістра зі спеціальності 053 «Психологія» / науковий керівник Кравченко Н.В., – Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2024. – 87 с.
26. Кресан О.Д. Психологія лідерства у сучасному суспільстві: психологічні аспекти. *Психологічний супровід розвитку лідерського потенціалу шкільної та студентської молоді*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, Київ : НУБІП, 2021. С.18–19.
27. Кришталь А.О., Добренко В. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю, Черкаси: ЧПБ, 2024. С. 187–189.
28. Кулешова О.В. Міхеєва Л.В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022, випуск 4. С. 95–100.
29. Куценко В.В. Психологічні аспекти розвитку підліткової тривожності. *Тенденції розвитку науки як основного шляху заміни старих технологій*: матеріали Четвертої інтернаціональної наукової та практичної конференції, Пловдив : European conference, 2025. С. 211–214.
30. Літвінова О.В. Венгер Н. С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2021, випуск 4. С. 155–161.
31. Лукіна Н.Б. Галиченко А.В. Роль соціальних мереж у формуванні самооцінки підлітків. *Стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі*: збірник тез Ольвійського форуму-2025, Дванадцятої міжнародної наукової конференції, Миколаїв : ЧПУ імені Петра Могили, 2025. С. 267–268.
32. Луснікова О.Т. Психологічні аспекти лідерства в підлітковому віці. *Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро : Університет митної справи та фінансів, 2014. С. 391–393.

33. Ляшенко І. Вплив соціальних мереж на розвиток і виховання підлітків. *Методологія сучасних наукових досліджень*: збірник наукових праць учасників Двадцять першої міжнародної науково-практичної конференції. Харків : національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2025. С. 461–462.
34. Максименко Ю.Б. Особливості поведінки користувачів інтернет-середовища. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : Міжнародний гуманітарний університет, 2023. С. 204–208.
35. Максьом К.В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка. 2019, том 12, випуск 25. С. 164–170.
36. Михайлишин, У. Б., Шмідзен, І. Ю., Малета, А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023, Серія: Психологія, випуск 3. С. 121–125.
37. Острянюк Т.В. Причини та прояви труднощів у спілкуванні у підлітковому віці. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку 2024*: матеріали Сорок восьмої міжнародної науково-практичної конференції. Констанца : Наукові перспективи, 2024. С. 172–174.
38. Палько Т.В., Рошко В.І. Комунікабельність як чинник соціально-психологічної адаптації підлітків. *Журнал Луганського державного медичного університету. Серія “Психологія”*. 2023. Випуск 13. С. 534–547.
39. Панькіна, З. О. Вплив комунікації в соціальних мережах на психологічні особливості підлітка. *Психологічні проблеми творчості*: матеріали Двадцять третьої міжнародної психологічної конференції. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2023. С. 207–209.
40. Петровська К.В. Неформальні молодіжні об’єднання як чинник соціалізації особистості. *Науковий вісник Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 112–117.

41. Пицан М.І. Толстой С.А. Особливості формування харизматичних якостей сучасних лідерів серед молоді. *Лідери XXI століття. Погляд у майбутнє*: матеріали Сьомої міжнародної науково-практичної конференції. Харків : НТУ, 2023. С. 52–54
42. Разживина Ю.В. Комп'ютерна залежність у підлітків. Сучасні проблеми науки освіти та суспільства: матеріали Дванадцятої наукової та практичної конференції. Київ : SPC, 2024. С. 786–788.
43. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія: «Педагогічні науки». 2020. Випуск 56. С. 213–220.
44. Руденок, А. І., Руденок А.В., Хоманець О, В. Вплив сучасних технологій та інтернету на формування моральної самосвідомості підлітків. Вчені та існуючі проблеми людського розвитку: матеріали Дев'ятої інтернаціональної наукової та практичної конференції. Загреб : ISG, 2023. С. 329–331.
45. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. 194 с.
46. Сіленко А. О., Кедик Ю.О. Психологічні особливості комунікативних практик молодв у соціальних мережах. Журнал Одеського національного економічного університету «Ментальне здоров'я».2025. Випуск 2. С. 79-85.
47. Смаглюк О. А. Вплив соціальних мереж на статеве виховання очима підлітків. Міждисциплінарний дискурс у дослідженні феномену соціального: збірник матеріалів Четвертої міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ : КНЕУ, 2025. С. 237–240.
48. Соколов В.І. Наумова Н.А. Соколова В.М. Психологічні особливості виникнення технологічної залежності підлітків. Соціологічні та психологічні моделі комунікації молоді: матеріали Сьомої інтернаціональної наукової та практичної конференції. Копенгаген : ISG, 2025. С. 219–222.
49. Сорока А.І., Гмирь А.О. Психологічні особливості мотивації, стилів конфліктної поведінки та ціннісної сфери в підлітків та їх батьків. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія Психологічні науки. 2021. Випуск 12. С. 99–109.

50. Стуліка О.Б., Катрич О.Б. Віртуальний простір як чинник формування ціннісної сфери підлітків за умов сучасного стану України. Видання *“Молодий вчений”*. Серія 12, 2022. Випуск 56. С. 56–59.
51. Терещенко С.М. Психологічні особливості підліткового віку. Практична психологія ХХІ століття: проблеми та перспективи: матеріали Восьмої міжвузівської науково-практичної конференції. Хмельницький : Кафедра психологів ХГПА, 2024. С. 311–315.
52. Тогагинська О.В. Немеш В.І. Емоційна трансформація підліткового віку. Результати сучасних наукових досліджень та розробок: збірник матеріалів Четвертої інтернаціональної наукової та практичної конференції. Мадрид : *Barca Academy Publishing*, 2021. С. 229–232.
53. Усенко Г.Т. Сутність феномена “інтернет-залежність” підлітків та зміст поняття, що його позначає Журнал *“Соціальна робота та соціальна освіта”*. Серія 1, 2025. Випуск 14, С. 67–75.
54. Ходус О.Д. Соціальність в умовах цифрового середовища “симбіозу” “взаємність та інші гібриди”. Інформаційне суспільство і природі: вектори взаємовпливу: збірник матеріалів Восьмої міжнародної науково-практичної конференції. Київ : Каравела, 2024. С. 15–19.
55. Шевчук В.В. Дослідження булінгу в підлітковому середовищі. *Стійкість освіти і науки в умовах трансформації*: матеріали Третьої міжнародної науково-практичної конференції, Київ : МНТУ, 2025. С. 62–64.
56. Шевчук В.В. Особливості переживання самотності у підлітків з різним соціометричним статусом. *Стійкість освіти і науки в умовах трансформації*: матеріали Третьої міжнародної науково-практичної конференції, Київ : МНТУ, 2025. С. 59–61.
57. Широких А.Г. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. Збірник наукових праць РДГУ *“Психологія: реальність і перспективи”*. Серія 1, 2023. Випуск 20, С. 195–204.
58. Шкотова В.Є. Соціальні мережі як джерело загрози суїцидальної поведінки серед підлітків. Актуальні проблеми ювенальної деліктології : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Дніпро : ДДУВС, 2022. С. 250–251.

59. Шовгеня Д.О. Засоби масової інформації як чинник формування самооцінки у підлітків. Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану: матеріали Регіонального науково-практичного семінару. Біла церква : БІНПО УМО НАПН України, 2024. С. 283–288.
60. Штрифурчак В.Є., Штрифурчак В.С., Бурлак Н.І. Психологія соціального впливу у процесі групової роботи: монографія. Вінниця, 2023. 231с.
61. Яворський А.Е, Психологічні особливості міжособистісної взаємодії підлітків з батьками. Сучасна освіта: методологія, теорія, практика: матеріали Шостої всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро : Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут “Бейт-Хана, 2023. С. 94–96.
62. Яценко Е.М. Вінзіляк Ю.А. Емоційні бар’єри та їх вплив на соціальне благополуччя у підлітковому віці. Актуальні проблеми сучасної науки : Четверта інтернаціональна наукова та практична конференція. Бостон : International Science Group, 2023. С. 396–397.
63. Azizah N. Haris H. Relationship fear of missing out with social media addiction high school-aged teens. *Comprehensive Health Care journal. Issue 1, 2022. Volume 6. P. 24–30.*
64. Guo J. Research on the Influence of TikTok on Teenagers. *Advances in social sciences and humanity researches: 21 International conference on social development and media communication. Shanghai : Atlantis Press, 2022. P. 1390–1393.*
65. Khalaf, A. M., Khalaf A.M., Alubied, A. A., Rifaey, A. A. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Website. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10476631>*
66. Koenig, J., Farhat, L., Bloch, M. From adolescence into young adulthood—the importance of a longitudinal perspective across development in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry. Issue 1, 2025. Volume 66. P. 1–3.*
67. Man X., Liu J., Xue Z. Effects of bullying forms on adolescent mental health and protective factors: A global cross-regional research based on 65 countries. *International journal of environmental research and public health, Issue 19, 2022. Volume 4. 17p.*

68. McLoughlin, S., Kristjánsson, K. (2025). Virtues as protective factors for adolescent mental health. Special one issue article: *Journal of Research on Adolescence. Issue 1, 2025. Volume 35. 16p.*
69. Savira, R., Rifai, M., Wahyunengsih W. Correlation between TikTok use and teenagers' self esteem. Indonesian Journal of Learning Studies. Volume 2, 2022. Issue 1. P. 19–24.
70. Shatri S., Thacy B. Research on the influence of social networks on the manifestation of aggression in adolescents. Scientific journal: “*Insight: the psychological dimensions of society*” 2024, Issue 12. P. 250–267.
71. Vogels E., Gelles-Watnick R., Massarat N. Teens social media and technology research . *Pew Research Center: website. URL:*
<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022>