

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«__» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ВПЛИВ УЗАЛЕЖНЕННЯ ВІД СОЦМЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ
ПІДЛІТКІВ»**

**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

Виконав

здобувач вищої освіти
студент групи ПС-42с
Артем ТРІПОЛКО

Керівник – Лариса РУДЕНКО

Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ УЗАЛЕЖНЕННЯ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ | 5 |
| 1.1. Сутність та зміст поняття узалежнення в науковій літературі | 5 |
| 1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у дітей підліткового віку | 13 |
| 1.3. Вплив соціальних мереж на особистість підліткового віку..... | 24 |
| Висновки до першого розділу..... | 28 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ | 30 |
| 2.1. Опис та аналіз методик дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожності підлітків | 31 |
| 2.2. Інтерпретація результатів дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожності підлітків | 33 |
| 2.3. Характеристика та опис тренінгової програми профілактики тривожності у підлітків | 46 |
| Висновки до другого розділу | 50 |
| ВИСНОВКИ | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 54 |

ВСТУП

Головною ознакою прогресу сучасного суспільства є стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій, який дає можливість сучасній людині навчатися, обговорювати проблеми, які турбують, знайомитися та спілкуватися з друзями, а також перенестися в будь-яку країну світу, дізнатися про її культуру та традиції, використовуючи необмежені можливості всесвітньої мережі Інтернет.

Сучасне суспільство неможливо уявити без активного використання інтернету, який став невід'ємною складовою повсякденного життя. Попри його численні переваги, зокрема можливість для інтелектуального розвитку, самореалізації та розширення кола інтересів, слід визнати й наявність суттєвих ризиків, що торкаються як дорослого, так і підліткового середовища.

Особливу увагу привертає феномен соціальних мереж, які, поряд із позитивними аспектами, спричиняють низку негативних наслідків. Серед них – формування інтернет-залежності, зниження потреби в безпосередньому спілкуванні, відчуження та знецінення традиційних агентів соціалізації, таких як родина, освітні заклади та коло реальних друзів. Соціальні мережі дедалі частіше виступають ключовим чинником соціалізації особистості, формуючи її світогляд, поведінкові моделі та систему цінностей.

Усе це зумовлює актуальність обраної теми – «Вплив узалежнення від соціальних мереж на рівень тривожності підлітків». З огляду на стрімке зростання чисельності підлітків, залучених до віртуального середовища, виникає необхідність глибокого наукового осмислення впливу цього феномена на емоційний стан молоді, зокрема рівень тривожності як одного з показників психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: тривожність особистості у підлітковому віці.

Предмет дослідження: вплив узалежнення від соцмереж на рівень тривожності підлітків.

Мета дослідження: є теоретико-емпіричне дослідження впливу узалежнення від соцмереж на рівень тривожності підлітків

Відповідно до мети поставлені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми узалежнення від соцмереж на рівень тривожності підлітків .
2. Емпірично дослідити вплив соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки підлітків.
3. Розробити тренінгову програму зниження рівня тривожності у підлітків

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, констатуючий експеримент).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність та зміст поняття uzалежнення в науковій літературі

У сучасній психологічній науці поняття інтернет-залежності набуває дедалі більшої значущості в межах вивчення поведінкових розладів, пов'язаних із впливом технологічного прогресу. В умовах цифрової епохи проблема надмірного використання Інтернету, зокрема серед підліткової аудиторії, постає як одна з ключових у контексті дослідження психоемоційного стану, соціальної адаптації та гармонійного розвитку особистості. Різні наукові підходи до визначення цього феномену акцентують увагу на таких характеристиках, як патологічне захоплення віртуальними активностями, втрата контролю над часом, проведеним в мережі, та прояви залежної поведінки. Комплексний аналіз зазначених підходів становить теоретичне підґрунтя для розуміння сутності інтернет-залежності й формування ефективних механізмів її профілактики та подолання.

Термін залежність традиційно асоціюється з такими негативними явищами, як наркоманія чи алкоголізм, що, як правило, пов'язується з уживанням психоактивних речовин. Однак у психології залежність трактується ширше — як явище, що охоплює як фізіологічну, так і психологічну складову. Так, за визначенням Шапара В. Б., залежність може бути фізіологічною — зумовленою потребою організму у певній речовині для підтримки гомеостазу, або психологічною — афективно забарвленою потребою, що формує нав'язливу поведінкову установку [31].

У структурі залежної поведінки домінує компульсивне, патологічно інтенсивне бажання до реалізації певної дії, яка викликає суб'єктивно позитивні переживання (наприклад, задоволення, спокій або ейфорію). На відміну від звички, залежність характеризується неможливістю відмови від об'єкта потягу

до моменту повного його досягнення, а також постійною ментальною фіксацією на ньому та автоматизацією дій, спрямованих на отримання бажаного ефекту.

Залежна поведінка може виникати у зв'язку з різноманітними об'єктами — від харчових продуктів до цифрових технологій, зокрема смартфонів і комп'ютерних мереж. Залежності класифікуються на хімічні (наприклад, наркотична, алкогольна) та нехімічні (психологічні, або поведінкові), які, попри відмінності у зовнішніх проявах, мають спільні механізми формування та функціонування. Зокрема, для осіб із хімічною залежністю та для осіб із патологічною прив'язаністю до азартних ігор або Інтернету характерні подібні етапи розвитку адиктивної поведінки, зокрема фаза компенсації, втрати контролю та деструкції [29]. Залежності можуть трансформуватися одна в одну, наприклад, у випадках, коли інтернет-залежність змінюється ігровою або хімічною залежністю і навпаки.

Поведінкові (нехімічні) залежності охоплюють широкий спектр форм, зокрема: патологічне захоплення азартними іграми, соціальними мережами, комп'ютерними іграми, залежність від міжособистісних стосунків, а також сексуальну й любовну залежність. У структурі таких адикцій простежується не лише індивідуально-психологічна, а й соціокультурна зумовленість. Так, згідно з позицією А. Боголюбської, до основних чинників, що сприяють формуванню залежної поведінки, належать: біологічні (зокрема, спадкова схильність), психологічні (акцентуації характеру, наявність психопатологічних рис), особливості мотиваційно-потребової сфери (виражене прагнення до самоствердження), а також соціальні фактори (дисфункційність сімейного оточення, вплив референтної групи) [1].

Механізм розвитку адиктивної поведінки має універсальну структуру, що ґрунтується на зміні нейропсихологічної чутливості до об'єкта залежності. Первинне занурення у діяльність або досвід, який супроводжується інтенсивними позитивними емоціями, зумовлює викид нейромедіаторів (дофаміну, серотоніну), що викликає відчуття задоволення. У подальшому, внаслідок нейрофізіологічної адаптації, для досягнення аналогічного ефекту

потрібна дедалі інтенсивніша стимуляція. На цьому етапі формується психологічна залежність: виникає стійка потреба в повторенні поведінки, знижується здатність до саморегуляції, зростає психоемоційний дискомфорт у разі відсутності об'єкта або дії. Така динаміка часто супроводжується поглибленням дезадаптації, фізичним і психічним виснаженням, соціальною ізоляцією та іншими деструктивними наслідками [29].

Процеси глобальної комп'ютеризації та цифровізації суспільства значною мірою зумовили актуалізацію проблеми інтернет-залежності та її дослідження в межах сучасної психології. Аналіз літератури засвідчує зростання уваги до вивчення психоемоційного стану користувачів комп'ютерних технологій (І.Г. Белавіна, Я. Грохол, Т.Ю. Мітелей), ризиків надмірного залучення до онлайн-активностей (Ю.Д. Бабаєва, К.В. Боярова, М.Б. Мандель, К. Янг), а також специфіки залежності від соціальних мереж як однієї з форм адиктивної поведінки (B.L. Brown, M. Hall, M.A. Shotton). Особливий акцент у наукових дослідженнях робиться на вивченні генезису комп'ютерної залежності серед підлітків, які, згідно з численними емпіричними даними, становлять найбільш уразливу вікову групу щодо формування інтернет-залежної поведінки.

Феномен інтернет-залежності привернув увагу наукової спільноти ще наприкінці ХХ століття, особливо у країнах з високим рівнем розвитку інформаційних технологій. Зокрема, у Сполучених Штатах Америки перші емпіричні дослідження в цьому напрямі здійснив К. Янг (1994), який виявив значну поширеність комп'ютерної залежності серед молоді — найвразливішої до розвитку поведінкових форм адикції вікової групи.

В Україні інтернет-залежність поки що не розглядається як окрема нозологічна одиниця, що зумовлює відсутність систематизованої офіційної статистики щодо її поширення. Водночас, за даними досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, інтернет-залежними вважаються від 2% до 6% українських користувачів Інтернету, серед яких переважають підлітки та студенти [28]. Гендерний аналіз засвідчує вищу

поширеність інтернет-адикції серед юнаків у порівнянні з дівчатами, що вказує на специфіку статевих відмінностей у формуванні залежної поведінки.

Згідно з результатами емпіричних досліджень, приблизно один із п'ятнадцяти підлітків-користувачів Інтернету (6,54%) демонструє поведінкові патерни, які відповідають критеріям інтернет-залежності. Цей показник співвідноситься з рівнем уживання психоактивних речовин канабісного ряду (зокрема, гашишу та марихуани), що свідчить про високий ризик розвитку компульсивної поведінки в інформаційному середовищі [28].

Інтернет-залежність в Україні є предметом міждисциплінарного наукового аналізу. Проблематика її досліджується фахівцями з психіатрії, наркології, психології та соціальної педагогіки. Зокрема, значний внесок у вивчення інтернет-адикції здійснено науковцями Інституту неврології, психіатрії та наркології НАМН України, Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (В. Посохова), а також Одеського (Е. Мельник) та Дніпропетровського медичних університетів (Л. Юр'єва, Т. Болбот). Аналіз психологічних аспектів інтернет-залежності також представлено у працях А. Чабана, Г. Пілягіна (Інститут судової психіатрії, м. Київ), Н. Бугаєва (Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України).

Згідно з позицією О. Страхової, однією з ключових причин підвищеної вразливості підлітків до формування інтернет-залежності є особливості нейрофізіологічного розвитку головного мозку у цьому віковому періоді. Авторка наголошує, що в підлітковому віці нейронні структури перебувають у фазі активного дозрівання, що зумовлює підвищену чутливість центральної нервової системи до впливу як зовнішніх, так і внутрішніх стимулів. Крім того, результати сучасних досліджень свідчать про те, що в представників так званого «цифрового покоління», які систематично користуються засобами дистанційної комунікації (зокрема, чатами, відеозв'язком), спостерігається поступове зниження ефективності механізмів особистісного спілкування. Це явище корелює з підвищеним ризиком розвитку технологічних форм залежності, включаючи інтернет-адикцію [24].

Інший підхід до розуміння чинників ризику розвитку інтернет-залежності у підлітків запропоновано В. Посоховою, яка акцентує на значущості соціально-психологічних детермінант. Зокрема, авторка пов'язує вразливість підлітків із характерною для цього віку потребою у просторово-територіальній автономії, прагненням до збереження особистого простору, а також із процесами емансипації, що супроводжують становлення особистості в перехідний період. Зниження толерантності до контролю з боку дорослих, прагнення до самовираження та автономного функціонування нерідко реалізуються через втечу у віртуальний простір, що стає альтернативним способом задоволення потреби в незалежності. У ситуаціях, коли міжособистісні стосунки з батьками є конфліктними або не підтримують достатнього рівня довіри, ймовірність формування адиктивної поведінки, зокрема інтернет-залежності, суттєво зростає [20].

У віковому діапазоні 11–15 років провідною потребою особистісного розвитку є спілкування з однолітками. У цьому контексті важливу роль відіграє Інтернет як інструмент соціальної взаємодії, що істотно трансформує традиційні форми комунікації та сприяє появі нових моделей міжособистісного контакту. Проте зростання рівня використання цифрових засобів комунікації супроводжується підвищенням ризику формування інтернет-залежності, що тісно пов'язана із процесами соціальної адаптації підлітків, а також із низкою психоемоційних труднощів. Серед них занижена самооцінка, пов'язана із зовнішністю, труднощі у спілкуванні, а також індивідуально-типологічні особливості, які сприяють уникненню реальності через занурення у віртуальний простір [10].

На думку Н. Ю. Максимової, захоплення інформаційними технологіями для сучасного підлітка є не лише звичним явищем, але й важливим елементом соціалізації. Інтернет слугує простором для самореалізації, набуття нових знань і встановлення контактів із однодумцями. Водночас, для осіб зі схильністю до адиктивної поведінки віртуальне середовище набуває статусу альтернативної

реальності, яка не передбачає необхідності вирішення життєвих завдань, прийняття відповідальності або участі в процесах дорослішання. Такі підлітки схильні до формування психологічної залежності від інтернету та виявляють прагнення до постійного перебування у віртуальному просторі [17, с. 125].

У своїх дослідженнях Л. М. Юр'єва та Т. Ю. Болбот виокремлюють чотири стадії розвитку комп'ютерної залежності, що дозволяє простежити поступову динаміку становлення адиктивної поведінки [32]:

Стадія відсутності ризику залежності - використання комп'ютера носить інструментальний характер, пов'язаний із виконанням конкретних завдань без ознак патологічної залученості.

Стадія захопленості - користувач починає отримувати позитивні емоції від взаємодії з комп'ютером, хоча така активність має епізодичний і контрольований характер.

Стадія ризику розвитку залежності - спостерігається систематичне використання комп'ютера; у разі обмеження доступу зростає дратівливість, і користувач активно прагне усунути перешкоди до подальшої взаємодії з технікою.

Стадія сформованої залежності _ потреба у використанні комп'ютера домінує у структурі особистісних мотивацій, виникають суттєві особистісні зміни, порушується адаптація до соціального середовища.

О. О. Страхова розробила класифікацію користувачів Інтернету за рівнем ризику формування інтернет-залежності, що ґрунтується на характері та інтенсивності їхньої взаємодії з цифровими технологіями [24]. Згідно з цією класифікацією, виокремлюються чотири основні типи:

Інструментальні користувачі — особи, які використовують комп'ютер винятково як засіб досягнення конкретних цілей, пов'язаних із пошуком інформації, підготовкою до навчального процесу або виконанням професійних завдань. Для них характерне раціональне, контрольоване ставлення до цифрових технологій.

Ситуативні користувачі — індивіди, які отримують позитивні емоції під час роботи за комп'ютером, однак не демонструють стійкої залученості. Їхня взаємодія з Інтернетом має епізодичний характер, не є систематизованою та не супроводжується вираженою потребою у постійному доступі до цифрового середовища.

Користувачі з початковими ознаками залежності — група, що характеризується формуванням стійкої потреби у взаємодії з комп'ютером. У випадках обмеження доступу до пристрою ці користувачі виявляють емоційне напруження, дратівливість і прагнення подолати бар'єри, які заважають задоволенню їхньої цифрової потреби.

Користувачі зі сформованою інтернет-залежністю — особи, у яких потреба у використанні комп'ютера стає домінантною в системі особистісних пріоритетів. Такі користувачі демонструють виражені ознаки психоемоційної дезадаптації, зниження соціальної активності, а також глибокі особистісні зміни, що свідчать про патологічний характер взаємодії з віртуальним середовищем.

Причини виникнення інтернет-залежності охоплюють як внутрішньоособистісні, так і соціальні чинники, що формують сприятливе підґрунтя для розвитку адиктивної поведінки в підлітковому віці. Серед основних детермінант варто виокремити:

Активне використання соціальних мереж, що задовольняють потребу в соціальному визнанні та актуалізують прагнення постійно бути в курсі подій, отримувати схвалення у вигляді "лайків" та коментарів, що зумовлює стійке залучення до онлайн-комунікації.

Захоплення онлайн-іграми, які завдяки динамічному сюжету, можливості інтеракції з іншими гравцями та системі досягнень стають особливо привабливими для молоді, створюючи умови для психологічного занурення у віртуальну реальність.

Інформаційне перенасичення — постійний доступ до великого обсягу контенту провокує компульсивний пошук нової інформації, що формує залежність від цифрових ресурсів.

Механізми уникнення реальності, коли Інтернет використовується як засіб психологічного «відходу» від реальних проблем, пов'язаних із труднощами в навчанні, спілкуванні або сімейних взаєминах.

За даними Н. Орзак, ключовими клінічними симптомами інтернет-залежності є втрата здатності до самостійного припинення використання Інтернету, поступове зростання тривалості перебування в онлайн-середовищі, а також виникнення почуття порожнечі, роздратування або депресивних станів у разі обмеження доступу до мережі [1].

Наслідки інтернет-залежності мають багатовекторний характер і впливають на фізичне, психічне та соціальне функціонування підлітка:

Погіршення фізичного здоров'я: розлади сну, зниження гостроти зору, ослаблення імунної системи, надмірна вага, порушення функцій опорно-рухового апарату.

Психічні порушення: підвищена тривожність, симптоми депресії, соціальна ізоляція, імпульсивність, зниження емоційної регуляції та розвиток агресивної поведінки.

Погіршення навчальної успішності: труднощі з концентрацією уваги, зниження пізнавальної мотивації, поглиблення навчальних прогалин.

Порушення міжособистісних стосунків: емоційне відчуження від родини та друзів, ускладнення в соціальній адаптації, зменшення контактності та довіри у міжособистісних взаємодіях.

Таким чином, інтернет-залежність постає як складне та багатоаспектне психосоціальне явище, що негативно впливає на різні сфери життєдіяльності підлітків. У психологічному дискурсі інтернет-залежність визначається як форма поведінкового розладу, що супроводжується надмірним захопленням онлайн-активностями, втратою контролю над ними та формуванням патологічного стилю взаємодії з цифровим середовищем.

Аналіз сучасних наукових підходів засвідчує, що інтернет-адикція охоплює широкий спектр як психологічних, так і соціокультурних чинників. Розуміння етіології цього явища є необхідною умовою для формування ефективних профілактичних та психокорекційних стратегій, спрямованих на мінімізацію його негативного впливу на розвиток особистості в підлітковому віці.

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності у дітей підліткового віку

У підлітковому віці тривожність виступає однією з провідних психологічних характеристик, яка значною мірою визначає адаптаційні ресурси особистості та впливає на її емоційний стан і поведінкові прояви. Цей період супроводжується інтенсивними фізіологічними змінами, значними трансформаціями у соціально-психологічній сфері, а також необхідністю опанування нових соціальних ролей.

Тривожність у підлітків зазвичай проявляється підвищеною емоційною реактивністю на зовнішні впливи, внутрішні суперечності та надмірною чутливістю до оцінок з боку ровесників і дорослих. Вивчення механізмів формування тривожності в цьому віці дає змогу глибше зрозуміти чинники її виникнення й оцінити її вплив на психосоціальний розвиток особистості.

Ерік Еріксон надавав особливого значення ролі раннього дитинства у формуванні особистості, розглядаючи розвиток як послідовне проходження низки стадій, кожна з яких передбачає вирішення певної психологічної кризи. Перша стадія — «орієнтована на засвоєння» — передбачає задоволення оральних потреб і формування базової довіри через взаємодію з матір'ю. Наступна, друга стадія, асоціюється з розвитком м'язово-рухових функцій, що сприяє становленню автономії та впевненості. Третя стадія пов'язана безпосередньо з підлітковим віком — часом активного пошуку життєвих

орієнтирів, формування планів та вибору соціального кола. У рамках четвертої стадії розвивається здатність до саморефлексії, що часто супроводжується сумнівами щодо власного місця в суспільстві. П'ята і шоста стадії символізують зрілість особистості та її готовність дотримуватись соціальних норм. Сьома ж стадія може завершитися або усвідомленням власної унікальності, або ж відчуттям життєвої поразки та безнадії [4].

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, формування особистості відбувається через вісім послідовних стадій, кожна з яких пов'язана з подоланням певної внутрішньої кризи:

- Формування базової довіри або недовіри до світу.
- Розвиток автономії або виникнення сорому й сумнівів у власних можливостях.
- Виявлення ініціативи або відчуття провини за власні дії.
- Засвоєння працьовитості або формування відчуття неповноцінності.
- Усвідомлення особистісної ідентичності або плутанина в ролях.
- Здатність до близьких стосунків або емоційна ізоляція.
- Спрямованість на продуктивність і творчість або застій і відчуття марності.
- Досягнення цілісності "Я" або занурення у відчай.

Перша стадія психосоціального розвитку настає у немовлячому віці, коли дитина тільки починає взаємодіяти з навколишнім світом. У цей час ключовим є отримання стабільної турботи й догляду. Якщо ці базові потреби задовольняються, у дитини формується почуття довіри до оточення і впевненість у безпеці світу. За відсутності такої підтримки розвивається недовіра, тривожність і настороженість. Визначальним моментом цього періоду є процес годування.

На другому етапі, коли дитина опановує нові рухові навички та починає виявляти незалежність, надзвичайно важливою стає підтримка у розвитку самостійності. Заохочення допомагає сформувати впевненість у власних силах

та здатність до самоконтролю. Натомість надмірна опіка чи критика можуть спричинити розвиток сором'язливості, внутрішніх сумнівів і страху перед діями. Символом цієї стадії є привчання до охайності, зокрема — до горщика.

Третя стадія розвитку передбачає активне проявлення ініціативи, коли дитина прагне досліджувати навколишній світ, вступати у взаємодію з іншими та брати на себе роль лідера у грі. Позитивне підкріплення її самостійних дій сприяє формуванню цілеспрямованості й упевненості у власних рішеннях. Якщо ж дорослі обмежують прояви ініціативності чи карають за спонтанні дії, у дитини може виникати почуття провини. Центральною подією цієї стадії є процес пізнання довкілля.

Четверта стадія починається зі шкільного віку, коли дитина стикається з необхідністю виконувати конкретні завдання, навчатися, досягати успіхів. Якщо вона отримує підтримку з боку дорослих, розвивається почуття компетентності й працездатності. Інакше може виникнути відчуття меншовартості та сумнівів у власних здібностях. Головною подією цього періоду є участь у навчальному процесі.

На п'ятій стадії, що відповідає підлітковому віку, особистість зосереджується на пошуку власної ідентичності. Підліток аналізує особисті цінності, переконання, експериментує з ролями, намагаючись визначити, ким він є. Успішне проходження цієї стадії забезпечує чітке розуміння себе й орієнтири для майбутнього, тоді як невизначеність може спричинити рольову плутанину. Ключовою подією виступає встановлення соціальних зв'язків.

Шоста стадія, що охоплює молодість, зосереджена на формуванні глибоких і стабільних міжособистісних зв'язків. Здатність до емоційної близькості, турботи, довіри є показником особистісної зрілості. Якщо ці якості не розвиваються, людина ризикує залишитися в емоційній ізоляції. Важливою подією цього етапу є побудова стосунків.

Сьомий етап характерний для середнього віку і пов'язаний із прагненням до продуктивності — як у професійній сфері, так і в особистому житті. Людина прагне залишити по собі слід, забезпечити добробут наступних поколінь,

реалізувати себе через батьківство, наставництво чи творчу діяльність. Основними подіями цього періоду є праця та піклування про інших.

Останній, восьмий етап охоплює період старості, коли особистість переосмислює своє життя, досягнення й переживання. Якщо людина здатна прийняти прожите з почуттям завершеності та сенсу, формується цілісність Его. Якщо ж переважає незадоволення, виникає відчай, жаль за втрачені можливості. Центральною подією стає оцінка минулого та підбиття підсумків життя.

Е. Еріксон вважав, що ключ до розуміння життєвого шляху людини полягає в аналізі її здатності долати конфлікти, характерні для кожного етапу розвитку. Невирішені або неадекватно подолані конфлікти на ранніх стадіях можуть ускладнити адаптацію в подальшому житті. У межах свого підходу він виокремлював низку дихотомій, які визначають розвиток особистості: свобода vs детермінізм, раціональність vs ірраціональність, спадковість vs соціальне середовище, змінність vs стабільність, проактивність vs реактивність, суб'єктивність vs об'єктивність, гомеостаз vs гетеростаз [26].

Центральним елементом концепції Еріксона є его, яке, на його думку, виконує важливу соціальну функцію у формуванні ідентичності. Соціум пропонує особистості стиль синтезу бажань і цінностей, а також засоби комунікації — як із зовнішнім світом, так і з внутрішнім «Я». Попри це, особистість не є дзеркальним відображенням соціального середовища, зберігаючи індивідуальну унікальність [4; 46].

Еріксонова модель розвитку особистості охоплює вісім послідовних стадій життєвого циклу, кожна з яких передбачає взаємодію психологічних, біологічних і соціальних чинників. Цей підхід розширює межі психоаналізу, який традиційно зосереджується на дитячих переживаннях, і надає увагу всім етапам життя, акцентуючи на їхній спадкоємності та взаємозв'язку [4].

У підлітковому віці уявлення про дорослість зазвичай пов'язуються з отриманням нових соціальних прав і змін у стосунках з дорослими. Цей перехід сприяє зростанню самооцінки, розвитку незалежності та прагненню до рівноправної взаємодії, що не обмежує автономії. Водночас процес

дорослішання супроводжується труднощами як для підлітків, так і для дорослих. Його ускладнюють такі чинники, як соціальний статус студента, фінансова залежність від батьків, збереження звички дорослих контролювати поведінку дитини, страх перед її самостійністю та наявність інфантильних рис, які свідчать про недостатній рівень самостійності [14].

Найчастішою причиною міжособистісних конфліктів у цьому віці є суперечність між сприйняттям підлітка дорослими як дитини та уявленнями самої молодшої особи про власну зрілість. Це призводить до протестної поведінки, що може проявлятися у формі непокори, грубості, упертості або агресії. Хоча подібні риси характерні і для інших кризових періодів розвитку, у підлітковому віці вони мають більш яскравий і послідовний характер через розширені можливості самовираження. Недостатньо виважена реакція з боку дорослих часто спричиняє відчуження підлітків, зростання їхньої некерованості та зниження рівня комунікації з оточенням.

Водночас особливе місце в житті підлітків займають взаємини з однолітками. Такі стосунки, що ґрунтуються на рівності, справедливості та взаємній повазі, є важливим чинником формування відчуття дорослості. Вони базуються на спільності інтересів, цінностей, цілей і емоційних переживань, створюючи умови для становлення особистісної ідентичності [14].

Суб'єктивна оцінка значущості міжособистісних взаємин у підлітковому віці суттєво відрізняється залежно від позиції учасників соціального середовища. Так, для самих підлітків домінують значення мають стосунки з однолітками, які вони сприймають як ключову сферу соціальної самореалізації. Натомість педагоги наголошують на важливості взаємодії підлітків із вчителями, а батьки — на ролі родинних зв'язків як основи емоційної підтримки та виховного впливу. Подібна розбіжність в акцентах часто спричиняє напруження у взаєминах, особливо в тих випадках, коли підліток потрапляє під вплив референтної групи однолітків, яка спонукає його ігнорувати або відкидати встановлені дорослими соціальні норми.

Підлітки схильні сприймати взаємини з ровесниками як сферу особистої

автономії, у якій вони прагнуть до самостійності та відповідальності за власні вчинки. Однією з провідних соціальних потреб на цьому етапі розвитку є потреба в партнерській взаємодії, визнанні та належності до групи. Залежно від індивідуальних особливостей ця потреба може реалізовуватися через прагнення до лідерства, здобуття авторитету у значущій діяльності або формування близьких дружніх зв'язків [5].

Водночас прагнення до соціального визнання зумовлює підвищену чутливість підлітків до групових норм, що нерідко призводить до зростання рівня конформності. У низці випадків це може проявлятися як недостатня дисциплінованість або схильність до девіантної поведінки. Неможливість задовольнити потребу в соціальному прийнятті, особливо в умовах відторгнення з боку групи, іноді стає передумовою соціальної ізоляції або девіацій криміногенного характеру. Таким чином, підлітковий вік відзначається складним балансом між прагненням до автономії, потребою у взаємодії з ровесниками та адаптацією до соціально прийнятних норм.

Особливості тривожності в підлітковому віці зумовлюються комплексом біологічних, психологічних та соціальних чинників, що перебувають у взаємодії та взаємному посиленні. Тривожність у цьому віковому періоді часто проявляється у вигляді підвищеної емоційної збудливості, невпевненості у собі, страху перед соціальними контактами й ситуаціями оцінювання. Аналіз цих характеристик дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу тривожних станів на формування особистості підлітка, а також окреслити напрямки психологічної підтримки й корекції, спрямовані на зниження негативного впливу тривожності на емоційне благополуччя та соціальну адаптацію підлітків.

Підлітковий вік становить критичний етап онтогенезу особистості, що супроводжується інтенсивними змінами у фізіологічній, психологічній та соціальній сферах. У класифікації Д. Б. Ельконіна цей період охоплює вік від 12 до 17 років та умовно поділяється на молодший (12–15 років) і старший (15–17 років) підлітковий вік. Цей період розвитку відзначається активним формуванням самосвідомості, освоєнням нових соціальних ролей і посиленою

емоційною чутливістю, що нерідко супроводжується кризовими станами [5].

У зазначеному віковому інтервалі спостерігається зростання поширеності інтернет-залежності, яка розглядається як специфічна форма адиктивної поведінки, що характеризується надмірним і неконтрольованим використанням інтернет-ресурсів, із негативним впливом на повсякденне функціонування особистості. Цей тип залежності може формуватися за короткий проміжок часу внаслідок частого, безсистемного й емоційно навантаженого перебування у цифровому середовищі [21].

Найбільш уразливою до розвитку інтернет-залежності є соціальна група підлітків. Як зазначає Д. Кулина, серед факторів, що сприяють формуванню інтернет-адикції, виділяються: біологічні (зокрема, особливості функціонування нервової системи), соціальні (доступність цифрового середовища, зниження віку першого знайомства з інтернетом), а також індивідуально-психологічні (типологічні особливості характеру) [23].

У свою чергу, результати досліджень Н. Грисенко свідчать про те, що акцентуації характеру можуть виступати як предиктори формування інтернет-залежної поведінки. Зокрема, підлітки з тривожною або нестійкою акцентуацією є більш схильними до розвитку залежності, тоді як особи без виражених акцентуацій, зазвичай, користуються Інтернетом у межах допустимого рівня, не демонструючи патологічних форм поведінки [8]. Це свідчить про те, що інтернет-залежність не є виключно наслідком технічного прогресу, а тісно пов'язана з психологічною структурою особистості.

На думку А. Федорова, основними чинниками, що зумовлюють підвищену ймовірність виникнення інтернет-залежності серед підлітків, є дефіцит емоційної уваги з боку батьків, обмеженість у спілкуванні з однолітками та значущими дорослими, низький рівень самооцінки та порушення в системі міжособистісних стосунків [41]. У таких умовах віртуальний простір починає виконувати компенсаторну функцію, забезпечуючи підліткам можливості для самовираження, отримання соціального схвалення та емоційної підтримки, що, у свою чергу, підвищує ризик формування стійкої залежної поведінки.

Відповідно до класифікації К. Янг, інтернет-залежність у підлітковому віці може проявлятися у чотирьох основних формах:

Залежність від віртуальних стосунків, що характеризується домінуванням онлайн-комунікації (у чатах, соціальних мережах, ігрових спільнотах) над реальними міжособистісними контактами, зокрема зі членами родини;

Залученість до онлайн-ігор та аукціонів, яка часто супроводжується фінансовими витратами та втратою контролю над ресурсами;

Інформаційна перевантаженість, зумовлена постійним, компульсивним переглядом великої кількості інтернет-ресурсів;

Залежність від комп'ютерних ігор, що передбачає емоційне занурення у віртуальні сюжети з втратою інтересу до реального життя [47].

Ця типологія дає змогу глибше осмислити механізми формування інтернет-залежності в підлітковому віці та виокремити її провідні форми як поведінкової адикції.

У свою чергу, результати досліджень А. Хентонена дозволяють встановити низку підліткових потреб, які реалізуються в онлайн-просторі. До таких потреб належать: прагнення до автономії, самореалізації, включення до певної соціальної групи, пошук романтичних взаємин, а також задоволення пізнавального інтересу [42]. У цьому контексті інтернет постає як середовище, що не лише сприяє задоволенню зазначених потреб, але й виконує функцію символічної підтримки, засобу самовираження та досягнення соціального визнання.

Таким чином, інтернет-залежність у підлітковому віці є багатоаспектним феноменом, що виникає під впливом комплексу чинників — як технологічних, так і психологічних. Вона тісно пов'язана зі специфікою потреб підлітків, особливостями їхньої особистості та соціального оточення. Усвідомлення цих взаємозв'язків є важливою передумовою для створення ефективних стратегій профілактики та психокорекції залежної поведінки у підлітковому середовищі.

Інтернет-залежність у підлітковому віці є однією з актуальних проблем

сучасної психології, оскільки стрімке зростання цифрової активності молоді супроводжується підвищеними ризиками виникнення психічних і соціальних порушень. Увага дослідників зосереджується, зокрема, на виявленні психологічних симптомів, які можуть свідчити про схильність підлітків до формування інтернет-адикції.

Хоча не всі підлітки демонструють залежну поведінку щодо використання Інтернету, виокремлюється певна група, що перебуває у зоні ризику. Типовими психологічними маркерами, які можуть сигналізувати про схильність до інтернет-залежності, є: виражене почуття задоволення від перебування в онлайн-середовищі, поступове збільшення тривалості користування мережею, емоційне відсторонення від близьких, зниження зацікавленості у спілкуванні з друзями та однолітками, а також погіршення навчальних досягнень [16]. Такі прояви можуть вказувати на негативний вплив цифрового середовища на психоемоційне функціонування підлітків.

Залучення до віртуального простору часто асоціюється у підлітків із відчуттям психологічної безпеки, що зумовлено можливістю приховати реальну ідентичність та створити ідеалізоване уявлення про себе. Цей механізм формування ідеального образу в онлайн-просторі сприяє підвищенню впевненості, особливо серед підлітків із високим рівнем сором'язливості, невпевненості або емоційної замкненості [15]. У таких випадках віртуальне середовище виконує компенсаторну функцію, що, у свою чергу, сприяє поглибленню залежності та посилює ризик формування деструктивної моделі поведінки.

Підлітки, які проходять усі етапи становлення інтернет-залежності, часто демонструють характерологічні риси, серед яких домінують підвищений рівень тривожності, інтернальність (тенденція до приписування причин невдач внутрішнім чинникам), знижене самоприйняття, виражений педантизм та егоцентризм. Хоча ці риси не є прямими причинами інтернет-залежності, вони здатні відігравати роль підґрунтя, що підтримує її розвиток і закріплення [33].

Одним із провідних чинників виникнення інтернет-адикції є психологічне

неблагополуччя. У психологічному розумінні благополуччя трактується як суб'єктивний стан, що включає емоційний баланс, задоволення потреб у різних життєвих сферах, а також реалізацію власного потенціалу. Відчуття невдоволеності собою, власною соціальною роллю чи життєвими досягненнями може сприяти зростанню ескапістських тенденцій і формуванню залежної поведінки. Чим глибше переживається внутрішня дезадаптація, тим інтенсивнішим є прагнення підлітка до віртуального світу як до форми уникнення реальних викликів і труднощів [19].

Інтернет-залежність у підлітковому віці супроводжується низкою негативних психоемоційних проявів, серед яких провідними є підвищений рівень тривожності, депресивні стани, агресивність і ворожість. Із поглибленням ступеня залежності спостерігається зниження таких особистісних характеристик, як сила волі, стресостійкість, самооцінка та впевненість у собі. Це свідчить про те, що інтернет-залежність не лише деструктивно впливає на психічне здоров'я підлітків, але й ускладнює їхню здатність до адекватного реагування на стресогенні фактори середовища [13].

Одним із важливих чинників, що сприяють формуванню інтернет-залежної поведінки, є незадоволеність «Я-концепцією», зокрема низька впевненість у собі, емоційна нестабільність та внутрішня розгубленість. Для багатьох підлітків віртуальне середовище стає компенсаторним простором, який дозволяє уникати труднощів реального життя, проектуючи ідеалізоване «Я». У соціальних мережах та в онлайн-спільнотах підлітки отримують змогу швидко змінювати соціальну роль, отримувати схвалення та підтримку, що створює ілюзію успішності й сприяє зростанню залежності від цифрового середовища [34].

Інтернет-залежність проявляється як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях. До психологічних симптомів належать: нав'язливе прагнення залишатися в онлайні, роздратування у разі відсутності доступу до мережі, відчуття ізольованості та емоційної порожнечі, а також схильність приховувати свою активність в Інтернеті від близьких. Серед фізичних проявів часто фіксуються сухість очей, болісні відчуття у кистях рук, порушення режиму

сну, зниження рівня особистої гігієни, біль у спині та головні болі [38].

Низка емпіричних досліджень підтверджує зв'язок між психологічною нестабільністю та розвитком інтернет-залежності. Зокрема, для інтернет-залежних підлітків характерними є труднощі у міжособистісному спілкуванні, що часто зумовлені низькою самооцінкою, почуттям самотності та страхом перед відповідальністю за власні дії у реальному житті. Такі підлітки нерідко демонструють вербальну або непрямую агресивність, дратівливість, протестну поведінку щодо вимог значущих дорослих, високий рівень тривожності, підозрілість, образливість і схильність до депресивних реакцій [29].

Безконтрольне та надмірне використання інтернету погіршує якість життя підлітків, порушуючи їхню психічну рівновагу. Емоції, які виникають у процесі взаємодії з віртуальним середовищем (зокрема ейфорія, азарт), можуть призводити до емоційного виснаження та втрати інтересу до реального світу та міжособистісних стосунків [28].

В умовах стрімкого розвитку цифрового середовища особливої небезпеки зазнає ще не сформована психіка підлітків. Технологічний вплив, за відсутності контролю, може спричинити деструктивні зміни у процесах соціалізації, адаптації, а також призвести до серйозних порушень психічного здоров'я. Інтернет-залежність має чітко виражений негативний вплив на навчальну успішність, міжособистісні зв'язки та фізичне самопочуття. У зв'язку з тим, що кількість підлітків із симптомами інтернет-залежності невпинно зростає, актуалізується потреба у вчасному виявленні проблеми та впровадженні профілактичних заходів [12].

Таким чином, підлітки є однією з найвразливіших груп до розвитку інтернет-залежності, що обумовлено особливостями вікового періоду: емоційною нестабільністю, суперечливістю внутрішнього світу, труднощами з самоідентифікацією та соціалізацією. Підвищена тривожність, комунікативні бар'єри, занижена самооцінка, уникнення відповідальності та прагнення до втечі у віртуальний світ є ключовими факторами ризику, що не лише сприяють формуванню інтернет-адикції, але й ускладнюють соціальну адаптацію підлітка.

1.3. Вплив соціальних мереж на особистість підліткового віку

У сучасному суспільстві спостерігається стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема мережі Інтернет, яка поступово інтегрується у всі сфери життєдіяльності людини. Попри те, що Україна дещо відстає від провідних країн за рівнем впровадження цифрових технологій, значення Інтернету в повсякденному житті українців постійно зростає. Він виконує не лише інформаційну чи освітню функцію, а й слугує джерелом розваг і комунікації. Особливу привабливість для підлітків становлять соціальні мережі, які часто виступають головною причиною їхньої постійної присутності в онлайн-просторі.

Під соціальними мережами зазвичай розуміють інтерактивні багатокористувацькі веб-платформи, контент яких створюється самими користувачами. Термін «соціальна мережа» був уведений у науковий обіг у 1954 році англійським соціологом Дж. Барнсом для позначення системи міжособистісних зв'язків у спільнотах, об'єднаних спільними інтересами, цінностями або формами взаємодії. У сучасному ж розумінні перша соціальна мережа – Classmates.com – була створена у 1995 році Р. Конрадом.

Проблематика впливу соціальних мереж на особистість активно досліджувалась як зарубіжними (А. Войскунський, А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг), так і вітчизняними науковцями (О. Белінська, Ю. Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва, А. Жичкина, О. Філатова). У їхніх роботах розглянуто мотиваційні аспекти користування Інтернетом і соціальними мережами, особливості впливу віртуальної взаємодії на соціалізацію, розвиток особистості, формування залежностей, а також запропоновано шляхи профілактики інтернет-залежної поведінки.

Питання трансформації соціальної структури в умовах інформаційного суспільства та розвитку мережевої взаємодії проаналізовані у працях провідних представників соціологічної думки – М. Кастельса, Д. Белла, А. Турена, А.

Тоффлера, Дж. Гелбрейта, Р. Інгельгарта. Також значний внесок у дослідження функціонування соціальних мереж у комунікативному просторі зробили такі науковці, як Дж. Вальтер, Д. Вестерман, Б. Ван дер Хейд, С. Тонг, Л. Лангвелл, Дж. Кім, Дж. Антоні.

Попри значну кількість наукових напрацювань, вплив соціальних мереж на особистість, зокрема на підліткову аудиторію, досі залишається недостатньо дослідженим. Актуальності набуває вивчення як позитивного потенціалу використання соціальних мереж у контексті соціалізації молоді, так і ризиків, серед яких особливе занепокоєння викликають інтернет-залежність, трансформація ціннісних орієнтацій, зміна стилю життя та мотиваційної структури підлітків. Обмежена кількість системних міждисциплінарних досліджень у цій сфері підтверджує необхідність подальшого наукового аналізу зазначеної проблематики.

Соціальні мережі розглядаються як новітній соціальний інститут, що, у певній мірі, виконує замовлення суспільства й окремих соціальних груп, здійснюючи цілеспрямований вплив на поведінку різних вікових та соціальних категорій населення. Їхня популярність серед підлітків обумовлюється не лише функцією комунікації, а й можливістю формування віртуального образу, задоволення потреби у соціальному визнанні, моральній підтримці та належності до групи.

Проте слід наголосити, що інформаційний простір інтернету є слабо структурованим і недостатньо регульованим, що ускладнює критичне сприйняття контенту, особливо у неповнолітніх користувачів. Аналіз онлайн-діяльності дозволяє виокремити ключові компоненти впливу соціальних мереж: комунікаційний (спілкування у віртуальному середовищі), ціннісний (формування уявлень про соціально прийнятні норми та пріоритети), пізнавальний (отримання інформації), а також поведінковий (моделювання та копіювання певних форм взаємодії).

У процесі віртуальної комунікації виникає особливий простір – віртуальна реальність, що характеризується специфічними нормами та правилами

спілкування. У ситуації, коли підліток не знаходить емоційної підтримки або розуміння у реальному соціальному середовищі, він схильний компенсувати цю потребу шляхом занурення в онлайн-взаємодію. Таке «втеча» від реальності стає механізмом психологічного захисту, проте водночас може спричинити емоційну відстороненість, тривожність або навіть девіантні прояви поведінки.

Окрему увагу слід приділити феномену анонімності, що притаманний онлайн-комунікації. Вона сприяє вільнішій самопрезентації, даючи змогу створювати бажаний образ і «приміряти» інші соціальні ролі. У деяких випадках це може мати адаптивне значення, однак часто призводить до спотворення реального уявлення про себе й інших, розвитку соціальної дезадаптації, підвищеної агресивності, а також ризику формування девіантної поведінки.

Однією з важливих складових діяльності підлітків у мережі Інтернет є пізнавальний компонент, який забезпечує можливість пошуку, опрацювання та засвоєння інформації, розміщеної на різноманітних веб-ресурсах, зокрема в соціальних мережах. Така інформаційна активність сприяє розширенню, поглибленню й уточненню уявлень про навколишній світ, а також про реальну та віртуальну дійсність. Відмінною рисою соціальних мереж у цьому контексті є їх мультимедійна природа, яка поєднує текстову, графічну, аудіо- та відеоінформацію, що активізує одночасне залучення зорового й слухового каналів сприйняття та підвищує ефективність засвоєння знань.

Ціннісний компонент діяльності в соціальних мережах проявляється у процесі осмислення й інтерпретації отриманої інформації, що, у свою чергу, впливає на формування індивідуальної системи цінностей користувача. Перебування у віртуальному середовищі сприяє становленню особистісного ставлення до соціальних норм, подій, явищ, моделей поведінки, що пізніше проєктуються на реальне життя. Таким чином, соціальні мережі стають середовищем, у якому відбувається не лише когнітивне збагачення, а й трансформація світоглядних орієнтирів особистості.

Поведінковий компонент взаємодії з соціальними мережами виявляється у засвоєнні певних моделей поведінки, притаманних віртуальному середовищу,

які можуть переноситися у реальну соціальну практику. Підлітки активно переймають соціальні ролі, поведінкові стратегії, стереотипи, що формуються у віртуальному просторі, часто не усвідомлюючи їхню відповідність до реальних соціальних умов. У процесі цифрової соціалізації відбувається також формування самооцінки та соціальної ідентичності, які можуть не відповідати реальному «Я» користувача.

Інтернет-комунікація, зокрема в соціальних мережах, має специфічні характеристики: анонімність, відсутність невербальних сигналів, добровільність участі у взаємодії, орієнтація на бажані риси співрозмовника, а також схильність до нетипової, девіантної або ненормативної поведінки. У такому середовищі досить складно контролювати поведінку підлітків, що призводить до частих проявів агресії, використання ненормативної лексики та соціально неприйнятних моделей комунікації [19, с. 230].

Завдяки особливостям віртуальної взаємодії підлітки мають змогу задовольняти приховані потреби, які залишаються нереалізованими в реальному житті. Анонімність дозволяє їм створювати альтернативні образи власного «Я», проєктувати бажані риси особистості, що можуть суперечити реальному досвіду або соціальному статусу. Водночас варто зважати на ризики, пов'язані з вільним доступом до особистої інформації, що становить потенційну загрозу інформаційній безпеці користувача [38, с. 4].

Слід підкреслити, що сучасна молодь сприймає Інтернет і соціальні мережі як головне, а часто — єдине надійне джерело інформації. У цьому контексті значущими є не лише інформаційно-комунікативні функції мережі, а й можливості самовираження, самореалізації та демонстрації власної позиції. Для значної частини підлітків саме потреба у самопрезентації та визнанні з боку соціального оточення виступає ключовим мотивом участі в соціальних мережах, іноді навіть переважаючи над комунікативною або пізнавальною мотивацією [12, с. 128].

Слід відзначити, що соціальні мережі відкривають нові можливості для розвитку електронного навчання та освіти загалом, пропонуючи широкий спектр

технічних і методичних засобів для організації освітнього процесу. Різноманіття відео- та аудіоконтенту сприяє активізації пізнавальної діяльності й забезпечує ефективніше засвоєння навчального матеріалу за рахунок мультимодального сприйняття. За умови належного педагогічного супроводу й спрямування активності учнів у конструктивне русло, соціальні мережі можуть стати дієвим інструментом у формуванні навчальної мотивації та когнітивної активності.

Водночас існує й низка загроз, пов'язаних із використанням соціальних мереж, особливо у підлітковому віці. Зокрема, одним із ризиків є поступова втрата соціальних зв'язків у реальному житті, зниження потреби у безпосередньому міжособистісному спілкуванні. Надмірна зосередженість на віртуальній взаємодії може призводити до емоційного відчуження, порушення комунікативної компетентності, зменшення інтересу до реального соціального оточення, а також поглиблення внутрішніх переживань через відсутність розуміння та підтримки з боку близьких. У таких умовах підлітки нерідко втрачають навички емпатійної взаємодії, що ускладнює формування здорових соціальних стосунків поза межами віртуального простору.

Висновки до першого розділу

Проведений аналіз наукової літератури з проблем девіації серед підлітків дозволив визначити сутність ключових понять дослідження. Так, *девіантною* будемо вважати *поведінку*, що виникає як реакція людини на певні соціальні умови, характеризується невідповідністю офіційно встановленим або діючим у даному суспільстві нормам чи стандартам, внаслідок чого відбувається їх порушення. *Підлітками девіантної поведінки* будемо називати дітей, які не досягли віку кримінальної відповідальності, відхилення від загальноприйнятих норм поведінки яких корегуються соціальними службами. Типовими проявами девіантної поведінки в підлітків визначено такі ситуаційно обумовлені поведінкові реакції, як: демонстрація, агресія, виклик, самовільне і систематичне відхилення від навчання або трудової діяльності; систематичні втечі з дому та

бродяжництво, пияцтво і алкоголізм; рання наркотизація та пов'язані з нею асоціальні дії; антигромадські дії сексуального характеру; спроби суїциду тощо.

Соціальні наслідки девіантної поведінки потребують спеціальних заходів щодо роботи з підлітками. Організація та проведення таких заходів відбувається в межах соціальної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис та аналіз методик дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожності підлітків

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань, ними було проведено емпіричне дослідження. Для дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожності у підлітків нами було використано наступні методи дослідження. У дослідженні взяли участь 68 учнів підліткового середньої загальноосвітньої школи №22 м. Львова.

Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки О. Орел

Методика діагностики схильності до девіантної поведінки (СВП) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, розробленим для виявлення рівня готовності (схильності) підлітків до здійснення різних форм поведінки, що відхиляється від соціальних норм. Опитувальник побудований у вигляді набору спеціалізованих шкал, які дають змогу оцінити як окремі форми девіантної поведінки, так і загальну тенденцію до їх реалізації.

Методика передбачає врахування установки на соціально бажані відповіді з метою підвищення достовірності отриманих результатів. Структурно опитувальник складається з двох типів шкал: змістовних та службової. Змістовні шкали спрямовані на вимірювання психологічних характеристик, що лежать в основі певних типів девіантної поведінки (соціальних настанов, мотивацій, установок тощо). Службова шкала виконує функцію контролю за достовірністю відповідей респондента, дозволяє оцінити ступінь орієнтації на соціально схвалювану поведінку та за необхідності коригувати результати змістовних шкал.

Інструкція для респондентів:

Перед вами – перелік тверджень, що стосуються різних аспектів вашого життя, рис характеру та звичок. Ваше завдання – оцінити, наскільки кожне з них відповідає вашій думці про себе.

Якщо твердження є вірним щодо вас – поставте відмітку (хрестик або галочку) у квадратику під позначенням «так» у бланку відповідей.

Якщо твердження не відповідає вашій особистій думці – оберіть варіант «ні».

Якщо ви вагаєтесь – оберіть відповідь, яка, на вашу думку, є найбільш наближеною до вашої позиції.

Просимо відповідати на всі пункти послідовно. У разі помилки – закресліть попередню відповідь та поставте нову. Пам'ятайте, що у тесті немає «правильних» або «неправильних» відповідей, а також «поганих» чи «хороших» відповідей – важливо, щоби ви висловлювали власну щирю думку, орієнтуючись на першу реакцію.

Ставтеся до заповнення опитувальника уважно та відповідально. Недбалість або намагання свідомо спотворити відповіді (у бік покращення чи погіршення) можуть призвести до недостовірних результатів. У разі виникнення труднощів із розумінням інструкції – перечитайте її або зверніться до спеціаліста, що проводить тестування.

Важливо: не вносьте жодних позначок у текст опитувальника – усі відповіді мають бути зафіксовані виключно у бланку відповідей.

Анкета «Соціальні мережі у Вашому житті»

Нами було розроблено анкету, яка передбачає відкриті і закриті відповіді та дозволяє визначити особливості мережевих вподобань, а також ймовірної залежності.

1. Які соціальні мережі/месенджери Ви використовуєте?
Instagram; Facebook; Telegram; Viber; TikTok; Twitter; WatsApp.
2. Скільки часу в день Ви проводите у соціальних мережах?
До 1 години; близько 2-4 годин; близько 5-6; більше 6 годин.
3. Як проводите час у соціальних мережах?

4. Чи нехтували Ви підготовкою до навчання на користь проведення часу у соціальних мережах?

Так, часто; не часто, але так; вкрай рідко; ні, ніколи.

5. Який контент ви переглядаєте найчастіше?

Розважальний; новинний; репутаційний; комунікаційний; навчальний; торговий.

6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?

Так; ні; частково.

Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory — FPI) було розроблено у 1963 році групою німецьких дослідників, до складу якої входили І. Фаренберг, Х. Зарг та Р. Гампель. Перша версія методики була опублікована у 1970 році, згодом вийшли оновлені варіанти — у 1973 та 1978 роках. На сьогодні FPI є одним із найбільш поширених особистісних опитувальників у країнах Західної Європи.

Опитувальник є багатофакторним психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки низки ключових властивостей особистості як у загальній (неклінічній) популяції, так і в рамках індивідуальної клінічної діагностики. Методика демонструє високу надійність, валідність і придатна як для практичного використання у психологічному консультуванні, так і для науково-дослідницьких цілей. У процесі оновлення інструменту його структура була концептуально переглянута, що дозволяє вважати FPI оригінальною психодіагностичною методикою.

Опитувальник є економним за обсягом, водночас забезпечує широкий спектр кількісної інформації про особистісні характеристики респондента. Структура методики охоплює такі шкали: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсія, інтроверсія, емоційна лабільність, маскуліність і фемінність. Кожна з них відображає певні аспекти особистісного функціонування та дає змогу побудувати комплексний психологічний профіль обстежуваного.

Методика діагностики самооінки та рівня домагань Дембо–Рубінштейна є ефективним психодіагностичним інструментом для оцінки суб'єктивного уявлення особистості про власні якості, здібності та досягнення, а також рівня прагнень, який відображає особистісні стандарти й очікування.

Самооінка відіграє ключову роль у забезпеченні психічного благополуччя індивіда. Високий рівень самооінки зазвичай супроводжується впевненістю у власних силах, задоволеністю собою та переконаністю в позитивному ставленні з боку соціального оточення. Натомість низька самооінка часто асоціюється з почуттям невпевненості, підвищеною залежністю від зовнішньої підтримки, тривожністю та зниженням активності. Водночас, варто зазначити, що самооінка не може бути однозначно класифікована як «позитивна» чи «негативна». Наприклад, завищена самооінка, хоча й забезпечує суб'єктивне відчуття внутрішнього комфорту, може призводити до надмірної самовпевненості, зниження критичності до себе, що потенційно гальмує особистісний розвиток та ускладнює міжособистісні стосунки. Низька самооінка, попри свою дезадаптивність, у ряді випадків може виступати чинником, який стимулює особистість до самовдосконалення та досягнення вищих результатів.

У контексті навчальної діяльності самооінка є важливою детермінантою мотивації досягнення — одного з провідних мотивів пізнавальної активності в учнівському та студентському віці. Визначення реального рівня самооінки та рівня домагань є необхідною умовою для ефективної психолого-педагогічної підтримки особистості в процесі її розвитку та самореалізації.

2.2. Результати та аналіз дослідження впливу соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки у підлітків

На рисунку 2.1 представлено результати анкетування щодо популярності соціальних мереж серед підлітків (перше запитання). Аналіз отриманих даних свідчить, що найпопулярнішими платформами у підлітковому середовищі є

TikTok, якою користуються 97,5% опитаних, та Instagram — 96,1%. Дещо меншу, але все ж значну частку становить використання месенджерів Telegram (75,3%) і Viber (72,3%). Соціальна мережа Facebook посідає нижчу позицію в рейтингу популярності — її використовують 70,3% респондентів. Менш поширеним є використання WhatsApp (42,3%) та Twitter, яким користуються лише 31,2% підлітків.



Рисунок 2.1. Результати відповідей на запитання: Які соціальні мережі/месенджери Ви використовуєте?

На рисунку 2.2 представлено розподіл підлітків за тривалістю щоденного перебування в соціальних мережах. Дані свідчать про те, що 27% опитаних проводять у соціальних мережах понад 6 годин на день, а ще 26,9% — від 5 до 6 годин. Такий рівень активності може розцінюватися як показник сформованої або високої ймовірності розвитку інтернет-залежності. Водночас 22,5% респондентів зазначили, що користуються соціальними мережами протягом 2–4 годин на день, тоді як 23,6% — не більше однієї години. Отримані дані демонструють значну варіативність у тривалості використання соціальних мереж, проте високий відсоток тих, хто проводить у віртуальному просторі

понад 5 годин щодня, свідчить про актуальність проблеми надмірного захоплення онлайн-комунікацією серед підлітків.

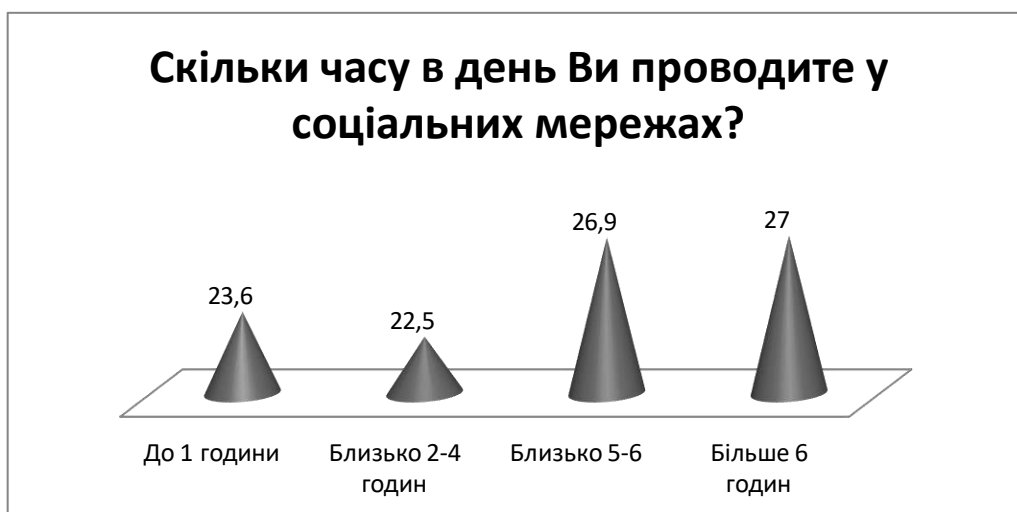


Рисунок 2.2. Результати відповідей на запитання: Скільки часу в день Ви проводите у соціальних мережах?

На рисунку 2.3 подано дані щодо основних видів активності підлітків у соціальних мережах. Аналіз результатів показує, що переважна більшість респондентів використовують соціальні мережі для перегляду цікавого контенту — 81,3%. Важливим мотивом є також спілкування з друзями, яке відзначили 72,6% опитаних. Дещо меншою мірою підлітки використовують соціальні платформи для прослуховування музики (57,3%) та участі в онлайн-іграх (41,2%).

Найменш популярною серед підлітків є діяльність, пов'язана з навчанням і саморозвитком: лише 20,1% респондентів зазначили, що читають навчальні або пізнавальні матеріали. Цей результат свідчить про домінування розважальної та комунікативної функції соціальних мереж над їх освітнім потенціалом у молодіжному середовищі.

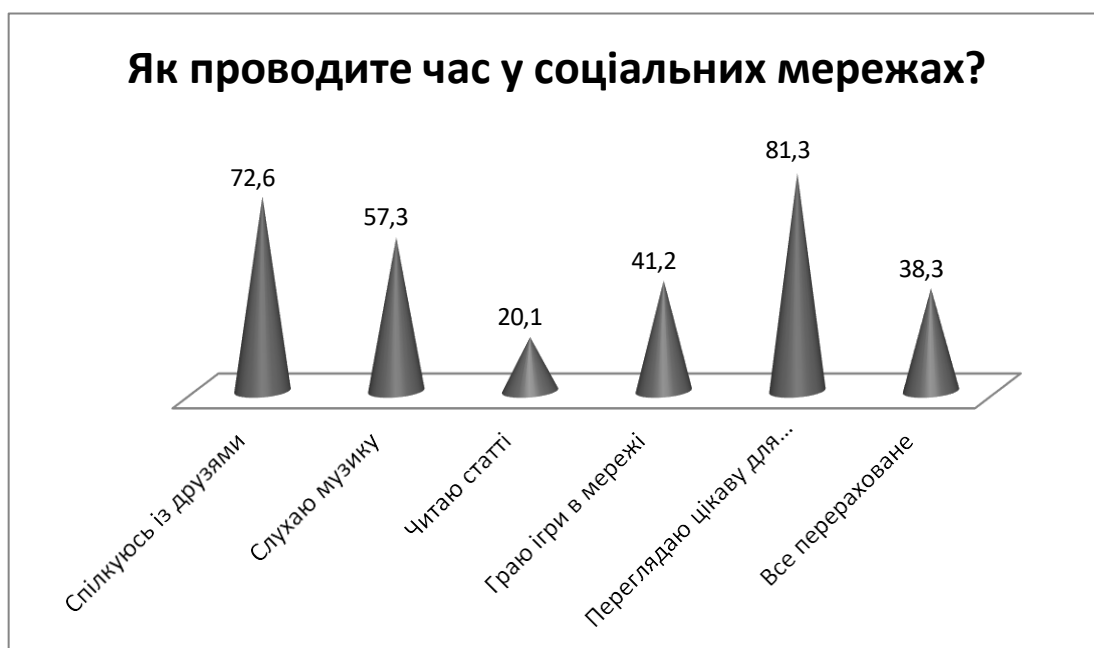


Рисунок 2.3. Результати відповідей на запитання: Як проводите час у соціальних мережах?

На рисунку 2.4 представлено дані щодо впливу соціальних мереж на навчальну діяльність підлітків. Згідно з результатами опитування, 19,3% респондентів часто нехтують навчанням на користь перебування в соціальних мережах, що може свідчити про високий рівень захоплення віртуальною активністю. Ще 25,9% зазначили, що іноді не виконують навчальні завдання через використання соціальних мереж. У 29,1% випадків підлітки рідко і в окремих ситуаціях ігнорують навчання заради онлайн-спілкування чи споживання контенту. Лише 25,7% опитаних стверджують, що соціальні мережі ніколи не заважають їхній навчальній діяльності. Отримані дані засвідчують, що для значної частини підлітків використання соціальних мереж може виступати чинником, що перешкоджає систематичному й ефективному засвоєнню навчального матеріалу.

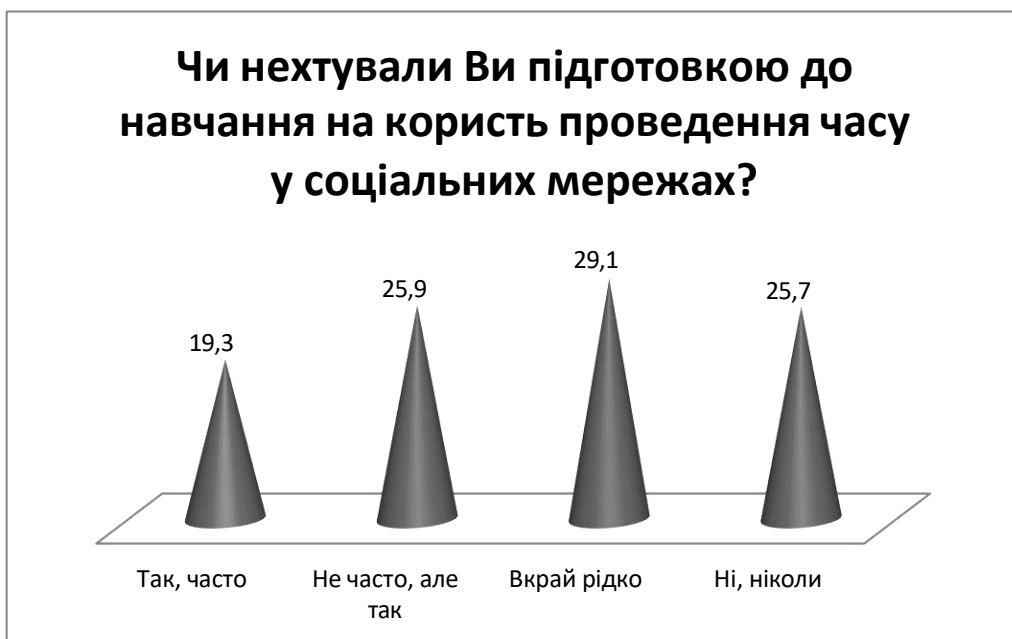


Рисунок 2.4. Результати відповідей на запитання: Чи нехтували Ви підготовкою до навчання на користь проведення часу у соціальних мережах?

На рисунку 2.5 представлено розподіл видів контенту, які найчастіше переглядають підлітки в соціальних мережах. Аналіз результатів показує, що переважає споживання розважального контенту — його зазначили 75,6% респондентів. На другому місці за популярністю — комунікаційний контент (68,3%), що відображає високу соціальну активність підлітків у мережі.

Меншою мірою опитані підлітки цікавляться торговим контентом (37,2%), а також репутаційним і навчальним — по 28,3%. Найменший інтерес спостерігається до новинного контенту, який споживають лише 19,6% респондентів. Отримані дані свідчать про те, що соціальні мережі для більшості підлітків виконують передусім розважальну та комунікативну функції, тоді як

пізнавальна й інформаційна активність залишається на другорядних позиціях.



Рисунок 2.5. Результати відповідей на запитання: Який контент ви переглядаєте найчастіше?

На рисунку 2.6 подано результати самооцінки підлітками власної залежності від соціальних мереж. Більшість респондентів — 58,1% — не вважають себе залежними, незважаючи на те, що 30,2% з цієї групи проводять у соціальних мережах понад 4 години щоденно. Частково залежними себе ідентифікують 20,6% підлітків, тоді як 21,3% відкрито визнають наявність залежності.

Отримані дані свідчать про те, що суб'єктивне сприйняття рівня залежності не завжди відповідає об'єктивним показникам часу, проведеного у віртуальному просторі. Це може вказувати на недостатню усвідомленість підлітками потенційних ризиків надмірного використання соціальних мереж та потребу в інформаційно-просвітницькій роботі щодо цифрової гігієни.



Рисунок 2.6. Результати відповідей на запитання: Чи вважаєте Ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?

В таблиці 2.1 подано результати дослідження проявів девіантної поведінки

Таблиця 2.1.

Результати дослідження проявів девіантної поведінки

| Шкали | Вис.рів. | Сер.рів. | Низ.рів. |
|---|----------|----------|----------|
| Шкала схильності до порушення норм і правил | 19,3 | 29,3 | 51,4 |
| Шкала схильності до адиктивної поведінки | 32,1 | 33,6 | 34,3 |
| Шкала схильності до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки | 18,5 | 21,3 | 60,2 |
| Шкала схильності до агресії та насильства | 32,3 | 31,5 | 36,2 |
| Шкала вольового контролю емоційних реакцій | 47,3 | 33,2 | 19,5 |
| Шкала схильності до деліквентної поведінки | 22,3 | 25,6 | 52,1 |

| | | | |
|---------------------------------|------|------|------|
| Шкала прийняття соціальної ролі | 39,1 | 39,5 | 21,4 |
|---------------------------------|------|------|------|

Як засвідчено в таблиці 2.1, більшість опитаних підлітків демонструють загальну здатність до емоційного самоконтролю. Водночас привертає увагу наявність у значної частини респондентів схильності до проявів агресивної та насильницької поведінки, а також ознак адиктивної поведінки, що може свідчити про наявність внутрішніх психологічних труднощів або соціально зумовлених дезадаптивних тенденцій.

На рисунку 2.7 представлено результати діагностики самооцінки та рівня домагань у підлітків. Дані свідчать про те, що завищений рівень самооцінки спостерігається у 27,5% респондентів, адекватний — у 39,2%, тоді як 33,3% мають занижену самооцінку. Що стосується рівня домагань, то високі показники притаманні 27,1% опитаних, середній рівень зафіксовано у 37,8%, а низький — у 35,1% досліджуваних. Такий розподіл свідчить про наявність дисгармонії між оцінкою власних можливостей та очікувань щодо досягнень у частини підлітків, що потенційно може бути чинником тривожності та внутрішніх конфліктів.

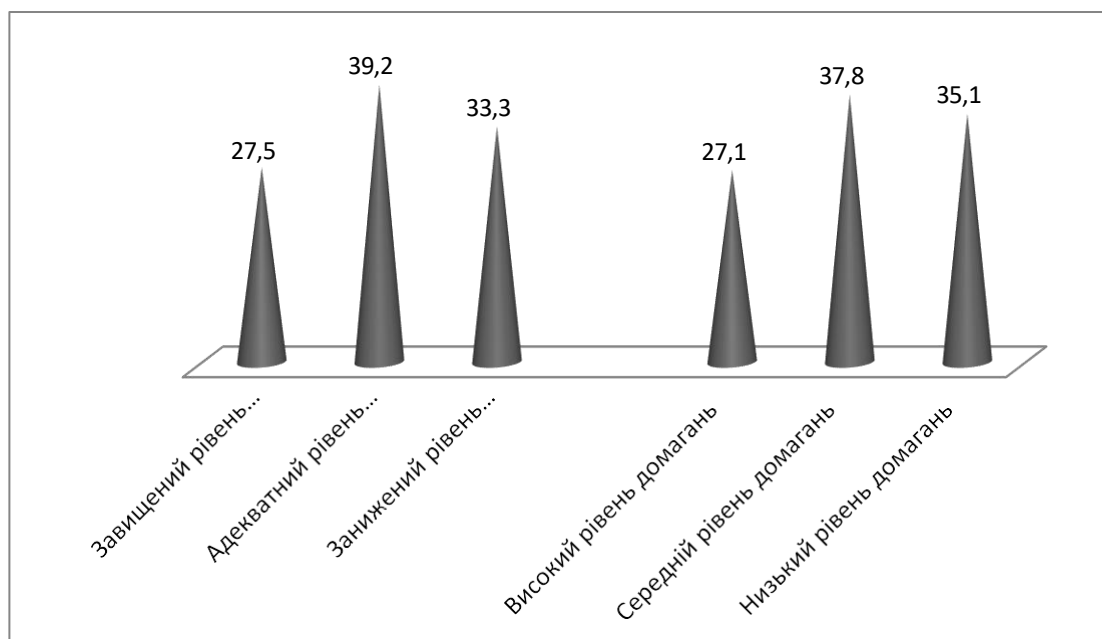


Рисунок 2.7 Результати дослідження самооцінки та рівня домагань

На рисунку 2.8 подано результати дослідження особистісних характеристик підлітків. Більшість респондентів демонструють такі риси, як врівноваженість, відкритість, товарицькість та інтравертованість, що свідчить про загалом адаптивний тип особистісного функціонування.

Водночас у третини опитаних (30,1%) виявлено підвищений рівень сором'язливості, що може ускладнювати соціальну взаємодію в реальному середовищі. Окремим підліткам притаманна схильність до спонтанної та реактивної агресивності, що потребує додаткової уваги в контексті профілактики девіантної поведінки та формування емоційної саморегуляції. Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність у підлітковому середовищі як ресурсних особистісних рис, так і потенційних ризиків у сфері емоційної стабільності та соціальної адаптації.

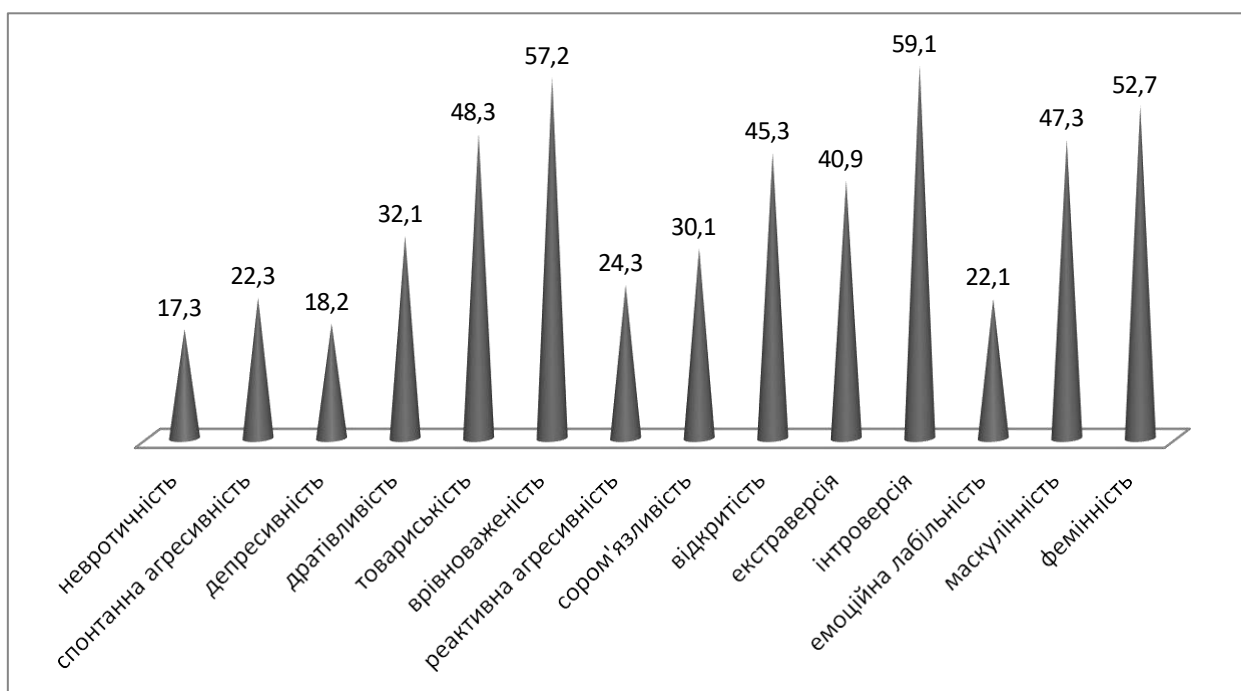


Рисунок 2.8 результати дослідження особистісних якостей

Для визначення впливу соціальних мереж на розвиток тривожності у підлітків було здійснено кореляційний аналіз з використанням пакета

математичної статистики SPSS 20.1. За результатами аналізу вдалося встановити низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками схильності до девіантної поведінки та іншими досліджуваними змінними.

На рисунку 2.8 представлено кореляційну матрицю, що ілюструє характер і силу виявлених взаємозв'язків. Зокрема, схильність до порушення соціальних норм і правил (1) демонструє позитивні кореляції з такими показниками: завищений рівень самооцінки (6) ($p \leq 0,01$; $r = 0,564$), невиконання навчальних завдань у зв'язку з використанням соціальних мереж (7) ($p \leq 0,01$; $r = 0,625$), перебування в мережі 5–6 годин на день (8) ($p \leq 0,01$; $r = 0,764$), перебування в мережі понад 6 годин (9) ($p \leq 0,01$; $r = 0,662$). Схильність до адиктивної поведінки (2) також виявляє значущі зв'язки з: невиконанням навчальних завдань (7) ($p \leq 0,05$; $r = 0,498$), часом перебування в мережі 5–6 годин (8) ($p \leq 0,01$; $r = 0,553$) та понад 6 годин (9) ($p \leq 0,01$; $r = 0,621$), переглядом контенту, що становить особистий інтерес (10) ($p \leq 0,05$; $r = 0,473$), участю в онлайн-іграх (11) ($p \leq 0,05$; $r = 0,362$), переглядом розважального (12) ($p \leq 0,01$; $r = 0,631$) та комунікаційного контенту (13) ($p \leq 0,01$; $r = 0,543$). Схильність до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки (3) пов'язана з: невиконанням навчальних завдань (7) ($p \leq 0,01$; $r = 0,664$), активним перебуванням в мережі 5–6 годин (8) ($p \leq 0,01$; $r = 0,658$) та понад 6 годин (9) ($p \leq 0,01$; $r = 0,711$), переглядом контенту, що викликає особистий інтерес (10) ($p \leq 0,05$; $r = 0,439$), участю в онлайн-іграх (11) ($p \leq 0,01$; $r = 0,632$). Схильність до агресивної та насильницької поведінки (4) має кореляційні зв'язки з: невиконанням навчальних завдань (7) ($p \leq 0,05$; $r = 0,397$), тривалим перебуванням в мережі — 5–6 годин (8) ($p \leq 0,01$; $r = 0,553$) і понад 6 годин (9) ($p \leq 0,01$; $r = 0,592$), переглядом цікавого для респондента контенту (10) ($p \leq 0,05$; $r = 0,483$), участю в онлайн-іграх (11) ($p \leq 0,01$; $r = 0,623$), дратівливістю як особистісною характеристикою (15) ($p \leq 0,01$; $r = 0,559$). Схильність до делінквентної поведінки (5) має статистично значущі зв'язки з: перебуванням у мережі 5–6 годин (8) ($p \leq 0,01$; $r = 0,558$) та понад 6 годин (9) ($p \leq 0,01$; $r = 0,610$), переглядом особисто привабливого контенту (10) ($p \leq 0,01$; $r =$

0,632), участю в мережєвих іграх (11) ($p \leq 0,01$; $r = 0,619$), спонтанною агресивністю (14) ($p \leq 0,01$; $r = 0,713$).

Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивним використанням соціальних мереж, особистісними рисами підлітків та їхньою схильністю до девіантної поведінки. Значущі кореляції вказують на те, що саме фактори часу, типу споживаного контенту та особливостей самосприйняття (зокрема самооцінки) можуть виступати детермінантами розвитку поведінкових девіацій у підлітковому віці.

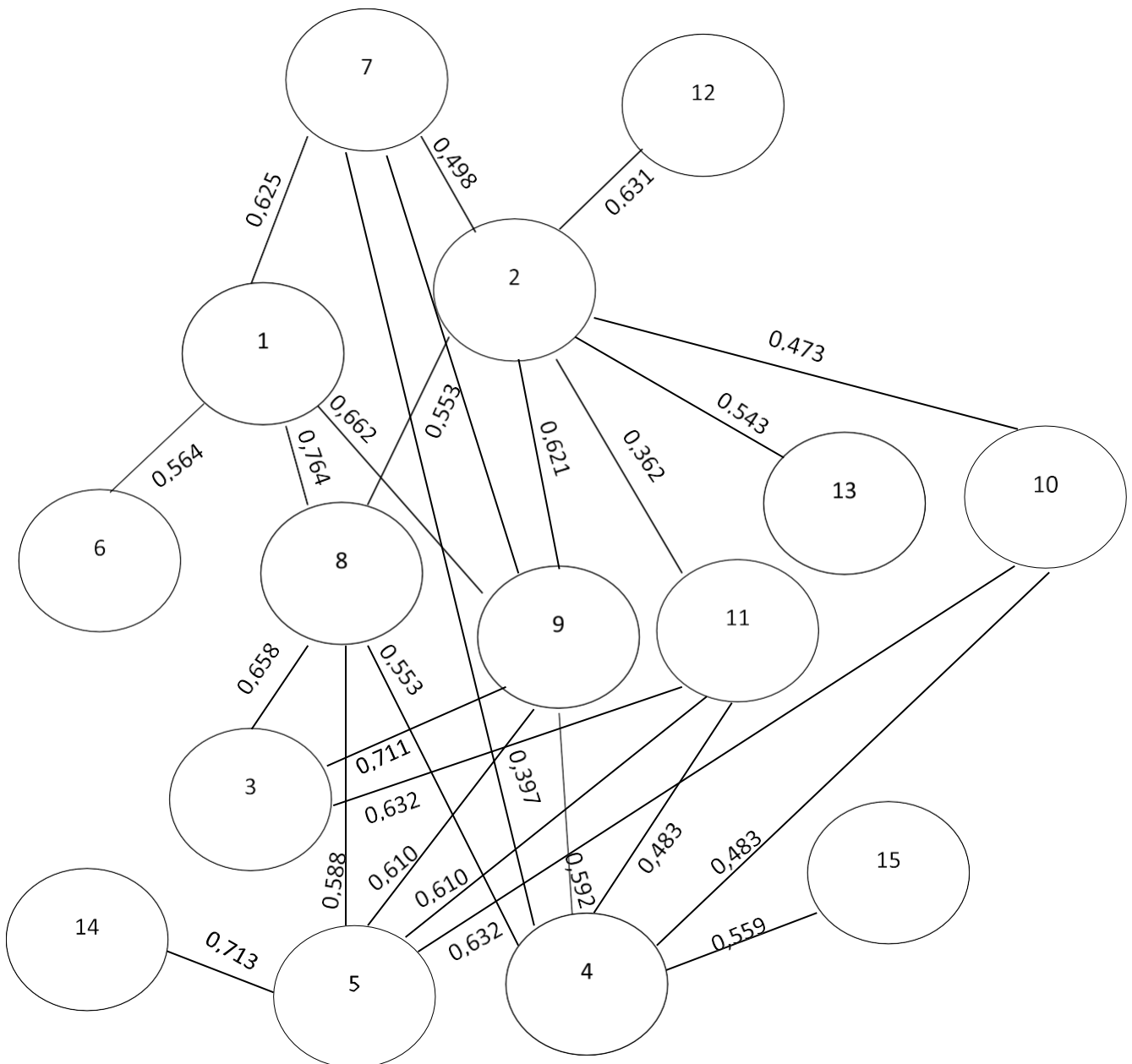


Рисунок 2.9. Взаємозв'язків показників девіантної поведінки із іншими показниками.

Як показано на рисунку 2.8, підлітки, які щоденно проводять значну кількість часу в соціальних мережах, здебільшого мають завищений рівень самооцінки, схильні нехтувати навчальною діяльністю, активно споживають розважальний і комунікаційний контент, переглядають інформацію, що викликає особистий інтерес, часто беруть участь в онлайн-іграх. У поведінці таких підлітків простежується підвищена схильність до порушення соціальних норм і правил. Як засвідчено результатами кореляційного аналізу, вказані чинники взаємопов'язані з підвищеним ризиком розвитку різних форм залежної поведінки, а саме: адиктивної, самоушкоджувальної, агресивної, делінквентної.

На соціальному рівні девіантна поведінка таких підлітків постає як форма взаємодії між індивідом і суспільством, що супроводжується систематичним порушенням базових соціальних норм, завданням шкоди як самій особі, так і її оточенню. Вона часто супроводжується явищами соціальної дезадаптації, втрати соціального контролю, конфліктами з оточенням.

На особистісному рівні девіантна поведінка формується як спосіб життя або соціальна позиція, що відображає конфлікт індивіда з соціальним середовищем. Така поведінка зумовлена, з одного боку, незадоволеними потребами, зокрема у визнанні, контролі, безпеці, а з іншого — нездатністю дотримуватись соціальних норм без зовнішнього контролю. Часто підлітки демонструють правомірну поведінку не з внутрішніх переконань, а під впливом страху покарання або тимчасової вигоди. Їхні дії супроводжуються внутрішніми конфліктами та компромісними, захисними мотиваціями: порушення норм може викликати докори сумління, однак потреба примітивного характеру переважає моральну установку, яка залишається не реалізованою.

Поведінка таких підлітків може проявлятися у формі антидисциплінарних, протиправних або антисоціальних дій, які часто є реакціями на соціально-психологічні девіації, зокрема мікросоціальну занедбаність. У цьому контексті

девіація постає як прояв ситуаційно обумовлених характерологічних реакцій: протесту, демонстративної відмови, імітації асоціальних моделей, прагнення до емансипації тощо.

Поведінкові стратегії, притаманні підліткам з вираженою девіантною орієнтацією, можуть включати:

- самозвеличення — прагнення до демонстрації винятковості, домінування, знецінення інших;
- маніпулювання емоційною турботою — фрази типу «Ти повинен це зробити для мене», «Я буду хорошим, якщо ти...»;
- ухилення від відповідальності — перекладання провини на інших, демонстративна непокоря, руйнівна поведінка;
- помста або провокація — навмисне порушення норм, загрози собі чи іншим, спроби викликати страх або відчуття провини в оточення;
- формування параноїдального світогляду — інтерпретація соціальних взаємодій як ворожих, зведення складних ситуацій до звинувачень: «Вони мене змусили», «Вони проти мене».

Такі форми поведінки часто є зовнішніми проявами внутрішніх конфліктів, недостатньо сформованих механізмів емоційної саморегуляції, низького рівня соціальної адаптації, а також наслідками дисфункціональної взаємодії з найближчим соціальним оточенням. Це підтверджує необхідність своєчасного психологічного супроводу, профілактики девіантної поведінки та формування здорового соціального середовища для підлітків.

2.3. Характеристика та опис тренінгової програми профілактики тривожності у підлітків

Кожне заняття складаються з трьох частин.

1. У вступній частині кожного заняття, вітання учасників програми, знайомство з новими учасниками, використання методу «дзеркала заднього виду» (повторення матеріали з минулого заняття), обговорення виконання

завдання, яке виконували учасники самостійно, пояснення незрозумілого матеріалу.

2. В основній частині огляд змісту поточного заняття, представлення нового матеріалу, інтерактивні вправи, робота в групах, мозкові штурми.

3. Домашнє завдання та підведення підсумків. Під час останнього проводиться оцінювання кожним учасником своєї роботи, матеріалу програми і роботи тренера, пояснення завдання для самостійного опрацювання. Ритуал прощання з учасником, який пройшов програму повністю.

Очікувані результати:

- здійснювати емоційну саморегуляцію, шляхом напрацювання ефективних копінг стратегій;
- усвідомлювати необхідність запобігання насильства та агресивних стосунків у сім'ї;
- критично мислити, налагоджувати взаємодію з іншими;
- протистояти провокуючим факторам, а також тиску щодо вживання психоактивних речовин з боку соціального оточення;
- аналізувати фактори впливу на скоєний злочин та нейтралізувати такі фактори у майбутньому;
- толерантно, ввічливо ставитися до учасників тренінгу.

Знати:

- позитивні стратегії подолання життєвих негараздів та емоційної регуляції;
- переконання та цінності, які сприяють самомотивації, позитивній життєвій перспективі;
- розуміти роль становлення громадянина-патріота, готового самовіддано розбудувати Україну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу;
- соціально прийнятні норми поведінки, навички ефективного спілкування, асертивної поведінки, конструктивної взаємодії з оточуючими та ефективного вирішення конфліктів;

- навички саморегуляції та самоконтролю;
- різні типи стосунків між людьми, партнерський стиль побудови взаємодії, що базується на емпатії.

Важливо звернути увагу на те, що програма сприяє: усвідомленню особистої відповідальності за свої дії та життя; формуванню просоціальних цінностей; усвідомленню впливу психоактивних речовин; стереотипних переконань та інтерпретацій тригерних ситуацій, а також їх впливу на вибір поведінки та її наслідків; розумінню учасниками важливості правильної постановки цілей та визначення шляхів їх досягнення, планування позитивних змін у своєму житті.

Для успішного виконання поставлених завдань має бути оптимальна кількість групи учасників 8-14 (чим менша кількість учасників, тим ефективніше заняття).

Заходи в межах тренінгу відповідали єдиній меті та завданням профілактичної діяльності, кожен захід був спрямований на реалізацію певних аспектів декількох завдань, заходи носили систематичний характер та побудовані за принципами послідовності та закономірності.

Структура тренінгу

| № п/п | Зміст роботи | Час | Матеріальне забезпечення |
|--------------------|--|--------|---|
| Заняття № 1 | | | |
| 1. | Привітання учасників, презентація програми, Ознайомлення учасників із регламентом роботи | 5 хв. | Плакат «План проведення заняття» |
| 2. | Вправа на знайомство «Історія мого імені» | 10 хв. | Папір А-4 з зображенням будинку, маркери (для кожного учасника) |
| 3. | Обговорення правил роботи групи | 5 хв. | Плакат «Наші правила» |
| 4 | Діагностика | 5 | Стікери у виді променів |

| | | | |
|--------------------|--|--------------|---|
| | очікувань.Вправа «Промінь очікування» | хв. | жовтогокольору на кількість учасників, плакат із зображенням сонця |
| 5. | Притча «Копійка» | 5 хв. | Текст притчи. |
| 6. | Робота в групах. Вправа «Сторони медалі» | 10 хв. | Різнокольорові стікери з відповідними надписами у формі медалі (4 шт.) та маркери (8 шт.) |
| 7. | Вправа «А я вмю!» | 15 хв. | Картки із завданнями та ситуаціями для моделювання |
| 8. | Інформаційне повідомлення «Козацький патріотизм» | 5 хв. | РР-презентація, мультимедійний пристрій |
| 9. | Перегляд відео «Українські козаки» | 10 хв. | Мультимедійний пристрій |
| 10. | Домашнє завдання вправа: «Мої мрії» | 5 хв. | Папір А-4, ручка/олівець |
| 11. | Вправа на завершення «Дахзнань» | 15 хв. | Папір А-3 з зображенням будинку, маркери (для кожного учасника), паперовий скотч |
| | | 2 год | |
| Заняття № 2 | | | |
| 1. | Повідомлення тренерів, презентація заняття | 5 хв. | Плакат «План проведення заняття» |
| 2 | Вправа на знайомство «Кроки мого життя» | 10 хв. | Папір А-3, маркери (для кожного учасника) |
| 3 | Обговорення правил роботи групи | 5 хв. | Плакат «Наші правила» |
| 4 | Аналіз домашнього заняття | 5 хв. | Плакат «Карта мрій» |
| 5. | Вправа «Життєві орієнтири» | 15 хв. | Папір А-3, маркери (для кожного) |

| | | | |
|-----|--|-----------|--|
| | | | учасника) |
| 6. | Інформаційне повідомлення «Звички успішних і неуспішних людей» | 10 хв. | РР-презентація, мульти медійний пристрій |
| 7. | Робота в групах вправа «Необхідні звички» | 15 хв. | Картки з завданнями та ситуаціями для моделювання |
| 8. | Притча «Колодязь» | 5 хв. | Текст притчі |
| 9. | Домашнє завдання вправа: «Паркан захоплення» | 5 хв. | Смужки коричневого кольору розміром 2×10 см (по три на кожного учасника), ручка/олівець |
| 10. | Вправа на завершення «Сходи до успіху». | 15 хв. | Папір А-3 з зображенням сходинок успіху, паперовий скотч |
| | | | |
| 1.1 | Повідомлення тренерів, презентація заняття | 5 хв. | Плакат «План проведення заняття» |
| 1.2 | Вправа на знайомство «Мій вільний час» | 10 хв. | Маркер |
| 1.3 | Обговорення правил роботи групи | 5 хв. | Плакат «Наші правила» |
| 1.4 | Аналіз домашнього заняття | 5 хв. | Плакат з зображенням паркану |
| 2.1 | Інформаційне повідомлення «Як відпочивають хортингісти» | 10 хв. | РР-презентація, мульти медійний пристрій |
| 2.2 | Вправа «Моє патріотичне кредо» | 15 хв. | Аркуші у формі прапора (по одному для кожного учасника), маркери |
| 2.3 | Робота в групах вправа «Я вмію!» | 15 хв. | Картки з завданнями та ситуаціями для моделювання |
| 3.1 | Домашнє завдання вправа: | 5 | Папір А-4, ручка/олівець |

| | | | |
|-----|---|-----------|--|
| | «Хороші справи» | хв. | |
| 3.2 | Вправа на завершення «Відпочинок українського козака» | 15 хв. | Папір А-3 з зображенням козака зіщитом, маркери (для кожного учасника), паперовий скотч |

Висновки до другого розділу

Отже, найбільш популярною серед підлітків є мережі TikTok та Instagram. Значно менше, але часто підлітки використовують Telegram, Viber та Facebook. Ще менше підлітки використовують WhatsApp та Twitter. Більшість досліджуваних проводять у соціальних мережах більше 6 годин, що дозволяє говорити про виражену залежність від соціальних мереж. Здебільшого у соціальних мережах підлітки переглядають цікавий для них контент, спілкуються із друзями, а також слухають музику та грають ігри в мережі. Значна частина підлітків нехтує підготовкою та навчанням на користь соціальних мереж. Найчастіше досліджувані підлітки переглядають розважальний та комунікаційний контент. Здебільшого досліджувані підлітки врівноважені, інтравертовані, товариські та відкриті.

Підлітки які проводять багато часу в соціальних мережах, здебільшого мають завищений рівень самооцінки, не виконують навчальних завдань через соцмережі, здійснюють перегляд цікавої інформації, часто грають ігри в мережі, відвідують розважальний та комунікативний контент. схильність до порушення норм і правил. У таких підлітків часто розвивається тривожність, девіантна поведінка у вигляді схильності до адиктивної поведінки, до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки, до агресії та насильства та деліквентної поведінки.

ВИСНОВКИ

На підставі теоретико-емпіричного аналізу проблеми впливу узалежнення від соціальних мереж на рівень тривожності у підлітків, встановлено низку важливих закономірностей.

1. У першому розділі дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз узалежнення як одного з прояву девіантної поведінки. Уточнено, що самопрезентація, як стратегія формування враження про себе, може мати як усвідомлений, так і неусвідомлений характер і безпосередньо пов'язана з потребою у соціальному прийнятті та міжособистісній ефективності. Показано, що специфіка віртуального середовища (анонімність, асинхронність, відсутність безпосереднього зворотного зв'язку) створює умови для формування викривлених образів «Я», що може мати як позитивні, так і негативні психологічні наслідки. Позитивний бік полягає у зниженні комунікативних бар'єрів, однак, водночас, надмірна концентрація на віртуальному образі може призводити до фрустрації, зниження самооцінки та формування тривожних реакцій.

2. Емпіричне дослідження продемонструвало, що значна частина підлітків характеризується неадекватною самооцінкою та високим рівнем самомоніторингу у контексті використання соціальних мереж. У більшості учасників зафіксовано переважання асертивної стратегії самопрезентації, що включає такі тактики, як демонстративне бажання сподобатися, приписування та перебільшення власних досягнень, негативна оцінка інших, а також акцент на створенні прикладу для наслідування. Ці характеристики, у поєднанні з високою соціальною активністю у віртуальному середовищі (наявність великої кількості підписників, регулярне публікування фотографій та постів), свідчать про прагнення до зовнішнього схвалення як компенсаторного механізму.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між показниками самооцінки, стратегіями самопрезентації та рівнем тривожності. Зокрема, виявлено, що підвищена тривожність асоційована з високим рівнем соціальної залежності від віртуального схвалення,

переважанням зовнішньої мотивації в процесі самопрезентації, а також активним використанням соціальних мереж для підтвердження власної значущості. Узалежнення від соціальних мереж, за результатами дослідження, розглядається як чинник, що потенційно поглиблює емоційну нестабільність підлітків, знижує рівень внутрішньої впевненості та посилює симптоматику тривожності.

3. На основі кореляційного аналізу розроблено програму зниження рівня тривожності у підлітковому віці. Підлітки які проводять багато часу в соціальних мережах, здебільшого мають завищений рівень самооцінки, не виконують навчальних завдань через соцмережі, здійснюють перегляд цікавої інформації, часто грають ігри в мережі, відвідують розважальний та комунікативний контент. схильність до порушення норм і правил. У таких підлітків часто розвивається тривожність, девіантна поведінка у вигляді схильності до адиктивної поведінки, до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки, до агресії та насильства та деліквентної поведінки.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність подальшого вивчення психологічних детермінант узалежнення від соціальних мереж у підлітковому віці, зокрема у контексті профілактики тривожних розладів та формування здорової ідентичності у віртуальному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барамзіна М. Адиктивна поведінка як соціально-психологічний феномен / М. Барамзіна // Здоров'я та фіз. культура. – 2010. – № 30. – С. 18–20.
2. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків / Н. Баранова // Психолог. – 2005. – №36. – С.17–24.
3. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / О.В. Безпалько. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 208 с.
4. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. Молодий вчений. 2016. № 7 (34). С. 362-368. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/7/86.pdf>
5. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі / Н. М. Бугайова // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2010. – т. XII, ч. 4. – С. 48–57.
6. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. / Т. Вакуліч. // Освіта і управління : науковий журнал. – 2006. – №2. – С. 155–158.
7. Великий В. М. Сутність і профілактика залежності від азартних ігор. Медичне право України: правовий статус пацієнтів в Україні та його законодавче забезпечення (генезис, розвиток, проблеми і перспективи вдосконалення): тези доп. II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 17–18.04.2008 р.). С. 51–56.
8. Виконання кваліфікаційних робіт зі спеціальності 053 Психологія (Практична психологія) : метод. реком. для здобувачів першого рівня вищої освіти / укл. Р. І. Сірко, А. В. Литвин, Р. Я. Яремко ; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів : ЛДУБЖД, 2025. 48 с.
9. Гокіна Л. Агресивна поведінка дітей – це крик про допомогу / Л.Гокіна. // Психолог.–2007. – №13–15. – С. 84–87.
10. Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів / Горобей М.П. // Педагогіка та психологія Чернігівський державний інститут економіки і управління, 2011–№11 – С. 33-36

11. Гуртова І.В. Особливості структурної організації та функціонування узалежненої особистості: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук 19.00.01 / Харківський національний університет ім. В.Н.Каразіна / І.В.Гуртова. – Х., 2010 – 19 с.
12. Дейниченко Л.М., Катасонова В. Дефініція поняття «адиктивна поведінка» в сучасній психології. Актуальні питання сучасної науки та освіти. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. С.221-222
13. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / І. Д. Зверєва. – Київ, Сімферополь : Універсум, 2012. – 536 с.
14. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки / Л. А. Завадська // Соціальна педагогіка. – Луцьк, 1999. – С. 105–111.
15. Завацька Н.Є. Особливості особистісної диференціації узалежненої поведінки підлітків та її корекція : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Наталія Євгенівна Завацька. – К., 2002. – 193 с.
16. Змановська Є. В., Рибников В. Ю. Девіантна поведінка особистості і групи / Є. В. Змановська, В.Ю. Рибников. – К.: Логос, 2010. – 352 с.
17. Золотова Г. Д. Сучасні соціально-педагогічні погляди на проблему адиктивної поведінки дітей / Г. Д. Золотова // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2013. – № 1 – С. 61-70
18. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю : Навч. посібник / А.Й. Капська // Український державний центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. – К. : УДЦСССДМ, 2001. – 219 с.
19. Клочко О. О. Профілактика адиктивної поведінки дітей та молоді у контексті підготовки майбутніх соціальних педагогів: монографія. Суми: ФОП Наталуха А. С., 2013. 172 с.
20. Клочко О.О. Дослідження ризиків у процесі соціалізації підлітків із синдромом комп'ютерної залежності. / Олексій Клочко. // Вісник Черкаського університету : науковий журнал. – вип. 203. – Ч. III. – 2011. – С. 39–44.

21. Максименко С.Д. Наркоманія: підходи до профілактики та подолання / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №10. – С. 2-4
22. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. пос. Київ, Либідь, 2011, 516 с. 19.
23. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: [навчальний посібник] / Н.Ю.Максимова. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. – 308 с.
24. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2015. № 7. С. 146–160. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2015_7_12
25. Методичний посібник з надання дружніх послуг для молоді : методичний посібник. / І.М. Пінчук, В.А. Сановська. – К., 2003. – 160 с.
26. Мізь Я.А. До проблеми визначення комп'ютерної залежності у підлітковому віці / Яна Мізь. // Сучасна молодь: крок у майбутнє : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції для студентів та аспірантів. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 357–360.
27. Овчаренко А. Є. Легалізація грального бізнесу на теренах України. Молодий вчений. 2018. № 4 (56). С. 734–738. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4/169.pdf>
28. Пирог Г. В., Куранова К. О. Психологічний аналіз мотиваційної сфери геймерів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 4. С. 29–32. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/7.pdf
29. Рябчук С. В. Кримінологічна характеристика та запобігання гральному бізнесу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук: 12.00.08 «Кримінальне право та кримінологія; кримінально-виконавче право». Харків, 2018. 20 с.
30. Терей Л.В. Адиктивна поведінка підлітка, її суть та причини /ТерейЛ.В // Шкільний світ. – 2001. - №35. – С. 1-4

31. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 5. – С. 19-25.
32. Федоренко А.Ф., Сидоренко О.Б., Специфіка впровадження розвивально-адаптивних технологій у закладах вищої освіти при підготовки майбутніх психологів / О.Б. Сидоренко, А.Ф. Федоренко // Psychological Journal: Scientific Review / red. S.Maksymenko. - No 7. - Vol. 5. - Kyiv: H. S. Kostyuk Institute of Psychology of The National Academy of Educational Sciences of Ukraine , 2019. – P. 64-84.
33. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С.149-154.
34. Чайка Г. В. Вплив комп'ютерних ігор як нового чинника культури на становлення особистості. Актуальні проблеми психології. 2006. Т. 3. Вип. 3. С. 218-296.
35. Чарушникова В. М., Гарагуля М. В. Комп'ютерна залежність. Вигадки чи реальна загроза . Психологічна служба Харківщини. Соціологічне дослідження. 2006. № 2. С. 25-33.
36. Штонь І. В. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvorobaepohy-infor/>.
37. Шутюк Н. В. Робота з дітьми, схильними до девіантної поведінки та труднощами у навчанні. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2016. № 7 (91). С. 17–21.
38. Яремко Р. Я. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 105. 84 с.
39. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. № 6 - С.165-170. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/26.pdf> (дата звернення:01.06.2025)
40. Яценко Т. С. Психологічні основи психокорекції: навч. посіб. Київ : Либідь. 1996.

41. Adolphs, R. The biology of fear. *Current biology*, 2013. 23.2: P.79-93. URL: <https://www.cell.com/01435-2> (дата звернення: 25.08.2024). Antony Martin M. Stein Murray B. (ed.). *Oxford handbook of anxiety and related disorders*. Oxford University Press, 2008. URL: https://books.google.com.ua/books_anxiety (дата звернення: 10.05.2025).
42. Craske, michelle G., et al. What is an anxiety disorder?. *Focus*, 2011, : 369-388. URL: <https://psychiatryonline.org/doi/full> (дата звернення: 25.05.2025)
43. Fisher, R. Michael. An introduction to defining ‘fear’: A spectrum approach. *Technical Paper*, 1995. 1. URL: <https://prism.ucalgary.ca/content> (дата звернення: 27.04.2025).
44. Ledoux Joseph E. Coming to terms with fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2014. 111.8: 2871-2878. URL: <https://www.pnas.org/pnas.1400335111> (дата звернення: 22.04.2025).
45. Pisotska L. The peculiarities of professional training of future educators for the emotional development of preschoolers. *Scientific Journals of the International Academy of Applied Sciences in Lomza*, 2024. 93.1: 145-154. URL: <https://ojs.mans.edu.pl/296> (дата звернення: 28.05.2025).
46. Raghunathan R., Pham, Tuan M. All negative moods are not equal: Motivational influences of anxiety and sadness on decision making. *Organizational behavior and human decision processes*. 1999. 79.1: 56-77. URL: <https://pdf.sciencedirectassets.com/pdf> (дата звернення: 27.05.2025).
47. Salecl R. *On anxiety*. Routledge, 2004 URL: <https://www.taylorfrancis.com/books> (дата звернення: 25.05.2025).
- Taschereau-Dumouchel Vincent, et al. Putting the “mental” back in “mental disorders”: a perspective from research on fear and anxiety. *Molecular Psychiatry*. 2022. 27.3: 1322-1330. URL: <https://www.nature.com/articles> (дата звернення: 25.04.2025).
48. Vallis E. H., et al. Cognitive-behavioural interventions for prevention and treatment of anxiety in young children: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 2020. 81: 101904.