

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ
СТУСА

ВАРЧЕНКО ВЛАДИСЛАВ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри загальної та
соціальної психології

к. психол. н., доцент

_____ Н.Д.Корольова
« _____ » _____ 2025р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА
ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Матохнюк Л.О.,

д.психол.н., професор,

професор кафедри загальної та
соціальної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2025

АНОТАЦІЯ

Варченко В. О. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на девіантну поведінку молоді. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі досліджено психологічні аспекти впливу соціальних мереж на поведінку молоді. Розглянуто теоретичні підходи до вивчення поведінки молоді в контексті соціальних мереж, описано їхню роль у формуванні когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості молодої людини. Представлено особливості цифрової соціалізації та формування поведінки в умовах віртуального середовища. Емпірично вивчено зв'язок між інтенсивністю користування соціальними мережами та показниками самооцінки, соціальної тривожності та емоційного благополуччя. За результатами дослідження запропоновано практичні рекомендації щодо профілактики деструктивного впливу соціальних мереж.

Ключові слова: соціальні мережі, молодь, поведінка, самооцінка, психологічна адаптація, цифрова ідентичність.

Табл. 3. Рис. 3. Літ. пос. 40. Дод. 3.

ABSTRACT

Varchenko V. O. Psychological features of the influence of social networks on the deviant behavior of youth. Specialty 053 "Psychology", Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification (bachelor's) thesis investigates the psychological aspects of the influence of social networks on the behavior of young people. The theoretical approaches to the study of the behavior of young people in the context of social networks are considered, their role in the formation of the cognitive, emotional and behavioral spheres of a young person's personality is described. The features of digital socialization and behavior formation in the virtual environment are presented. The relationship between the intensity of social media use and indicators of self-esteem, social anxiety and emotional well-being is empirically studied. Based on the results of the study, practical recommendations for the prevention of the destructive influence of social networks are proposed.

Keywords: social networks, youth, behavior, self-esteem, psychological adaptation, digital identity.

Table 3. Fig. 3. Ref. 40. Supplement. 3.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ	7
1.1 Психологічні особливості поведінки молоді в сучасних умовах	7
1.2. Поняття та характеристика соціальних мереж як комунікативного середовища..	9
1.3. Основні види впливу соціальних мереж на поведінку молоді.....	10
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ	13
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження	13
2.2 Методи та інструменти дослідження.....	15
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	17
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	25
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЛОДЬ.....	27
3.1. Мета, завдання та принципи програми	27
3.2. Практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів	35
ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ	36
ВИСНОВОК	38
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....	40
ДОДАТКИ.....	44
ДОДАТОК А	44
ДОДАТОК Б	46
ДОДАТОК В	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних реаліях цифрове середовище - зокрема соціальні мережі - стало простором, у якому молодь проводить значну частину часу, розвиваючи соціальні зв'язки, формуючи уявлення про себе, інших та світ загалом. Цей інформаційно-комунікаційний феномен глибоко інтегрований у повсякденне життя та має потенціал як позитивного впливу на розвиток особистості, так і ризиків: залежність, порушення самооцінки, емоційне виснаження, соціальна ізоляція, маніпулятивні впливи.

Під впливом соціальних мереж змінюється поведінка молоді: спостерігається зростання потреби в онлайн-схваленні, домінування зовнішньої оцінки над внутрішнім самосприйняттям, уникнення реальної комунікації, підміна глибоких соціальних зв'язків поверхневими взаємодіями в цифровому просторі. Часто формується тенденція до порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів, що сприяє зниженню самооцінки, розвитку тривожності та фрагментарності ідентичності. Поведінкові стратегії молоді стають більш імпульсивними, демонстративними й залежними від динаміки цифрового середовища.

Зростаюча кількість досліджень підтверджує наявність психологічних змін у молоді під впливом надмірної онлайн-активності, однак у вітчизняному науковому полі ще недостатньо розкрито це явище в контексті психогігієни, самоідентифікації та поведінкових стратегій. Це підкреслює необхідність системного аналізу та емпіричного вивчення впливу соціальних мереж на психіку й поведінкові реакції молоді в умовах сучасного українського суспільства.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та дослідити психологічні особливості впливу соціальних мереж на поведінку молоді.

Об'єкт дослідження: поведінка молоді в контексті використання соціальних мереж.

Предмет дослідження: психологічні аспекти впливу соціальних мереж на когнітивну, емоційну та поведінкову сферу молоді.

Гіпотеза дослідження: Якщо рівень самооцінки, рівень тривожності та ступінь залежності від соціальних мереж є взаємопов'язаними психологічними чинниками, то молодь із низькою самооцінкою, високою тривожністю та підвищеною залежністю від соціальних мереж буде частіше виявляти негативні поведінкові та емоційні реакції під впливом соціальних мереж, ніж молодь із високою самооцінкою, низьким рівнем тривожності та обмеженим використанням соціальних платформ.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури теоретично обґрунтувати психологічні особливості впливу соціальних мереж на поведінку молоді.
2. На основі розробленої методології організувати та провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на поведінку молоді, визначити зв'язок між рівнем самооцінки, тривожності та залежністю від соціальних мереж.
3. На основі результатів емпіричного дослідження розробити програму психологічної підтримки та профілактики негативного впливу соціальних мереж на молоді.
4. Розробити практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж на психіку молоді.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; опитування; психодіагностичні методики (шкала самооцінки Розенберга, тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна); статистичний аналіз даних (кореляційний аналіз Пірсона, описова статистика).

Експериментальна база дослідження

У дослідженні брали участь 60 респондентів віком 17-25 років, серед яких є активні користувачі соціальних мереж.

Практична значущість. Отримані результати можуть бути використані для інформування освітян, батьків та психологів щодо ризиків цифрової залежності, а також для розробки просвітницьких програм цифрової гігієни серед молоді.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дипломного дослідження були апробовані шляхом публікації наукової статті у фаховому журналі «Наукові перспективи» (серія: Психологія) у 2025 році. У статті були представлені теоретичні та емпіричні напрацювання за темою: **«Психологічні особливості впливу соціальних мереж на девіантну поведінку молоді».**

Матеріали наукового журналу «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. – 2025. – № 5(51). – С. 3288.– м. Київ. С. 1800–1807.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань), 3 додатків. Основний зміст викладено на 32 сторінках, містить 3 рисунки, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи - 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ

1.1 Психологічні особливості поведінки молоді в сучасних умовах

У наш час молодь функціонує в реальності, де традиційні соціальні інститути - родина, школа, релігія - поступово втрачають свою монополію на формування життєвих орієнтирів. Їхнє місце дедалі частіше займають децентралізовані та нестабільні інформаційні поля, зокрема соціальні мережі, блоги, відеоплатформи. Така динаміка сприяє трансформації структури цінностей і норм, що призводить до появи нових моделей поведінки - часто ситуативних, фрагментарних, орієнтованих на миттєвий результат і зовнішній фідбек. Ці зміни у соціальному середовищі безпосередньо впливають на процес соціалізації молоді, що детально розглядається у працях І. Іванової [7].

Психологічні традиції вивчення такого складного явища, як девіантна поведінка, формувалися в основному в соціологічних школах. У дослідженнях соціологів кінця XIX - початку XX ст. (Ж. Кетле, Е. Дюркгейма, Д. Дьюї, М. Вебера, Л. Леві-Брюля та ін.) встановлено зв'язок між девіантною поведінкою та соціальними умовами існування людей. Статистичний аналіз різних аномальних проявів (злочинності, самогубств, проституції), проведений Ж. Кетле та Е. Дюркгеймом, показав, що кількість аномалій щоразу неминуче зростала в періоди воєн, економічних криз, соціальних потрясінь, що спростовувало теорію «вродженого» злочинця та свідчило про соціальне коріння цього явища.

Розгорнуте пояснення девіації вперше дав французький соціолог Е. Дюркгейм[5], який запропонував теорію аномії. За Е. Дюркгеймом, основною причиною девіацій є аномія (буквально, «відсутність регуляції», «безнормність»), що являє собою стан дезорганізації суспільства, в якому цінності, норми, соціальні зв'язки або відсутні, або стають хиткими та суперечливими. Цей термін істотно модифікував Р. Мертон, на думку якого, аномія є результатом конфлікту чи неузгодженості між «культурою» і «соціальною структурою», нормальними, законними засобами і спонуканнями до пошуку нових (незаконних) засобів задоволення потреб.

Таким чином, у загальному розумінні, девіантна поведінка – це поведінка, яка відхиляється від домінуючих соціальних норм або стандартів у суспільстві. Вона може виступати як адаптаційна або неадаптаційна реакція індивіда на соціальне середовище, що змінюється.

Молоді люди демонструють одночасно прагнення до автономії та психологічну вразливість. Їх поведінка нерідко супроводжується амбівалентністю: наприклад, прагненням бути унікальним - і водночас потребою «бути як усі» в межах певної соціальної групи. Це виявляється у залежності від зовнішньої оцінки, високій чутливості до критики, частому використанні механізмів соціального порівняння. У зв'язку з цим, особливе значення набуває самооцінка як один із базових регуляторів поведінки: її нестабільність може стати підґрунтям для підвищеної тривожності, конформізму або, навпаки, протестних реакцій. Розуміння психологічних особливостей цього вікового періоду, включаючи становлення самооцінки, розкривається у працях з вікової психології (О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [24]).

На нашу думку, сучасна молодь справді має високий рівень цифрової грамотності, однак це не завжди супроводжується критичним ставленням до отриманої інформації. Залучення до цифрового середовища, яке стало невід'ємною частиною повсякденного життя, змінює не лише спосіб спілкування, а й типи мислення, часові уявлення, уявлення про себе та інших. Ці аспекти тісно пов'язані з впливом сучасного інформаційного простору на особистість, що аналізується В. В. Корнеєвим [9]. Усе це формує нові контексти, у яких відбувається особистісний розвиток, а також нові виклики для збереження психологічної рівноваги, емоційної стійкості та соціального благополуччя.

Таким чином, психологічні особливості молоді у сучасному суспільстві визначаються поєднанням високої динамічності змін, чутливості до соціального фону, пошуку ідентичності та намаганням знайти баланс між особистісною унікальністю і потребою в соціальному прийнятті. Поведінка молоді у таких умовах стає показником її адаптаційних ресурсів, рівня психологічної зрілості та стратегії подолання внутрішніх і зовнішніх викликів. Розуміння генетичних

аспектів психічного розвитку, представлене у роботах С. Д. Максименка [11], також є важливим для контекстуалізації особливостей поведінки молоді.

1.2. Поняття та характеристика соціальних мереж як комунікативного середовища

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо для молоді, яка активно використовує їх для спілкування, самовираження та побудови соціальних зв'язків. Соціальні мережі - це інтерактивні цифрові платформи, що дозволяють користувачам створювати персоналізований контент, обмінюватися інформацією, налагоджувати та підтримувати соціальні зв'язки [30]. У контексті сучасного комунікативного середовища вони виступають не лише як інструмент спілкування, а як повноцінне соціокультурне середовище з власною логікою, нормами та структурою впливу. Як зазначає І. В. Сидоренко [23], соціальні мережі є важливим інструментом комунікації саме в молодіжному середовищі, маючи свої специфічні особливості. Комунікація у соціальних мережах є постійно доступною, часто миттєвою, і майже завжди візуально підкріпленою, що значно змінює саму природу міжособистісних взаємодій.

Ключовими особливостями соціальних мереж як комунікативного середовища є відкритість, віртуальність, публічність та асинхронність. Кожен користувач має можливість формувати «цифрову ідентичність» - вибудовувати власний образ шляхом вибіркового демонстрування контенту, редагування себе, участі в трендах тощо (Л. А. Усанова[25]). Цей процес самопрезентації часто не має чітких меж між реальністю й уявною соціальною роллю, що може викликати когнітивний дисонанс та емоційне виснаження, особливо вразливих осіб. Розуміння особливостей сучасного медіапростору, частиною якого є соціальні мережі, допомагає краще усвідомити ці процеси (В. В. Корнеєв [9]).

Унікальною характеристикою соціальних мереж є алгоритмічна селекція інформації, яка створює «інформаційні бульбашки» (Е. Парісер [32]). Це сприяє тому, що користувачі отримують контент, який лише підтверджує їхні переконання, що, своєю чергою, знижує критичність мислення й підвищує

емоційну поляризацію. Соціальні мережі не тільки відображають соціальні процеси, а й активно їх формують, впливаючи на культурні норми, емоційний клімат та стратегії поведінки. Теоретичне осмислення соціальних медіа як комунікативного явища представлено в роботах С. А. Чукут [26], де розглядаються їхні функції та вплив на соціальну взаємодію.

Особливої ваги це набуває у молодіжному середовищі, де потреба у приналежності та визнанні є ключовою. Молодь використовує соціальні мережі не лише як засіб комунікації, а як простір соціального капіталу, ідентифікації та символічного збагачення. Це призводить до формування нових типів залежностей, включаючи емоційно-поведінкову залежність від зворотного зв'язку (наприклад, кількості лайків або переглядів), що впливає на рівень самооцінки, стресостійкість і загальний психологічний добробут (А. Х. Гудімова [4]). Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків детально аналізується Т. М. Яблонською [28].

Таким чином, соціальні мережі постають як багатовимірне середовище, яке одночасно є джерелом інформації, каналом соціального контакту і ареною для самореалізації. Їхній вплив виходить далеко за межі звичайного спілкування, проникаючи у структуру цінностей, поведінкові моделі та способи емоційного реагування сучасної молоді.

1.3. Основні види впливу соціальних мереж на поведінку молоді

У контексті зростаючої цифровізації соціальні мережі стали не лише каналом комунікації, а й потужним чинником психологічного, емоційного та поведінкового впливу на молодь. Їхній вплив є багатограним і проявляється як на рівні свідомих дій, так і в підсвідомих змінах сприйняття себе та соціальної реальності.

Одним з ключових видів впливу є формування соціального порівняння. Молоді люди часто зіставляють власне життя з ідеалізованими образами інших користувачів, що може призводити до зниження самооцінки, емоційної незадоволеності та розвитку тривожності. Постійний потік контенту формує уявлення про «норму», яка, насправді, має мало спільного з реальністю. Вплив

соціальних мереж на формування самооцінки підлітків детально досліджується Т. М. Яблонською [28], яка підкреслює негативні наслідки такого порівняння.

Другим важливим аспектом є посилення залежності від зовнішнього схвалення. Лайки, коментарі та перегляди стають свого роду «соціальною валютою», яка впливає на самооцінку та впевненість особистості. Психологічна прив'язаність до зворотного зв'язку формує залежність від цифрової уваги. Це явище тісно пов'язане з проблемою інтернет-залежності серед молоді, що аналізується Н. І. Кравченко [10], яка розглядає соціальні мережі як один із факторів її розвитку.

Крім того, соціальні мережі сприяють поверхневості соціальних контактів, де якість взаємодій часто поступається їхній кількості. Це створює ілюзію соціальної включеності, але не завжди забезпечує емоційну підтримку чи глибокі міжособистісні зв'язки. Вплив віртуальної комунікації на соціальну адаптацію юнаків та дівчат, зокрема аспекти глибини соціальних зв'язків, досліджується С. В. Мельник [12].

Також значним є вплив на поведінкові звички, зокрема зміну добового ритму, зниження концентрації уваги, прокрастинацію, а в деяких випадках - формування залежної поведінки, що має риси компульсивного користування.

Вплив соціальних мереж на поведінку молоді є неоднозначним: з одного боку, вони відкривають можливості для творчості, самоактуалізації та налагодження комунікації; з іншого - сприяють формуванню психологічних ризиків, зокрема залежності, тривожності, нестійкої самооцінки та цифрової втоми. Окремим негативним аспектом є поширення кібербулінгу, який О. П. Петренко [16] розглядає як форму агресивної поведінки в онлайн-середовищі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

На основі аналізу наукової літератури було уточнено поняття поведінки молоді, під якою розуміємо систему дій, реакцій і міжособистісних взаємодій, що змінюються під впливом зовнішніх факторів, зокрема, цифрового середовища, в якому перебуває молодь. Виявлено, що поведінка молоді в умовах сучасних

соціальних реалій стає значно більш динамічною та фрагментарною, орієнтуючись на миттєві результати та соціальні оцінки, що особливо актуально для молоді, яка активно користується соціальними мережами.

Виокремлено психологічні особливості поведінки молоді в сучасних умовах, які проявляються в посиленні залежності від зовнішнього фідбеку, амбівалентності в прагненні до соціального прийняття та одночасно унікальності, а також у високій чутливості до соціальних порівнянь. Зокрема, основним чинником є самооцінка, яка є важливим регулятором поведінки і визначає емоційний стан молоді. Виявлено, що підвищена тривожність, низька самооцінка та залежність від соціальних мереж можуть призвести до негативних емоційних і поведінкових реакцій.

Уточнено поняття соціальних мереж як комунікативного середовища, під яким розуміємо інтерактивні цифрові платформи, що дозволяють створювати та обмінюватися контентом, формувати соціальні зв'язки та впливати на громадську думку. Соціальні мережі стали важливим елементом соціалізації молоді, одночасно ставши як джерелом інформації, так і соціокультурним середовищем, яке активно формує поведінкові та емоційні моделі.

Виокремлено характеристику соціальних мереж, яка проявляється в їхній здатності формувати "цифрову ідентичність", створюючи ефект соціальної вітрини. Це явище підвищує соціальну значимість самопрезентації, водночас виявляючи ризики для психологічної стабільності, зокрема через посилення залежності від зовнішнього схвалення та емоційного підкріплення у вигляді лайків і коментарів.

Виокремлено основні види впливу соціальних мереж на поведінку молоді, до яких належать: формування соціального порівняння, що може призвести до зниження самооцінки та тривожності; посилення залежності від зовнішнього схвалення у вигляді лайків та переглядів, що сприяє розвитку психологічної залежності; та поверхневність соціальних контактів, що створює ілюзію соціальної включеності, але не забезпечує глибоких міжособистісних зв'язків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ДЕВІАНТНУ ПОВЕДІНКУ МОЛОДІ

2.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням часу, який молодь проводить у соціальних мережах, що стало важливим фактором у формуванні соціальних та особистісних якостей сучасної молодшої генерації.

Для участі в дослідженні було відібрано 60 осіб віком від 17 до 25 років, які активно використовують соціальні мережі (не менше трьох годин на день). Гендерна структура вибірки була рівномірно збалансована: 30 жінок (50%) та 30 чоловіків (50%). Така вибірка дозволила забезпечити репрезентативність досліджуваних для групи молоді, яка активно взаємодіє з цифровими платформами.

З метою порівняльного аналізу впливу інтенсивності користування соціальними мережами на психологічні показники, було сформовано дві порівняльні групи:

- Група А - молодь з високою інтенсивністю користування соціальними мережами (більше 6 годин на добу, $n = 30$). Даний поріг було обрано на основі аналізу існуючих досліджень [39], які вказують на потенційні ризики для психічного здоров'я при тривалому перебуванні в онлайн-середовищі.
- Група В - молодь з низькою інтенсивністю користування соціальними мережами (менше 4 годин на добу, $n = 30$). Цей поріг, навпаки, відповідає більш збалансованому та контрольованому використанню [39] соціальних мереж.

Дослідження проводилося через онлайн-формат опитування, що дозволяло врахувати специфіку цифрової взаємодії та дало змогу отримати точні дані. Усі учасники надавали інформовану згоду на участь у дослідженні, були поінформовані про його мету та гарантії анонімності та конфіденційності отриманих даних. Їхня участь була абсолютно добровільною, з правом відмовитися на будь-якому етапі.

Для вимірювання психологічних характеристик використовувався наступний діагностичний інструментарій:

1. Для оцінки рівня самооцінки: Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) [35]. Ця методика є одним з найпопулярніших інструментів для вимірювання глобальної самооцінки. Вона була розроблена для старшокласників, проте активно застосовується в соціо-психологічних дослідженнях з різними віковими групами, включаючи молодь та дорослих, завдяки своїй простоті та валідності.
2. Для діагностики рівня інтернет-залежності: Шкала залежності від соціальних мереж (Social Media Activity Questionnaire - SMAQ) [34], автори методики: Філіп Озімек, Юлія Брайловська та Ганс-Вернер Бірхофф. Ця методика призначена для оцінки активного та пасивного використання соціальних мереж і була валідована та опублікована в 2023 році в журналі *Telematics and Informatics Reports*. Цей інструмент дає змогу не тільки визначити рівень інтернет-залежності, але й оцінити, як частота та характер використання соціальних мереж впливають на психологічне благополуччя людини, її соціальну активність та емоційний стан. Методика SMAQ є важливим інструментом для дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційне функціонування особистості в сучасному цифровому середовищі.
3. Для визначення рівня тривожності: Тест тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) [36], автором методики є Чарльз Спілбергер. Шкала тривоги Спілбергера є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Зіставлення результатів з обох підшкал дає можливість оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації для випробуваного та загальну схильність до тривожних реакцій. Шкала Спілбергера широко застосовується у клінічній та науковій практиці завдяки своїй відносній простоті та ефективності.

Організаційно, дослідження розподілялося на три етапи: на першому етапі було проведено підготовку, включаючи розробку інструментів та критеріїв вибірки; на другому - збір даних через анкетування учасників; на третьому - аналіз зібраної інформації за допомогою кількісних методів статистики (кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків, t-критерій Ст'юдента [37] для порівняння середніх значень у групах, регресійний аналіз для вивчення впливу незалежних змінних на залежні). Це дозволило дослідити взаємозв'язки між соціальними мережами та психологічними характеристиками молоді.

2.2 Методи та інструменти дослідження

У даному дослідженні були обрані три методики - шкала самооцінки Розенберга, , SMAQ, та шкала тривожності Спілбергера-Ханіна - через їх високу діагностичну цінність та відповідність досліджуваній проблематиці:

1. Шкала самооцінки Розенберга ([Дод. А](#)) обрана для оцінки рівня самооцінки молоді, оскільки саме самооцінка є ключовим психологічним чинником, який впливає на поведінку в соціальних мережах. Цей діагностичний інструмент має високий потенціал, оскільки дозволяє визначити рівень впевненості у собі, самоповагу та схильність до самокритики, що безпосередньо відображається на характері взаємодії молоді у соціальних мережах. Важливим є те, що зв'язок між самооцінкою та соціальними мережами є двостороннім: низька самооцінка може сприяти залежності від позитивних відгуків, схильності до соціального порівняння та постійного пошуку схвалення з боку інших користувачів. У свою чергу, залежність від соціальних мереж і часте соціальне порівняння можуть посилювати відчуття неповноцінності або, навпаки, штучно підвищувати самооцінку через позитивні коментарі та лайки. Таким чином, шкала самооцінки Розенберга дозволяє комплексно оцінити внутрішній психологічний стан молоді та його взаємозв'язок із соціальною активністю в цифровому середовищі.
2. SMAQ (Шкала залежності від соціальних мереж) ([Дод. Б](#)) була обрана як спеціалізований інструмент для оцінки рівня залежності молоді від соціальних мереж. Ця методика має значний діагностичний потенціал,

оскільки вона дозволяє визначити не лише рівень використання соціальних мереж, але й емоційну залученість користувачів, частоту та інтенсивність їхнього використання, а також вплив соціальних мереж на повсякденне життя молодих людей. Інструмент допомагає зафіксувати ознаки залежності, виявити ризик її формування та оцінити психологічні наслідки надмірного використання цифрових платформ. Зв'язок з темою дослідження полягає в тому, що вплив соціальних мереж на поведінку молоді неможливо оцінити без визначення рівня їхньої залежності від цих платформ. SMAQ дає можливість не тільки кількісно оцінити рівень залученості молоді у віртуальний простір, але й проаналізувати емоційні та поведінкові аспекти, пов'язані з соціальними мережами. Це дозволяє побудувати комплексний профіль поведінки молодої людини в цифровому середовищі та виявити чинники, які сприяють формуванню залежності.

3. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна ([Дод. В](#)) обрана для діагностики рівня тривожності молоді, яка є важливим показником їхнього емоційного стану. Цей інструмент має високий діагностичний потенціал, оскільки дозволяє вимірювати два ключові аспекти тривожності: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність відображає реакцію молоді на конкретні стресові ситуації, включаючи взаємодію в соціальних мережах, тоді як особистісна тривожність характеризує стійку схильність до переживання тривоги, незалежно від обставин. Вибір цієї методики пов'язаний із темою дослідження, оскільки соціальні мережі можуть бути джерелом як позитивних, так і негативних емоцій. Молодь, використовуючи соціальні мережі, може відчувати стрес через порівняння себе з іншими користувачами, боязнь пропустити важливу інформацію (FOMO - Fear of Missing Out) або навіть ставати об'єктом негативних коментарів чи кібербулінгу. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна дозволяє виявити рівень таких тривожних реакцій, їхню інтенсивність та характер, що є критично важливим для аналізу психологічних наслідків впливу соціальних мереж на поведінку молоді.

Обрані методики - шкала самооцінки Розенберга [36], SMAQ [34] (шкала залежності від соціальних мереж) та шкала тривожності Спілбергера-Ханіна [36] - забезпечують комплексний підхід до дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на поведінку молоді. Шкала самооцінки Розенберга дозволяє визначити внутрішнє сприйняття молоддю самої себе, що є ключовим показником психологічного благополуччя. SMAQ діагностує залежність від соціальних мереж, що відображає ступінь залученості молоді до цифрового середовища та ризик формування проблемної поведінки. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна виявляє емоційні наслідки взаємодії з соціальними мережами, вимірюючи як ситуативну, так і особистісну тривожність. Такий комплексний підхід забезпечує всебічний аналіз, оскільки методики доповнюють одна одну, дозволяючи дослідити як когнітивні (самооцінка), так і емоційні (тривожність) та поведінкові (залежність від соціальних мереж) аспекти поведінки молоді. Обрані методики мають високу надійність і валідність, підтверджену численними науковими дослідженнями, що гарантує достовірність отриманих результатів. Практична цінність їх використання полягає в тому, що результати дослідження можуть слугувати основою для розробки програми профілактики залежності від соціальних мереж, а також підтримки психологічного благополуччя молоді.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Метою даного емпіричного дослідження було виявлення впливу соціальних мереж на психологічні характеристики молоді, зокрема на рівень самооцінки та соціальної тривожності. У дослідженні брали участь 60 респондентів віком від 17 до 25 років, які активно користуються соціальними мережами. Варто зазначити, що рівень інтенсивності використання соціальних мереж серед учасників був різним, що дозволяє виявити специфічні закономірності у поведінці молоді в цифровому середовищі та розглядати потенційні відмінності у психологічному стані залежно від часу, проведеного онлайн.

У процесі роботи використовувалися валідні психодіагностичні методики: шкала самооцінки Розенберга (RSES), шкала залежності від соціальних мереж (SMAQ) та шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI). Для аналізу отриманих даних було застосовано описову статистику, кореляційний та регресійний аналіз, що дозволяє глибше дослідити взаємозв'язок між цими змінними та їхній вплив на психологічний стан молоді.

Описова статистика

У таблиці 2.1 подано основні статистичні показники для трьох досліджуваних змінних: самооцінка, соціальна тривожність та залежність від соціальних мереж. Аналіз цих показників дозволяє зробити кілька ключових висновків.

Таблиця 2.1 - Розподіл рівнів психологічних змінних серед молоді

Змінна	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мін. значення	Макс. значення
Самооцінка (RSES)	18.1	4.2	9	28
Тривожність (STAI)	42.7	6.5	30	60
Залежність від соціальних мереж (SMAQ)	15.6	3.8	8	25

Для більш наочного представлення описових статистик та розподілу даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, було проведено візуалізацію результатів, поданих у Таблиці 2.1. Кожна психологічна змінна візуалізована окремо за допомогою гістограм. Цей тип діаграм дозволяє ефективно відобразити розподіл даних, їхню центральну тенденцію, а також діапазон значень.

На рисунку 2.1 візуалізовано розподіл показників самооцінки. Як видно з гістограми, дані зосереджені переважно навколо середнього значення 18.1, з помірним розкидом (стандартне відхилення - 4.2). Діапазон значень самооцінки у вибірці коливається від 9 до 28, що показує повний спектр вимірюваних показників.

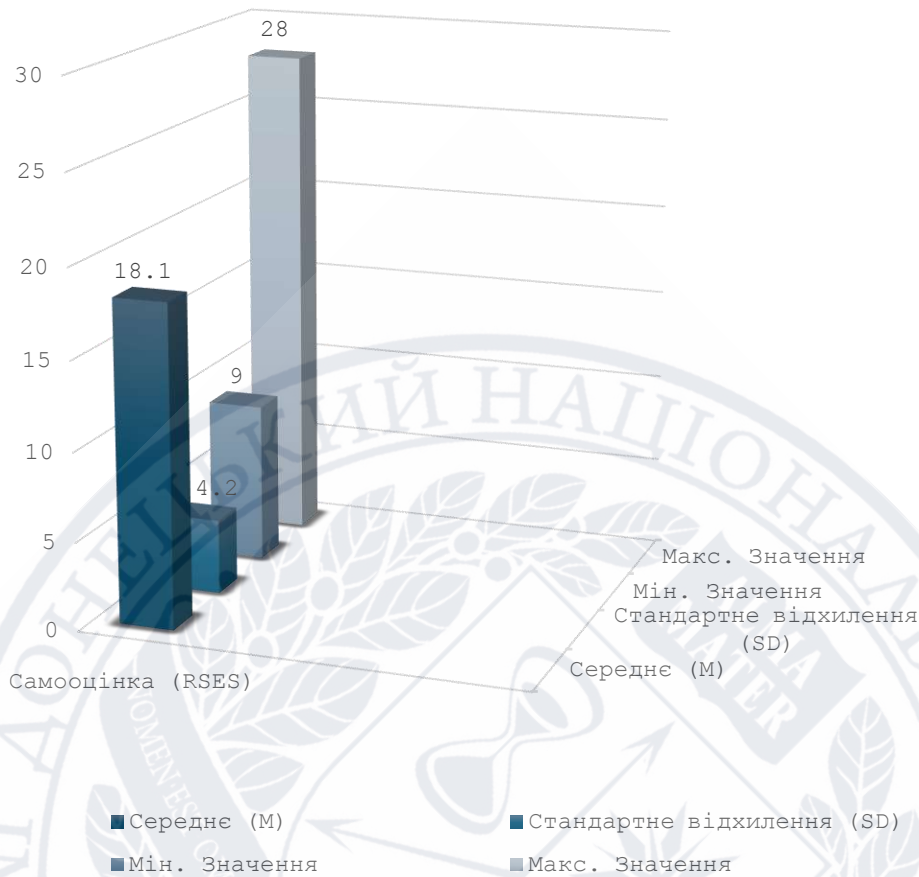


Рис. 2.1 - Описові статистики за Шкалою самооцінки Розенберга (RSES)

Рисунок 2.2 демонструє розподіл показників тривожності (як стану, так і риси). Середнє значення тривожності становить 42.7 зі стандартним відхиленням 6.5. Мінімальне значення дорівнює 30, а максимальне - 60, що свідчить про значний розкид рівнів тривожності серед молоді. Гістограма наочно показує, як часто зустрічаються ті чи інші рівні тривожності у досліджуваній вибірці.

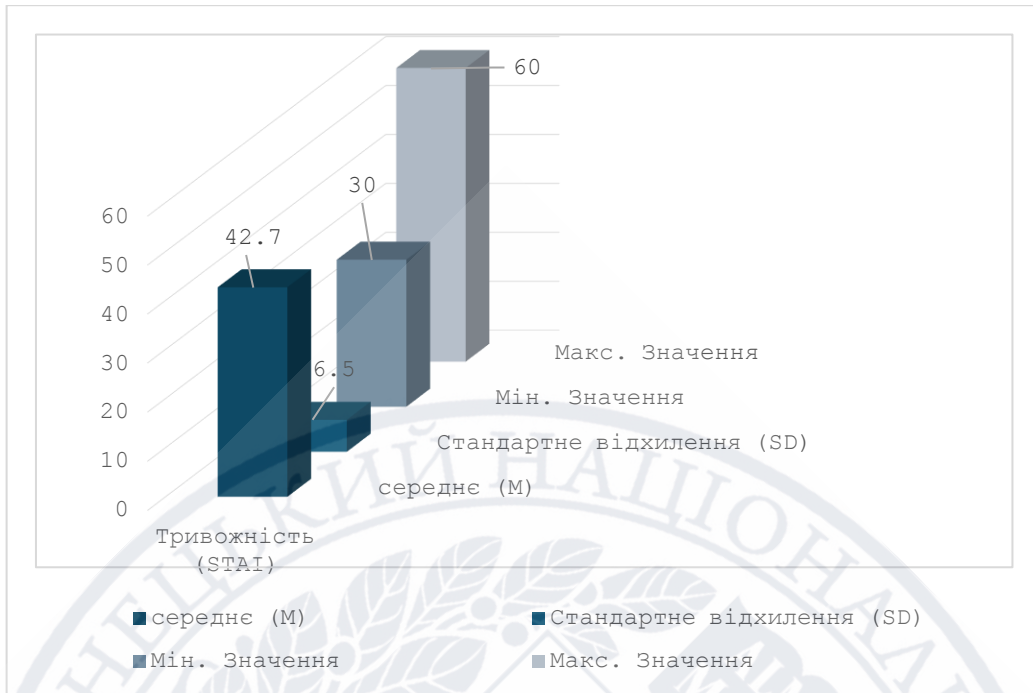


Рис. 2.2 - Описові статистики за Тестом тривожності Спілберґера (STAI)

На рисунку 2.3 представлено візуалізацію розподілу показників інтернет-залежності. Середнє значення цього показника складає 15.6, зі стандартним відхиленням 3.8. Показники у вибірці варіюються від мінімального значення 8 до максимального 25. Гістограма дозволяє візуально оцінити, які рівні інтернет-залежності є найбільш типовими та як вони розподілені серед досліджуваних.



Рис. 2.3 - Описові статистики за шкалою залежності від соціальних мереж (SMAQ)

Як свідчить описова статистика, у більшості респондентів рівень самооцінки коливається в межах середнього значення ($M = 18.1$, $SD = 4.2$), що вказує на певну нестабільність у сприйнятті себе. Ця мінливість особливо виражена у молоді, яка часто стикається з порівнянням власного життя та успіхів з ідеалізованими образами, що презентуються в соціальних мережах, викликаючи внутрішній конфлікт між реальністю та ілюзією. Це може свідчити про перехідний період у розвитку особистості, який є типовим для молодіжного віку, посилений впливом онлайн-середовища. Рівень соціальної тривожності ($M = 42.7$, $SD = 6.5$) значно перевищує середнє значення, що вказує на високий рівень емоційного напруження в соціальних ситуаціях. Це може бути пов'язано з постійним соціальним порівнянням, очікуваннями відповідності стандартам, нав'язаним цифровим середовищем, та страхом пропустити важливі події (FOMO - Fear of Missing Out), які формуються через активне використання соціальних мереж. Залежність від соціальних мереж ($M = 15.6$, $SD = 3.8$) також свідчить про тенденцію до підвищення рівня цієї залежності серед молоді, що підкреслює актуальність проблеми неконтрольованого використання цифрових платформ.

Кореляційний аналіз (Пірсона [32])

Для перевірки взаємозв'язків між змінними було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Результати аналізу наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 - Кореляційні зв'язки між основними змінними.

Показники	RSES (самооцінка)	STAI (тривожність)	SMAQ (залежність)
RSES (самооцінка)	1.00	-0.52**	-0.48**
STAI (соціальна тривожність)	-0.52**	1.00	0.55**
SMAQ (залежність від соцмереж)	-0.48**	0.55**	1.00

Примітка*: $p < 0.01$ - статистично значущий зв'язок.

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між змінними. Зокрема, спостерігається помірний негативний зв'язок між самооцінкою та залежністю від соціальних мереж ($r = -0.48, p < 0.01$), а також між самооцінкою та соціальною тривожністю ($r = -0.52, p < 0.01$). Це означає, що чим вищий рівень залежності від соціальних мереж та соціальної тривожності, тим нижчою є самооцінка молодих людей. Натомість, виявлено помірний позитивний зв'язок між залежністю від соціальних мереж та соціальною тривожністю ($r = 0.55, p < 0.01$), що свідчить про їхній взаємний вплив. Ці результати підтверджують гіпотезу, що соціальні мережі можуть негативно впливати на самосприйняття та емоційний стан користувачів, створюючи так зване "коло тривожності", де прагнення до онлайн-схвалення та порівняння призводить до погіршення самооцінки та зростання тривожності. Зокрема, високий рівень тривожності, що спостерігається у респондентів, корелює з низьким рівнем самооцінки, що вказує на важливу роль зовнішніх факторів, таких як цифрові платформи, у формуванні психоемоційного фону молоді.

Регресійний аналіз (Пірсона [32])

Для подальшого вивчення причинно-наслідкових зв'язків між залежністю від соціальних мереж і рівнем самооцінки та соціальної тривожності було проведено лінійний регресійний аналіз. Загальна модель має вигляд:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X$$

де:

- Y - залежна змінна: рівень самооцінки (RSES) або соціальної тривожності (STAI);
- X - незалежна змінна: рівень залежності від соціальних мереж (SMAQ);
- β_0 - вільний коефіцієнт (перехоплення, константа);
- β_1 - коефіцієнт регресії, що відображає силу й напрям впливу SMAQ на залежну змінну.

Коефіцієнти регресії β_0 та β_1 розраховуються за формулами:

$$\beta_1 = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sum(x_i - \bar{x})^2}$$

$$\beta_0 = \bar{y} - \beta_1 \bar{x}$$

На основі отриманих результатів були побудовані наступні рівняння регресії:

1. Для самооцінки (RSES):

$$RSES = 23.404 - 0.35 \times SMAQ$$

2. Для соціальної тривожності (STAI):

$$STAI = 36.304 + 0.40 \times SMAQ$$

Отже, зі збільшенням рівня залежності від соціальних мереж на 1 бал, самооцінка в середньому знижується на 0.35 бала, тоді як соціальна тривожність - зростає на 0.40 бала. В обох моделях коефіцієнти є статистично значущими ($p < 0.01$), що свідчить про наявність надійного зв'язку між змінними. Результати регресійного аналізу представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 - Результати регресійного аналізу

Залежна змінна	Незалежна змінна (SMAQ)	Коефіцієнт β	t-значення	p-значення
Самооцінка (RSES)	SMAQ	-0.35	-4.20	< 0.01
Соціальна тривожність	SMAQ	0.40	4.80	< 0.01

Як показують результати регресійного аналізу, існує статистично значущий зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж і психологічними показниками молоді. Зокрема, залежність від соціальних мереж достовірно знижує рівень самооцінки ($\beta = -0.35$, $p < 0.01$) і підвищує рівень соціальної тривожності ($\beta = 0.40$, $p < 0.01$).

Така динаміка вказує на потенційно негативний психоемоційний вплив надмірного користування соціальними мережами, і ось чому це може відбуватися:

- Зниження самооцінки: Збільшення залежності від соціальних мереж часто означає інтенсивніше занурення у середовище, де домінує соціальне порівняння, переважно висхідне (порівняння себе з тими, хто видається успішнішим, привабливішим тощо). Таке постійне порівняння з часто недосяжними ідеалами може призводити до фрустрації, почуття власної

неадекватності та, як наслідок, до зниження самооцінки. Крім того, самооцінка може ставати залежною від зовнішніх показників схвалення в соцмережах (лайки, коментарі), що робить її нестабільною та вразливою. Час, витрачений на соціальні мережі, також може витіснити реальні досягнення та діяльність, що сприяють формуванню здорової самооцінки.

- Підвищення соціальної тривожності: Зростання залежності від соціальних мереж може посилювати соціальну тривожність через декілька механізмів. По-перше, це може бути пов'язано зі страхом негативної оцінки в онлайн-просторі (наприклад, страх осуду за пости, фотографії, коментарі). По-друге, надмірне використання соцмереж може призводити до зменшення навичок реального соціального спілкування, що робить офлайн-взаємодії більш тривожними. По-третє, постійна потреба бути на зв'язку, відповідати на повідомлення та стежити за оновленнями (FOMO) створює хронічне психологічне напруження, що є компонентом тривожності.

Ці результати підкреслюють важливість профілактики залежності від соцмереж як одного з ключових напрямів зменшення психоемоційної напруги серед молоді. Отримані дані, хоча й отримані в рамках крос-секційного дослідження, дозволяють припустити наявність впливу, де надмірне захоплення соціальними мережами виступає не просто супутнім фактором, а й значущим предиктором змін у самооцінці та рівні тривожності.

Обмеження дослідження

При інтерпретації отриманих результатів важливо враховувати певні обмеження даного дослідження. По-перше, розмір вибірки (60 респондентів) є відносно невеликим, що може вплинути на узагальнення результатів на ширшу популяцію. По-друге, дослідження має крос-секційний характер, що дозволяє виявити лише взаємозв'язки між змінними в певний момент часу, але не дозволяє однозначно встановити причинно-наслідкові зв'язки. Тобто, не можна повністю виключити, що особи з низькою самооцінкою та високою тривожністю є більш схильними до надмірного використання соціальних мереж, а не навпаки. По-третє, дані базуються на самозвітах респондентів, що потенційно може призвести

до упереджень або неточностей у відповідях. Крім того, дослідження не диференціювало вплив різних типів соціальних мереж або специфічних патернів їхнього використання (наприклад, пасивне споживання контенту проти активної взаємодії), що може мати різні наслідки для психологічного стану.

Підсумовуючи, результати дослідження підтвердили, що залежність від соціальних мереж має значний вплив на поведінку молоді. Підвищена залежність від соціальних мереж асоціюється з низькою самооцінкою та високим рівнем соціальної тривожності. Ці висновки не лише статистично обґрунтовані, але й концептуально відповідають тенденціям у цифровій психології, що підкреслює важливість належного управління використанням соціальних медіа в умовах психологічного здоров'я молоді.

Ці результати відкривають нові перспективи для подальших досліджень у галузі психології впливу цифрових технологій на психоемоційний стан користувачів, зокрема серед молоді. Важливим кроком є впровадження програм психоемоційної підтримки, спрямованих на зниження залежності від соціальних мереж та покращення соціальної адаптації молодих людей у реальному житті. Додатково, майбутні дослідження могли б зосередитися на вивченні впливу різних типів контенту та інтеракцій у соціальних мережах, а також на проведенні лонгітюдних досліджень для більш глибокого розуміння динаміки взаємозв'язків.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

На основі теоретичного аналізу наукової літератури, викладеного в першому розділі, було сформовано логіку дослідження, яке включало побудову вибірки, добір психодіагностичного інструментарію, формулювання гіпотези та визначення статистичних методів обробки даних.

Організація дослідження передбачала роботу з вибіркою з 60 респондентів віком від 17 до 25 років, які активно користуються соціальними мережами. Застосовані методики - шкала самооцінки Розенберга, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (О-Т) та опитувальник залежності від соціальних мереж (SMAQ) - дозволили всебічно охопити досліджувані конструкти.

На основі цієї методології було проведено емпіричне дослідження, яке виявило чіткі взаємозв'язки між рівнем самооцінки, тривожністю та залежністю від соціальних мереж. Зокрема, встановлено, що зниження самооцінки супроводжується зростанням як тривожності, так і схильності до залежної поведінки у цифровому середовищі. Позитивна кореляція між тривожністю та залежністю додатково підсилює уявлення про психологічну вразливість певної частини молодіжної аудиторії.

Таким чином, результати другого розділу підтвердили гіпотезу про існування взаємозв'язку між досліджуваними змінними. Це дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми впливу соціальних мереж на молодь, а й закладає науково обґрунтовану основу для практичних інтервенцій. Отримані дані стали відправною точкою для створення програми психологічної підтримки та профілактики, а також розробки адресних рекомендацій - завдань, реалізованих у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОЛОДЬ

3.1. Мета, завдання та принципи програми

Розробка програми психологічної підтримки та профілактики є безпосереднім результатом проведеного емпіричного дослідження, що базується на отриманих даних щодо впливу соціальних мереж на молодь. Саме розроблена програма психологічної підтримки та профілактики негативного впливу соціальних мереж на молодь спрямована на досягнення ключової мети - підвищення психологічної стійкості даної вікової групи до потенційних деструктивних впливів віртуального комунікативного простору, формування в них навичок усвідомленого та відповідального використання цифрових технологій, сприяння розвитку критичного мислення щодо онлайн-інформації та зміцнення позитивного самосприйняття, незалежного від зовнішніх оцінок у соціальних мережах.

Для досягнення визначеної мети передбачається реалізація низки взаємопов'язаних завдань:

1. Інформаційно-просвітницьке завдання: Надання молоді комплексу знань щодо потенційних ризиків та негативних наслідків, пов'язаних із надмірним та некритичним залученням до соціальних мереж, включаючи залежність, порушення когнітивних функцій, емоційні розлади та соціальну ізоляцію.
2. Когнітивно-розвивальне завдання: Розвиток у молоді навичок критичного аналізу інформації, здатності до розпізнавання маніпулятивних технік, дезінформації та фейкових новин, що циркулюють в онлайн-середовищі.
3. Емоційно-стабілізуюче завдання: Сприяння формуванню позитивного образу Я та підвищенню рівня самооцінки, що не залежить від кількісних показників схвалення у соціальних мережах (лайків, коментарів, кількості підписників), а базується на внутрішніх цінностях та досягненнях.

4. Поведінково-регулятивне завдання: Навчання ефективним стратегіям саморегуляції часу, проведеного в соціальних мережах, усвідомленому встановленню здорових цифрових кордонів та пріоритезації реальних соціальних взаємодій.
5. Комунікативно-навчальне завдання: Розвиток навичок емпатійного та конструктивного спілкування в онлайн-середовищі, а також підтримки позитивних міжособистісних відносин як у віртуальному, так і в реальному житті.
6. Захисно-профілактичне завдання: Надання молоді знань та інструментів для своєчасного розпізнавання ситуацій кібербулінгу, розуміння його деструктивних наслідків та формування ефективних стратегій протидії.
7. Медіаосвітнє завдання: Підвищення рівня медіаграмотності молоді, розуміння принципів функціонування алгоритмів соціальних мереж та їхнього впливу на формування інформаційного простору користувача.
8. Рефлексивно-усвідомлювальне завдання: Сприяння розвитку навичок саморефлексії щодо власного емоційного стану, думок та поведінки під час використання соціальних мереж, а також усвідомлення власних потреб та мотивів онлайн-активності.
9. Альтернативно-орієнтоване завдання: Заохочення молоді до пошуку, розвитку та активного залучення до альтернативних, здорових способів проведення дозвілля, самовираження та самореалізації поза межами віртуального простору.
10. Інформаційно-ресурсне завдання: Надання інформації про доступні джерела психологічної підтримки та допомоги у випадку виникнення проблем, пов'язаних із надмірним або проблемним використанням соціальних мереж.

Реалізація програми ґрунтується на таких ключових принципах: добровільність участі, забезпечення конфіденційності інформації, активне залучення учасників через інтерактивні методи навчання, повага до індивідуальності та толерантність, наукова обґрунтованість психологічних

підходів, практична спрямованість змісту, поступовість у засвоєнні матеріалу, врахування індивідуальних потреб, позитивна орієнтація та співпраця з усіма зацікавленими сторонами (батьками, педагогами, психологами).

Розроблена програма психологічної підтримки та профілактики є цілісною, послідовною системою з десяти тематичних зустрічей. Кожна зустріч, тривалістю 60-90 хвилин, ретельно структурована та включає в себе інтегровані теоретичні блоки, що ґрунтуються на сучасних психологічних концепціях, практичні вправи для відпрацювання навичок, а також домашні завдання для закріплення здобутих знань та сприяння саморефлексії у повсякденному житті. Послідовність зустрічей побудована таким чином, щоб забезпечити поступове занурення у проблематику, від усвідомлення загального впливу соціальних мереж до розвитку конкретних стратегій саморегуляції та пошуку альтернативних способів самореалізації.

1. Заняття 1. Вступ. Соціальні мережі: можливості та амбівалентність впливу. На першому занятті учасники занурюються у феномен соціальних мереж, аналізуючи їхню типологію та багатофункціональність. Теоретичний блок фокусується на розкритті як позитивних аспектів використання цих платформ (таких як розширення комунікативних можливостей, доступ до інформації та освітніх ресурсів, простір для самовираження та підтримки соціальних зв'язків), так і на амбівалентності їхнього впливу. Особлива увага приділяється потенційним ризикам та негативним наслідкам, що були підтверджені емпіричними дослідженнями, зокрема розвитку залежності, погіршенню психоемоційного стану, поширенню дезінформації та проявам кібербулінгу. Практична вправа "Очікування від програми" є ключовою для формування мотивації та усвідомленого ставлення до участі. Учасники письмово фіксують свої індивідуальні цілі та очікування, що допомагає психологу врахувати їхні потреби у подальшій роботі. В якості домашнього завдання пропонується проведення самостійного аналізу власного часу, проведеного в соціальних мережах протягом тижня, з фіксацією конкретних видів активності та

суб'єктивного емоційного стану після їх завершення. Це закладає фундамент для подальшої саморефлексії та усвідомленого управління цифровим простором.

2. Заняття 2. Цифрова гігієна як основа психологічного благополуччя в онлайн-середовищі.

Друге заняття присвячене концепції "цифрової гігієни" - комплексу правил та практик, спрямованих на забезпечення безпечного та здорового використання цифрових технологій. Теоретичний блок розкриває вплив надмірного та неконтрольованого залучення до соціальних мереж на фізичне здоров'я (порушення сну, зору, гіподинамія) та, що особливо важливо у контексті нашого дослідження, на психічне благополуччя (зниження концентрації уваги, підвищена тривожність, депресивні тенденції, які були виявлені як корелюючі з рівнем залежності). Обговорюються принципи усвідомленого управління часом в онлайн-середовищі та стратегії встановлення здорових цифрових кордонів. Практична вправа "Мій цифровий профіль дня" спонукає учасників детально проаналізувати свій типовий день, ідентифікуючи "поглиначі часу" - непродуктивні витрати часу в соціальних мережах, та визначаючи оптимальні часові інтервали для онлайн-активності. Вправа "Встановлення часових меж та зон вільності від екранів" (на основі робіт Т. Шайна [27]) дає можливість кожному учаснику розробити індивідуальні, реалістичні правила користування соціальними мережами, включаючи конкретні часові ліміти та "зони, вільні від цифрових пристроїв" (наприклад, під час їжі, перед сном). Домашнє завдання полягає у практичному застосуванні цих технік та фіксації змін у самопочутті та продуктивності, що сприяє формуванню нових поведінкових патернів.

3. Заняття 3. Критичне мислення як інструмент протидії маніпуляціям та дезінформації в соціальних мережах.

Це заняття фокусується на розвитку критичного мислення як життєво важливої навички в сучасному інформаційному світі. Теоретичний блок розкриває сутність критичного мислення та його роль у формуванні стійкості до інформаційного впливу. Учасники знайомляться з основними видами

маніпулятивних технік (таких як емоційне зараження, апеляція до авторитету, упередження підтвердження), які часто використовуються в соціальних мережах, та способами поширення фейкових новин. Особлива увага приділяється аналізу алгоритмів роботи соціальних мереж та феномену "інформаційних бульбашок", що обмежують сприйняття різноманітних точок зору та можуть посилювати тривожність через однобоке висвітлення подій. Практична вправа "Аналіз інформаційного контенту" передбачає спільний критичний аналіз реальних прикладів новинних заголовків, постів та коментарів з соціальних мереж на предмет їх достовірності, наявності ознак маніпуляції та емоційного впливу. Вправа "Оцінка надійності джерела інформації" (за В. Ф. Івановим та О. В. Волошенюк [6]) навчає учасників застосовувати конкретні критерії оцінки надійності вебсайтів та соціальних медіа-профілів. Домашнє завдання заохочує учасників самостійно знайти та проаналізувати приклад маніпулятивного контенту або фейкової новини, розвиваючи їхні навички практичного застосування критичного мислення.

4. Заняття 4. Соціальні порівняння та конструювання ідеалізованих образів у соціальних мережах: психологічні наслідки.

Центральною темою цього заняття є обговорення психологічних наслідків соціальних порівнянь, які, згідно з результатами емпіричного дослідження, суттєво впливають на самооцінку та тривожність молоді. Теоретичний блок розглядає теорію соціального порівняння Л. Фестінгера [30] та її специфіку в контексті соціальних мереж, де постійне зіставлення з ідеалізованими онлайн-образами може призводити до відчуття власної неповноцінності. Аналізується феномен конструювання та демонстрації таких образів (використання фільтрів, редагування фотографій, створення постановочного контенту). Практична вправа "Ідеальне vs. Реальне Я" дозволяє учасникам відрефлексувати та обговорити власні відчуття (заздрість, розчарування, тривожність), які виникають під час перегляду "успішних" та "ідеальних" профілів, а також проаналізувати розбіжності між віртуальними образами та реальним життям. Вправа "Практика вдячності за власну унікальність та

прийняття недосконалості" (на основі робіт Б. Браун [29]) спрямована на розвиток самоприйняття та усвідомлення власної цінності, незалежно від зовнішніх "лайків" та схвалення. Домашнє завдання заохочує учасників свідомо обмежувати час, проведений за переглядом профілів, що викликають негативні емоції, та фіксувати зміни у своєму емоційному стані, що є першим кроком до зміни поведінкових патернів.

5. Заняття 5. Розвиток позитивного самосприйняття та зміцнення впевненості в собі в умовах цифрового середовища.

Це заняття безпосередньо спрямована на вирішення проблеми низької самооцінки, що була виявлена як значущий фактор у нашому дослідженні. Теоретичний блок присвячений поняттю самооцінки, її видам та факторам, що на неї впливають, з особливим акцентом на роль соціальних мереж у її формуванні, включаючи залежність від зовнішнього схвалення (лайків, коментарів). Практична вправа "Мої сильні сторони та досягнення" спонукає учасників складати списки своїх позитивних якостей, особистих досягнень та ресурсів. Це сприяє підвищенню самоусвідомлення, зміцненню впевненості у власних силах та формуванню більш адекватного самосприйняття. Вправа "Ідентифікація та реструктуризація негативних думок про себе" (за Дж. С. Беком [1]) навчає учасників розпізнавати автоматичні негативні думки, які часто виникають під впливом соціальних мереж (наприклад, "я недостатньо хороший/а"), аналізувати їхню обґрунтованість та формулювати більш реалістичні та позитивні твердження. Домашнє завдання - щоденне записування щонайменше трьох власних досягнень або позитивних якостей - спрямоване на зміцнення позитивного самосприйняття на постійній основі.

6. Заняття 6. Кібербулінг як форма агресії в цифровому просторі: розпізнавання, наслідки та стратегії захисту.

Заняття присвячене одній з найсерйозніших загроз у цифровому просторі - кібербулінгу. Теоретичний блок надає чітке визначення кібербулінгу, його основних форм (переслідування, тролінг, розповсюдження особистої інформації, створення фейкових профілів) та специфічних особливостей

(анонімність, публічність, неперервність впливу), які посилюють його руйнівні наслідки. Особлива увага приділяється психологічним наслідкам кібербулінгу для жертв (посилення тривожності, депресії, соціальної ізоляції) та аналізу юридичних аспектів. Практична вправа "Аналіз кейс-стаді" передбачає обговорення анонімних описів реальних ситуацій кібербулінгу, що дозволяє учасникам ідентифікувати ролі, проаналізувати динаміку ситуації та обговорити можливі стратегії втручання та підтримки. Вправа "Розробка індивідуального плану дій у випадку кібербулінгу" (за даними StopBullying [37]) дозволяє кожному учаснику створити особистий алгоритм дій у разі зіткнення з кібербулінгом (блокування, ігнорування, звернення за допомогою, фіксація доказів), що підвищує їхню психологічну готовність та відчуття контролю. Домашнє завдання полягає у визначенні та записі контактів довірених осіб та організацій, до яких можна звернутися за допомогою.

7. Заняття 7. Емоційна саморегуляція та стратегії управління стресом, пов'язаним із соціальними мережами.

Це заняття зосереджено на розвитку навичок емоційної саморегуляції, що є критично важливим для управління тривожністю та іншими негативними емоціями, пов'язаними з використанням соціальних мереж. Теоретичний блок досліджує вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді, зокрема підвищення рівня тривожності, розвиток депресивних симптомів та синдром втраченої вигоди (FOMO), які були виявлені як значущі у нашому дослідженні. Учасники ознайомлюються з основними стратегіями емоційної саморегуляції та простими, але ефективними техніками управління стресом (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, елементи медитації). Практична вправа "Техніки швидкої емоційної регуляції" передбачає опанування та застосування 2-3 простих дихальних вправ, спрямованих на зняття емоційної напруги, що виникає під час онлайн-взаємодії. Вправа "Усвідомлене спостереження за емоційними реакціями на онлайн-контент" (за Дж. Тісдейлом та ін. [38]) навчає учасників відстежувати свої емоційні стани, що виникають під час перегляду стрічки новин або

коментарів у соціальних мережах, без оцінювання та засудження, що є основою розвитку емоційного інтелекту. Домашнє завдання - свідомо практикувати одну з вивчених технік емоційної регуляції - сприяє інтеграції цих навичок у повсякденне життя.

8. Заняття 8. Розвиток навичок ефективної та емпатійної онлайн-комунікації. На цій зустрічі акцент робиться на покращенні комунікативних навичок у цифровому середовищі. Теоретичний блок аналізує особливості комунікації в онлайн-середовищі (наприклад, відсутність невербальних сигналів, що збільшує потенціал для непорозумінь). Підкреслюється важливість емпатії, поваги та толерантності в онлайн-взаємодії та розглядаються правила мережевого етикету. Учасники навчаються побудові здорових та підтримуючих онлайн-відносин. Практична вправа "Рольові ігри: ефективна онлайн-комунікація" дозволяє моделювати різні ситуації онлайн-спілкування (конфлікт, непорозуміння, підтримка) та відпрацьовувати навички чіткого висловлення думок, активного слухання та емпатійного реагування. Вправа "Розпізнавання емоційного контексту онлайн-повідомлень" (за Т. Бредбері та Д. Грівзом [3]) допомагає учасникам аналізувати текстові повідомлення та коментарі з точки зору виявлення прихованого емоційного стану автора та адекватного реагування на нього. Домашнє завдання заохочує свідомо практикувати емпатію та позитивне спілкування у своїх онлайн-взаємодіях, підвищуючи якість міжособистісної комунікації.

9. Заняття 9. Пошук та розвиток альтернативних способів самовираження та проведення дозвілля поза соціальними мережами.

Ця зустріч спрямована на розширення кругозору та заохочення молоді до пошуку та розвитку інтересів поза віртуальним простором, що є важливою профілактичною стратегією проти формування залежності. Теоретичний блок стимулює усвідомлення різноманітності хобі, інтересів та видів діяльності, що можуть приносити задоволення, сприяти самореалізації та розвитку особистості (спорт, мистецтво, волонтерство, інтелектуальні ігри, навчання новому). Обговорюються переваги офлайн-активностей для фізичного та

психічного здоров'я. Практична вправа "Колесо життєвого балансу" дозволяє учасникам візуально оцінити баланс між онлайн- та офлайн-активностями у їхньому житті, виявити сфери, яким приділяється недостатньо уваги, та спланувати конкретні кроки для збільшення часу, присвяченого офлайн-м. Вправа "Створення колажу 'Мої інтереси та захоплення'" (на основі арт-терапевтичних методів [18]) допомагає учасникам візуалізувати та усвідомити свої позамержеві інтереси та бажання, що сприяє їхній мотивації до реалізації. Домашнє завдання - спробувати присвятити час новій офлайн-активності - заохочує до практичної зміни поведінкових патернів.

10.Заняття 10. Підсумки програми. Ресурси психологічної підтримки та стратегії подальшого саморозвитку.

Остання зустріч підводить підсумки всієї програми, забезпечуючи рефлексію та закріплення здобутих навичок. Основний акцент робиться на підсумковій дискусії, під час якої учасники обговорюють ключові інсайти, зміни у ставленні до соціальних мереж та практичні навички, які вони планують використовувати в подальшому житті. Відбувається обмін досвідом та враженнями від участі в програмі. Важливим інформаційним блоком є надання даних про доступні ресурси психологічної підтримки та допомоги (телефони довіри, онлайн-платформи, контакти психологів) у випадку виникнення проблем, пов'язаних із надмірним використанням соціальних мереж. Обговорюються також стратегії подальшого саморозвитку та підтримки власного психологічного благополуччя в цифровому середовищі. Збір зворотного зв'язку від учасників щодо ефективності програми та пропозицій щодо її покращення є завершальним етапом, що дозволяє оцінити її результативність та намітити шляхи для майбутнього розвитку.

3.2. Практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів

В контексті створення цілісної системи профілактики та підтримки молоді в умовах цифрового середовища, було розроблено комплекс практичних рекомендацій для ключових фігур у житті молодих людей. Ефективність програми значною мірою залежить від скоординованої взаємодії батьків,

педагогів та психологів, які створюють підтримуюче середовище та забезпечують послідовність виховних впливів.

- Батькам рекомендується підтримувати відкритий діалог з дітьми щодо їхньої онлайн-активності, допомагати усвідомлювати ризики, встановлювати часові обмеження, пропонувати альтернативи, бути позитивним прикладом, підтримувати самооцінку, навчати протидії кібербулінгу та звертатися за фаховою допомогою за потреби.
- Педагогам важливо інтегрувати елементи медіаграмотності в навчальний процес, проводити інформаційні бесіди, сприяти розвитку реального спілкування, створювати підтримуюче середовище, навчати розпізнавати кібербулінг, співпрацювати з психологами та батьками, використовувати інтерактивні методи та заохочувати саморефлексію учнів.
- Психологам необхідно проводити індивідуальні та групові консультації, розробляти та впроваджувати профілактичні програми, навчати стратегіям копінгу, сприяти формуванню позитивного самосприйняття, розвивати навички усвідомленого використання соціальних мереж, надавати підтримку батькам та педагогам, проводити тренінги з критичного мислення та медіаграмотності, застосовувати ефективні психотерапевтичні підходи та постійно підвищувати свій професійний рівень у сфері інтернет-психології.

ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної підтримки та профілактики негативного впливу соціальних мереж на молодь. Її мета - зменшення рівня залежності від соціальних мереж, підвищення самооцінки та зниження соціальної тривожності у студентської молоді шляхом формування навичок критичного мислення, емоційної саморегуляції та усвідомленого цифрового поведінки.

Програма складається з десяти інтерактивних занять, що охоплюють когнітивно-розвивальні, емоційно-регулятивні, поведінкові та комунікативні

модулі. Кожне заняття включає теоретичну частину, практичні вправи та домашні завдання для закріплення навичок. Структура програми передбачає поступове формування стійкості до деструктивного контенту в соцмережах, розвиток позитивного "Я-образу" та пошук джерел підтримки поза цифровим простором.

Окремим компонентом цього розділу стали практичні рекомендації для батьків, педагогів і психологів. Вони спрямовані на створення єдиного профілактичного простору. Зокрема:

- для батьків - налагодження відкритого діалогу, встановлення здорових цифрових меж та особистий приклад відповідального користування гаджетами;
- для педагогів - інтеграція елементів медіаграмотності у навчальний процес і підтримка психоемоційного клімату в групі;
- для психологів - проведення консультацій, групових занять та впровадження профілактичних програм на основі результатів дослідження.

Таким чином, цей розділ реалізує прикладний потенціал дослідження: він не лише узагальнює емпіричні висновки, а й трансформує їх у конкретні інструменти допомоги, що можуть бути апробовані в освітніх і психологічних практиках.

ВИСНОВОК

У даній бакалаврській роботі було здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на девіантну поведінку молоді. Відповідно до поставлених завдань, проведено теоретичний аналіз наукової літератури, емпіричне дослідження, розроблено програму психологічної підтримки та профілактики негативного впливу соціальних мереж, а також сформульовано практичні рекомендації для ключових фігур у житті молоді - батьків, педагогів та психологів.

На основі аналізу наукових джерел було теоретично обґрунтовано амбівалентний характер впливу соціальних мереж на поведінку молоді. З одного боку, вони надають широкі можливості для комунікації, самовираження та соціалізації. З іншого боку, надмірне та некритичне їх використання пов'язане з ризиками розвитку залежності, зниження самооцінки внаслідок соціальних порівнянь, підвищення рівня тривожності, впливу дезінформації та кібербулінгу. Теоретичний аналіз підкреслив важливість розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі взаємодії молоді з соціальними мережами, для розробки ефективних профілактичних та корекційних заходів.

Емпіричне дослідження, проведене з використанням валідизованих психодіагностичних інструментів (шкали самооцінки Розенберга, шкали залежності від соціальних мереж (Озімек та ін.) та шкали тривожності Спілбергера-Ханіна), дозволило виявити статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними. Отримані результати підтвердили наявність оберненого кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки молоді та рівнем її залежності від соціальних мереж, а також позитивний кореляційний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем тривожності. Ці дані підкреслюють важливість формування позитивного самосприйняття та розвитку навичок саморегуляції для зниження ризику залежної поведінки та емоційних розладів у контексті використання соціальних мереж.

На основі результатів теоретичного та емпіричного етапів дослідження було розроблено програму психологічної підтримки та профілактики

негативного впливу соціальних мереж на молодь. Програма, що складається з десяти тематичних зустрічей, спрямована на підвищення психологічної стійкості молоді, формування усвідомленого та відповідального використання цифрових технологій, розвиток критичного мислення та позитивного самосприйняття. Зміст програми включає теоретичні блоки, інтерактивні вправи та практичні завдання, що охоплюють ключові аспекти впливу соціальних мереж на психіку молоді.

Крім того, було розроблено практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів, спрямовані на мінімізацію негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді. Ці рекомендації охоплюють стратегії встановлення відкритого діалогу, навчання критичному мисленню, заохочення до альтернативних видів діяльності, підтримки позитивної самооцінки, протидії кібербулінгу та своєчасного звернення за професійною допомогою.

Таким чином, проведене дослідження дозволило теоретично обґрунтувати психологічні особливості впливу соціальних мереж на поведінку молоді, емпірично підтвердити взаємозв'язок між самооцінкою, тривожністю та залежністю від соціальних мереж, розробити програму психологічної підтримки та профілактики, а також сформулювати практичні рекомендації для ключових дорослих у житті молоді. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та батьків, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень у даній актуальній сфері.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бек, Дж. С. (2020). Когнітивно-поведінкова терапія: основи та застосування
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 240 с.
3. Бредбері, Т., & Грівз, Д. (2016). Емоційний інтелект 2.0.
4. Гудімова А. Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя : дис. ... канд. психол. Наук, Одеський нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. - Одеса, 2021. - 218 с.
5. Дюркгейм Е. Про поділ суспільної праці. Метод соціології; пер. з фр. М., 1991. 76 с.
6. Іванов, В. Ф., & Волошенюк, О. В. (Ред.). (2018). Медіаграмотність в освіті. Академія Української Преси.
7. Іванова І. Психологічні особливості соціалізації сучасної молоді в умовах інформаційного суспільства. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 125-132.
8. Ковальчук О. С. Принципи розробки профілактичних програм для молоді. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2018. № 1. С. 56-62.
9. Корнєєв В. В. Характеристики сучасного медіапростору та його вплив на аудиторію. Теорія і практика журналістики. 2019. № 1. С. 45-53.
10. Кравченко Н. І. Соціальні мережі та проблема інтернет-залежності серед студентської молоді. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 48. С. 67-74.
11. Максименко С. Д. Генетична психологія (навчальний посібник). Київ: КММ, 2000. 208 с.
12. Мельник С. В. Вплив віртуальної комунікації на соціальну адаптацію юнаків та дівчат. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". 2022. № 15. С. 112-119.
13. Молодь і соціальні мережі: поради психолога для батьків. Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 4. С. 21-25.

- 14.Нападій О. М. Методи психологічного дослідження. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. 288 с.
- 15.Оржеховська В. М. Профілактика девіантної поведінки молоді. Київ: Академія, 2003. 192 с.
- 16.Петренко О. П. Кібербулінг як форма агресивної поведінки в молодіжному середовищі онлайн. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна та психологічна. 2019. Вип. 32. С. 150-157.
- 17.Програми профілактики негативних явищ серед молоді: методичні рекомендації / за ред. І. І. Сидоренко. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2015. 120 с.
- 18.Психологічний центр. (2025). Арт-терапія - курс лекцій. [PDF]. <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2025/04/%D0%90%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81-%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf>
- 19.Рекомендації педагогам щодо формування безпечної поведінки учнів в інтернет-просторі. Інформаційно-комунікаційні технології в освіті. 2020. № 1. С. 78-84.
- 20.Різун В. В. Основи журналістики. Київ: Либідь, 2000. 320 с.
- 21.Сафін В. Ф., Ніков Г. П. Психологія самовизначення особистості. Свердловськ: Уральський держ. ун-т, 1989. 172 с.
- 22.Семінар-практикум для психологів "Профілактика інтернет-залежності у підлітків": матеріали. Вінниця: ВОІППОП, 2023. 45 с.
- 23.Сидоренко І. В. Соціальні мережі як інструмент комунікації в молодіжному середовищі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Журналістика. 2016. Вип. 25. С. 78-82.
- 24.Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

25. Усанова, Л. А., & Супрун, Г. Г. (2021). Цифрова ідентичність як відображення інформаційного суспільства. Актуальні проблеми філософії та соціології, (30), 67-71. <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i30.9679>
26. Чукут С. А. Соціальні медіа в контексті теорії комунікації. Медіафорум. 2020. № 2. С. 101-108.
27. Шайн, Т. (2018). Цифровий детокс: 30-денна програма для відновлення балансу у вашому житті. Yakaboo Publishing.
28. Яблонська Т. М. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 89-95.
29. Brown, B. (2012). Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead.
30. Festinger, L.A. (1954). Theory of Social Comparison Process. Human Relations, 7(1), 117-140.
31. Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. Business Horizons, 53(1), 59-68.
32. Pariser E. The filter bubble: What the Internet is hiding from you. - London : Penguin UK, 2011. - 304 p.
33. Pearson, K. (2022). On the General Theory of Skew Correlation and Non-Linear Regression. Legare Street Press; Hardpress Publishing; Dulau & Co.
34. Phillip Ozimek, Julia Brailovskaia, Hans-Werner Bierhoff (2023)
35. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
36. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press. (Адаптовано Ю. Л. Ханіним, 1976)
37. StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/>):
38. Student (W. S. Gosset). (1908). The probable error of a mean. *Biometrika*, 6(1),
39. Teasdale, J., Segal, Z., Williams, M., & Kabat-Zinn, J. (2007). The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. Guilford Press.

40. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, L. P., & Martin, G. N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S.



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала самооцінки Розенберга (RSE)

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) -це популярний інструмент для вимірювання самооцінки у соціо-психологічних дослідженнях. Спочатку вона була розроблена для самооцінки старшокласників, проте з моменту свого розвитку використовувалася з різними групами, включаючи дорослих.

Тест

1. Загалом я собою задоволений.
 - ☐ Цілком згоден
 - ☐ Швидше згоден
 - ☐ Швидше не згоден
 - ☐ Цілком не згоден
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.
 - ☐ Цілком згоден
 - ☐ Швидше згоден
 - ☐ Швидше не згоден
 - ☐ Цілком не згоден
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.
 - ☐ Цілком згоден
 - ☐ Швидше згоден
 - ☐ Швидше не згоден
 - ☐ Цілком не згоден
4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.
 - ☐ Цілком згоден
 - ☐ Швидше згоден
 - ☐ Швидше не згоден
 - ☐ Цілком не згоден
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

7. Я відчуваю себе гідною людиною.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

8. Я хотів би більше поважати себе.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.

- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

10. Я ставлюся до себе позитивно.

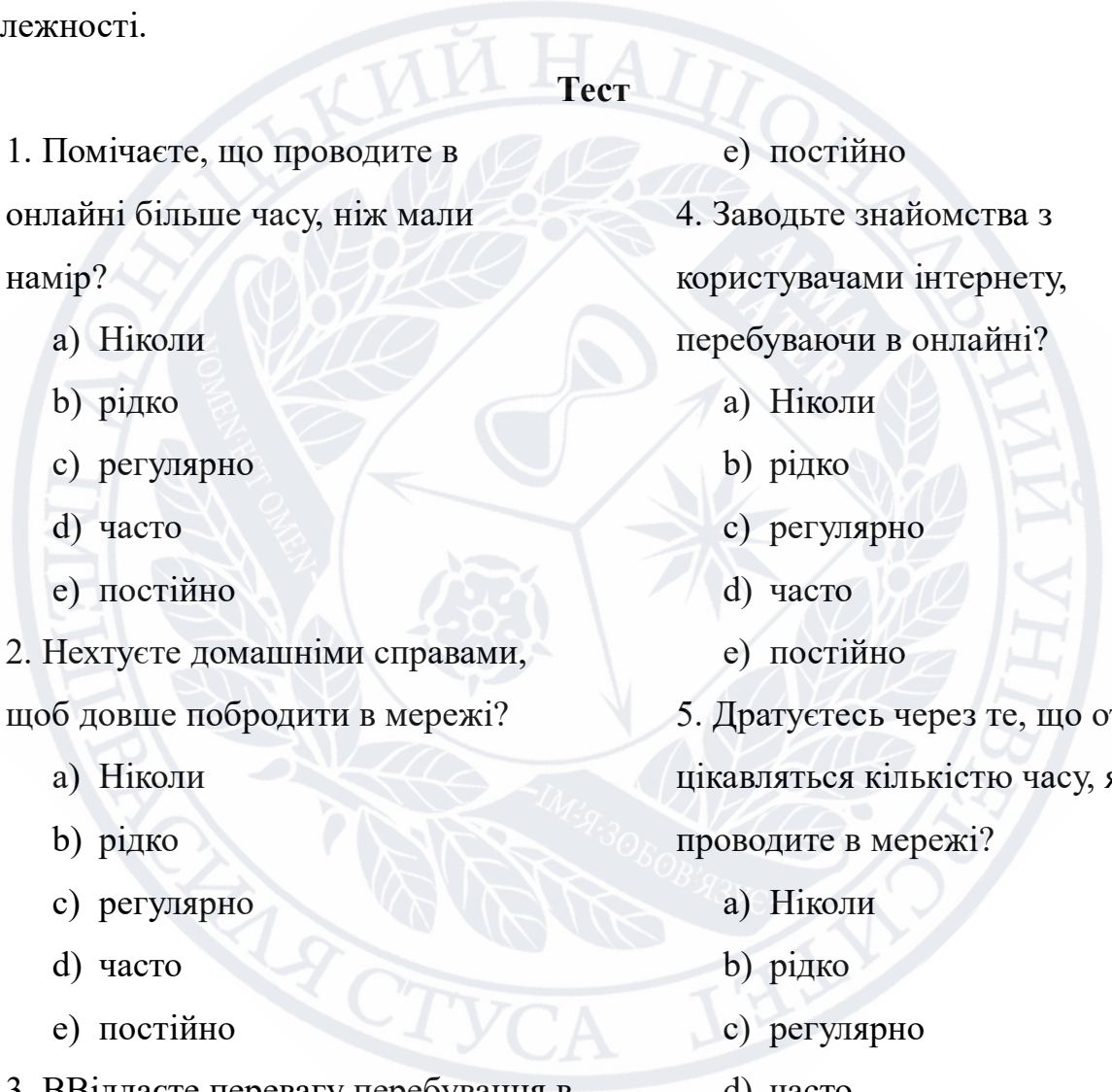
- Цілком згоден
- Швидше згоден
- Швидше не згоден
- Цілком не згоден

ДОДАТОК Б

SMAQ (Social Media Activity Questionnaire)

Методика, розроблена Філіпом Озімеком, Юлією Брайловською та Гансом-Вернером Бірхоффом у 2023 році. Вона оцінює активне та пасивне використання соціальних мереж. SMAQ дозволяє досліджувати вплив соціальних мереж на поведінку та психологічний стан користувачів, виявляючи потенційні ознаки залежності.

Тест

- 
1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
 - a) Ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
 2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
 - a) Ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
 3. ВВіддаєте перевагу перебуванню в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
 - a) Ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
 - a) Ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
 5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
 - a) Ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
 6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
 - a) Ніколи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

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

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

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

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

d) часто

е) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

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

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидючи в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

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

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

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

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

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

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

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

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

е) постійно

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

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

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

- a) ніколи
- b) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на

клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

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

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

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

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

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

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

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

d) часто

e) постійно

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

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

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

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

ДОДАТОК В**Тест тривожності Спілбергера**

Тест тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), автор методики Чарльз Спілбергер. Шкала тривоги Спілбергер є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Зіставлення результатів з обох підшкал дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для випробуваного. Шкала Спілбергера в силу своєї відносної простоти та ефективності широко застосовується у клініці з різними цілями: визначення виразності тривожних переживань, оцінка стану в динаміці та ін.

Тест

1. Я спокійний.
 - a) ніколи b) майже ніколи
 - c) часто d) майже завжди
2. Мені нічого не загрожує.
 - a) ніколи b) майже ніколи
 - c) часто d) майже завжди
3. Я перебуваю у напрузі.
 - a) ніколи b) майже ніколи
 - c) часто d) майже завжди
4. Я внутрішньо скований.
 - a) ніколи b) майже ніколи
 - c) часто d) майже завжди
5. Я почуваюся вільно.
 - a) ніколи b) майже ніколи
 - c) часто d) майже завжди
6. Я засмучений.
 - a) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

9. Я стривожений.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

11. Я впевнений у собі.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

12. Я нервую.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

14. Я надмірно збуджений.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруги.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

16. Я задоволені.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

17. Я стурбований.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

18. Я надто збуджений і мені не по собі.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

19. Мені радісно.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

20. Мені приємно.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

21. У мене буває піднесений настрій.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

22. Я буваю дратівливим.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

23. Я легко засмучуюсь.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

- a) ніколи b) майже ніколи
c) часто d) майже завжди

25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.

- a) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

29. Я надто переживаю через дрібниці.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

30. Я буваю цілком щасливим.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості у собі.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

33. Я почуваюся беззахисним.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.

а) ніколи b) майже ніколи

с) часто d) майже завжди

35. У мене буває хандра.

а) ніколи б) майже ніколи

с) часто д) майже завжди

36. Я буваю задоволений.

а) ніколи б) майже ніколи

с) часто д) майже завжди

37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.

а) ніколи б) майже ніколи

с) часто д) майже завжди

38. Буває, що я почуваюся невдахою.

а) ніколи б) майже ніколи

с) часто д) майже завжди

39. Я врівноважена людина.

а) ніколи б) майже ніколи

с) часто д) майже завжди

40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

а) ніколи б) майже ніколи

с) часто д) майже завжди