

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему «**Соціально-психологічні чинники залежності підлітків від
соціальних мереж**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс242м
спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Ярема Світлана Михайлівна

Керівник: канд. педаг. наук,
доцент Бурцева О.Г.

Науковий консультант: канд. психол.
наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

ЯРЕМА СВІТЛАНА МИХАЙЛІВНА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ
ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж. Актуальність теми зумовлена тим, що цифрове середовище стало невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, а соціальні мережі виконують для них не лише інформаційну та комунікативну функцію, а й слугують простором самопрезентації, пошуку підтримки, визнання та емоційної компенсації. Водночас надмірне використання соціальних мереж може набувати рис поведінкової залежності та негативно впливати на емоційний стан, самооцінку, навчальну мотивацію та міжособистісні стосунки підлітків.

У роботі теоретично досліджено наукові підходи до розуміння феномену соціальних мереж, проявів залежності від них як форми поведінкової адикції, а також соціально-психологічні чинники формування такої залежності. Показано, що суттєвими психологічними передумовами ризику є підвищена тривожність, низька самооцінка, потреба в зовнішньому схваленні та труднощі реального соціального контакту.

Емпіричне дослідження проводилося серед підлітків із використанням методик діагностики самооцінки, тривожності та інтернет-залежності. Установлено, що більшість респондентів не мають ознак вираженої залежності від соціальних мереж та Інтернету і можуть бути віднесені до категорії звичайних користувачів. Водночас серед підлітків виділяється група осіб із помітною залежністю, що може бути пов'язано з труднощами самоконтролю, підвищеним рівнем тривожності, стресу та соціальної ізоляції. Виявлено також значущу зворотну кореляцію між впевненістю в собі та залежністю від соціальних мереж ($r = -0,45$), що свідчить про більшу схильність до надмірного використання соцмереж у підлітків із нижчою впевненістю в собі.

На основі результатів дослідження розроблено програму профілактики та корекції залежності підлітків від соціальних мереж, спрямовану на зниження тривожності, розвиток більш адекватної самооцінки, підвищення навичок реальної комунікації та формування більш усвідомленого ставлення до цифрової активності.

Ключові слова: соціальні мережі, підлітки, залежність, тривожність, самооцінка, інтернет-залежність, соціально-психологічні чинники, профілактика

YAREMA SVITLANA
SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ADOLESCENTS'
DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of socio-psychological factors of adolescents' dependence on social networks. The relevance of the topic is determined by the fact that the digital environment has become an integral part of the life of modern adolescents, and social networks perform not only informational and communicative functions for them but also serve as a space for self-presentation, search for support, recognition, and emotional compensation. At the same time, excessive use of social networks may acquire features of behavioral dependence and negatively affect emotional state, self-esteem, learning motivation, and interpersonal relations of adolescents.

The paper theoretically examines scientific approaches to understanding the phenomenon of social networks, manifestations of dependence on them as a form of behavioral addiction, and the socio-psychological factors of such dependence. It is shown that important psychological preconditions of risk include increased anxiety, low self-esteem, the need for external approval, and difficulties in real social contact.

The empirical study was conducted among adolescents using methods for diagnosing self-esteem, anxiety, and Internet dependence. It was established that most respondents do not show signs of pronounced dependence on social networks and the Internet and may be classified as ordinary users. At the same time, a group of adolescents with noticeable dependence was identified, which may be related to difficulties of self-control, increased anxiety, stress, and social isolation. A significant inverse correlation was also found between self-confidence and dependence on social networks ($r = -0.45$), indicating a greater tendency to excessive use of social networks in adolescents with lower self-confidence.

Based on the results, a program for prevention and correction of adolescents' dependence on social networks was developed. It is aimed at reducing anxiety,

developing more adequate self-esteem, strengthening real communication skills, and forming a more conscious attitude toward digital activity.

Keywords: social networks, adolescents, dependence, anxiety, self-esteem, Internet dependence, socio-psychological factors, prevention.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Яреми Світлани Михайлівни

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. У першому розділі досліджено теоретичні підходи до розуміння феномену соціальних мереж та залежності від них, у другому – емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж, у третьому – профілактика та корекція цієї залежності.

Об'єкт дослідження – залежність підлітків від соціальних мереж.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж.

Мета дослідження – емпірично дослідити соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж.

Завдання дослідження включають: теоретично дослідити наукові підходи до розуміння сутності соціальних мереж; теоретично дослідити прояви залежності від соціальних мереж як форми поведінкової адикції серед підлітків; теоретично вивчити соціально-психологічні аспекти користування соціальними мережами; емпірично дослідити рівень вираженості залежності підлітків від соціальних мереж; емпірично дослідити особливості прояву тривожності серед підлітків; емпірично дослідити особливості прояву самооцінки; емпірично дослідити соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж; скласти програму профілактики та корекції залежності підлітків від соціальних мереж.

Методи дослідження: методика самооцінки Дембо–Рубінштейн, «Шкала тривоги Спілбергера», «Шкала тривожності Тейлора», тест на інтернет-залежність К. Янг, тест на інтернет-залежність С. Кулакова; математичний аналіз – коефіцієнт кореляції Спірмена. Емпірична база дослідження – опитування підлітків з використанням месенджерів, соціальних мереж та соціальних платформ.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що сучасний підліток живе в умовах цифрової соціалізації, де значна частина значущих взаємин, комунікації, самопрезентації, дозвілля та отримання емоційного підкріплення переміщується в онлайн-середовище. Соціальні мережі стали простором, у якому підлітки шукають прийняття, підтримку, визнання, підтвердження власної цінності, а також можливість втечі від складних емоцій чи невизначених життєвих ситуацій. Водночас саме ця багатофункціональність соціальних мереж робить їх потенційно ризикованими щодо формування поведінкової залежності, особливо за наявності вразливих соціально-психологічних чинників.

У першому розділі кваліфікаційної роботи авторка розглядає соціальні мережі не лише як технологічний інструмент, а як специфічне середовище соціально-психологічної взаємодії. У теоретичному аналізі показано, що цифрове середовище створює особливі умови для комунікації: воно поєднує швидкість зворотного зв'язку, постійну доступність соціального контакту, можливість редагованої самопрезентації та водночас ризик поверховості стосунків, ідеалізованих образів і залежності від зовнішньої оцінки. Саме в такому контексті досліджується феномен залежності від соціальних мереж як форми поведінкової адикції.

Авторка теоретично показує, що інтернет- та соцмережева залежність може проявлятися у втраті контролю над часом онлайн, ігноруванні реальних обов'язків, зниженні якості сну, труднощах концентрації, конфліктах у родині та звуженні кола офлайн-активності. Окремо підкреслюється, що залежність формується на перетині психологічних потреб та можливостей цифрового середовища: потреби в безпеці, підтримці, визнанні, зменшенні тривоги,

отриманні задоволення і втечі від дискомфорту. У роботі соціально-психологічні чинники розглядаються як ключ до розуміння того, чому для одних підлітків соціальні мережі залишаються лише інструментом спілкування, а для інших стають простором психологічної компенсації.

У другому розділі представлено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж. Авторка послідовно вивчає кілька основних змінних: вираженість залежності від соціальних мереж та Інтернету, особливості тривожності підлітків, рівень їхньої самооцінки, а також взаємозв'язки між цими параметрами. Така структура дослідження є психологічно обґрунтованою, оскільки дозволяє розглядати залежність не ізольовано, а в системі особистісних чинників, що підтримують або послаблюють ризик її формування.

Важливим емпіричним результатом є висновок, що більшість підлітків, які брали участь у дослідженні, не мають ознак вираженої залежності від соціальних мереж та Інтернету і можуть бути віднесені до категорії «звичайних користувачів». Це свідчить про здатність значної частини молоді контролювати власну онлайн-активність і використовувати цифрові ресурси в межах звичайних потреб без грубих негативних наслідків для повсякденного життя. Водночас серед респондентів виділяється група осіб із помітною залежністю від соцмереж, що може свідчити про труднощі з самоконтролем та пов'язуватися з підвищеним рівнем тривожності, стресу та соціальної ізоляції. Такий висновок є важливим, оскільки він не спрощує проблему, а показує її диференційований характер.

Окремий блок емпіричного дослідження стосується тривожності підлітків. У теоретичній і практичній логіці роботи тривожність розглядається як один із базових психологічних чинників, що може впливати на характер використання соціальних мереж. Підліток із високою тривожністю може частіше уникати складних реальних контактів і шукати більш контрольоване середовище взаємодії, де легше керувати образом себе, відтермінувати відповідь або уникати безпосередньої конфронтації. Саме таку функцію можуть виконувати

соціальні мережі — бути простором часткового зниження соціального дискомфорту ціною зростання залежності від віртуальної комунікації.

Не менш важливим є блок, присвячений самооцінці підлітків. Авторка досліджує самооцінку як значущий чинник залежності від соціальних мереж, оскільки саме від рівня впевненості в собі, самоприйняття та відчуття власної цінності залежить потреба підлітка в зовнішньому схваленні та віртуальному підкріпленні. Підлітки з більш нестійкою самооцінкою можуть частіше використовувати цифрове середовище як спосіб компенсації, підтвердження власної значущості чи уникнення ситуацій, де в реальному житті вони почувуються невпевнено.

Ключовий результат другого розділу полягає в тому, що між впевненістю в собі та залежністю від соціальних мереж виявлено значущу зворотну кореляцію ($r = -0,45$ за даними опитувальника С. Кулакова). Це означає, що підлітки з нижчою впевненістю в собі частіше демонструють схильність до надмірного використання соціальних мереж. У роботі це інтерпретується як схильність використовувати віртуальне середовище для компенсації, втечі від складних соціальних ситуацій та пошуку схвалення. Натомість підлітки з більш високим рівнем самовпевненості більше покладаються на реальні соціальні взаємодії та досягнення, що знижує їхню потребу у віртуальному середовищі. Саме цей результат є одним із найсильніших аргументів на користь того, що соціально-психологічні чинники справді суттєво впливають на формування залежності від соціальних мереж.

Узагальнюючи емпіричний матеріал, можна сказати, що залежність від соціальних мереж у підлітків не є просто звичкою багато часу проводити онлайн. У дослідженні Яреми вона постає як складний феномен, пов'язаний із самооцінкою, тривожністю, потребою в приналежності, чутливістю до зворотного зв'язку та особливостями соціальної взаємодії. Саме в цьому полягає цінність роботи: вона розглядає цифрову залежність як форму адаптації або псевдоадаптації до внутрішніх труднощів, а не лише як технічне перевищення часу користування гаджетами.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто профілактику та корекцію залежності підлітків від соціальних мереж. Уже сама структура роботи свідчить, що авторка не обмежується діагностикою ризику, а переходить до практичного рівня допомоги. Психологічна профілактика в цьому випадку має бути спрямована на зниження тих факторів, що підживлюють залежність, — підвищеної тривожності, нестійкої самооцінки, труднощів реального спілкування та дефіциту конструктивних способів самопідтримки. Водночас важливо не демонізувати самі соціальні мережі, а допомогти підліткам сформувати більш усвідомлені й безпечні способи їх використання.

Окреме місце посідає програма профілактики та корекції залежності підлітків від соціальних мереж. Хоч повний зміст програми не подано в наявних фрагментах, сама логіка дослідження дозволяє зрозуміти її основні напрями. Йдеться про роботу з емоційною сферою, розвиток навичок самоспостереження, зниження рівня тривожності, формування більш адекватної самооцінки, покращення реальної комунікації, навчання навичкам психологічної саморегуляції та усвідомленого користування цифровим середовищем. Така програма може бути ефективною саме тому, що орієнтується не на заборону соцмереж, а на роботу з психологічними причинами надмірного занурення в них.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників і батьків. Отримані дані можуть слугувати основою для раннього виявлення груп ризику, побудови профілактичних програм, консультативної роботи з підлітками та сім'ями, а також для формування у школярів навичок більш відповідального ставлення до цифрового простору.

Теоретичне значення полягає в поглибленні уявлень про залежність від соціальних мереж як явище, яке формується на перетині цифрового середовища та індивідуально-психологічних особливостей підлітка.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що соціально-психологічними чинниками залежності підлітків від соціальних мереж виступають насамперед рівень тривожності та особливості самооцінки. Хоча

більшість підлітків не демонструє вираженої залежності, серед респондентів є група з помітними ризиками, що пов'язані з труднощами самоконтролю, підвищеним рівнем тривожності та меншою впевненістю в собі. Виявлений кореляційний зв'язок між самовпевненістю та залежністю від соцмереж підтверджує гіпотезу дослідження та обґрунтовує необхідність психологічної профілактики й корекції. Розроблена програма має вагому практичну цінність і може бути використана в роботі з підлітками, схильними до залежності від соціальних мереж.

Додатково важливо наголосити, що робота Яреми показує: залежність від соціальних мереж у підлітків не повинна розглядатися виключно як «зайве сидіння в телефоні». У багатьох випадках за нею стоїть спроба впоратися з внутрішнім дискомфортом, тривогою, самотністю, невпевненістю або потребою у прийнятті. Такий підхід має важливе гуманістичне значення, оскільки орієнтує психологічну допомогу не на осуд чи заборони, а на глибше розуміння психологічних причин надмірного занурення в цифрове середовище.

У ширшому прикладному контексті результати цього дослідження можуть бути використані для розробки шкільних програм цифрової гігієни, профілактики інтернет-залежності, тренінгів із соціально-емоційних навичок і програм підтримки підлітків у період інтенсивної цифрової соціалізації. Це робить роботу вагомим внеском у сучасну підліткову та медіапсихологію.

У додатковому психологічному вимірі результати дослідження дають підстави розглядати соціальні мережі як середовище, що може виконувати для підлітка компенсаторну функцію. Там, де реальна соціальна взаємодія супроводжується тривогою, страхом оцінки або відчуттям меншовартості, цифровий простір пропонує відносно безпечніший сценарій контакту: можливість редагувати себе, відкладати відповідь, отримувати швидке підкріплення й уникати безпосереднього емоційного ризику. Саме тому залежність від соціальних мереж не можна пояснити лише технічною доступністю гаджетів — вона пов'язана з тим, які саме психологічні потреби підліток намагається задовольнити через цифрове середовище.

Важливим висновком роботи є також те, що самооцінка та тривожність не просто супроводжують користування соціальними мережами, а можуть визначати його психологічний сенс. Для підлітка з нестійким самосприйняттям мережа стає простором перевірки власної значущості, отримання схвалення та тимчасового зниження внутрішньої напруги. Однак саме така форма взаємодії може робити підлітка дедалі більш залежним від зовнішнього підтвердження власної цінності. У цьому сенсі профілактика залежності має включати не лише обмеження часу онлайн, а й розвиток автономії, самоприйняття та здатності будувати стосунки в реальному житті.

У прикладному контексті результати дослідження можуть бути використані для створення шкільних програм психологічної профілактики, які поєднуюватимуть цифрову грамотність із розвитком емоційної компетентності. Такий підхід дозволяє працювати не лише з наслідками надмірного використання соцмереж, а й з тими внутрішніми причинами, які підштовхують підлітка до залежної поведінки. Саме завдяки цьому робота має значення не лише для діагностики проблеми, а й для побудови ефективних моделей раннього втручання.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	6
1.1. Наукові підходи дослідження феномену соціальних мереж	6
1.2. Наукове розуміння залежності від соціальних мереж.....	11
1.3. Соціально-психологічні чинники залежності від соціальних мереж	17
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	22
2.1. Організація дослідження, опис його схеми та діагностичних методів	22
2.2. Особливості прояву підлітків залежності від соціальних мереж.....	25
2.3. Особливості прояву тривожності підлітками.....	29
2.4. Особливості прояву самооцінки підлітків.....	36
2.5. Вплив тривожності та самооцінки підлітків на залежність від соціальних мереж	45
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	50
3.1. Тренінг профілактики та корекції залежності підлітків соціальних мереж.....	50
3.2. Рекомендації практичним психологам щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків	53
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, що суттєво змінюють усі сфери життя людини, зокрема процеси соціалізації та міжособистісної взаємодії. Одним із найпотужніших факторів впливу на молодь стали соціальні мережі, які виконують функції комунікації, самопрезентації, дозвілля та отримання інформації. Для підлітків, які перебувають на етапі формування ідентичності та соціальних ролей, інтернет-простір є важливим середовищем задоволення потреб у спілкуванні та самовираженні. Однак надмірне занурення у віртуальну реальність часто призводить до формування залежності від соціальних мереж, що супроводжується зниженням навчальної мотивації, порушеннями міжособистісних відносин та негативними змінами у психоемоційній сфері.

Проблема залежності підлітків від соціальних мереж є надзвичайно актуальною, оскільки саме ця вікова категорія є найбільш уразливою до впливу віртуального середовища. У період інтенсивного психофізіологічного розвитку підлітки схильні до пошуку нових форм самореалізації, підвищеної потреби у визнанні та прийнятті з боку однолітків, що зумовлює їхню особливу чутливість до впливу соціальних мереж. Надмірне використання віртуального простору може спричинити психологічну залежність, формувати хибні ціннісні орієнтації, викликати емоційну нестабільність і навіть призводити до соціальної ізоляції у реальному житті. Водночас значний інтерес становить вивчення саме соціально-психологічних чинників, які зумовлюють схильність підлітків до залежності від соціальних мереж, оскільки їхнє виявлення дозволить не лише глибше зрозуміти механізми цього феномена, але й розробити ефективні профілактичні та корекційні заходи.

Об'єкт – залежність підлітків від соціальних мереж.

Предмет – соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж.

Мета – емпірично дослідити соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж.

Гіпотеза дослідження – більшість підлітків використовують соціальні мережі у відносно раціональний спосіб, однак їхнє активне застосування може бути зумовлене вираженою тривожністю та зниженою самооцінкою.

Задачі:

1. Теоретично дослідити наукові підходи до розуміння сутності соціальних мереж.
2. Теоретично дослідити прояви залежності від соціальних мереж як форми поведінкової адикції серед підлітків.
3. Теоретично вивчити соціально-психологічні аспекти користування соціальними мережами, зокрема.
4. Емпірично дослідити рівень вираженості залежності підлітків від соціальних мереж.
5. Емпірично дослідити особливості прояву тривожності серед підлітків.
6. Емпірично дослідити особливості прояву самооцінки серед підлітків.
7. Емпірично дослідити соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж.
8. Скласти програму профілактики та корекції залежності підлітків від соціальних мереж.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація теоретичного матеріалу з теми соціальних мереж, самооцінки, тривожності та їхнього взаємозв'язку; емпіричні: методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн, «Шкала тривоги Спілбергера», «Шкала тривожності Тейлора», тест на інтернет-залежність К. Янг, тест на інтернет-залежність С. Кулакова; математичні – коефіцієнт кореляції Спірмена.

Емпірична база дослідження – дослідження проводилося з використанням месенджерів, соціальних мереж та соціальних платформ для опитування підлітків

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані у психолого-педагогічній та соціальній практиці для

своєчасного виявлення ризику формування залежності від соціальних мереж у підлітків, розробки профілактичних програм і психокорекційних методик, спрямованих на розвиток навичок усвідомленого й безпечного користування віртуальним простором. Отримані дані можуть стати основою для підвищення психологічної компетентності педагогів і батьків, сприяти формуванню критичного мислення, саморегуляції та здорових моделей соціальної взаємодії, що у підсумку забезпечує гармонійний особистісний розвиток і зниження ризиків соціальної дезадаптації підлітків.

Структура роботи. Робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 13 рисунків. Список використаних джерел – 60 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Наукові підходи дослідження феномену соціальних мереж

Термін «соціальні мережі» у сучасному науковому дискурсі трактується багатозначно та використовується в різних контекстах. З одного боку, він позначає специфічний предмет дослідження у таких галузях знань, як соціологія, соціальна психологія, культурологія та філософія, де увага зосереджується на структурі й закономірностях соціальних взаємозв'язків між людьми. З іншого боку, дане поняття набуло нового змісту у зв'язку з розвитком інформаційних технологій та глобальної цифровізації, виступаючи характеристикою інтернет-феномену, що радикально трансформував форми комунікації, способи отримання інформації та соціальної взаємодії у сучасному суспільстві.

У науковій літературі соціальна мережа найчастіше визначається як система взаємопов'язаних елементів (вузлів чи акторів), між якими існують різні типи соціальних відносин, що формують специфічну структуру зв'язків. У сучасних дослідженнях розрізняють два основних типи соціальних мереж: офлайн-мережі, які функціонують поза цифровим простором і іноді визначаються як автономні, та онлайн-мережі, що існують і розвиваються на базі інтернет-технологій. Останні виступають особливим інформаційним середовищем, яке не лише забезпечує обмін повідомленнями та доступ до даних, але й активно впливає на когнітивні процеси, соціальні установки та поведінкові реакції користувачів, зумовлюючи якісно нові форми соціальної взаємодії [2; 3].

Соціальні мережі можна розглядати як центральний елемент сучасних медіа, що виступає посередником у процесі міжособистісної комунікації. Вони забезпечують можливість взаємодії між людьми, незалежно від географічної відстані, дозволяючи підтримувати зв'язок навіть між користувачами, які перебувають у різних країнах чи на різних континентах. Водночас слід

враховувати, що ресурси уваги людини є обмеженими, тому середньостатистичний користувач здатен підтримувати активні контакти лише з відносно невеликою кількістю осіб — зазвичай кількома десятками. Перші систематичні дослідження онлайн-соціальних мереж (ОСМ), здійснені американськими науковцями Б. Велманом та Л. Батлером, дали змогу виділити віртуальні спільноти, які виконують насамперед інформаційну й комунікативну функції [2; 3].

Інформаційні онлайн-соціальні мережі можна визначити як віртуальні платформи, головним призначенням яких є обмін знаннями та актуальними даними між користувачами. Їхня структура зазвичай базується на тематичних обговореннях та оновленнях, упорядкованих у хронологічній послідовності. Основною мотивацією учасників виступає доступ до нової, значущої для них інформації, тоді як комунікація та дискусії відіграють допоміжну роль. Наукові дослідження свідчать, що користувачі подібних ресурсів, як правило, віддають перевагу збереженню реальних соціальних контактів і продовжують активно взаємодіяти в традиційному соціальному середовищі, використовуючи інтернет-мережі переважно як додатковий інструмент для підтримки та розширення власного інформаційного простору [10; 12].

Комунікативні онлайн-соціальні мережі, або мережі для взаємодії, функціонують переважно на основі користувацьких профілів та інтерактивних інструментів, що стимулюють обмін повідомленнями й сприяють налагодженню соціальних контактів. Вони розглядаються як найбільш «автентичний» тип віртуальних спільнот, оскільки відтворюють модель міжособистісних стосунків, які формуються у процесі спілкування. Як зазначають Мехч і Талмуд, розвиток цифрових технологій сприяв активнішому використанню Інтернету для створення як особистих, так і професійних зв'язків. У межах цього підходу поняття «спільна соціальна мережа» відображає високий рівень інтеракції користувачів, для яких головними цілями є встановлення контактів та пошук знайомих. Проте емпіричні дослідження засвідчують, що особисті зв'язки, побудовані у реальному житті, відзначаються більшою міцністю та стійкістю, тоді як віртуальним стосункам

потрібні значні часові та емоційні інвестиції для їх підтримання й розвитку. [47; 48].

Окремим і надзвичайно важливим напрямом у дослідженні соціальних мереж є аналіз їхніх психологічних вимірів, що охоплює вивчення особливостей поведінки окремих індивідів і соціальних груп у межах інформаційного простору онлайн-ресурсів. Узагальнення наукових публікацій та презентацій з цієї тематики дозволяє стверджувати, що провідні соціальні мережі, які посідають провідні позиції серед сучасних веб-сервісів, виконують низку ключових функцій, задовольняючи базові потреби користувачів. До них належать: потреба у самопрезентації (створення особистого профілю, ведення блогу), потреба у спілкуванні (використання внутрішніх повідомлень, коментарів, підписок), потреба в кооперації (участь у колективних блогах і проєктах) та потреба у соціалізації (можливість додавати друзів і підтримувати різні форми міжособистісних контактів).

1. Американські науковці Д. Бойд та Н. Елісон у своїх дослідженнях окреслюють три основні операційні характеристики, які визначають сутність соціальних мереж як специфічного комунікаційного простору. По-перше, йдеться про наявність віртуального середовища (онлайн-платформи чи форуму), де користувач має можливість створювати власний профіль, що містить інформацію про нього та є доступним для перегляду іншими учасниками принаймні частково. По-друге, соціальна мережа забезпечує інструменти для формування кола контактів – списку інших користувачів, з якими можна встановлювати взаємодію, підтримувати комунікацію та розширювати соціальні зв'язки. По-третє, важливою ознакою є можливість аналізу структури самої мережі, що передбачає відстеження взаємозв'язків між її учасниками, оцінку інтенсивності контактів та характеру соціальної взаємодії. У сукупності ці характеристики формують підґрунтя для розуміння соціальної мережі як складної інтерактивної системи, яка одночасно виконує функції самопрезентації, комунікації та відображення соціальних структур [45; 46].

Завдяки своїм специфічним характеристикам соціальні мережі мають низку переваг порівняно з традиційними засобами масової інформації. Передусім вони відкривають можливість візуалізації та активного використання власних соціальних зв'язків, що дозволяє виявляти приховані особистісні, соціальні й професійні ресурси, які за інших умов могли б залишатися недоступними. Другою важливою перевагою є здатність управляти власним іміджем, тобто свідомо формувати й контролювати спосіб самопрезентації для інших учасників мережі. У підсумку соціальні мережі можна розглядати з психосоціальної точки зору як своєрідний «цифровий простір», у межах якого користувачі отримують змогу не лише організовувати, розширювати та аналізувати свою систему контактів, але й активно конструювати власну соціальну ідентичність через її опис, репрезентацію та визначення.

Поведінка користувачів в онлайн-соціальних мережах (ОСМ) визначається не лише структурними особливостями самих мереж, а й базовими соціальними потребами їхніх учасників. Значну увагу цьому аспекту приділив американський соціолог Е. Роджерс, який підкреслив, що процес впровадження технологічних інновацій є складним і поетапним, включаючи декілька послідовних фаз.

Першою є фаза усвідомлення, під час якої люди дізнаються про нову технологію, але ще не володіють повною інформацією про її функціональні можливості; на цьому етапі активними залишаються «новатори», здатні ефективно діяти в умовах невизначеності завдяки своєму досвіду та технічним чи економічним компетенціям.

Другою є фаза інтересу, коли зростає зацікавленість технологією, спонукаючи людей шукати додаткову інформацію; тут ключову роль відіграють «піонери» або перші користувачі, які виступають лідерами думок у своїх соціальних колах і готові приймати нововведення, бачачи у ньому очевидні переваги.

На етапі оцінювання учасники здатні об'єктивно оцінити потенційний вплив технології на власне життя та діяльність; технологію приймає «рання більшість», котра ухвалює рішення після ретельного аналізу її сильних і слабких сторін.

Далі йде фаза випробування, коли інновацію починають використовувати на практиці для оцінки її ефективності; на цьому етапі технологія охоплює «пізню більшість», до якої входять переважно консервативні, скептично налаштовані користувачі, що адаптуються під соціальним тиском.

І нарешті, фаза прийняття передбачає повне інтегрування інновації у повсякденну практику; на цьому етапі її приймають так звані «відсталі» користувачі — ізольовані особи з обмеженими соціальними зв'язками та ресурсами, які ухвалюють рішення повільно. У сукупності ці етапи демонструють, що адаптація користувачів до нових технологій в ОСМ відбувається поступово і підпорядковується як індивідуально-психологічним, так і соціально-структурним факторам [50].

Концепція «цифрового простору», яку репрезентують соціальні мережі, підкреслює їхню природу як гібридного соціального середовища, де взаємодіють як віртуальні, так і реальні соціальні зв'язки. Така інтегрованість дозволяє користувачам модифікувати власний соціальний досвід та соціальну ідентичність, відкриваючи нові можливості для самопрезентації та контролю над тим, як вони сприймаються іншими. Як зазначають дослідники Білледо, Керкхоф та Фінкнауер, соціальні мережі володіють низкою специфічних характеристик, які впливають на соціальні взаємодії.

По-перше, вони забезпечують ефективні механізми трансформації соціальної ідентичності та управління враженнями, що дозволяє коригувати сприйняття користувача іншими учасниками та управляти його репутацією.

По-друге, цифрове середовище полегшує виділення і підкреслення певних рис власної соціальної ідентичності, створюючи умови для персонального брендингу, а також для контролю за конфіденційністю та відновленням власної автентичної ідентичності на основі слідів, залишених у віртуальному просторі. По-третє, соціальні мережі розмивають межі між міцними соціальними зв'язками (близькими друзями) та слабкими (знайомими). Хоча слабкі зв'язки сприяють розширенню соціальної мережі та підвищенню її функціональної ефективності, відсутність чіткої диференціації між ними може ускладнювати міжособистісну

взаємодію, оскільки користувачі починають оцінювати слабкі контакти так само, як і міцні, що потенційно зменшує ясність соціальних ролей та очікувань у мережевому середовищі [29; 37].

Таким чином, соціальні мережі можна розглядати як соціальний гібрид або «інтерреальність», яка забезпечує взаємопроникнення віртуального та реального світів. Це створює ефективний інструмент для розвитку особистості, що дозволяє формувати, модифікувати та збагачувати її соціальний досвід. Завдяки такій інтеграції користувач може використовувати соціальні мережі для підтримки та розширення власних соціальних контактів, самовираження, а також для спостереження, аналізу та порівняння соціальних ідентичностей інших учасників мережі.

1.2. Наукове розуміння залежності від соціальних мереж

Залежність від соціальних мереж є різновидом адиктивної поведінки, що характеризується надмірною потребою у постійному користуванні цифровими платформами для спілкування, обміну інформацією та соціальної взаємодії. Термін «адикція» походить від англійського addiction, що означає згубну пристрасть або звичку, і має латинське коріння — addictus, що можна перекласти як «сліпо відданий» або «повністю підкорений». У науковій літературі досі немає єдиного підходу до визначення цього явища, і різні дослідники використовують різні терміни для його опису.

Перші спроби наукового осмислення комп'ютерної залежності були здійснені на початку 1980-х років американськими вченими М. Шоттоном, Ш. Теклом та Т. Болботом, які звернули увагу на психосоціальні чинники цього явища. Вони підкреслювали, що комп'ютерна залежність виникає не лише як спосіб уникнути реальності або вирішити особисті проблеми, а й у результаті поєднання індивідуальних особливостей особистості, які визначають стійкість і регуляцію поведінки. У контексті соціальних мереж це означає, що надмірне захоплення онлайн-платформами може формуватися під впливом психологічних

потреб у самопрезентації, соціальній взаємодії та підтримці ідентичності, що в сукупності сприяє розвитку дисфункціональних моделей поведінки та підвищує ризик формування залежності [1; 2].

Сучасні дослідники виділяють кілька підходів до визначення та класифікації розладів, пов'язаних із надмірним користуванням цифровими технологіями, зокрема соціальними мережами. Зокрема, І. Голдберг розглядає Інтернет-залежність як поведінковий розлад, що виникає через надмірне використання комп'ютера та Інтернету, тоді як П. Канделла підкреслює ширший підхід, трактуючи цей термін як сукупність усіх видів онлайн-активності, що можуть негативно впливати на особистість.

У цьому контексті особливо актуальною є концепція лікаря К. Янг, яка вводить поняття «проблемного користування Інтернетом». Воно передбачає такі характерні ознаки: постійне прагнення перевіряти акаунти та повідомлення у соціальних мережах, нав'язливе очікування наступного входу в онлайн-простір, а також звернення з боку оточення через надмірний час, проведений у мережі, або надмірні фінансові витрати, пов'язані з активністю в Інтернеті. При трансформації цього підходу під залежність від соціальних мереж можна говорити про формування дисфункціональних патернів поведінки, коли користувач стає психологічно прив'язаним до постійного оновлення стрічки, взаємодії у віртуальних спільнотах та підтримки цифрової ідентичності, що може негативно впливати на реальні соціальні контакти, продуктивність та емоційний стан особистості [12; 13].

К. Янг у своїх дослідженнях інтернет-залежних осіб виявила, що вони здебільшого користуються тими сервісами Інтернету, які сприяють соціальній взаємодії та обміну ідеями з новими людьми у віртуальному просторі, тоді як інтернет-незалежні користувачі віддають перевагу ресурсам, що забезпечують доступ до інформації та підтримку вже встановлених контактів. За характером використання мережі Янг виділяє дві категорії інтернет-залежних: тих, хто орієнтований на спілкування, і тих, хто зосереджений на отриманні інформації. До першої групи належать користувачі чатів, MUDs, телеконференцій та

електронної пошти, до другої — ті, хто працює з інформаційними протоколами та веб-ресурсами для здобуття знань. Дослідження також показали, що інтернет-залежні користувачі особливо цінують такі властивості мережі, як анонімність, легкість доступу, безпека та простота використання, що значно впливає на формування їхніх патернів поведінки та соціальної взаємодії в онлайн-середовищі [26].

На основі проведеного аналізу дослідник робить висновок, що інтернет-залежні користувачі активно використовують онлайн-простір як багатофункціональний ресурс, який забезпечує реалізацію різних соціально-психологічних потреб. Зокрема, вони залучаються до віртуальних спільнот, таких як чати, телеконференції та інші платформи для комунікації, з метою отримання соціальної підтримки, яка проявляється не лише у формі емоційного заохочення, але й як відчуття приналежності до певної групи та можливість встановлення нових корисних контактів. Крім того, онлайн-середовище слугує засобом задоволення сексуальних та емоційних потреб, а також платформою для конструювання власного віртуального образу або «нового Я», що формує певну реакцію з боку інших користувачів і сприяє досягненню соціального визнання та підтвердженню власної значущості. У ширшому науковому контексті це свідчить про те, що залежність від соціальних мереж є складним явищем, яке включає взаємодію між психологічними мотиваціями індивіда та специфічними функціональними можливостями цифрового середовища, що разом формують стійкі патерни поведінки та впливають на соціальну ідентичність користувача [26].

У цьому контексті соціальна підтримка реалізується через інтеграцію користувача до певних віртуальних спільнот, таких як чати, MUDи або телеконференції. Як зауважують дослідники, культура кіберпростору формує власний набір цінностей, норм, мовних засобів та символів, до яких адаптуються учасники [26]. К. Янг підкреслює, що перебування у віртуальних групах дозволяє інтернет-залежним користувачам брати на себе більший емоційний ризик, висловлюючи суперечливі або нестандартні думки, наприклад, щодо релігії чи

соціально-політичних питань, адже ризик осуду чи відторгнення з боку інших учасників значно менший порівняно з реальним життям [41]. У кіберпросторі користувачі отримують можливість вільно формулювати свої погляди, залишаючись анонімними, що зменшує соціальний тиск та страх відторгнення. Крім того, К. Янг зазначає, що розвиток інтернет-залежності активно стимулюється специфічними властивостями цифрового середовища, такими як анонімність, легкість та зручність використання платформ, а також можливість уникати реальні соціальні ситуації, що створює умови для формування стійких патернів надмірного користування соціальними мережами [41].

Окрім властивостей цифрового середовища, на формування залежності від соціальних мереж значний вплив мають соціально-психологічні особливості особистості. Зокрема, риси характеру, такі як підвищена емоційна чутливість, тривожність, схильність до депресивних станів, а також тенденція уникати складних життєвих ситуацій, можуть створювати сприятливий ґрунт для розвитку цієї залежності. Молоді користувачі, які проявляють ознаки залежності від соціальних мереж, часто стикаються з труднощами у міжособистісних стосунках — як із однолітками, так і з представниками протилежної статі — та з адаптацією в реальному соціальному середовищі. Ці проблеми можуть стимулювати прагнення втекти у віртуальний світ, де створюються умови для легшого самовираження та підтримки соціальної взаємодії без ризику осуду, що з часом посилює залежність і формує стійкі дисфункціональні патерни поведінки, пов'язані з надмірним користуванням соціальними мережами [2; 16].

По-друге, формування залежності від соціальних мереж та цифрових технологій часто пов'язане зі специфікою виховання та сімейних взаємин. Такі фактори, як гіперопіка, надмірні вимоги або конфлікти між членами сім'ї, можуть створювати відчуття невпевненості у власних силах, формувати «комплекс невдахи» та ускладнювати процес комунікації й взаєморозуміння. На сьогодні не існує єдиного загальноприйнятого підходу до класифікації цифрових залежностей, проте у науковій літературі виділяють кілька типів цього явища. Серед них – залежність від комп'ютерних ігор, а також інтернет-залежність, яка

може проявлятися в надмірному захопленні соціальними мережами, онлайн-торгівлею, азартними іграми, нав'язливим переглядом веб-ресурсів та пошуком інформації в базах даних і пошукових системах. Сьогодні термін «інтернет-залежність» (іноді його позначають як «віртуальна адикція») описує стан, при якому користувач відчуває постійну потребу бути онлайн та має труднощі з відключенням від цифрового середовища навіть у реальному житті. До проявів цієї залежності належать надмірне захоплення соціальними мережами, активна участь у чатах і форумах, численні онлайн-знайомства та переписки, а також кіберсексуальні прояви, пов'язані з надмірним переглядом порнографічних ресурсів. У комплексі ці форми поведінки створюють стійкі дисфункціональні патерни взаємодії з цифровим середовищем, що значно впливають на соціальну, емоційну та психологічну сферу особистості [4].

Під час теоретичного аналізу проблеми залежності від соціальних мереж було виділено характерні психологічні та фізичні симптоми цього явища.

До психологічних проявів належать: підйом настрою або відчуття ейфорії під час перебування у соціальних мережах; нездатність контролювати тривалість користування платформами; поступове збільшення часу, проведеного онлайн; відчуття порожнечі, роздратування або депресивні стани при обмеженні доступу до мереж; схильність приховувати від родини реальний обсяг часу, проведеного у соціальних мережах; а також зниження успішності у навчанні або професійній діяльності через надмірне використання цифрових платформ.

Фізичні симптоми включають: напруження та біль у кистях рук (синдром карпального каналу) через тривале використання гаджетів; сухість очей та підвищену чутливість зору; головні болі, схожі на мігрень; болі у спині через неправильну позу під час користування пристроями; порушення режиму харчування, включно з пропуском прийомів їжі або харчуванням під час перебування онлайн; недостатню увагу до особистої гігієни; а також розлади сну та зміни у його циклі.

У комплексі ці симптоми відображають багатовимірний вплив залежності від соціальних мереж на психічний, фізичний та соціальний стан користувачів [5; 6].

I. Голдберг пропонує розширену систему критеріїв для діагностики залежності від Інтернету, яка може бути адаптована до аналізу залежності від соціальних мереж. За його підходом, наявність трьох із визначених ознак свідчить про розвиток патологічного користування цифровими платформами.

До ключових критеріїв належать: значне збільшення часу, необхідного для досягнення емоційного задоволення від перебування в соціальних мережах, яке іноді може супроводжуватися відчуттям ейфорії; зниження рівня задоволення від взаємодії у мережах у разі незбільшення часу користування — явище, що відображає толерантність, подібну до тієї, що спостерігається у залежних від нікотину, алкоголю або наркотиків осіб, де для отримання того ж ефекту потрібно збільшувати «дозу» часу онлайн.

Додатково, критерієм залежності є спроби користувача обмежити або припинити перебування у соціальних мережах, що часто супроводжуються дискомфортом та негативними емоційними реакціями. Цей дискомфорт може проявлятися протягом тривалого часу і включає емоційне та фізичне збудження, тривожність, нав'язливі думки про активність у мережах, фантазії та мрії про перебування онлайн, а також мимовільні або довільні рухи пальцями, що імітують набір тексту на клавіатурі.

Таким чином, критерії Голдберга дозволяють систематизувати прояви залежності від соціальних мереж та визначати її тяжкість на основі поведінкових і психологічних показників [4; 9].

Емоційні зміни, що спостерігаються у користувачів при спробах обмежити або припинити перебування в Інтернеті, свідчать про психологічну залежність від цифрового середовища, яку у психіатрії визначають як «синдром відміни» або «абстинентний синдром». На відміну від аналогічного явища у курців, алкоголіків, наркоманів чи осіб із переїданням, де абстинентний синдром має як психологічні, так і фізіологічні прояви, інтернет-залежність характеризується переважно психологічними труднощами, що полегшує її клінічне спостереження, оскільки фізіологічні симптоми відсутні.

Синдром відміни у цьому випадку може проявлятися у зниженні ефективності соціальної, професійної або навчальної діяльності. Уникнення психологічного дискомфорту змушує користувачів витратити на Інтернет більше часу, ніж планувалося, і часто призводить до скорочення або припинення важливої соціальної, професійної або відпочинкової активності. Використання Інтернету триває навіть за наявності свідомого усвідомлення його негативних наслідків, таких як порушення сну, проблеми у сім'ї, запізнення на роботу або навчання, нехтування професійними обов'язками та зниження уваги близьких до користувача.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми демонструє достатню її розробленість: сучасна психологічна наука чітко визначає фактори, що сприяють формуванню інтернет-залежності, та виділяє її характерні симптоми.

1.3. Соціально-психологічні чинники залежності від соціальних мереж

Сучасні психологічні дослідження взаємодії людини з інформаційними технологіями приділяють значну увагу впливу Інтернет-комунікацій на психічний і соціальний розвиток особистості в різних вікових групах. Особливою увагою охоплюються питання ролі віртуального середовища у процесі соціалізації дітей та підлітків, а також проблеми, пов'язані з формуванням психологічної залежності від Інтернет-спілкування, онлайн-ігрової активності та соціальних мереж. Одним із ключових аспектів таких досліджень є аналіз психологічних механізмів самопрезентації користувачів у Мережі, а також вивчення їхніх індивідуально-психологічних характеристик, що визначають поведінку в цифровому середовищі.

В українській науковій літературі також приділяється увага специфіці користувачів соціальних мереж. Зокрема, К.А. Лесто виявила, що серед активних користувачів соцмереж переважають риси, характерні для екстравертів: високий рівень комунікабельності, соціальна впевненість, сміливість у взаємодії з людьми, яких вони добре знають, а також відсутність виражених депресивних та

тривожних проявів. Водночас дослідниця зазначає, що ці користувачі можуть демонструвати схильність до ситуативної тривожності та стресової реактивності у нових або незнайомих соціальних ситуаціях, що частково пояснюється наявністю психологічної ригідності та обмеженою гнучкістю поведінки у таких контекстах. Такий підхід дозволяє комплексно оцінювати взаємозв'язок між особистісними характеристиками, активністю у соціальних мережах та потенційною вразливістю до психологічної залежності [31].

Автор висловлює припущення, що активність у соціальних мережах обумовлена тим, що віртуальне спілкування виступає певним продовженням реальних контактів. Воно забезпечує розширені можливості взаємодії, зокрема спілкування з людьми, які перебувають на значній відстані, частіший контакт незалежно від часу та встановлення нових соціальних зв'язків. Крім того, перебування у віртуальному середовищі може виступати способом зниження психологічної напруги, оскільки користувач отримує відчуття свободи та тимчасового усунення від повсякденних обов'язків [31].

Сучасні дослідження активно зосереджуються на вивченні взаємозв'язку між рівнем самооцінки, соціальною тривожністю та особливостями самопрезентації в онлайн-середовищі. Теоретично передбачається, що індивідуальні показники самооцінки та ступінь тривожності можуть впливати на поведінкові стратегії користувачів у соціальних мережах, а відтак визначати спосіб їхньої комунікації та демонстрації себе. Такі питання розглядалися у працях Броу, Рейнона, Каратерса, Пени, Тріфіро та інших.

Виявлено, що користувачі соціальних мереж можуть відчувати підвищення самооцінки у випадках отримання позитивного зворотного зв'язку від інших учасників платформи. Проте порівняння себе з більш успішними або популярними користувачами здатне знижувати відчуття власної цінності. Дослідження свідчать, що користувачі з високою самооцінкою здатні ефективніше привертати увагу друзів і знайомих, особливо за умови розвинених навичок міжособистісного спілкування.

Форест та Вуд підкреслюють, що особи з низькою самооцінкою здобувають соціальне підтвердження у мережі переважно через позитивне саморозкриття. Для таких користувачів соціальні мережі можуть слугувати платформою для компенсації відчуття соціальної ізоляції та формування почуття приналежності. Водночас вони проявляють підвищену чутливість до негативних взаємодій, що може впливати на їхню психологічну стабільність.

Таким чином, рівень самооцінки, будь то високий чи низький, не є єдиним детермінантом успіху та характеру самопрезентації в Інтернеті. Значну роль відіграє здатність особистості до ефективної міжособистісної взаємодії, включаючи вміння керувати враженням, реагувати на соціальні сигнали та підтримувати комунікативний баланс у цифровому середовищі [47].

Гонсалес та Хенкок виявили, що самооцінка та рівень соціальної тривожності по-різному впливають на способи самопрезентації в соціальних мережах. Зокрема, вони показали, що висока самооцінка сприяє демонстрації справжнього «Я» онлайн і водночас зменшує схильність до фальшивої самопрезентації. Молоді дорослі з високим рівнем самооцінки зазвичай прагнуть відображати свої реальні риси та якості, орієнтуючись на самовдосконалення, і отримують соціальне підтвердження через позитивну реакцію аудиторії на таку автентичну презентацію [52].

Користувачі соціальних мереж із низьким рівнем самооцінки зазвичай частіше вдаються до демонстрації вигаданого образу себе, прагнучи справити позитивне враження або ввести інших в оману. Такі особистості орієнтовані на самозахист, оскільки їхнє саморозкриття часто супроводжується негативною реакцією з боку оточення. Аналогічну поведінку демонструють особи з підвищеною соціальною тривожністю: вони, прагнучи уникнути негативних оцінок і зберегти соціальний комфорт, схильні представляти у мережі вигадане «Я». Соціально тривожні користувачі, стурбовані власною соціальною компетентністю та оцінкою оточення, можуть редагувати або приховувати свої фотографії та приховувати небажані риси особистості, намагаючись продемонструвати себе у найкращому світлі. Теоретичний аналіз наукових

джерел показує, що мотивація до використання соціальних мереж не зводиться лише до функціональних можливостей платформи; значну роль відіграє здатність мереж формувати «оптимальний досвід» або стан «поток», який приносить користувачам внутрішнє задоволення та емоційне задоволення від взаємодії.

Висновки до першого розділу

1. Узагальнюючи сучасні наукові підходи до вивчення соціальних мереж, можна визначити, що вони виступають як складні інформаційні структури, які функціонують у двох основних формах: офлайн та онлайн, кожна з яких виконує важливу роль у соціальній комунікації та взаємодії. Онлайн-середовище соціальних мереж забезпечує користувачам можливість взаємодіяти через комунікаційні інструменти та обмін знаннями, формуючи нові соціальні зв'язки та підтримуючи існуючі. З психологічної та соціальної перспективи соціальні мережі можна розглядати як «цифровий простір», що надає інструменти управління соціальною ідентичністю, сприяє самовираженню, соціалізації та трансформації особистісного образу через персональний брендинг і контроль репутації.

2. Залежність від соціальних мереж розглядається як різновид адиктивної поведінки, що характеризується надмірною потребою у постійній онлайн-активності для комунікації, самопрезентації та задоволення соціальних потреб. Її формування зумовлене поєднанням особистісних особливостей користувачів — тривожності, низької самооцінки, емоційної чутливості, схильності до уникання складних ситуацій — та специфічних властивостей цифрового середовища, таких як анонімність, доступність і легкість використання платформ. Психологічні механізми залежності включають прагнення до соціальної підтримки, формування «віртуального Я» та отримання емоційного задоволення від взаємодії в онлайн-спільнотах, що поступово призводить до дисфункціональних моделей поведінки і впливає на реальні соціальні контакти, продуктивність і психоемоційний стан. Клінічні прояви включають психологічні симптоми абстинентного синдрому,

порушення сну, фізичні незручності при тривалому використанні гаджетів, а також зниження ефективності навчальної, професійної та соціальної діяльності.

3. Аналіз сучасних досліджень соціально-психологічних аспектів користування соціальними мережами показує, що їхня активність зумовлена як функціональними можливостями платформ, так і індивідуально-психологічними характеристиками користувачів. Екстравертовані особистості з високою комунікабельністю, соціальною впевненістю та сміливістю здатні ефективно взаємодіяти в онлайн-середовищі, тоді як користувачі з низькою самооцінкою або підвищеною соціальною тривожністю схильні формувати у мережі вигаданий образ себе як засіб самозахисту та компенсації соціальної ізоляції. Психологічні фактори, зокрема рівень самооцінки та соціальної тривожності, визначають стратегії самопрезентації, впливають на отримання позитивного зворотного зв'язку та відчуття приналежності, водночас визначаючи чутливість до негативних оцінок і взаємодій. Соціальні мережі забезпечують «оптимальний досвід» або стан «поток», що сприяє емоційному задоволенню користувачів і може підсилювати схильність до психологічної залежності. Отже, соціально-психологічна взаємодія в цифровому середовищі формується через поєднання особистісних характеристик, потреб у соціальній підтримці та специфіки віртуальної комунікації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Організація дослідження, опис його схеми та діагностичних методів

У сучасному суспільстві соціальні мережі відіграють значну роль у житті підлітків, виступаючи важливим засобом комунікації, самовираження та соціалізації. Водночас активне користування онлайн-платформами може супроводжуватися розвитком залежності, що негативно впливає на психоемоційний стан та соціальну адаптацію молоді. Особливу увагу в психологічних дослідженнях приділяють індивідуально-психологічним чинникам, які визначають схильність підлітків до такої залежності. Серед них ключовими є рівень самооцінки та прояви соціальної тривожності, які можуть прямо впливати на способи самопрезентації, комунікативні стратегії та мотивацію до перебування у віртуальному середовищі. Аналіз цих чинників дозволяє глибше зрозуміти механізми формування залежності від соціальних мереж та розробити ефективні превентивні та корекційні заходи для підлітків.

Гіпотеза дослідження – більшість підлітків використовують соціальні мережі у відносно раціональний спосіб, однак їхнє активне застосування може бути зумовлене вираженою тривожністю та зниженою самооцінкою.

Задачі:

1. Сформуванати вибірку респондентів для дослідження та обрати відповідні діагностичні методики і тести.
2. Вивчити емпіричним шляхом схильність підлітків до користування соціальними мережами.
3. Дослідити прояви соціальної тривожності у підлітків.
4. Оцінити рівень самооцінки підлітків у емпіричному дослідженні.
5. Встановити вплив користування соціальними мережами на рівень тривожності та самооцінки підлітків.

Емпіричне дослідження реалізовувалося у три послідовні етапи. Перший етап передбачав підготовчу роботу, яка включала формування дослідницького плану, обґрунтування вибору методів дослідження, визначення та формування вибірки респондентів, розробку схеми статистичної обробки отриманих даних і визначення підходів до їхньої подальшої інтерпретації.

Другий етап полягав у безпосередньому зборі емпіричних даних та вивченні ключових показників, зокрема рівня схильності підлітків до активного користування соціальними мережами, їхньої самооцінки та ступеня соціальної тривожності. У зв'язку з актуальною політико-військовою ситуацією в країні дослідження проводилося із використанням електронних опитувальників у Google Forms, що забезпечувало комфортні та безпечні умови для учасників.

Третій етап включав обробку та систематизацію отриманих даних, їхній детальний аналіз і узагальнення результатів у вигляді таблиць, діаграм та гістограм. Для глибшого розуміння закономірностей були застосовані методи інтерпретації та статистичної обробки, зокрема розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що дозволило оцінити взаємозв'язок між рівнем самооцінки, соціальною тривожністю та схильністю підлітків до активного користування соціальними мережами.

На етапі організації дослідження було сформовано діагностичну вибірку, яка налічувала 62 підлітки, серед яких 40 дівчат та 22 хлопці. Вік респондентів варіювався від 15 до 17 років.

У процесі відбору діагностичних методик була сформована комплексна психодіагностична батарея, що включає стандартизовані та валідні інструменти для оцінки впливу користування соціальними мережами на рівень самооцінки та прояви тривожності у підлітків. Основними критеріями підбору методик стали їхня наукова обґрунтованість, достовірність і здатність забезпечувати репрезентативні результати в умовах емпіричного дослідження. До складу батареї увійшли наступні інструменти: методика оцінки самооцінки Дембо–Рубінштейн, «Шкала тривоги Спілбергера», а також тести на інтернет-залежність, розроблені К. Янг і С. Кулаковим. Кожен із цих інструментів дозволяє всебічно оцінити

психосоціальні характеристики підлітків та взаємозв'язок між їхнім ставленням до себе, рівнем тривожності та активністю у цифровому середовищі. Детальний опис кожної методики представлено нижче.

1. Тест на інтернет-залежність К. Янг призначений для оцінки неконтрольованого користування Інтернетом та визначення рівня залежності. Опитувальник включає 20 запитань, відповіді на які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта: 1 – дуже рідко, 2 – інколи, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди. Максимальна можлива кількість балів – 100.

2. Інтерпретація результатів:

- 20–49 балів – типовий рівень користування Інтернетом;
- 50–79 балів – наявні певні труднощі, пов'язані з надмірним користуванням Інтернету;
- 80–100 балів – яскраво виражена інтернет-залежність.

2. Тест на інтернет-залежність С. Кулакова спрямований на виявлення неконтрольованого використання Інтернету та оцінку проявів залежності. Опитувальник містить 20 запитань з оцінкою відповідей за 5-бальною шкалою Лайкерта (1 – дуже рідко, 2 – інколи, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди). Максимальна кількість балів також становить 100.

3. Інтерпретація результатів:

- 0–49 балів – ризик інтернет-залежності відсутній;
- 50–79 балів – існують певні труднощі, пов'язані з надмірним користуванням Інтернету;
- 80–100 балів – сформована інтернет-залежність.

3. Методика оцінки самооцінки Дембо-Рубінштейн призначена для визначення загального рівня самооцінки особистості. Респондент оцінює ступінь розвитку запропонованих особистісних якостей за 100-бальною шкалою, де кожен показник відповідає певній характеристиці. Результати аналізуються шляхом порівняння виставлених оцінок і дозволяють класифікувати рівень самооцінки наступним чином: менше 45 балів – низький рівень, 45–74 бали – середній, 75–100 балів – високий рівень.

4. Методика діагностики тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) складається з 40 запитань і дозволяє оцінити як реактивну (ситуативну), так і особистісну тривожність. Ситуативна тривожність відображає рівень занепокоєння у конкретний момент часу та включає суб'єктивні відчуття страху, напруги, нервозності та вегетативні реакції. Особистісна тривожність характеризує сталі схильності до занепокоєння, відчуття спокою, впевненості та загальний рівень тривожності як рису особистості.

5. «Шкала тривожності Тейлора» призначена для оцінки поточного рівня тривожності респондента. Опитувальник містить 50 тверджень, з якими учасник може погодитися або не погодитися, що дозволяє класифікувати рівень тривожності за градаціями: дуже високий, високий, середній, середній із тенденцією до низького та низький. Цей інструмент дає змогу отримати об'єктивну картину емоційного стану та схильності підлітка до тривожних переживань.

Таким чином, поєднання зазначених методик забезпечує всебічну оцінку ключових психологічних чинників, що можуть впливати на схильність підлітків до залежності від соціальних мереж.

2.2. Особливості прояву підлітків залежності від соціальних мереж

Емпіричне дослідження проходило поетапно, причому на кожному етапі ми намагалися створити максимально сприятливі умови, щоб отримати об'єктивні результати. Першим завданням стало з'ясування того, наскільки підлітки залежать від соціальних мереж та Інтернету, адже саме цей аспект є особливо актуальним для сучасного покоління. Для перевірки рівня залежності було застосовано два відомі психодіагностичні інструменти: тест на інтернет-залежність К. Янг та методику С. Кулакова. Вони допомогли визначити, чи використання Інтернету є контрольованим і здоровим, чи вже переростає у форму залежності. Узагальнені результати діагностики представлені на рисунках 2.1 та 2.2.

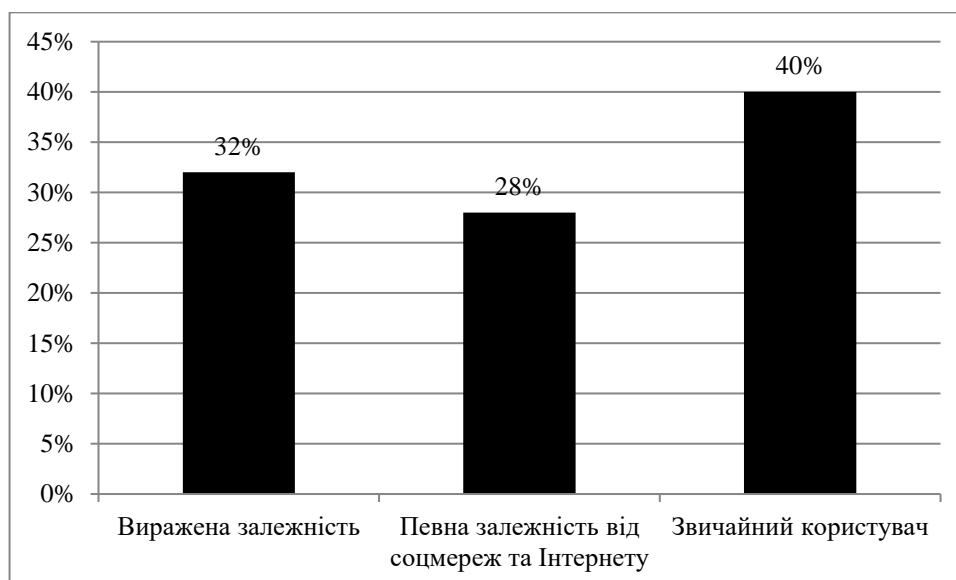


Рис 2.1 Залежність підлітків від соціальних мереж (тест К. Янг)

Як свідчать дані, наведені на рис. 2.1., найбільша частина респондентів, а саме 40%, належить до категорії «Звичайний користувач». Це означає, що для більшості молоді характерний середній або низький рівень залученості в Інтернет та соціальні мережі, що можна вважати типовим для сучасних підлітків. Такі користувачі активно використовують цифрові технології, однак їхня поведінка не має ознак надмірності. Для цієї стадії характерні відсутність психологічного дискомфорту, стабільність режиму дня, а також здатність контролювати час перебування онлайн без шкоди для навчання чи особистого життя.

Водночас досить значною виявилася частка підлітків із проявами вираженої інтернет-залежності – 32% опитаних. Ці респонденти демонструють високий рівень залежності від цифрових ресурсів, що свідчить про труднощі з контролем власної поведінки. Симптомами такої стадії є постійне прагнення перебувати онлайн, відчуття тривоги чи дратівливості при обмеженні доступу до Інтернету, зниження продуктивності у навчанні, порушення сну, а також заміщення реальних соціальних контактів віртуальним спілкуванням. Така форма залежності може мати негативний вплив на емоційний стан і соціальну адаптацію підлітків.

Дещо меншою за кількістю виявилася група респондентів, які відзначаються «Певними проблемами у користуванні соцмережами та Інтернетом» – до неї

увійшли 28% опитаних. Для цієї категорії характерний проміжний рівень залежності: у підлітків ще не сформувалася стійка патологічна потреба у постійному використанні Інтернету, однак уже спостерігаються труднощі з обмеженням часу онлайн. Симптомами можуть бути відкладання виконання обов'язкових завдань через користування соціальними мережами, часткове зниження концентрації уваги, часті перевірки повідомлень без реальної потреби. Такий рівень можна вважати «зоною ризику», адже за відсутності своєчасної корекції він може трансформуватися у виражену залежність.

З метою перевірки достовірності результатів було проведено повторну діагностику із застосуванням методики С. Кулакова (див. рис. 2.2.). Отримані показники практично повністю співпадають із результатами, виявленими за допомогою тесту К. Янг.

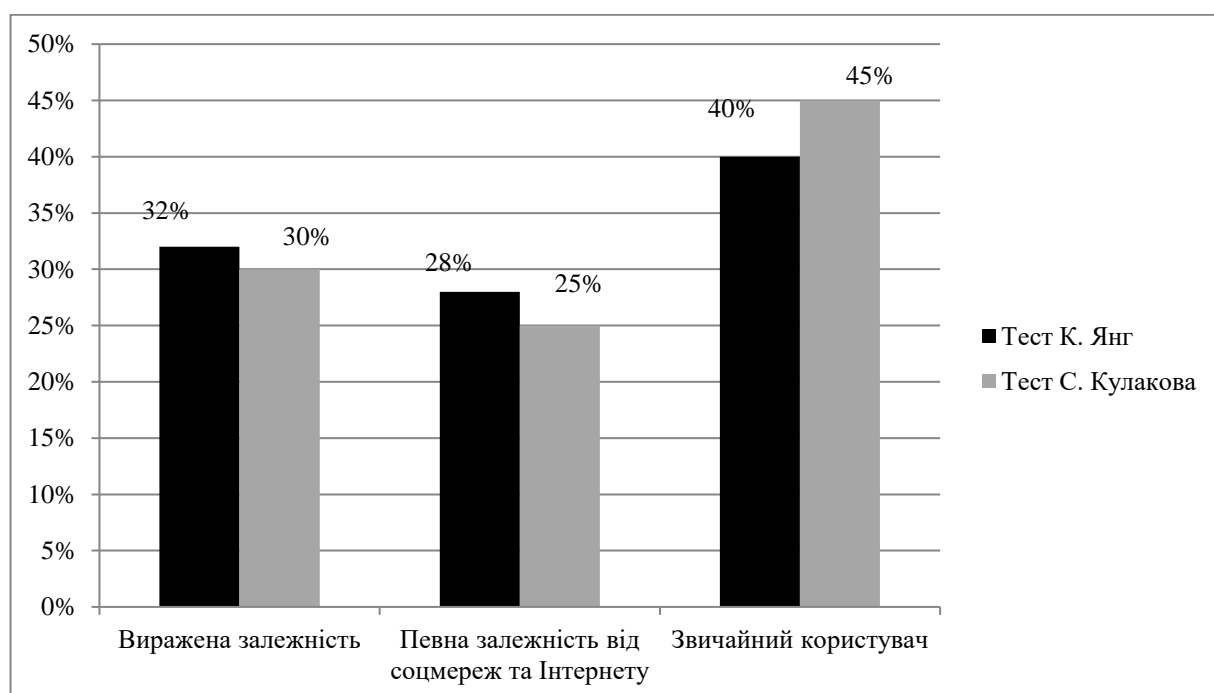


Рис. 3.1. Порівняння результатів діагностики

Результати дослідження свідчать, що більшість опитаних підлітків демонструють нормальне, відносно контрольоване ставлення до використання Інтернету та соціальних мереж. Водночас певна частина респондентів виявляє ознаки проблемної або вираженої залежності, що вказує на необхідність

систематичного моніторингу цього явища серед молоді з метою запобігання його подальшому загостренню.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що поширеність проблемного використання Інтернету в підлітковому середовищі має багатофакторні причини. Серед ключових варто виділити такі:

1. Широка інтегрованість технологій у життя молоді. Підлітки належать до покоління, яке зростає в умовах постійного розвитку цифрового середовища. Для них Інтернет – це не лише засіб спілкування, а й інструмент навчання, отримання інформації, розваг і навіть формування власного світогляду. Тому велика частина респондентів опинилася у категорії «звичайних користувачів», оскільки регулярне перебування онлайн стало природною частиною їхнього щоденного життя.

2. Особливості вікового розвитку та пошук ідентичності. Підлітковий період є часом активного становлення особистості, коли молода людина прагне визначити себе у соціумі, знайти коло однодумців та отримати визнання. Соціальні мережі стають платформою для самовираження, створення бажаного образу й отримання соціального схвалення. Водночас це може породжувати емоційну залежність від реакцій оточення, постійну тривожність щодо власного статусу чи іміджу та призводити до помірної або навіть високої залежності.

3. Низька психологічна стійкість у період кризових змін. Віковий проміжок 15–17 років нерідко супроводжується інтенсивними внутрішніми переживаннями, невпевненістю, стресами та конфліктами з дорослими або ровесниками. У таких умовах відсутність сформованих стратегій подолання труднощів може зумовлювати звернення до Інтернету як до «безпечного простору», що забезпечує емоційне розвантаження або відволікання. Проте така стратегія з часом може перерости у залежність.

4. Проблеми із самооцінкою та реальними соціальними контактами. Для деяких підлітків віртуальне спілкування виступає заміником реальних стосунків, особливо коли вони стикаються з труднощами у налагодженні контактів у школі чи поза нею. Соцмережі надають можливість швидше й простіше отримати увагу

або схвалення, що при низькій самооцінці стає особливо привабливим і водночас небезпечним чинником розвитку залежності.

5. Висока доступність цифрового середовища. Смартфони та безперервне підключення до мережі роблять використання Інтернету максимально легким і постійним. Це сприяє формуванню звички перевіряти повідомлення чи стрічку новин у будь-який час і будь-де, навіть без об'єктивної потреби. Внаслідок цього у частини підлітків поступово знижується самоконтроль, і вони все частіше надають перевагу віртуальному середовищу перед реальними завданнями.

Отже, виявлені особливості можна пояснити поєднанням соціально-психологічних та вікових чинників. Для більшості підлітків Інтернет виконує функцію корисного інструмента і не створює значних труднощів, однак для певної групи молоді він стає джерелом проблем, пов'язаних із самоконтролем, самооцінкою та емоційною стабільністю. Це підкреслює важливість профілактики й підтримки здорових моделей цифрової поведінки саме у підлітковому віці, коли формується основа для подальшого ставлення до технологій у дорослому житті.

2.3. Особливості прояву тривожності підлітками

На даному етапі дослідження було здійснено діагностику рівня тривожності з використанням опитувальника Ч. Спілбергера «Дослідження тривожності». Дана методика є широко визнаним психодіагностичним інструментом, що дозволяє комплексно оцінити прояви тривожності як у вигляді ситуативного емоційного стану, так і у формі відносно стійкої особистісної риси. Ситуативна тривожність відображає реакцію індивіда на конкретні стресові чи незвичні обставини, тоді як особистісна тривожність характеризує схильність людини до переживання тривоги впродовж тривалого часу, незалежно від конкретної ситуації.

У межах нашого дослідження цей опитувальник було застосовано саме для виявлення особливостей прояву тривожності у підлітків як короткочасного емоційного стану та як стабільної індивідуальної характеристики. Отримані в результаті обробки дані дозволили нам простежити як ситуативні коливання рівня

тривожності, так і тенденції її сталості, що представлено у вигляді графічних матеріалів на рис. 2.3 та 2.4.

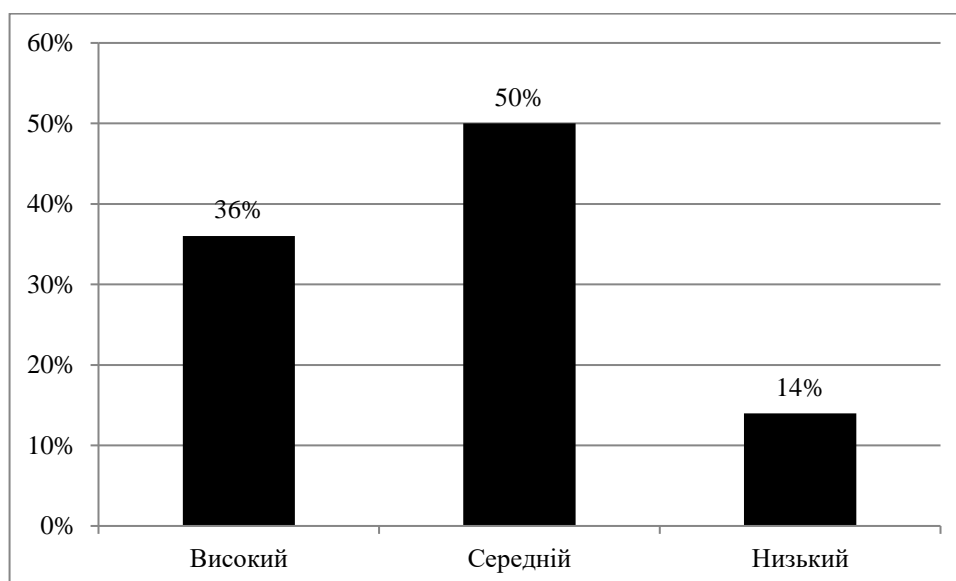


Рис. 2.3. Прояв ситуативної тривожності у підлітків

Аналіз результатів діагностики засвідчив, що у 36% опитаних підлітків зафіксовано високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що понад третина респондентів схильні до інтенсивного переживання тривоги у ситуаціях підвищеного стресового навантаження. Подібний рівень тривожності може бути зумовлений низкою зовнішніх чинників, зокрема навчальними труднощами, високими академічними вимогами, проблемами професійного самовизначення, складнощами у міжособистісних стосунках або соціальними конфліктами. Окрім цього, вагому роль відіграють і внутрішні чинники: індивідуальні особливості особистості, схильність до невпевненості у власних силах чи підвищена емоційна чутливість.

Найбільш чисельною виявилася група підлітків із середнім рівнем тривожності — 50% вибірки. Цей показник засвідчує, що більшість респондентів демонструють помірний рівень емоційної напруги в стресових ситуаціях. Такий рівень вважається відносно типовим для підліткового віку, адже саме у цей період молодь стикається з численними викликами — підготовкою до вступу у вищі

навчальні заклади, необхідністю професійного самовизначення, пошуком власного місця у соціальному середовищі. Помірна тривожність може мати адаптивний характер, оскільки сприяє зосередженню уваги, підвищує рівень відповідальності та мобілізує ресурси для подолання труднощів.

Найменшою за кількістю групою стали респонденти з низьким рівнем тривожності, що становлять 14% вибірки. Для цієї категорії характерна здатність зберігати внутрішню рівноваженість і впевненість навіть у складних або непередбачуваних обставинах. Подібні результати можна інтерпретувати як свідчення високої психологічної стійкості, сформованих навичок саморегуляції або наявності ефективних стратегій подолання стресу. До таких ресурсів можуть належати як індивідуальні особистісні риси (самоконтроль, емоційна рівноваженість), так і соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів або значущого оточення.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що для більшості підлітків характерний середній рівень тривожності, який можна вважати типовим та закономірним для даної вікової групи. Водночас значна частина респондентів демонструє високі показники тривожності, що може бути індикатором труднощів у процесі адаптації до навчальних, соціальних чи особистісних викликів. Натомість невелика кількість опитаних із низьким рівнем тривожності, ймовірно, відзначається сформованими психологічними ресурсами та ефективними механізмами подолання стресу.

На рис. 2.4. представлені узагальнені результати діагностики особистісної тривожності підлітків.

Узагальнені результати свідчать, що розподіл показників особистісної тривожності серед досліджуваної вибірки в цілому відповідає тенденціям, зафіксованим у ситуативній тривожності. Так, високий рівень особистісної тривожності виявлено у 36% підлітків, що вказує на схильність значної частини молоді до стійкого стану емоційної напруги. Така форма тривожності є не лише реакцією на окремі життєві події, а й відображає стабільну особистісну характеристику, яка може проявлятися у вигляді частих сумнівів у власних

можливостях, підвищеної чутливості до невизначеності майбутнього, труднощів у соціальній взаємодії та надмірної зосередженості на можливих негативних наслідках подій. Крім психологічних особливостей, високий рівень тривожності часто супроводжується соматичними проявами, серед яких — постійне відчуття напруження, підвищена дратівливість, нервозність, розлади сну та загальне зниження стресостійкості.

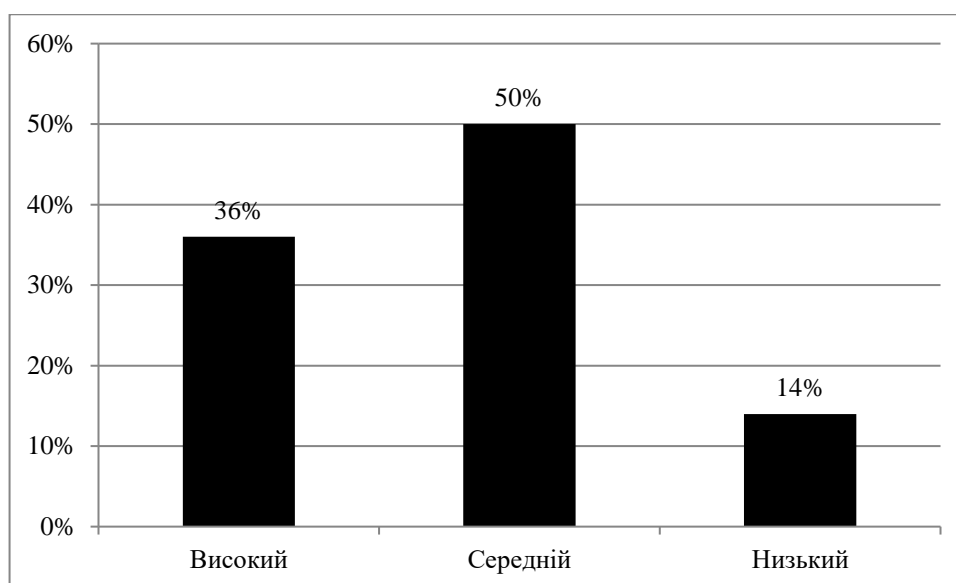


Рис. 2.4. Прояв особистісної тривожності підлітків

Найбільш чисельною виявилася група підлітків із середнім рівнем особистісної тривожності (50%). Це вказує на те, що понад половина респондентів переживає помірні прояви тривоги, які можна розглядати як відносно типові для віку активного соціального та особистісного становлення. У більшості випадків помірна тривожність виконує адаптивну функцію: вона сприяє підвищеній увазі, мобілізує ресурси для подолання навчальних чи соціальних труднощів, стимулює до відповідальнішого ставлення до майбутніх викликів. При цьому варто зазначити, що саме цей рівень тривожності найчастіше виступає регуляторним чинником, який допомагає зберігати баланс між вимогами середовища та можливостями індивіда.

Лише у 14% респондентів було зафіксовано низький рівень особистісної тривожності. Ця частка молоді характеризується більшою психологічною стійкістю, відносною свободою від надмірних емоційних переживань і збереженням внутрішнього спокою навіть у складних або стресових обставинах. Такі підлітки, ймовірно, володіють сформованими механізмами саморегуляції, вищою впевненістю у власних силах та більш позитивним досвідом подолання труднощів у минулому. Це дозволяє їм ефективніше адаптуватися до нових соціальних чи навчальних умов, знижуючи ризик розвитку тривожних розладів у майбутньому.

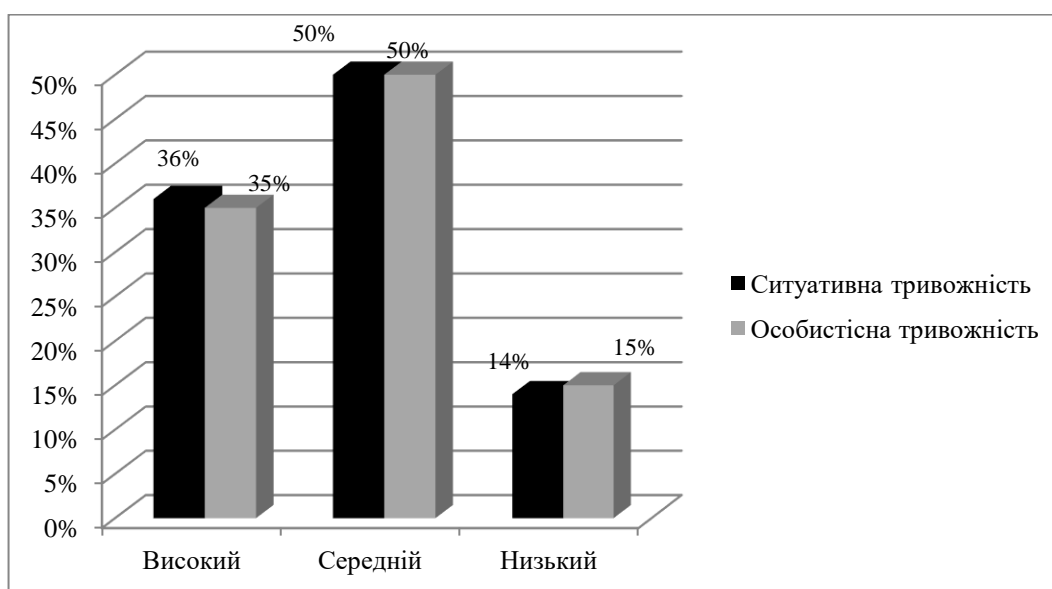


Рис. 2.5. Ситуативна та особистісна тривожність підлітків

Отримані результати демонструють, що показники високої тривожності за обома шкалами — ситуативною та особистісною — є подібними, із невеликою перевагою на користь ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що підлітки в певних стресових чи напружених ситуаціях здатні відчувати значний рівень тривоги, проте він не завжди закріплюється як стійка риса їхньої особистості. Іншими словами, високий рівень емоційної напруги у молоді частіше є реакцією на конкретні обставини, ніж стабільною характеристикою.

Найбільша частина респондентів — 50% — демонструє середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про те, що більшість підлітків відчувають помірні прояви тривоги, які є відносно типовими для їхнього віку та можуть виконувати адаптивну функцію. Помірна тривожність у цьому випадку може стимулювати підвищену уважність, мобілізацію ресурсів для вирішення навчальних, соціальних або особистісних завдань і водночас не призводить до серйозних емоційних порушень.

Низький рівень особистісної тривожності зафіксовано у значно меншій кількості підлітків, що вказує на те, що лише невелика частина молоді відчуває стійке відчуття внутрішнього спокою та емоційної стабільності. При цьому навіть ті підлітки, які характеризуються низьким рівнем тривожності як особистісної риси, можуть у певних стресових або непередбачуваних ситуаціях відчувати високий рівень тривоги. Така закономірність підкреслює важливість розрізнення ситуативних і особистісних проявів тривожності при оцінці психологічного стану підлітків.

На наступному етапі дослідження було використано методику Дж. Тейлора для оцінки рівня тривожності серед респондентів. Отримані результати діагностики представлені на рис. 2.6.

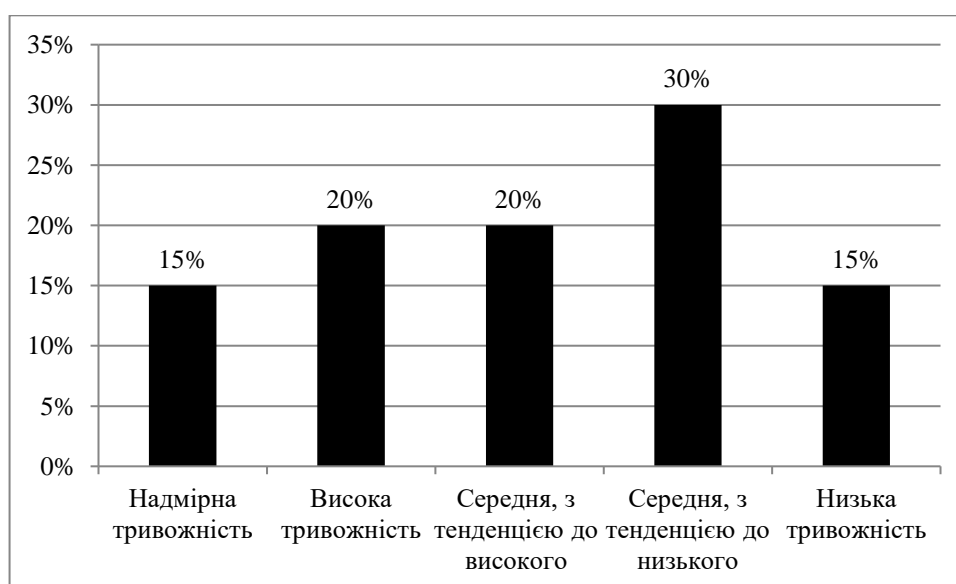


Рис. 2.6. Рівень тривожності підлітків

Аналіз отриманих даних показав, що невелика частина підлітків (15%) перебуває на межі психологічного стресу або демонструє надмірно високий рівень тривожності. Така група молоді характеризується підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до інтенсивних переживань у стресових ситуаціях. Високий рівень тривожності у цих респондентів може бути зумовлений проблемами адаптації до соціального середовища, високими вимогами до самореалізації, особистісними труднощами або невпевненістю у власних силах. Для цієї категорії підлітків доцільним є надання додаткової психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок управління стресом та зниження тривожних реакцій.

Ще 20% підлітків мають високий рівень тривожності, що свідчить про значну схильність до переживання тривоги в повсякденному житті. Для них характерні інтенсивні емоційні реакції на стресові фактори, такі як навчальні або кар'єрні труднощі, складності у міжособистісних стосунках, невизначеність майбутнього. Хоча ці респонденти ще не перебувають у критичному психологічному стані, високий рівень тривожності може негативно впливати на соціальну адаптацію та сприяти виникненню психосоматичних проявів, що вимагає своєчасного психокорекційного втручання.

Середній рівень тривожності з тенденцією до високого спостерігався у 20% респондентів. Така група характеризується наявністю помірних проявів тривожності, які ще не створюють суттєвих труднощів у повсякденному житті, але можуть бути сигналом наявності стресових факторів або початкових ознак тривожно-депресивних станів. У таких підлітків тривожність виконує частково адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси для вирішення життєвих завдань, проте потребує уваги для запобігання подальшому її підвищенню.

Більшість респондентів (30%) перебуває на середньому рівні тривожності з тенденцією до низького. Ця категорія характеризується помірною схильністю до емоційних переживань і певними труднощами з регуляцією емоцій, які, проте, поки що не впливають значно на повсякденне життя. Помірний рівень тривожності можна розглядати як нормальну реакцію на життєві виклики, але

його наявність підкреслює необхідність профілактичних заходів щодо розвитку навичок самоконтролю та емоційної стабільності.

Низький рівень тривожності спостерігався у 15% підлітків. Ця група характеризується мінімальними проявами тривоги, збереженням внутрішнього спокою, впевненістю у власних силах та здатністю ефективно протистояти стресовим факторам. Такий результат може свідчити про високий рівень психологічної стійкості та сформовані механізми саморегуляції. Проте важливо враховувати, що навіть у цієї групи тривожність може змінюватися під впливом нових або інтенсивних стресових чинників.

Таким чином, узагальнений аналіз свідчить про переважання середнього рівня тривожності серед підлітків, що можна розглядати як нормальну адаптаційну реакцію на життєві труднощі. Водночас спостерігається більша схильність до ситуативної тривожності порівняно зі стійкою особистісною рисою, що свідчить про те, що підлітки частіше реагують підвищеною тривогою на конкретні стресові ситуації, ніж демонструють постійно високий рівень тривожності. Найменшу частку становлять підлітки з низьким рівнем тривожності, що підкреслює поширеність тривожності серед молоді та її динамічний, ситуативний характер.

2.4. Особливості прояву самооцінки підлітків

Заключний етап збору емпіричних даних був присвячений вивченню особливостей прояву самооцінки серед підлітків. Для реалізації цього завдання застосовувалася методика Дембо-Рубінштейн, як зазначалося раніше. Отримані результати представлені на рис. 2.7–2.13.

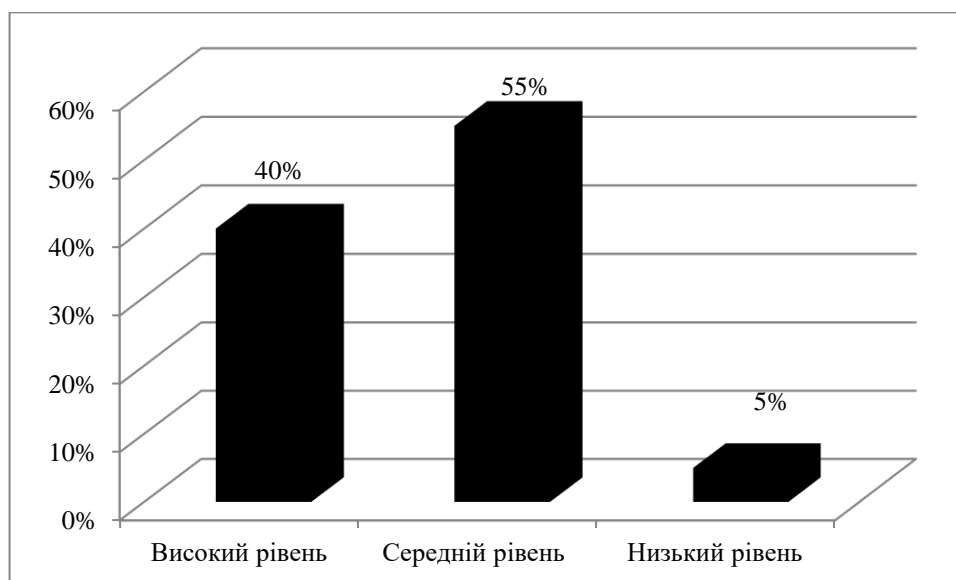


Рис. 2.7. Самооцінка здоров'я

Аналіз результатів показав, що значна частина підлітків (40%) оцінює своє здоров'я на високому рівні. Така самооцінка свідчить про позитивне ставлення молоді до власного фізичного стану, самопочуття та рівня фізичної підготовки. Високі показники можуть бути зумовлені активним способом життя, регулярними фізичними вправами, відсутністю серйозних захворювань, а також умінням організовувати час між навчанням, відпочинком та іншими діяльностями. Підлітки з високою самооцінкою здоров'я, ймовірно, відчувають впевненість у своїх фізичних можливостях і мають позитивний погляд на власну фізичну спроможність.

Більшість респондентів (55%) оцінюють своє здоров'я на середньому рівні. Така оцінка може відображати наявність певних факторів ризику або незначних проблем зі здоров'ям, які поки що не мають серйозного впливу на фізичний або психологічний стан. Це може включати тимчасові стресові ситуації, порушення режиму сну, малорухливий спосіб життя або незначні соматичні симптоми. Середній рівень самооцінки здоров'я вказує на те, що підлітки усвідомлюють необхідність підтримки власного здоров'я, але ще можуть потребувати порад або заходів щодо профілактики та зміцнення фізичного і психічного стану.

Невелика частина респондентів оцінює своє здоров'я низько, що є сигналом для більш уважного ставлення до потреб цієї групи. Низька самооцінка може бути пов'язана з наявністю хронічних захворювань, психічних розладів, постійних стресових станів або інших факторів, що негативно впливають на якість життя підлітка. Для цієї групи важливо забезпечити додаткову підтримку, спрямовану на розвиток здорових звичок, покращення психоемоційного стану та підвищення впевненості у власних фізичних можливостях.

Загалом, отримані результати свідчать про переважання середнього та високого рівнів самооцінки здоров'я серед підлітків, що відображає загальну усвідомленість молоді щодо свого фізичного стану та готовність підтримувати його на належному рівні.

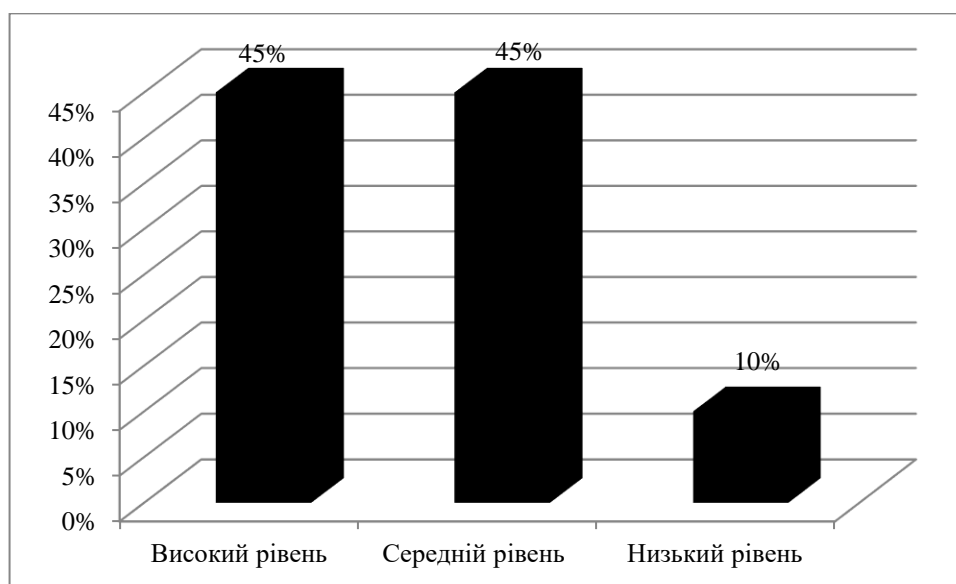


Рис. 2.8. Самооцінка розуму

Аналіз отриманих даних показав, що майже половина респондентів (45%) оцінює свої розумові здібності на високому рівні. Така самооцінка свідчить про впевненість підлітків у власних інтелектуальних можливостях, позитивне ставлення до своїх пізнавальних навичок та, ймовірно, успіхи у навчальній або позашкільній діяльності. Високий рівень самооцінки може бути пов'язаний із підтримкою з боку вчителів, батьків або однолітків, що стимулює розвиток

когнітивних здібностей. Крім того, підлітки, які займають активну позицію в навчальних групах, проявляють лідерські якості чи досягають успіхів у інтелектуальних завданнях, можуть відчувати підвищену впевненість у власних можливостях, що безпосередньо впливає на їхню самооцінку.

Невелика частина респондентів (10%) оцінює свої розумові здібності на низькому рівні. Така оцінка може свідчити про занижену самооцінку, невпевненість у власних пізнавальних можливостях, а також про труднощі в навчанні або виконанні інтелектуальних завдань. До цієї категорії підлітків можуть належати особи, які відчувають страхи чи сумніви щодо своїх здібностей, стикаються з труднощами під час засвоєння навчального матеріалу або мають обмежений досвід успішної пізнавальної діяльності. Низька самооцінка розумових здібностей у підлітків може негативно впливати на їхню мотивацію до навчання, участь у групових проєктах та розвиток когнітивних навичок, що підкреслює необхідність психологічної підтримки та корекційних заходів.

Загалом, результати свідчать про те, що більшість підлітків відчувають впевненість у своїх розумових здібностях, проте існує невелика група осіб, які потребують підтримки для підвищення самооцінки та розвитку когнітивного потенціалу.

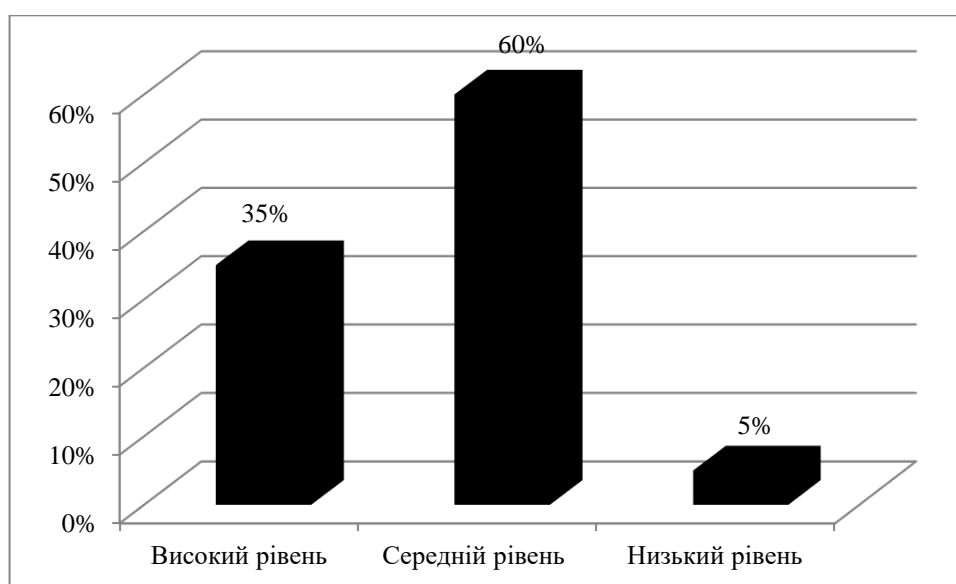


Рис. 2.9. Самооцінка характеру

Аналіз результатів показав, що більшість підлітків (95%) демонструє середній або високий рівень самооцінки характеру, що свідчить про загалом позитивне ставлення до власних особистісних якостей. Ці респонденти оцінюють свої моральні та етичні якості, відповідальність, самоконтроль і соціальні навички на достатньо високому рівні. Водночас спостерігається потреба у подальшому розвитку самосвідомості та впевненості у власних діях, що може сприяти формуванню стійких особистісних характеристик у майбутньому.

Низький рівень самооцінки характеру спостерігається лише у невеликій частині респондентів (5%). Ця група підлітків демонструє труднощі у оцінці власних особистісних якостей, що може проявлятися у невпевненості у власних рішеннях, боязні висловлювати власну думку або сумнівах щодо власної цінності у соціальних взаємодіях. Для таких підлітків важливо створювати сприятливі умови, що підтримують розвиток позитивної самооцінки, формування впевненості у власних можливостях та особистісного росту, а також забезпечувати психологічну підтримку в процесі самовдосконалення.

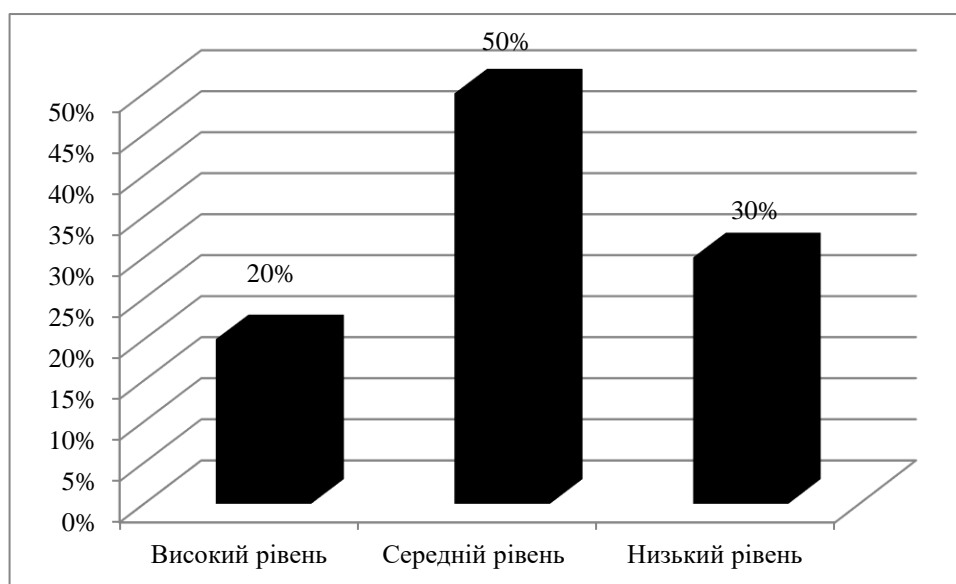


Рис. 2.10. Самооцінка здібностей

Аналіз даних свідчить, що лише менша частина підлітків (20%) демонструє високий рівень самооцінки власних здібностей. Така група респондентів

характеризується амбіційністю, впевненістю у власних талантах та здатністю досягати високих результатів у різних сферах діяльності. Ймовірно, ці підлітки мають позитивний досвід досягнення поставлених цілей, високу мотивацію до саморозвитку та прагнення реалізувати свій потенціал, що сприяє формуванню стійкої впевненості у своїх можливостях.

Більшість підлітків (50%) оцінює свої здібності на середньому рівні. Така оцінка свідчить про здатність до об'єктивної самооцінки та усвідомлення власних сильних і слабких сторін. Хоча ці підлітки ще не мають повної впевненості у своїх можливостях, вони демонструють готовність до самовдосконалення та розвитку інтелектуального потенціалу. Середній рівень самооцінки може також відображати природну обережність і прагнення до більш ретельного оцінювання власних результатів.

Достатньо значна частина респондентів (30%) оцінює свої здібності на низькому рівні. Це свідчить про суттєві труднощі у формуванні адекватної самооцінки та потребу у додатковій підтримці для розвитку самовпевненості. Низька оцінка власних здібностей може бути зумовлена попередніми невдачами, недооцінкою власного потенціалу або порівнянням себе з іншими. Для цієї групи підлітків важливо створювати умови для позитивного досвіду самореалізації, підтримки та мотивації, що допоможе зміцнити їхню впевненість у власних можливостях.

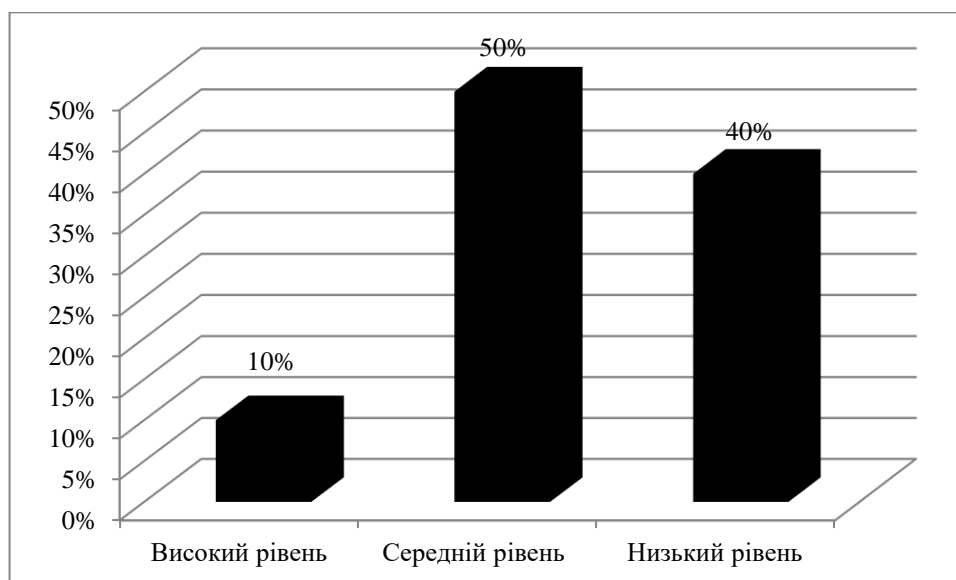


Рис. 2.11. Самооцінка власного авторитету у однолітків

Лише невелика частина підлітків (10%) характеризується високим рівнем авторитету серед однолітків. Ця група респондентів, ймовірно, володіє лідерськими якостями, впевненістю у собі та здатністю впливати на інших, що сприяє формуванню харизми та соціального впливу. Такі підлітки можуть виконувати роль лідерів у групах, активно брати участь у колективних процесах та бути прикладом для інших, демонструючи здатність організувати діяльність і координувати взаємодію однолітків.

Середній рівень авторитету (50%) є найбільш поширеним серед опитаних. Це свідчить про те, що більшість підлітків добре інтегрована у соціальні групи, здатна взаємодіяти з однолітками на рівних та підтримувати нормальні соціальні контакти, не домінуючи й не відчуваючи значної ізоляції. Такий стан може вказувати на стабільну соціальну адаптацію та адекватне сприйняття себе в колективі.

Низький рівень авторитету спостерігається у значній частині підлітків (40%), що може свідчити про їхню низьку соціальну впізнаваність або обмежену здатність впливати на групові процеси. Для цієї категорії підлітків характерна потреба у розвитку комунікативних навичок, самоповаги та соціальної підтримки. Низький рівень авторитету може бути пов'язаний із соціальними труднощами,

такими як недостатня взаємодія з однолітками, конфлікти в групі або відсутність позитивного зворотного зв'язку, що обмежує можливості для активної участі у колективних процесах.

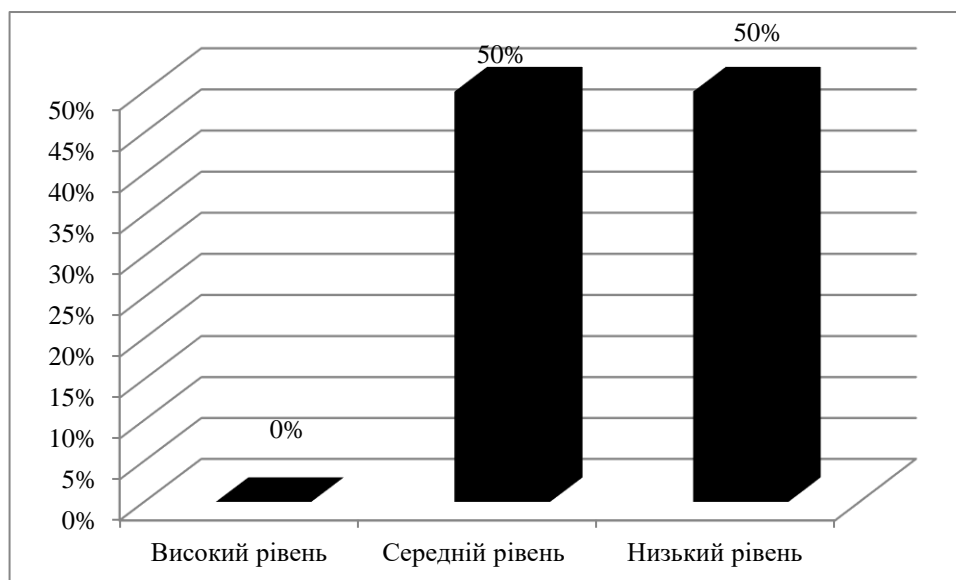


Рис. 2.12. Самооцінка власної краси

У межах нашого дослідження результати самооцінки власної зовнішності серед підлітків виявилися досить показовими. Низький рівень самооцінки краси спостерігається у половини респондентів (50%). Це свідчить про те, що значна частина молоді відчуває себе фізично менш привабливою, що, ймовірно, зумовлено впливом зовнішніх стандартів краси, культурних стереотипів та актуальних тенденцій масової культури. Можна припустити, що такі показники відображають невпевненість підлітків у своїй зовнішності, зокрема через порівняння себе з іншими або через вплив медіа та соціальних мереж, де демонструються ідеали фізичної привабливості.

Середній рівень самооцінки краси також відзначається у 50% респондентів і є найпоширенішим. Він свідчить про те, що більшість підлітків має відносно адекватне ставлення до власної зовнішності: вони оцінюють себе реалістично, без надмірного заниження або, навпаки, перебільшеної впевненості у своїй фізичній привабливості.

Відсутність високого рівня самооцінки краси серед респондентів можна пояснити підвищеними вимогами до зовнішнього вигляду, що поширюються сучасним суспільством, зокрема через соціальні мережі та медіа. Результати також можуть свідчити про те, що підлітки зазвичай характеризуються більш скромною або критичною оцінкою власної фізичної привабливості. Такий стан є наслідком впливу соціальних стандартів краси та тиску щодо відповідності певним ідеалам зовнішності, що поширюються у медійному середовищі та серед однолітків.

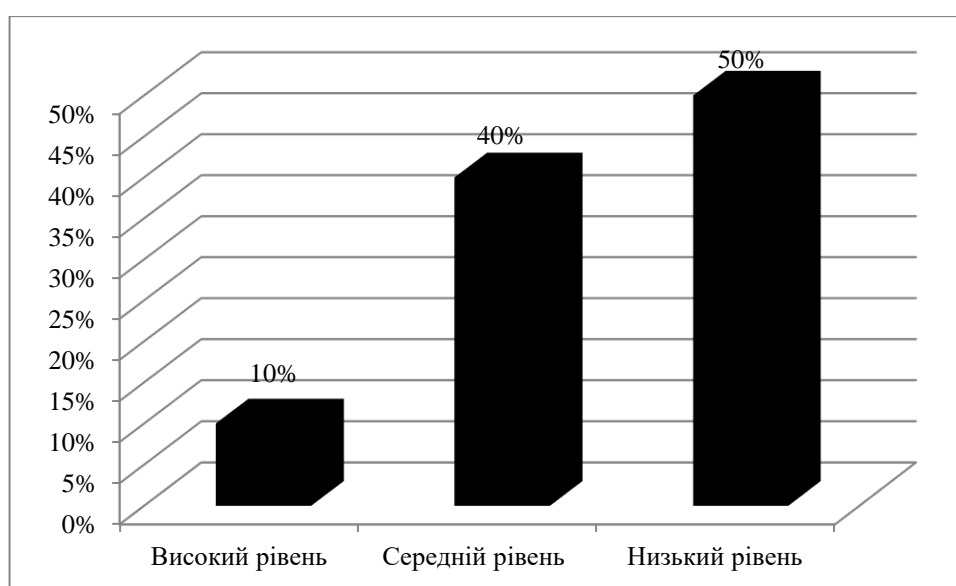


Рис. 2.13. Самооцінка впевненості в собі

Результати дослідження показують, що домінуючими рівнями впевненості в собі серед підлітків є низький та середній, які відзначаються у 40% та 50% респондентів відповідно. Це свідчить про те, що більшість опитаних підлітків можуть стикатися з труднощами у адекватній оцінці власних можливостей та здатностей, часто сумніватися у своїх діях і рішеннях. Такий стан може бути пов'язаний із особливостями підліткового віку, коли відбувається активне формування самосвідомості та пошук власної ідентичності, а досвід успіху та позитивного оцінювання ще формується.

Високий рівень впевненості в собі спостерігається лише у невеликої частини респондентів (10%). Це вказує на те, що повна самовпевненість характерна лише для обмеженої групи підлітків. Ймовірними причинами цього є недостатня кількість ситуацій, у яких вони могли б продемонструвати свої досягнення, або обмежений позитивний зворотний зв'язок від оточення, що зменшує можливість розвитку стійкої впевненості у власних здібностях.

2.5. Вплив тривожності та самооцінки підлітків на залежність від соціальних мереж

Останній етап нашого дослідження був спрямований на з'ясування того, чи впливає ступінь залежності від соціальних мереж на прояви тривожності та самооцінки у підлітків. Для цього нами застосовано метод кореляційного аналізу із використанням рангового коефіцієнта Спірмена. Цей метод дозволяє оцінити наявність та силу взаємозв'язку між двома змінними в межах однієї групи респондентів. Результати проведеного кореляційного аналізу наведені в таблиці 2.1 і дають змогу визначити, у якій мірі ступінь залежності від соціальних мереж може бути пов'язаний із рівнем тривожності та самооцінки молоді.

Математичний аналіз кореляційних зв'язків у нашому дослідженні показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між залежністю від соціальних мереж та певними психологічними характеристиками підлітків.

Кореляція між особистісною тривожністю та залежністю від соціальних мереж виявилася значущою та позитивною ($r = 0,55$, за даними опитувальника С. Кулакова). Це свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем особистісної тривожності частіше демонструють схильність до надмірного використання соціальних мереж. І навпаки, інтенсивне використання соцмереж може підвищувати рівень особистісної тривожності. Можна припустити, що такий взаємозв'язок обумовлений тим, що тривожні підлітки використовують соціальні мережі як безпечний простір для спілкування, уникаючи стресових ситуацій у

реальному житті. Віртуальна взаємодія дозволяє знизити ризик негативної оцінки з боку оточення, що особливо важливо для осіб із високою тривожністю.

Таблиця 2.1.

Результати кореляційного аналізу

	Опитувальник К. Янг		Опитувальник С. Кулакова	
	Correlation Coefficient	Significance (2-tailed)	Correlation Coefficient	Significance (2-tailed)
Ситуаційна тривожність	-,151	,621	-,164	,541
Особистісна тривожність	-,124	,365	,55*	,002
Тривожність (опитвалник Дж. Тейлора)	,213	,145	,166	,214
Здоров'я	,134	,326	,146	,534
Розум	,143	,661	,239	,145
Характер	,162	,616	-,146	,646
Здібності	-,196	,444	-,166	,236
Авторитет у однолітків	,126	,364	,115	,962
Краса	-.43*	,002	,124	,444
Впевненість в собі	,192	,169	-,45*	,003

Зворотна кореляція між самооцінкою власної зовнішності та залежністю від соціальних мереж ($r = -0,43$, опитувальник К. Янг) свідчить про те, що підлітки з нижчою оцінкою власної краси частіше проявляють залежність від соцмереж. І навпаки, чим вища самооцінка зовнішності, тим менша ймовірність надмірного користування соціальними мережами. Такий взаємозв'язок можна пояснити функцією компенсації: молодь, яка оцінює себе як менш привабливу, активніше взаємодіє в онлайн-просторі для отримання соціального схвалення. У той же час, підлітки з високою самооцінкою зовнішності легше отримують позитивний

зворотний зв'язок у реальному житті, що зменшує їхню потребу у віртуальному спілкуванні.

Зворотна кореляція між впевненістю в собі та залежністю від соціальних мереж також виявилася значущою ($r = -0,45$, за даними опитувальника С. Кулакова). Це вказує на те, що підлітки з низькою впевненістю в собі частіше демонструють схильність до надмірного використання соцмереж. І навпаки, підлітки з високим рівнем самовпевненості менш залежні від віртуального спілкування. Можна припустити, що молодь із низькою самовпевненістю використовує соціальні мережі як спосіб компенсації, втечі від складних соціальних ситуацій та пошуку схвалення. Впевнені у собі підлітки, навпаки, більше покладаються на реальні соціальні взаємодії та досягнення, що знижує їхню потребу у віртуальному середовищі.

Висновки до другого розділу

Отримані в ході емпіричного дослідження дані дозволяють зробити низку узагальнених висновків:

1. Використання соціальних мереж та залежність від Інтернету. Більшість опитаних підлітків характеризуються відсутністю вираженої залежності від соціальних мереж і Інтернету, що дозволяє віднести їх до категорії «звичайних користувачів». Це свідчить про те, що молодь здатна контролювати свою онлайн-активність, використовуючи цифрові технології у звичних межах без негативних наслідків для повсякденного життя. Водночас, серед респондентів виявлена група осіб із вираженою залежністю від соціальних мереж. Така тенденція може свідчити про проблеми з самоконтролем та впливати на соціальну, навчальну або професійну діяльність, а також бути пов'язаною з підвищеним рівнем стресу, тривожності або соціальної ізоляції.

2. Тривожність підлітків. У більшості респондентів спостерігається середній рівень ситуативної тривожності, що є типовим для молоді, яка стикається з повсякденними життєвими викликами, такими як навчання, соціальна адаптація

чи планування кар'єри. Разом із тим, значна частка підлітків демонструє високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що може свідчити про схильність до стресових переживань у відповідь на життєві труднощі та наявність внутрішніх психологічних труднощів. За методикою Дж. Тейлора близько 30% респондентів мали високий або дуже високий рівень тривожності, що вказує на певні проблеми адаптації до соціального середовища або підвищені вимоги до самореалізації. Більшість респондентів демонструють середній рівень тривожності з тенденцією до низького, що є типовим для підлітків, проте може вказувати на підвищену сприйнятливості до стресових ситуацій.

3. Самооцінка підлітків. Опитана молодь у цілому оцінює свою самооцінку на середньому рівні у більшості сфер життя. Високий рівень самооцінки відзначається переважно у сферах здоров'я та інтелектуальних здібностей. Разом із тим, багато підлітків мають труднощі в оцінці власних здібностей, авторитету серед однолітків та фізичної привабливості. Це може бути пов'язано із високими соціальними очікуваннями та впливом соціальних стандартів, а також вказує на необхідність подальшого розвитку позитивної самооцінки та зміцнення впевненості у собі.

4. Кореляційні зв'язки між тривожністю, самооцінкою та залежністю від соцмереж. Математичний аналіз виявив статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем особистісної тривожності, самооцінкою зовнішності, впевненістю в собі та залежністю від соціальних мереж. Зокрема:

5. Пряма кореляція ($r = 0,55$) між особистісною тривожністю та залежністю від соціальних мереж свідчить про те, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше використовують онлайн-платформи для уникнення реальних соціальних ситуацій або зменшення дискомфорту від можливих негативних оцінок.

6. Зворотна кореляція ($r = -0,43$) між самооцінкою власної зовнішності та залежністю від соцмереж демонструє, що молодь з нижчою самооцінкою частіше звертається до онлайн-спілкування для отримання соціального схвалення та підтримки.

7. Зворотний зв'язок ($r = -0,50$) між впевненістю в собі та залежністю від соцмереж показує, що підлітки з низькою впевненістю шукають підтвердження своєї значущості у віртуальному середовищі, тоді як упевнені особистості менше покладаються на онлайн-схвалення, спираючись на власні досягнення та реальний життєвий досвід.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Тренінг профілактики та корекції залежності підлітків соціальних мереж

Мета тренінгу: формування здорових моделей взаємодії з цифровими платформами, підвищення самоконтролю, розвиток критичного мислення щодо соціальних мереж та зміцнення психологічної стійкості.

Очікувані результати тренінгу:

- Усвідомлення власних патернів користування соціальними мережами.
- Розвиток навичок самоконтролю та планування онлайн-активності.
- Підвищення самооцінки та впевненості у собі.
- Зменшення тривожності та емоційного стресу, пов'язаного з онлайн-активністю.
- Формування здорових альтернатив цифровому спілкуванню.
- Зміцнення реальних соціальних зв'язків та навичок ефективної взаємодії з оточенням.

Блок 1: Усвідомлення власної взаємодії з соціальними мережами

Мета: допомогти підліткам зрозуміти свої звички використання соцмереж і вплив цих звичок на життя.

Вправи:

1. Щоденник онлайн-активності
 - Протягом тижня підлітки фіксують час, проведений у соцмережах, та емоції під час користування.
 - На занятті обговорюють, які ситуації провокують надмірне використання.
 - Очікуваний результат: підлітки усвідомлюють власні патерни користування.
2. Соціальний графік

- На аркуші підлітки малюють «мережу свого онлайн-спілкування» — відображають, з ким вони взаємодіють, у яких групах і наскільки активно.
- Обговорюють, які контакти приносять користь, а які виснажують.
- Очікуваний результат: розвиток критичного мислення щодо соціальних взаємодій у мережі.

Блок 2: Вивчення психологічних механізмів залежності

Мета: пояснити підліткам, чому виникає залежність і як емоції пов'язані з онлайн-активністю.

Вправи:

1. Емоційний калейдоскоп
 - Підлітки записують, які емоції вони відчують під час перегляду стрічки соцмереж.
 - Обговорюють, які емоції викликають задоволення, а які — дискомфорт або тривогу.
 - Очікуваний результат: формування усвідомленого ставлення до емоційних реакцій на онлайн-контент.
2. Віртуальне «Я» і реальне «Я»
 - Підлітки малюють два образи себе: в соцмережах і у реальному житті, потім порівнюють.
 - Очікуваний результат: усвідомлення механізмів компенсації невпевненості через онлайн-образ.

Блок 3: Розвиток самоконтролю та навичок обмеження часу онлайн

Мета: навчити підлітків регулювати час у соцмережах та формувати здорові цифрові звички.

Вправи:

1. Тайм-блокування
 - Кожен підліток складає план «онлайн-таймера»: визначає конкретний час на соцмережі і час на офлайн-діяльність.
 - Обговорюють труднощі дотримання обмежень та стратегії самоконтролю.
 - Очікуваний результат: розвиток навички свідомого планування часу.

2. «Відчепи гаджет»

- Імітація повного відключення від смартфона протягом певного часу під час гри або вправи.
- Після завершення обговорюють емоційні реакції та сприйняття часу без соцмереж.
- Очікуваний результат: підвищення самоконтролю та усвідомлення важливості офлайн-активності.

Блок 4: Формування соціальної підтримки та навичок комунікації

Мета: розвивати реальні соціальні контакти та зменшити потребу компенсації через віртуальне спілкування.

Вправи:

1. Групові ігри на взаємодію

- Командні завдання, де підлітки спільно вирішують проблему або виконують креативне завдання офлайн.
- Очікуваний результат: відчуття підтримки та задоволення від реальних соціальних контактів.

2. Секретні позитивні повідомлення

- Підлітки пишуть один одному анонімні компліменти або слова підтримки.
- Очікуваний результат: підвищення самооцінки та позитивного емоційного досвіду без використання соцмереж.

Блок 5: Розвиток емоційної саморегуляції та альтернативних активностей

Мета: навчити підлітків справлятися з тривожністю та стресом без залучення соцмереж.

Вправи:

1. Техніки релаксації

- Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, короткі медитації.
- Очікуваний результат: зниження рівня тривожності, розвиток усвідомленості.

2. Хобі-щоденник

- Підлітки визначають три альтернативні активності (спорт, творчість, спілкування офлайн) і записують, як вони впливають на емоції.
- Очікуваний результат: формування здорових альтернатив онлайн-активності.

Блок 6: Підсумкове заняття – план дій

Мета: закріплення навичок та формування особистого плану здорового користування соцмережами.

Вправи:

1. Створення цифрового контракту
 - Кожен підліток складає правила власного користування соцмережами, включаючи ліміти часу, безпечну поведінку та альтернативні активності.
 - Очікуваний результат: підвищення відповідальності та усвідомленого підходу до онлайн-активності.
2. Рефлексія та обговорення прогресу
 - Підлітки діляться своїми враженнями від тренінгу, успіхами та труднощами.
 - Очікуваний результат: підтримка мотивації, підвищення самосвідомості та розвитку соціальної підтримки.

3.2. Рекомендації практичним психологам щодо профілактики та корекції залежності від соціальних мереж у підлітків

1. Діагностика та оцінка рівня залежності. Практичним психологам рекомендується проводити систематичну оцінку цифрової поведінки підлітків із використанням стандартизованих опитувальників, анкет та самозвітів. Основними аспектами діагностики є:

- час, проведений у соціальних мережах та онлайн-активності;
- характер використання (пасивне спостереження vs активна взаємодія);
- психологічні наслідки перебування онлайн (тривожність, емоційна нестабільність, порушення сну);

- наявність компенсаторних стратегій у віртуальному просторі (створення «віртуального Я»).

Ці дані дозволяють виділити групи підлітків із помірною та вираженою залежністю, що є необхідною передумовою для планування корекційної роботи.

2. Робота над усвідомленням та самоконтролем. Психологам слід сприяти розвитку усвідомленості підлітків щодо власних цифрових звичок та їхніх емоційних наслідків:

- використання щоденників онлайн-активності для фіксації часу перебування в соцмережах та відчуттів під час користування;

- застосування технік рефлексії, що допомагають визначити тригери надмірного користування (стрес, нудьга, соціальна тривожність);

- формування стратегій самоконтролю, зокрема встановлення часових обмежень, планування офлайн-активностей та розробка персональних правил користування цифровими ресурсами.

3. Психологічна корекція тривожності та емоційної нестабільності. Залежність від соціальних мереж часто супроводжується високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності. Практичним психологам рекомендується:

- проводити тренінги емоційної саморегуляції, включаючи дихальні вправи, техніки релаксації та медитації;

- застосовувати когнітивно-поведінкові методики, спрямовані на зниження соціальної тривожності та навчання конструктивним способам взаємодії з соціальним середовищем;

- стимулювати розвиток критичного мислення щодо онлайн-контенту та формування усвідомленого ставлення до соціального схвалення віртуальної аудиторії.

4. Формування позитивної самооцінки та соціальної компетентності. Підлітки з низькою самооцінкою часто використовують соцмережі для компенсації невпевненості у собі. Рекомендації психологам включають:

- проведення групових вправ на підвищення соціальної впевненості, спрямованих на розвиток комунікаційних навичок у реальних ситуаціях;
- використання технік самоприйняття та розвитку позитивного «Я», які зменшують потребу у зовнішньому підтвердженні через лайки та підписників;
- стимулювання участі у офлайн-активностях, що підвищують самооцінку через досягнення та особистий досвід (спорт, творчість, волонтерство).

5. Профілактика рецидивів та підтримка здорового цифрового середовища. Після проведеної корекційної роботи необхідно закріпити отримані результати та профілакувати повторне виникнення залежності:

- створення особистих цифрових контрактів, які визначають правила користування соцмережами та способи зниження ризику надмірної онлайн-активності;
- проведення моніторингових сесій, у ході яких оцінюється дотримання встановлених правил та впровадження альтернативних стратегій дозвілля;
- залучення батьків та педагогів до формування підтримуючого середовища, що сприяє збалансованому використанню цифрових технологій.

6. Використання інтегрованого підходу

Ефективна робота з підлітками передбачає інтеграцію різних методів:

- психоедукаційного (навчання підлітків про механізми залежності та її наслідки);
- когнітивно-поведінкового (формування адаптивних моделей поведінки та самоконтролю);
- групового (розвиток соціальних навичок та підтримка однолітків);
- арт-терапевтичного та ігрового (формування емоційної стійкості та творчого вираження).

Висновки до третього розділу

Розроблений нами тренінг спрямований на комплексну профілактику та корекцію залежності від соціальних мереж у підлітків і включає блоки, що охоплюють усвідомлення власної онлайн-активності, психологічні механізми залежності, розвиток самоконтролю, соціальної підтримки, емоційної саморегуляції та формування альтернативних активностей.

Практична робота психолога з підлітками щодо залежності від соціальних мереж має ґрунтуватися на комплексному підході, який поєднує діагностику, розвиток усвідомленості, корекцію емоційної нестабільності, формування позитивної самооцінки та створення здорового цифрового середовища. Впровадження таких рекомендацій сприяє профілактиці психологічної залежності, зменшенню тривожності, підвищенню ефективності соціальної та навчальної діяльності та розвитку адаптивних стратегій поведінки в цифровому світі.

ВИСНОВКИ

В результаті здійсненого нами дослідження ми дійшли наступних висновків:

1. Соціальні мережі як інформаційні структури. Сучасні наукові підходи дозволяють розглядати соціальні мережі як комплексні інформаційні системи, що функціонують у двох взаємопов'язаних формах: офлайн і онлайн. Кожна з них відіграє важливу роль у соціальній взаємодії та комунікації. Онлайн-середовище соціальних мереж надає користувачам можливості для обміну інформацією, комунікації, встановлення нових соціальних контактів та підтримки існуючих взаємозв'язків. З психологічної та соціальної точки зору соціальні мережі можна визначити як «цифровий простір», який забезпечує інструменти для управління соціальною ідентичністю, самовираження та соціалізації, а також сприяє трансформації особистісного образу через персональний брендинг і контроль власної репутації.

2. Залежність від соціальних мереж як адиктивна поведінка. Надмірне використання соціальних мереж розглядається як форма поведінкової залежності, що проявляється у потребі постійної онлайн-активності для комунікації, самопрезентації та задоволення соціальних потреб. Формування такої залежності обумовлене комплексом особистісних характеристик користувачів — високою тривожністю, низькою самооцінкою, емоційною чутливістю та схильністю уникати складних соціальних ситуацій — а також особливостями цифрового середовища: анонімністю, легкодоступністю та зручністю використання платформ. Психологічні механізми залежності включають прагнення до соціальної підтримки, створення «віртуального Я» та отримання емоційного задоволення від взаємодії в онлайн-спільнотах, що може поступово призводити до дисфункціональних моделей поведінки і негативно впливати на реальні соціальні контакти, продуктивність та психоемоційний стан. Клінічні прояви включають симптоми абстиненції, порушення сну, фізичний дискомфорт при тривалому використанні гаджетів, а також зниження ефективності навчальної, професійної та соціальної діяльності.

3. Соціально-психологічні аспекти користування соціальними мережами. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що активність у соціальних мережах визначається як функціональними можливостями платформ, так і індивідуально-психологічними особливостями користувачів. Екстравертовані підлітки з високою комунікабельністю, соціальною впевненістю та сміливістю демонструють ефективну взаємодію в онлайн-середовищі. Натомість особи з низькою самооцінкою або підвищеною соціальною тривожністю часто створюють у мережі вигаданий образ себе як механізм самозахисту та компенсації соціальної ізоляції. Психологічні фактори, зокрема рівень самооцінки та тривожності, визначають стратегії самопрезентації, впливають на отримання позитивного зворотного зв'язку, відчуття приналежності та чутливість до негативних оцінок і взаємодій. Соціальні мережі можуть забезпечувати стан «оптимального досвіду» або «поток», що сприяє емоційному задоволенню користувачів і підвищує ризик розвитку психологічної залежності. Таким чином, соціально-психологічна взаємодія в цифровому середовищі формується на перетині особистісних характеристик, потреб у соціальній підтримці та специфіки віртуальної комунікації.

4. Використання соціальних мереж та залежність від Інтернету. Більшість підлітків, що брали участь у дослідженні, не проявляють ознак вираженої залежності від соціальних мереж та Інтернету, що дозволяє віднести їх до категорії «звичайних користувачів». Це свідчить про здатність молоді контролювати власну онлайн-активність та використовувати цифрові ресурси у межах звичайних потреб без негативного впливу на повсякденне життя. Водночас серед респондентів виділяється група осіб із помітною залежністю від соцмереж, що може свідчити про труднощі з самоконтролем і мати негативні наслідки для соціальної, навчальної та професійної діяльності, а також бути пов'язано з підвищеним рівнем тривожності, стресу та соціальної ізоляції.

5. Тривожність підлітків. Переважна більшість респондентів демонструє середній рівень ситуативної тривожності, що відповідає типовим реакціям молоді на повсякденні життєві виклики, такі як навчання, соціальна адаптація або

планування кар'єри. Разом із тим, значна частина підлітків характеризується високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, що може свідчити про схильність до стресових переживань та внутрішні психологічні труднощі. За методикою Дж. Тейлора близько 30% респондентів мали високий або дуже високий рівень тривожності, що вказує на певні проблеми адаптації до соціального середовища та підвищені вимоги до самореалізації. Більшість учасників демонструють середній рівень тривожності з тенденцією до низького, що є типовим для підлітків, але може свідчити про підвищену чутливість до стресових ситуацій.

6. Самооцінка підлітків. В цілому, респонденти оцінюють власну самооцінку на середньому рівні у більшості сфер життя. Високі показники самооцінки спостерігаються переважно у сферах фізичного здоров'я та інтелектуальних здібностей. Водночас значна частина підлітків має труднощі у самооцінці власних здібностей, соціального авторитету серед однолітків та фізичної привабливості. Це може бути пов'язано з високими соціальними очікуваннями, тиском стандартів зовнішності та необхідністю подальшого розвитку впевненості у собі.

7. Кореляційні зв'язки між тривожністю, самооцінкою та залежністю від соцмереж. Статистичний аналіз виявив значущі кореляційні зв'язки між рівнем особистісної тривожності, самооцінкою зовнішності, впевненістю в собі та залежністю від соціальних мереж:

Пряма кореляція ($r = 0,55$) між особистісною тривожністю та залежністю від соцмереж свідчить про те, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше використовують онлайн-платформи для уникнення соціальних ситуацій або зменшення дискомфорту від можливих негативних оцінок.

Зворотна кореляція ($r = -0,43$) між самооцінкою власної зовнішності та залежністю від соцмереж демонструє, що молодь з нижчою оцінкою власної привабливості частіше звертається до онлайн-спілкування для отримання соціального схвалення та підтримки.

Зворотний зв'язок ($r = -0,50$) між впевненістю в собі та залежністю від соцмереж показує, що підлітки з низькою впевненістю шукають підтвердження

своєї значущості у віртуальному середовищі, тоді як більш упевнені особистості менше залежать від онлайн-схвалення, спираючись на власні досягнення та реальний життєвий досвід.

Отже, гіпотеза дослідження про те, що більшість підлітків використовують соціальні мережі у відносно раціональний спосіб, однак їхнє активне застосування може бути зумовлене вираженою тривожністю та зниженою самооцінкою – підтвердилася.

8. Нами розроблений тренінг спрямований на комплексну профілактику та корекцію залежності від соціальних мереж у підлітків і включає блоки, що охоплюють усвідомлення власної онлайн-активності, психологічні механізми залежності, розвиток самоконтролю, соціальної підтримки, емоційної саморегуляції та формування альтернативних активностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Дьяченко О. В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami – 2018» 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemysł: Nauka i studia, P.76-80.*
2. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.
3. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*. 2020. Т.6 В.6. С. 57–65.
4. Асєєва Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Одеса: ННВК «АТБ» м. Львів. 2020. 414 с.
5. Асєєва Ю.О. Особливості самоставлення кібер-адиктів. *Габітус*. 2020. В. 20. С.31–35.
6. Асєєва Ю.О. Проблемні питання стадіального характеру кіберадикцій. *Габітус*. 2021. В.23. С.50–55.
7. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №2 (55). С. 28-36.
8. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук / Т. Ю. Больбот. К., 2005. 36 с.
9. Булах І. С. Змістовний контекст поняття «особистісне зростання» в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології. *Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Випуск 2 (9). С. 176-185.
10. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки*

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2015. № 42 (2). 360 с.

11. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львівського національного університету*. Львів: ЛНУ імені І. Франка; 2010. Вип.13. С. 215-226.

12. Гірченко О. Л. Трансформація традиційної гри в комп'ютерну ігрову діяльність. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. 2013. Т. 8. № 6. С. 60-61.

13. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2012. № 4. С. 114–129.

14. Журавльова Л. П., Камінська О. П., Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2013. №7 С. 44–48.

15. Індивідуальні ресурси психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. М.Й. Варій, О.А. Ліщинська, Л.І. Березовська, А.В. Олійник, Г.М. Закалик. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2018. 168 с.

16. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. №(3 (52)). С. 56-62.

17. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східно-українського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк. Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2017. № 2(43). С. 121-130.

18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.

19. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2015. Том 20. Випуск 4 (38). С. 63-73.

20. Крайнікова Т. С. Профіль українського інтернет-користувача (аналіз вторинних соціологічних досліджень). *Вісник книжкової палати*. 2014. № 2. С. 1–4.

21. Лефтеров В. О. Проблема психологічного здоров'я в контексті сучасних інтеграційних процесів. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *Збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2018. С. 233–238.

22. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів: [Електронний ресурс]. 2018. Режим доступу: https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_1_2014.pdf

23. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. № 40. С. 7–23. Ржевский Г. М. Дослідження рівня користування студентами інтернетсередовищем під час навчання. *Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності : VI-та Всеукраїнська наукова Інтернетконференція (26–27 жовтня 2017 р.): тези та статті доп.*. К. : НУБіП, 2017. С. 24–36.

24. Перепелиця А. В. Проблема комп'ютерних ігор, як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ ; Ніжин : Видавець «ПП Лисенко М.М.», 2018. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 1. С. 265–279.

25. Перепелиця А. В. Проблема комп'ютерних ігор, як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ ; Ніжин : Видавець «ПП Лисенко М.М.», 2018. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 1. С. 265–279.

26. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2022. 84 с.

27. Курбан О. В. Інтернет-технології та онлайнві соціальні мережі у сучасній гібридній війні. *Наукові записки*. 2017. № 1. С. 264–273.

28. Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. Режим доступу: www.rusnauka.com/10_DN_2012.

29. Лесто К. А. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. № 3. С. 35-47.

30. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.

31. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3. С. 86-92.

32. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396–412.

33. Пампуха І. В. Волошина Н. М. Сучасні соціальні Інтернет мережі в житті молодих людей. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. Вип. 2. С. 27-39.

34. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. №12. С. 79–89.

35. Прогнімак О. Д. Соціальні мережі як ресурс розвитку інноваційних процесів в інформаційному суспільстві. *Соціоекономіка: Зб. наук. пр. Донецьк: ІЕП НАНУ, 2009. С. 163-175.*

36. Пихтіна Н. П. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів: навч. посіб. Ніжин : Ніжин. пед. ун-т ім. М. Гоголя, 2003. 116 с.

37. Рень Л. В., Левенок М. В. Дослідження стану схильності до комп'ютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 96. С. 177–180.

38. Рень Л. В., Левенок М. В. Дослідження стану схильності до комп'ютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 96. С. 177–180.

39. Ржевський Г. М. Аналіз особистісних особливостей та причин Інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів. *World Science*. № 1(29), Т. 5. 2018. С. 50–60.

40. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». К., 2010. 19 с.

41. Феценко Н. М. Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-4394>

42. Чебикін О. Я., Кабешева А. О. Вплив мобільного телефону та психоемоційні стани особистості студента. *Наука і освіта*. 2010. №8. С. 48–54.

43. Чебикін О. Я., Кримова Н. О. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 126–134.

44. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2015. № 2 (25). С. 17–24.

45. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск : Пороги, 2006. 196 с.

46. Ярченко Ю., Дрюк А. Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. *Вісник Приазовського державного технічного університету* : збірник наук. праць. Маріуполь, 2019. Вип. 3. С. 75–81.

47. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73.

48. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 23. С. 663-676 с.

49. Циховська Е. Д. Самопрезентація у соціальних мережах: акаунт у Facebook як інструмент створення іміджу. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Соціальні комунікації. 2017. № 12. С. 137-147.

50. Baumeister R. F. A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*. 2015. 91, 3-26.
51. Buss A. H., Briggs S. Drama and the self in social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. № 47. P. 1310-1324.
52. Butler B. S. Membership Size, Communication Activity, And Sustainability: A Resource-based Model of Online Social Structures. *Information Systems Research*. 2001. N 12 (4). P. 25-33.
53. Dodds P., Sheridan M., Roby Watts D.J. An Experimental Study of Search in Global Social Networks. *Science*. 2003. N 301(5634). P. 955-1005
54. Ellison N., Steinfield C., Lampe C. The Benefits of Facebook “Friends”: Exploring the Relationship Between College Students’ Use of Online Social Networks And Social Capital. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. N 12 (3). P. 555-562.
55. Ferreira A., Du Plessis T. Effect of Online Social Networking on Employee Productivity. *Interword communication*. 2009. N 11 (1). P. 333-341.
56. Gergen K. J.. Personal consistency and the presentation of self. In C. Gordon & K. J. Gergen (Eds.). *The self in social interaction* (Vol. 1, pp. 299-308). New York: Wiley
57. Gibbs J., Ellison N., Heino R. Self-presentation in Online Personals: The Role of Anticipated Future Interaction, Self-disclosure, And Perceived Success in Internet Dating. *Communication Research*. 2006. N 33. P. 35-41.
58. Kim J., LaRose, R., and Peng W. Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: the relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychol. Behav.* 2013. № 12. P. 451-455.
59. Kuss D. J., and Griffiths M. D. Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2018. № 8. P. 3528–3552.
60. Spielberger C.D. *Anxiety: Current trends in theory and research*. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Ярема_МЛТ_Соціально_психологічні_чинники_залежності_підлітків_від

Автор Науковий керівник / Експерт

ЯремаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**13437**

Кількість слів

**106521**

Кількість символів