

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**ВПЛИВ ІНТЕНСИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ НА
ПСИХОЛОГІЧНЕ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)
Шаповалової Марини Вікторівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Васьківська Світлана Василівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК № ____
Протокол № ____ від _____ року

Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології
_____ Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕНСИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	7
1.1. Психологічні особливості підліткового віку в умовах цифровізації ..	7
1.2. Інтенсивне використання інтернету: межа між нормою та дезадаптацією ..	10
1.3. Соціальні мережі як фактор соціалізації та середовище психологічних ризиків.....	14
1.4. Українські підлітки під час війни: інтернет як ресурс підтримки та фактор психоемоційного навантаження ..	18
Висновки до розділу 1 ..	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ..	31
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки ..	31
2.2. Психодіагностичний інструментарій ..	33
2.3. Процедура математико-статистичного аналізу даних.....	36
Висновки до розділу 2 ..	38

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ ІНТЕНСИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	39
3.1. Аналіз рівня психологічного благополуччя, емоційного стану та самооцінки підлітків	39
3.2. Аналіз патернів та інтенсивності використання інтернету	45
3.3. Кореляційний і регресійний аналіз зв'язків між показниками	48
3.4. Вплив віртуального середовища на тривожність і стрес: факторний аналіз	52
3.5. Практичні рекомендації щодо профілактики негативних наслідків інтенсивного використання інтернету	55
3.6. Узагальнення емпіричних результатів з урахуванням воєнного контексту	59
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків. Інтернет використовується для навчання, спілкування, дозвілля, самопрезентації, пошуку інформації та отримання соціального визнання. Для підліткового віку, коли активно формуються самосвідомість, самооцінка, емоційна саморегуляція та система соціальних орієнтирів, вплив цифрового середовища має особливе психологічне значення.

Проблема інтенсивного використання інтернету не може зводитися лише до кількості годин, проведених онлайн. Важливими є мотиви користування мережею, рівень контролю, емоційна залученість, характер контенту та наслідки для сну, навчання, спілкування й психологічного благополуччя. Однакова тривалість онлайн-активності може мати різний зміст: навчання, підтримання зв'язку з друзями, творче самовираження, пошук підтримки або тривожне гортання новин по-різному впливають на психічний стан підлітка.

Особливої актуальності тема набуває в українських реаліях повномасштабної війни. Для підлітків інтернет став не лише простором розваг, а й каналом безпекової інформації, дистанційного навчання, зв'язку з близькими та підтримки відчуття належності. Утім постійне споживання тривожних повідомлень, думскролінг, нічні перевірки новин, вимушена онлайн-комунікація та нестабільність навчального процесу можуть підвищувати рівень напруження і сприяти емоційному виснаженню.

Наукове осмислення проблеми спирається на праці, присвячені підлітковому розвитку, самосвідомості й самооцінці, психології інтернет-комунікації, інтернет-адикції, соціальному порівнянню, впливу соціальних мереж на емоційний стан та психічне здоров'я. Утім поєднання теми інтенсивного використання інтернету з психологічним благополуччям українських підлітків у воєнному контексті потребує окремого емпіричного аналізу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично встановити особливості впливу інтенсивного використання інтернету на психологічне благополуччя.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя підлітків у сучасному цифровому середовищі.

Предмет дослідження – вплив інтенсивного використання інтернету на психологічне благополуччя підлітків

Завдання дослідження: 1) розкрити психологічний зміст інтенсивного використання інтернету в підлітковому віці; 2) визначити особливості психологічного благополуччя, самооцінки та емоційного стану підлітків у цифровому середовищі; 3) встановити статистичні зв'язки між інтенсивністю використання інтернету, самооцінкою, тривожністю, стресом і психологічним благополуччям; 4) розробити практичні рекомендації щодо зменшення негативних наслідків цифрового перевантаження.

Гіпотези дослідження: інтенсивне і недостатньо контрольоване використання інтернету пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя підлітків; між інтенсивністю використання інтернету та самооцінкою існує обернений зв'язок; висока онлайн-активність прямо пов'язана з тривожністю і стресом; адекватна самооцінка може виконувати буферну функцію та частково пом'якшувати негативний вплив цифрового перевантаження.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел. Емпіричний блок включав анонімне онлайн-анкетування та психодіагностичні методики: шкалу самооцінки М. Розенберга, тест інтернет-адикції К. Янг, шкалу депресії, тривоги та стресу DASS-21, індекс психологічного благополуччя WHO-5. Для математико-статистичного опрацювання застосовано описову статистику, рангову кореляцію Спірмена, регресійний аналіз і факторний аналіз методом головних компонент.

Дослідницька вибірка. В емпіричному етапі взяли участь 70 підлітків віком від 14 до 17 років, які є активними користувачами інтернету. Опитування проводилося дистанційно у форматі Google Forms, що забезпечило добровільність участі, анонімність відповідей і зручність заповнення методик.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному розгляді інтенсивного використання інтернету як фактора, що взаємодіє з самооцінкою, тривожністю, стресом і психологічним благополуччям підлітків у контексті сучасних українських реалій. Набули подальшого розвитку положення про буферну роль самооцінки та про подвійний характер інтернету як ресурсу підтримки і джерела психоемоційного навантаження.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів шкільними психологами, педагогами, батьками та фахівцями освітнього середовища для профілактики негативних наслідків інтенсивного перебування підлітків онлайн, розвитку цифрової гігієни, саморегуляції, критичного мислення та підтримки самооцінки.

Достовірність і обґрунтованість результатів забезпечено узгодженістю мети, завдань, гіпотез та методів дослідження; використанням відомих психодіагностичних інструментів; достатнім для навчально-наукової роботи обсягом вибірки; поєднанням теоретичного аналізу з емпіричним етапом; застосуванням адекватних статистичних процедур для опрацювання отриманих даних.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Список використаних джерел охоплює українські та іноземні праці з проблематики підліткового розвитку, інтернет-комунікації, цифрової поведінки та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕНСИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку в умовах цифровізації

Психологічний розвиток підлітка відбувається в умовах одночасної дії кількох сильних чинників. З одного боку, це вікові зміни, пов'язані з пошуком ідентичності, потребою в автономії, чутливістю до оцінок і прагненням належати до групи. З іншого боку, це цифровізація, яка переносить значну частину соціального досвіду у віртуальне середовище. У результаті класичні вікові завдання розв'язуються вже не лише у сім'ї, школі та групі однолітків, а й у соціальних мережах, месенджерах та інших онлайн-просторах.

Формування самооцінки у підлітковому віці є процесом постійного співвіднесення власного образу з реакціями інших людей. У цифровому середовищі цей процес набуває кількісної видимості: підліток може бачити кількість лайків, переглядів, підписок і коментарів. Такі індикатори часто сприймаються не як технічні показники активності профілю, а як символи прийняття, популярності та особистої цінності. Через це навіть нейтральна відсутність реакції може інтерпретуватися як відкидання.

Емоційна лабільність підлітків робить їх особливо чутливими до швидкої зміни цифрових стимулів. Радісне повідомлення, негативний коментар, тривожна новина або порівняння з привабливим образом іншої людини можуть різко змінювати настрій. Якщо такі стимули повторюються протягом дня багато разів, нервова система перебуває у стані постійної напруги, що поступово виснажує адаптаційні ресурси.

Важливо підкреслити, що цифровізація не скасовує традиційних закономірностей підліткового розвитку, а лише змінює умови їхнього прояву. Потреба у спілкуванні, самоствердженні, визнанні та автономії залишається

незмінною, але способи її реалізації стають іншими. Тому психологічна підтримка підлітків має поєднувати розуміння вікових особливостей із знанням механізмів онлайн-комунікації.

Підлітковий вік часто описують як період підвищеної чутливості до соціального оцінювання. У цей час підліток активно шукає підтвердження власної значущості, порівнює себе з ровесниками, прагне бути прийнятим і при цьому намагається зберегти індивідуальність. Цифрове середовище посилює ці процеси, оскільки робить оцінювання постійним, швидким і кількісно видимим.

Самооцінка у підлітковому віці формується не лише через внутрішню рефлексію, а й через систему соціальних дзеркал. До таких дзеркал належать реакції батьків, педагогів, однолітків, а сьогодні також лайки, коментарі, перегляди й підписки. Якщо підліток не має достатньо стабільної внутрішньої опори, цифрові показники можуть починати сприйматися як доказ особистої цінності або її нестачі.

Особливого значення набуває розвиток емоційної саморегуляції. Підліток ще навчається розпізнавати власні переживання, називати їх, пояснювати причини та знаходити конструктивні способи зниження напруження. Інтернет може допомагати у цьому, коли він використовується для пошуку підтримки або корисної інформації, але може й заважати, якщо стає єдиним способом уникати неприємних почуттів.

У підлітковому віці спілкування з ровесниками має особливу цінність. Через нього молодь навчається будувати близькість, домовлятися, відстоювати власні межі та переживати конфлікти. Коли значна частина цього спілкування переходить у месенджери й соціальні мережі, підліток отримує більше контактів, але не завжди більше емоційної близькості. Саме ця різниця між кількістю зв'язків і якістю підтримки є важливою для психологічного аналізу.

Підлітковий вік є одним із найскладніших періодів становлення особистості. На цьому етапі відбуваються інтенсивні зміни у фізичній,

когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Підліток поступово переходить від дитячої залежності до більш автономної позиції, прагне самостійності, шукає власне місце у групі однолітків і формує уявлення про себе як про окрему особистість [10; 11].

Однією з центральних характеристик цього вікового етапу є розвиток самосвідомості. Підліток починає не лише оцінювати власні вчинки, а й аналізувати мотиви, переживання, сильні та слабкі сторони. У цей період особливої ваги набуває самооцінка, яка часто є нестабільною і залежною від зовнішніх суджень. Позитивні оцінки значущих інших зміцнюють почуття власної цінності, тоді як критика, відкидання або ігнорування можуть спричинити невпевненість та зниження самоповаги [1; 14].

Емоційна сфера підлітка відзначається підвищеною збудливістю, чутливістю, імпульсивністю та мінливістю настрою. Такі прояви зумовлені як біологічними перебудовами, так і зростанням соціальних вимог. Підліток прагне відповідати очікуванням групи, отримати визнання, не втратити статус серед однолітків. Тому будь-які сигнали соціального прийняття чи неприйняття можуть мати виражений вплив на емоційний стан.

У сучасних умовах значна частина соціальної взаємодії переноситься у цифровий простір. Підлітки не лише спілкуються онлайн, а й будують власний образ у соціальних мережах, оцінюють реакції інших, порівнюють себе з однолітками та публічними особами. Це змінює механізми формування самооцінки: замість живого зворотного зв'язку підліток часто орієнтується на лайки, перегляди, коментарі та алгоритмічно підібраний контент.

Цифровізація посилює чутливість до соціального порівняння. У соціальних мережах користувачі здебільшого демонструють відредаговані й вибіркові фрагменти життя, що створює ілюзію постійної успішності, привабливості та благополуччя інших людей. Підліток, який ще не має стабільної внутрішньої опори, може сприймати такі образи як реалістичний стандарт і порівнювати їх зі своїм повсякденним життям, що підвищує ризик невдоволення собою.

Утім інтернет виконує й позитивні функції. Він створює можливості для навчання, творчості, отримання підтримки, участі в спільнотах за інтересами. Для підлітків із труднощами у безпосередньому спілкуванні онлайн-середовище може стати простором безпечнішої комунікації та поступового розвитку соціальних навичок [7]. Тож, важливим є не сам факт користування інтернетом, а інтенсивність, мотиви, зміст і рівень контролю такої активності.

Цифровізація змінює також спосіб переживання самотності. Підліток може бути постійно онлайн, мати багато чатів і підписок, але при цьому відчувати, що його по-справжньому не розуміють. Таке поєднання зовнішньої включеності та внутрішньої ізольованості створює ризик емоційного виснаження і підсилює потребу у зовнішньому підтвердженні.

Вікова потреба в автономії теж проявляється у цифровому середовищі. Підліток прагне самостійно обирати контент, коло спілкування, спосіб самопрезентації і межі приватності. Тому контроль з боку дорослих має бути не лише обмежувальним, а насамперед підтримувальним і пояснювальним. Ефективною є не заборона, а формування відповідальності та здатності усвідомлювати наслідки власної онлайн-поведінки.

Психологічний супровід підлітків у цифрову епоху має враховувати, що мережа є простором реальних переживань. Образа у коментарях, ігнорування у чаті, публічне висміювання або різке зменшення уваги з боку однолітків можуть переживатися так само болісно, як і події в офлайн-середовищі. Тому цифровий досвід не можна знецінювати як «несправжній».

1.2. Інтенсивне використання інтернету: межа між нормою та дезадаптацією

Нормативне користування інтернетом передбачає, що підліток зберігає контроль над власною активністю та може свідомо обмежувати час перебування онлайн. Дезадаптивний характер починає проявлятися тоді, коли цифрова поведінка стає автоматичною, погано усвідомленою і не

піддається саморегуляції. Тоді підліток ніби втрачає здатність обирати, коли й для чого він користується інтернетом.

Одним із ключових критеріїв проблемності є не сама тривалість користування, а наслідки для інших сфер життя. Якщо онлайн-активність призводить до зниження навчальної мотивації, конфліктів у родині, скорочення сну, уникнення живого спілкування, зростання тривоги або втрати інтересу до офлайн-діяльності, її доречно розглядати як психологічно ризиковану. Тому оцінювання інтенсивності має бути комплексним.

Для підлітків характерна схильність до імпульсивного реагування на нові стимули. Інтернет-платформи використовують цю особливість через нескінченну стрічку, короткі відео, персоналізовані рекомендації та миттєві сповіщення. Кожне нове повідомлення створює очікування соціальної винагороди, а кожна пауза викликає бажання повернутися до екрана. Поступово формується звичка підтримувати постійний контакт із пристроєм.

Особливим різновидом інтенсивного використання є емоційне занурення у мережу. Підліток може проводити онлайн відносно небагато часу, але при цьому постійно думати про реакції інших, очікувати повідомлень, переживати через порівняння або відчувати напруження без доступу до телефону. Такий внутрішній компонент не завжди помітний зовні, проте він безпосередньо пов'язаний із психологічним благополуччям.

Проблемність інтернет-користування не виникає раптово. Зазвичай вона формується поступово: спочатку збільшується час перебування онлайн, потім з'являється звичка перевіряти телефон без чіткої потреби, далі мережа починає використовуватися для уникнення нудьги, тривоги або самотності. На більш вираженому етапі підлітку стає складно зупинитися навіть тоді, коли він усвідомлює негативні наслідки.

Важливо розмежовувати інтенсивне, але контрольоване користування і дезадаптивне занурення. Перший варіант може бути пов'язаний із навчанням, творчістю, спілкуванням або волонтерською активністю. Другий характеризується втратою балансу: підліток відкладає справи, скорочує сон,

нехтує реальними обов'язками, стає дратівливим без доступу до мережі та дедалі частіше використовує інтернет як спосіб втечі від реальності.

Одним із психологічних механізмів інтенсивного користування є система швидкої винагороди. Соціальні мережі постійно пропонують нові стимули: повідомлення, реакції, короткі відео, рекомендації та оновлення стрічки. Мозок підлітка, чутливий до новизни і схвалення, швидко звикає до такого темпу, тому звичайні повільні заняття можуть здаватися менш привабливими.

Ще одним механізмом є FOMO – страх пропустити важливу подію, повідомлення або соціальну взаємодію. Для підлітка, який прагне бути частиною групи, цей страх може бути дуже сильним. Він перевіряє телефон не лише з цікавості, а й через побоювання залишитися поза спілкуванням, не знати актуальних тем або втратити статус серед однолітків.

Деадаптивне інтернет-користування часто пов'язане з порушенням часових меж. Підліток може планувати провести в мережі кілька хвилин, але через алгоритми рекомендацій і нескінченну стрічку залишається там значно довше. Після цього виникає почуття провини, зниження продуктивності та додаткове напруження, яке знову може компенсуватися втечею в онлайн-простір.

Особливе місце посідає використання інтернету перед сном. Вечірній перегляд соціальних мереж, відео або новин підтримує емоційне збудження і відтерміновує засинання. Для підлітків, які вже перебувають у стані навчального або соціального напруження, така звичка може суттєво погіршувати відновлення, посилювати дратівливість і знижувати здатність до концентрації наступного дня.

Психологічна межа між нормою і деадаптацією проходить також через переживання контролю. Якщо підліток може за потреби відкласти телефон, переключитися на навчання, спілкування чи відпочинок, інтернет залишається інструментом. Якщо ж він відчуває внутрішній тиск постійно

повертатися до мережі, навіть коли це шкодить сну, навчанню або стосункам, онлайн-поведінка потребує корекції.

Тож, інтенсивність використання інтернету слід оцінювати через комплекс ознак: тривалість, мотиви, емоційну залежність, здатність до самоконтролю та наслідки для повсякденного життя. Саме такий підхід дає змогу уникнути спрощення і не ототожнювати будь-яку активність у мережі з залежністю.

Використання інтернету є невід'ємною частиною сучасного життя. Навчання, комунікація, дозволя, пошук інформації та соціальна активність підлітків значною мірою пов'язані з цифровими ресурсами. Проте між нормативним використанням інтернету та дезадаптивним зануренням у мережу існує суттєва різниця. Нормативне використання передбачає контроль часу, збереження офлайн-активностей, здатність переключатися між видами діяльності та відсутність вираженого психологічного дискомфорту при тимчасовому обмеженні доступу.

Інтенсивне використання інтернету починає набувати проблемного характеру тоді, коли цифрова активність витісняє навчання, сон, фізичну активність, живе спілкування і сімейну взаємодію. Тоді інтернет перестає бути інструментом і перетворюється на домінуючий спосіб регуляції емоційного стану. Підліток звертається до мережі не лише для спілкування чи навчання, а й для втечі від тривоги, нудьги, самотності або внутрішнього напруження.

К. Янг описала інтернет-адикцію як порушення контролю над онлайн-поведінкою, що супроводжується надмірним часом у мережі, труднощами з обмеженням користування, зниженням продуктивності, конфліктами з близькими та погіршенням психологічного самопочуття [31]. У підлітковому віці ці прояви можуть формуватися швидше через незрілі механізми саморегуляції, потребу в новизні та високу залежність від соціального схвалення.

Сучасні цифрові платформи побудовані так, щоб максимально утримувати увагу користувача. Нескінченна стрічка, алгоритми рекомендацій, сповіщення, короткі відео, система лайків і коментарів підтримують постійне очікування нової винагороди. Такі механізми активують потребу регулярно перевіряти телефон, не пропустити повідомлення або важливу новину. У науковій літературі цей стан часто пов'язують із феноменом FOMO – страхом пропустити щось важливе.

Деадаптивне використання інтернету також пов'язане з порушеннями режиму сну. Перебування онлайн у вечірній та нічний час, емоційно насичений контент і постійні сповіщення знижують якість відпочинку. Нестача сну, своєю чергою, посилює дратівливість, знижує концентрацію уваги, погіршує навчальну продуктивність і підвищує ризик емоційного виснаження [40].

1.3. Соціальні мережі як фактор соціалізації та середовище психологічних ризиків

Соціальні мережі виконують для підлітків функцію простору соціального навчання. Тут вони спостерігають за стилями поведінки, мовлення, зовнішнього вигляду, способами самопрезентації та реагування на події. У процесі такої взаємодії формується уявлення про те, що є бажаним, престижним, популярним або неприйнятним у групі ровесників.

Віртуальна самопрезентація має двоїстий характер. Вона може допомагати підлітку творчо виражати себе, розповідати про власні інтереси, отримувати підтримку та розширювати соціальні контакти. Утім вона може перетворюватися на джерело напруження, якщо підліток починає постійно контролювати образ, боятися негативної реакції або залежати від зовнішнього підтвердження власної значущості.

Соціальне порівняння у мережі часто є нерівним, адже підліток порівнює своє реальне життя з відредагованими фрагментами чужого досвіду. Він бачить чужі досягнення, привабливі фото, успішні події та позитивні емоції, але не бачить труднощів, невдач і буденності. Така

асиметрія сприяє формуванню почуття меншовартості та знижує задоволеність собою.

Окремим ризиком є кібербулінг, який може мати довготривалий психологічний ефект. На відміну від конфлікту в офлайн-середовищі, негативний контент у мережі може швидко поширюватися, залишатися доступним і постійно відтворювати травматичну ситуацію. Для підлітка це означає втрату контролю над власним соціальним образом і посилення почуття беззахисності.

Соціальні мережі є не лише каналом комунікації, а й простором соціального навчання. Підлітки спостерігають за тим, як інші презентують себе, реагують на події, висловлюють думки, будують популярність і отримують підтримку. На основі цих спостережень вони формують уявлення про прийнятні моделі поведінки, бажані образи та критерії успішності.

Віртуальна самопрезентація дає підлітку можливість експериментувати з образом себе. Він може обирати фото, стиль повідомлень, теми дописів, коло підписників і ступінь відкритості. Такий досвід може бути корисним для розвитку ідентичності, але при цьому він створює ризик надмірної залежності від реакцій аудиторії, коли зовнішній образ стає важливішим за внутрішнє самоприйняття.

Соціальне порівняння в інтернеті має особливу інтенсивність, тому що підліток стикається не з реальним життям інших людей, а з ретельно відібраними його фрагментами. У стрічці частіше з'являються успіхи, подорожі, привабливі фото, досягнення і позитивні емоції. Порівняння з таким контентом може викликати відчуття відставання навіть у тих підлітків, які загалом мають нормальний рівень розвитку і підтримки.

Алгоритми соціальних платформ підсилюють ті теми, на які користувач реагує емоційно. Якщо підліток часто переглядає контент, пов'язаний із зовнішністю, популярністю, конфліктами або тривожними новинами, система може пропонувати йому все більше подібних матеріалів.

Через це формується інформаційна бульбашка, яка звужує картину світу і підсилює певні переживання.

Кібербулінг є одним із найнебезпечніших ризиків цифрового середовища. Його особливість полягає у публічності, швидкості поширення і тривалості збереження інформації. Навіть один образливий коментар або принизливе зображення може багаторазово відтворюватися, викликаючи у підлітка сором, страх, безпорадність і небажання звертатися по допомогу.

Попри ризики, соціальні мережі можуть бути простором підтримки. Підлітки знаходять спільноти за інтересами, отримують інформацію про психологічну допомогу, беруть участь у волонтерських ініціативах і підтримують дружбу на відстані. Для тих, хто переживає переміщення або труднощі в офлайн-спілкуванні, така підтримка може мати реальне позитивне значення.

Психологічний ефект соціальних мереж залежить від активної або пасивної позиції користувача. Активне й усвідомлене використання, спрямоване на спілкування, навчання чи творчість, частіше має ресурсний характер. Пасивне гортання стрічки без мети, особливо у стані тривоги або втоми, частіше призводить до порівняння, виснаження і зниження настрою. Тож, соціальні мережі виступають складним фактором соціалізації.

Вони не є однозначно шкідливими, але потребують сформованої цифрової грамотності, емоційної саморегуляції та підтримки з боку дорослих. Саме поєднання цих умов визначає, чи стане інтернет простором розвитку, чи джерелом психологічного ризику.

Соціальні мережі є одним із ключових середовищ соціалізації сучасної молоді. Вони дають змогу підтримувати контакти, вступати до груп за інтересами, презентувати себе, обмінюватися інформацією та отримувати соціальне схвалення. Тут цифрові платформи виконують функції, які раніше здебільшого були пов'язані з родиною, школою та безпосереднім колом однолітків [13].

Онлайн-комунікація має низку особливостей. Вона швидка, доступна, візуально насичена та менш обмежена простором. Утім така комунікація часто є фрагментарною і поверховою: емоційні нюанси передаються через символи, реакції та короткі повідомлення, що не завжди забезпечує глибоке розуміння співрозмовника [16]. Це може призводити до парадоксу: підліток має багато цифрових контактів, але відчуває дефіцит справжньої близькості.

Важливим аспектом впливу соціальних мереж є самопрезентація. Підлітки можуть редагувати фотографії, добирати контент, створювати бажаний образ себе та отримувати негайний зворотний зв'язок. Така можливість може підтримувати самовираження, але при цьому формує залежність від реакцій аудиторії. Кількість лайків або коментарів може сприйматися як показник особистої цінності, що особливо ризиковано для підлітків із нестійкою самооцінкою [15; 18].

Соціальне порівняння є одним із провідних механізмів негативного впливу соціальних мереж. Порівнюючи себе з ідеалізованими образами інших, підліток може переживати заздрість, сором, невдоволення зовнішністю, почуття меншовартості або страх соціального відставання. Дослідження взаємозв'язку між користуванням соціальними мережами, порівнянням і депресивними переживаннями показують, що саме якість онлайн-досвіду має більше значення, ніж сам факт присутності в мережі [15; 19].

Ще одним ризиком є кібербулінг, негативні коментарі, публічне висміювання або виключення з онлайн-спільноти. Для підлітка, який гостро потребує прийняття, такі ситуації можуть стати джерелом тривалого стресу. На відміну від офлайн-конфлікту, цифровий контент може поширюватися швидко, зберігатися тривалий час і бути доступним широкому колу людей.

Наукове вивчення впливу цифрового середовища на підлітків спирається на кілька взаємопов'язаних напрямів. С. Д. Максименко розглядав становлення особистості та самосвідомості як основу розвитку ставлення до себе. А. І. Лучинкіна акцентувала увагу на інтернет-соціалізації,

у межах якої цифровий простір стає самостійним середовищем формування соціального досвіду. О. М. Немеш і О. В. Зінченко аналізували психологічні особливості інтернет-комунікації, підкреслюючи її здатність як розширювати контакти, так і збіднювати емоційну глибину взаємодії.

Проблематику інтернет-залежності в підлітковому віці висвітлювали К. Янг, Я. В. Шугайло, Т. Г. Веретенко, Д. Кусс і М. Гріффітс. У їхніх працях наголошується, що дезадаптивне користування мережею пов'язане з порушенням контролю, зниженням реальної активності, емоційною прив'язаністю до онлайн-середовища та труднощами саморегуляції. Самооцінку як важливий ресурс особистості досліджував М. Розенберг, а питання психологічного благополуччя розкривали Е. Дінер і К. Ріфф.

1.4. Українські підлітки під час війни: інтернет як ресурс підтримки та фактор психоемоційного навантаження

Український контекст надає проблемі інтенсивного використання інтернету особливого значення. В умовах війни цифровий простір виконує функції, які виходять далеко за межі розваг. Він забезпечує доступ до навчання, підтримку зв'язку з близькими, орієнтацію у безпековій ситуації, можливість отримати допомогу та зберегти відчуття належності до спільноти.

Разом із тим постійний контакт із новинним контентом підсилює психоемоційне навантаження. Підлітки можуть багаторазово переглядати повідомлення про небезпеку, втрати, руйнування або загрози. Така інформація підтримує стан готовності до небезпеки, але при цьому заважає відновленню, сну та емоційній стабілізації. Тому думскролінг у воєнних умовах доречно розглядати як специфічний фактор ризику.

Важливо враховувати, що для частини підлітків інтернет став способом компенсувати втрату звичного середовища. Переміщення, дистанційне навчання, розлука з друзями, зміна школи або зменшення можливостей для офлайн-дозвілля посилюють потребу в онлайн-спілкуванні. У такій ситуації

обмеження інтернету без створення альтернативних ресурсів може викликати додатковий стрес.

Психологічне благополуччя українських підлітків у таких умовах залежить від здатності поєднувати інформаційну обізнаність із психічною безпекою. Підліток має отримувати важливу інформацію, але не перебувати у безперервному потоці тривожних повідомлень. Завдання дорослих полягає не лише у контролі часу, а й у допомозі вибудувати здорові правила цифрової гігієни.

Психологічне благополуччя можна розглядати як інтегральний показник емоційного комфорту, життєвої активності, задоволеності повсякденним життям і здатності зберігати внутрішню рівновагу. У підлітковому віці воно є особливо чутливим до зовнішніх стресорів, соціального середовища та рівня підтримки.

В умовах повномасштабної війни в Україні цифрове середовище набуло для підлітків особливого значення. Інтернет забезпечує доступ до навчання, безпекової інформації, повідомлень від рідних, контактів із друзями та можливостей психологічної підтримки. Для багатьох підлітків смартфон став не просто засобом дозвілля, а важливим інструментом орієнтації в реальності.

Проте саме в умовах війни посилюється ризик інформаційного перевантаження. Постійне гортання новинних стрічок, перегляд травматичного контенту, очікування повітряних тривог або повідомлень про небезпеку підвищують загальний рівень напруження. Думскролінг може створювати ілюзію контролю над ситуацією, але фактично виснажує нервову систему та підтримує тривожність.

Онлайн-простір може виконувати компенсаторну функцію, коли підліток використовує його для відволікання від стресу, підтримання контактів або пошуку позитивних емоцій. Однак надмірне занурення у віртуальне середовище з метою втечі від реальності формує ризик ескапістської поведінки. У такому разі інтернет тимчасово знижує

напруження, але не вирішує внутрішню проблему і поступово підсилює залежність від цифрового стимулу.

Підлітки, які мають розвинену саморегуляцію, підтримку родини та стабільну самооцінку, здатні використовувати інтернет більш адаптивно. Натомість молодь із високою тривожністю, самотністю або низьким рівнем самоповаги частіше схильна до неконтрольованого перебування онлайн. Це підкреслює значення психологічних ресурсів як захисного чинника.

Тож, в українських реаліях інтенсивне використання інтернету має подвійний характер: воно допомагає зберігати зв'язки, навчання і відчуття включеності, але за відсутності самоконтролю та цифрової гігієни може ставати фактором емоційного виснаження і зниження психологічного благополуччя.

Поняття психологічного благополуччя охоплює не лише відсутність виражених негативних симптомів, а й наявність внутрішнього ресурсу, життєвої активності, відчуття сенсу, задоволеності собою та здатності підтримувати стосунки. Для підлітків цей показник особливо мінливий, оскільки він залежить від успішності навчання, прийняття однолітками, сімейної підтримки та стабільності середовища.

В умовах війни стабільність середовища порушується. Повітряні тривоги, зміни формату навчання, переміщення, розлука з близькими, інформація про втрати та невизначеність майбутнього створюють довготривале психоемоційне напруження. Інтернет у цій ситуації стає одночасно способом бути поінформованим і джерелом додаткового стресу.

Для українських підлітків смартфон часто виконує функцію безпеки. Через нього вони отримують повідомлення від батьків, дізнаються про тривоги, перевіряють новини, підтримують контакт із друзями та школою. Тому просте обмеження користування телефоном без пояснення і альтернатив може сприйматися як втрата контролю над ситуацією.

Разом із тим надмірне перебування у новинних каналах може підтримувати стан постійної мобілізації. Підліток наче намагається

підготуватися до небезпеки, але безперервний потік тривожної інформації не дає психіці відновитися. У результаті посилюються втома, напруження, порушення сну і складність зосередження на навчанні.

Думскролінг у воєнних умовах має особливу психологічну природу. Він може бути не просто звичкою, а способом боротися з невизначеністю. Однак чим більше підліток шукає заспокоєння у новинах, тим більше стикається з матеріалами, які викликають страх або безсилля. Це створює замкнене коло тривоги.

Підтримувальна роль інтернету також є суттєвою. Саме завдяки мережі багато підлітків зберігають контакт із друзями, які виїхали, продовжують навчання, долучаються до творчих або волонтерських активностей, отримують консультації та відчувають зв'язок із попереднім життям. Тому завдання психологічної профілактики полягає не у відмові від інтернету, а у формуванні безпечного режиму користування.

Розгляд наукових підходів свідчить, що проблема інтенсивного використання інтернету не належить до однієї вузької галузі. Вона поєднує вікову психологію, психологію особистості, соціальну психологію, медіапсихологію та психодіагностику. Тому в роботі використовуються джерела, які пояснюють не лише онлайн-поведінку, а й загальний розвиток підлітка.

Праці, присвячені самооцінці, допомагають зрозуміти, чому підлітки так гостро реагують на цифрові оцінки. Самооцінка виступає не статичною рисою, а динамічним ставленням до себе, яке може змінюватися під впливом успіхів, невдач, порівняння і реакцій значущих людей. У соціальних мережах ці реакції стають швидкими, видимими і чисельно вимірюваними.

Дослідження інтернет-адикції важливі тому, що вони дозволяють описати не лише зовнішню поведінку, а й внутрішній стан користувача: нав'язливе бажання бути онлайн, труднощі обмеження часу, дратівливість без доступу до мережі, використання інтернету для регуляції настрою та

погіршення реального функціонування. У підлітковому віці ці ознаки потребують особливо обережної інтерпретації.

Сучасні зарубіжні автори дедалі частіше підкреслюють, що зв'язок між цифровими технологіями і благополуччям не є простим. Не кожне користування інтернетом погіршує психічний стан, а не кожне обмеження автоматично покращує його. Важливими є зміст контенту, мотив користування, соціальний контекст, особистісні ресурси та наявність підтримки.

Українські автори дають змогу врахувати соціокультурну специфіку. В умовах війни цифрове середовище набуває додаткових функцій, яких немає у звичайному мирному контексті: воно стає каналом безпеки, навчання, контакту з близькими і при цьому середовищем постійного інформаційного напруження. Тому пряме перенесення зарубіжних висновків без урахування українських реалій було б недостатнім.

Узагальнення наукових підходів дозволяє сформулювати основний принцип роботи: інтернет варто розглядати як частину життєвого простору підлітка. Його вплив залежить від того, чи допомагає він підтримувати розвиток, зв'язки і самореалізацію, чи починає витісняти сон, навчання, живе спілкування і стабільне ставлення до себе.

Б. Келес, Н. МакКрей і А. Гріліш систематизували дані щодо впливу соціальних мереж на депресію, тривожність і психологічний дистрес підлітків. Їхній огляд показує, що найбільш проблемними механізмами часто є соціальне порівняння, пошук схвалення, кібербулінг, порушення сну та надмірне емоційне залучення до онлайн-контенту.

К. Оджерс і М. Дженсен у своїх оглядах підкреслюють, що страхи щодо цифрової епохи не повинні підміняти науковий аналіз. Вони наголошують на неоднорідності впливу технологій: для одних підлітків інтернет може бути джерелом ризику, для інших – ресурсом підтримки, навчання і соціальної належності. Саме такий диференційований підхід використовується у цій роботі.

А. Орбен і Е. Пшибильський запропонували обережний погляд на зв'язок цифрових технологій і благополуччя підлітків. Вони показали, що загальна асоціація між цифровим використанням і благополуччям може бути слабкою, якщо аналізувати лише «екранний час». Цей висновок важливий для цієї дипломної роботи, адже він підтверджує потребу аналізувати не лише кількість годин, а й зміст, мотиви та наслідки онлайн-поведінки.

К. Андреассен, С. Паллесен і М. Гріффітс аналізували зв'язок адиктивного використання соціальних мереж і відеоігор із симптомами психологічного неблагополуччя. Їхній підхід важливий для інтерпретації результатів DASS-21, оскільки тривожність, стрес і депресивні прояви можуть посилюватися за умови неконтрольованого онлайн-занурення.

Д. Кусс і М. Гріффітс розглядали надмірне використання соціальних мереж у контексті поведінкових адикцій. Їхні праці демонструють, що проблема полягає не лише у тривалості перебування онлайн, а й у втраті контролю, нав'язливому бажанні перевіряти повідомлення, використанні мережі для регуляції настрою та погіршенні реального функціонування.

М. Розенберг розробив класичну шкалу самооцінки, що широко застосовується в роботі з підлітками. Його внесок важливий тому, що самооцінка у цій дипломній роботі розглядається як психологічний ресурс, який може пом'якшувати негативний вплив цифрового середовища. Чим стабільніша самоповага підлітка, тим меншою є його залежність від випадкового схвалення у соціальних мережах.

Серед зарубіжних авторів першочергове значення має К. Янг, яка однією з перших описала феномен інтернет-залежності як проблему, що може супроводжуватися академічними, соціальними та особистісними труднощами. Її Internet Addiction Test використовується для оцінювання проблемності онлайн-поведінки і є одним з інструментів емпіричної частини цієї роботи.

Т. В. Сінельнікова досліджувала психологічні особливості підлітків, які активно користуються соціальними мережами. Для цієї роботи важливо, що

активність у мережі розглядається не лише через кількість часу, а через якість переживань: соціальне порівняння, емоційне включення, очікування зворотного зв'язку та залежність від цифрової взаємодії.

Н. С. Малєєва звертала увагу на комунікативні інтернет-практики молоді, залежної від соціальних мереж. Її підхід допомагає пояснити, чому соціальні мережі можуть ставати не лише способом взаємодії, а й механізмом підтримання залежності від схвалення, коли емоційний стан підлітка дедалі більше залежить від реакцій аудиторії.

Я. А. Деркаченко розглядав соціальні мережі як середовище маніпулятивного впливу. У цій дипломній роботі така позиція є важливою, оскільки підлітки через вікову вразливість і недостатню сформованість критичного мислення можуть бути особливо чутливими до інформаційного тиску, емоційно насичених повідомлень, нав'язаних стандартів успішності та зовнішності.

О. В. Зінченко аналізував психологічні характеристики інтернет-спілкування у підлітковому віці. Його праці дають підстави говорити про компенсаторну функцію онлайн-комунікації: підлітки, які відчують труднощі у безпосередньому спілкуванні, можуть використовувати мережу для зниження самотності, пошуку прийняття та підтримки.

О. М. Немеш досліджувала психологію комунікативної діяльності в інтернет-просторі. Її підхід важливий для розуміння того, що онлайн-спілкування має власну специфіку: воно швидке, фрагментарне, часто позбавлене невербальних сигналів і може створювати ілюзію близькості без достатньої емоційної глибини. Для підлітка це може бути як ресурсом, так і джерелом непорозумінь.

Т. Г. Веретенко та її співавтори звертали увагу на діяльність підлітків у мережі та на профілактику небезпечної онлайн-поведінки. У їхніх працях інтернет постає як простір, де поєднуються можливості розвитку й ризику соціального наслідування, інформаційного тиску, небезпечних контактів та формування залежних патернів.

Проблему інтернет-залежності та її профілактики серед дітей і підлітків розробляв Я. В. Шугайло. Його праці допомагають розрізняти звичайне активне користування мережею та дезадаптивні форми поведінки, коли інтернет починає витісняти навчання, сон, живе спілкування і реальну активність. Саме ця межа між нормою і ризиком є центральною для теми дипломної роботи.

Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Internet аналізувала Т. М. Вакуліч. У контексті цієї роботи її праці важливі для пояснення того, як надмірне перебування онлайн може поєднуватися з емоційним виснаженням, тривожністю, зміною міжособистісних контактів і порушенням балансу між реальним та віртуальним спілкуванням.

Питання інтернет-соціалізації особистості досліджувала А. І. Лучинкіна. Її підхід дає змогу розглядати онлайн-простір як середовище, у якому підліток засвоює норми, ролі, цінності та моделі поведінки. Соціальні мережі в такому розумінні виступають не просто каналом комунікації, а повноцінним чинником соціалізації, що впливає на самоідентифікацію, самопрезентацію і соціальні очікування.

Психологічні особливості підліткового віку, чутливість до зовнішньої оцінки та нестійкість самооцінки висвітлюються у працях С. М. Белякової, К. О. Шовкової, Н. М. Токаревої, А. В. Шамне та Н. М. Макаренко. Ці автори підкреслюють, що підлітковий період є часом активного пошуку ідентичності, потреби у прийнятті та одночасного прагнення до автономії. У цифровому середовищі ці вікові характеристики не зникають, а набувають нових форм прояву.

У межах української психологічної традиції важливе значення мають праці С. Д. Максименка, який розглядав особистість як цілісну систему, що розвивається у взаємодії з соціальним середовищем. Для цієї роботи його підхід важливий тим, що дозволяє інтерпретувати інтернет не як ізольований технічний чинник, а як частину життєвого простору підлітка, де формується ставлення до себе, інших людей і майбутнього.

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови розвитку підлітків. Частина молоді пережила вимушене переміщення, розлуку з друзями або родичами, тривале дистанційне навчання, повітряні тривоги, втрату відчуття стабільності та постійне очікування небезпеки. У такій ситуації інтернет набув для підлітків не лише розважального, а й життєво важливого значення.

Для українських підлітків цифровий простір часто виконує функцію збереження зв'язку. Через месенджери, соціальні мережі та відеозв'язок вони підтримують контакти з друзями, які переїхали до інших міст або країн, спілкуються з родичами, отримують завдання від школи, беруть участь у навчальних заняттях і залишаються включеними у звичні соціальні групи. У цьому сенсі інтернет є ресурсом стабільності.

Під час війни інтернет виконує і компенсаторну функцію. Коли можливості для офлайн-зустрічей обмежені, соціальні мережі допомагають підтримувати відчуття належності до групи, отримувати емоційну підтримку та знижувати самотність. Для підлітків, які перебувають за кордоном або в іншому регіоні України, така підтримка може бути особливо значущою, оскільки вона зберігає зв'язок з попереднім життєвим середовищем.

Дистанційне та змішане навчання також змінило характер інтернет-користування. Частина часу онлайн стала вимушеною, оскільки уроки, домашні завдання, консультації та комунікація зі школою відбуваються через цифрові платформи. Це ускладнює просте обмеження екранного часу, адже не вся онлайн-активність є розважальною або дезадаптивною. Потрібно розрізняти навчальне, комунікативне, інформаційне й унікальне використання інтернету.

Особливої уваги потребує явище думскролінгу, тобто нав'язливого перегляду негативних новин. У мирний час така поведінка може бути пов'язана з тривожністю та страхом пропустити важливе. У воєнних умовах вона посилюється об'єктивною небезпекою, тому підліток може виправдовувати постійне перебування в інформаційному потоці

необхідністю бути готовим. Проте психіка не витримує безперервної мобілізації.

Утім війна посилила ризик інформаційного перевантаження.

Підліток може постійно перевіряти новини, канали повідомлень про повітряну тривогу, стрічки соціальних мереж і відео з місць подій. Така активність часто має захисну мотивацію: дитина хоче знати, що відбувається, і контролювати ситуацію. Однак надмірне занурення в тривожний контент підтримує стан внутрішньої напруги та заважає відновленню.

Психологічна підтримка українських підлітків під час війни має включати обговорення цифрових звичок без осуду. Якщо дорослі лише забороняють гаджети, підліток може сприймати це як втрату безпеки або зв'язку з друзями. Ефективнішим є спільне вироблення правил: коли перевіряти новини, скільки часу проводити у соціальних мережах, які канали використовувати, як реагувати на тривожний контент і коли звертатися по допомогу.

У цьому контексті важливо не демонізувати інтернет, а навчати підлітків безпечного і свідомого користування ним. Підліток має вміти відрізняти необхідне інформування від виснажливого перегляду новин, обирати надійні джерела, обмежувати час у тривожних каналах, робити паузи після важкої інформації та підтримувати офлайн-активності, які відновлюють відчуття контролю над власним життям.

Українські підлітки також стикаються з подвійною соціальною реальністю: з одного боку, вони живуть у воєнному контексті, з іншого – продовжують проходити звичайні вікові завдання підліткового розвитку. Вони прагнуть дружби, прийняття, самовираження, романтичних симпатій, успіху й автономії. Соціальні мережі поєднують ці вікові потреби з воєнним інформаційним полем, що робить їхній вплив особливо складним.

Важливим чинником є порушення сну. Воєнні новини, нічні тривоги, навчання в нестабільному режимі та використання смартфона перед сном можуть взаємно підсилювати одне одного. Недостатній сон знижує емоційну

стійкість, погіршує увагу, підвищує дратівливість і робить підлітка більш чутливим до негативного контенту. Тому цифрова гігієна має включати правила вечірнього використання гаджетів.

Разом із тим компенсаторна функція може перетворюватися на уникання реальності. Якщо підліток використовує інтернет лише для втечі від страху, суму, безсилля або невизначеності, онлайн-поведінка поступово набуває рис психологічної залежності. У такому випадку мережа не допомагає опрацювати переживання, а лише тимчасово блокує контакт із ними, після чого напруга повертається.

Так, інтернет у житті українських підлітків під час війни є амбівалентним явищем. Він підтримує навчання, соціальні контакти, інформованість і відчуття належності, але при цьому може посилювати тривожність, виснаження, порушення сну і залежність від новинного потоку.

Тому цифрова гігієна, емоційна саморегуляція та розвиток критичного мислення мають стати важливими напрямками психологічного супроводу молоді.

Українські підлітки під час війни переживають подвійне навантаження: вони проходять звичайні вікові завдання дорослішання і при цьому адаптуються до нестабільної зовнішньої реальності. Потреба у дружбі, прийнятті, автономії та самовираженні не зникає, але реалізується на тлі тривоги, новин, дистанційного навчання і змін у родинному житті.

Інтернет у цих умовах часто стає простором збереження нормальності. Через месенджери й соціальні мережі підлітки підтримують зв'язок із друзями, обговорюють повсякденні події, надсилають одне одному жарти, фотографії, навчальні матеріали та слова підтримки. Такі дії можуть здаватися простими, але вони допомагають зберегти відчуття безперервності життя.

Для підлітків, які змінили місце проживання, онлайн-комунікація може бути способом не втратити попередню ідентичність. Вони залишаються учасниками знайомих чатів, спілкуються з колишніми однокласниками,

стежать за подіями у своїй громаді. Це знижує почуття відірваності, але при цьому може ускладнювати адаптацію до нового середовища, якщо підліток повністю занурюється лише у старі онлайн-зв'язки.

Війна також змінює зміст інформаційного споживання. Підлітки стикаються з дорослими темами: небезпекою, втратами, політичними подіями, волонтерством, руйнуваннями та питаннями майбутнього. Якщо такі теми опрацьовуються без підтримки дорослих, вони можуть викликати розгубленість, страх і почуття безсилля.

Особливої уваги потребує нічне користування телефоном. Повідомлення про тривогу, очікування новин, страх пропустити важливе й потреба бути на зв'язку з рідними можуть підтримувати постійне напруження. У підлітковому віці нестача сну швидко відображається на настрої, увазі, навчанні й здатності стримувати імпульсивні реакції.

Під час війни дорослі іноді самі демонструють тривожну цифрову поведінку: постійно читають новини, обговорюють загрози, реагують на повідомлення й рідко роблять інформаційні паузи. Підлітки засвоюють ці моделі, тому профілактика має стосуватися не лише дітей, а й сімейної культури користування інформацією.

Школа може відігравати важливу роль у підтримці цифрової рівноваги. На уроках або годинах спілкування доцільно обговорювати не лише правила безпеки в мережі, а й те, як новини впливають на нервову систему, чому потрібні перерви, як перевіряти інформацію і як підтримувати однокласників, які переживають тривогу або втому.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз засвідчує, що підлітковий вік є періодом підвищеної чутливості до соціального впливу, зовнішньої оцінки та емоційних подразників. Самооцінка і психологічне благополуччя підлітків перебувають у процесі активного становлення, тому цифрове середовище може суттєво впливати на їхній розвиток.

Інтенсивне використання інтернету є континуумом від нормативної активності до дезадаптивної поведінки. Найбільш ризикованими ознаками виступають втрата контролю часу, витіснення офлайн-активностей, порушення сну, залежність від схвалення та використання мережі як способу втечі від внутрішнього напруження.

Соціальні мережі виконують функцію важливого середовища соціалізації, однак одночасно формують ризики соціального порівняння, емоційної залежності від реакцій аудиторії, кібербулінгу та інформаційного перевантаження. В умовах війни ці ризики посилюються, оскільки інтернет стає не тільки ресурсом підтримки, а й джерелом постійного тривожного контенту.

Тож, теоретичний аналіз підтверджує, що цифрове середовище є важливим простором розвитку підлітка, але його вплив визначається не самим фактом користування інтернетом, а якістю, інтенсивністю і психологічними наслідками цього користування. У центрі уваги мають бути саморегуляція, стійкість самооцінки, критичне мислення і підтримка значущих дорослих.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричний етап було побудовано з урахуванням етичних вимог до роботи з підлітками. Участь респондентів передбачала добровільність, анонімність та можливість припинити заповнення анкети на будь-якому етапі. Такий підхід є важливим, оскільки питання емоційного стану, самооцінки і цифрової поведінки можуть бути особистісно чутливими.

Вибірка охоплювала 70 підлітків віком від 14 до 17 років. Такий віковий діапазон відповідає періоду, коли процеси формування самосвідомості, соціальної ідентичності та емоційної саморегуляції мають високу інтенсивність. Гендерний розподіл становив 60% дівчат і 40% хлопців, що дало змогу отримати різноманітні відповіді щодо особливостей онлайн-поведінки.

Формат онлайн-опитування був обраний з огляду на реалії дистанційної взаємодії та доступність для респондентів. Утім такий формат має певні обмеження: дослідник не може повністю контролювати умови заповнення, рівень уважності та зовнішні впливи. Тому інтерпретація результатів здійснювалася обережно, з урахуванням можливих похибок самозвіту.

Під час організації емпіричного етапу важливо було забезпечити таку форму участі, яка не викликала б у підлітків додаткового напруження. Анонімний онлайн-формат дав змогу відповідати у звичному цифровому середовищі, не розкривати особистих даних і зменшити страх оцінювання. Це особливо важливо для питань, пов'язаних із самооцінкою, тривожністю і цифровими звичками.

Вибірка з 70 респондентів не претендує на репрезентацію всіх українських підлітків, однак дозволяє побачити важливі тенденції. Оскільки всі учасники є активними користувачами інтернету, отримані результати релевантні саме для аналізу цифрової поведінки. Віковий діапазон 14–17

років охоплює період, коли роль однолітків і соціального визнання є особливо значущою.

Етичний аспект був принциповим, оскільки робота стосувалася неповнолітніх. Учасникам повідомлялося, що відповіді не оцінюються як правильні або неправильні, а використовуються лише в узагальненому вигляді. Такий підхід допомагає знизити напруження і сприяє більш щирим відповідям.

Онлайн-формат має і обмеження. Дослідник не може точно знати, в якому емоційному стані перебував підліток під час заповнення форми, чи не відволікали його зовнішні чинники, чи уважно він читав кожне твердження. Тому результати інтерпретувалися не як абсолютні діагностичні висновки, а як показники тенденцій у вибірці.

Емпіричний етап був організований у дистанційному форматі за допомогою Google Forms. Такий спосіб збирання матеріалу відповідає специфіці теми, оскільки дозволяє залучити підлітків, які активно користуються цифровими технологіями, а також забезпечує зручність, анонімність та добровільність участі.

У вибірку увійшли 70 респондентів віком від 14 до 17 років. Усі учасники є щоденними користувачами інтернету та соціальних мереж. Гендерний розподіл вибірки становив: 42 дівчини (60%) та 28 хлопців (40%). За віком група відповідала середньому і старшому підлітковому періоду, коли особливо активно формуються самооцінка, емоційна саморегуляція та потреба в соціальному визнанні.

Участь була анонімною. Респондентам повідомлялося, що отримані відповіді використовуються лише в узагальненому вигляді. Такий підхід знижував ризик соціально бажаних відповідей і сприяв більшій відкритості під час заповнення методик.

Особливістю вибірки є те, що учасники перебувають у реаліях сучасної України, де інтернет виконує не лише комунікативну і розважальну, а й безпекову та освітню функції. Це дозволяє розглядати цифрову активність

підлітків у ширшому контексті – як поєднання ресурсу підтримки та потенційного джерела психологічного перевантаження.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки

Показник	Значення
Кількість респондентів	70 осіб
Вік	14–17 років
Гендерний розподіл	42 дівчини (60%) та 28 хлопців (40%)
Формат опитування	Анонімна онлайн-форма Google Forms
Критерій участі	Щоденне користування інтернетом

2.2. Психодіагностичний інструментарій

Психодіагностичний комплекс було підібрано так, щоб охопити різні сторони психологічного благополуччя. Шкала WHO-5 дала змогу оцінити загальне самопочуття і життєвий тонус, шкала Розенберга – рівень самоповаги, DASS-21 – емоційний дискомфорт, а тест К. Янг – інтенсивність і проблемність онлайн-поведінки. Поєднання цих інструментів створило цілісну картину взаємозв'язків.

Застосування шкали Розенберга є доцільним, оскільки самооцінка в підлітковому віці часто виступає посередником між зовнішніми впливами та внутрішнім станом. Підліток із більш стабільною самоповагою може менш гостро реагувати на негативні коментарі або порівняння, тоді як низька самооцінка підвищує вразливість до цифрових ризиків.

Тест К. Янг дозволяє розглядати інтернет не лише як технічний ресурс, а як середовище, що може формувати поведінкову залежність. У контексті цієї роботи важливим було не навішування діагностичних ярликів, а оцінювання ступеня ризику: чи здатен підліток контролювати час у мережі, чи відчуває напруження без доступу до неї, чи впливає онлайн-активність на навчання, сон і спілкування.

Для комплексного оцінювання було застосовано психодіагностичний комплекс, що охоплював показники самооцінки, емоційного стану,

інтенсивності використання інтернету та загального психологічного благополуччя. Поєднання кількох методик дозволило розглядати проблему

34 не лише через поведінкову активність онлайн, а й через її зв'язок із внутрішнім станом підлітків.

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) застосовувалася для оцінювання рівня загальної самоповаги. Методика містить 10 тверджень, що відображають позитивне і критичне ставлення людини до себе. Підсумковий бал дає змогу віднести результат до низького, середнього або високого рівня самооцінки [33].

Шкала депресії, тривоги та стресу DASS-21 використовувалася для оцінювання емоційного стану респондентів. Вона містить 11 пункт, розподілених на три субшкали: депресивні прояви, тривожність і стрес. Кожен блок дає змогу зафіксувати рівень вираженості відповідного емоційного стану [36].

Тест інтернет-адикції К. Янг (Internet Addiction Test, IAT) був застосований для оцінювання інтенсивності та проблемності використання інтернету. Методика охоплює питання контролю часу онлайн, емоційної прив'язаності до мережі, впливу інтернету на навчання, стосунки та повсякденне життя [31].

Індекс психологічного благополуччя WHO-5 використовувався як інтегральний показник емоційного комфорту, життєвого тону та задоволеності щоденним життям. Коротка форма методики робить її зручною для роботи з підлітковою аудиторією та дозволяє швидко оцінити загальне самопочуття [41].

Математичне опрацювання включало описову статистику, обчислення відсоткових розподілів, рангову кореляцію Спірмена, факторний аналіз методом головних компонент із Varimax-обертанням та регресійне моделювання. Такий набір процедур дозволив не лише описати отримані показники, а й оцінити структуру взаємозв'язків між ними.

Добір методик був підпорядкований завданню розглянути проблему комплексно. Якби оцінювалася лише інтенсивність користування інтернетом, результат не дав би відповіді на питання про внутрішній стан підлітків. Саме тому до діагностичного комплексу включено інструменти, що вимірюють самооцінку, емоційний дискомфорт і загальне психологічне благополуччя.

Шкала Розенберга дала можливість оцінити самоповагу як відносно стійкий, але чутливий до соціального досвіду показник. У межах цієї роботи самооцінка розглядається не лише як наслідок цифрового впливу, а і як ресурс, здатний пом'якшувати негативні переживання, пов'язані з порівнянням, критикою або відсутністю схвалення.

DASS-21 було використано для того, щоб не обмежуватися загальними словами про поганий настрій чи втому. Розмежування депресивних проявів, тривожності і стресу дозволило точніше побачити, які саме емоційні компоненти пов'язані з інтенсивним інтернет-користуванням. У результатах особливо помітною виявилася роль тривожності.

Тест К. Янг дозволив оцінити проблемність онлайн-поведінки як багатовимірне явище. Він охоплює контроль часу, вплив інтернету на повсякденне життя, емоційну прив'язаність до мережі та труднощі самообмеження. Для підліткової вибірки це важливо, тому що саме самоконтроль у цьому віці ще активно формується.

WHO-5 був обраний як короткий, але змістовний індикатор психологічного благополуччя. На відміну від шкал, що фіксують лише негативні симптоми, цей інструмент дає змогу оцінити позитивний бік самопочуття: енергійність, життєвий тонус, інтерес до повсякденних справ і відчуття внутрішнього комфорту.

Таблиця 2.2

Психодіагностичний комплекс

Методика	Що оцінює	Значення для дослідження
Шкала М. Розенберга	Рівень самооцінки	Оцінює самоповагу як ресурс психологічного благополуччя
DASS-21	Депресивні прояви, тривожність, стрес	Дозволяє описати емоційний дискомфорт
IAT К. Янг	Інтенсивність і проблемність інтернет-користування	Фіксує ризик дезадаптивної онлайн-поведінки
WHO-5	Психологічне благополуччя	Відображає емоційний комфорт і життєвий тонус

2.3. Процедура математико-статистичного аналізу даних

Математико-статистичне опрацювання виконувало не лише описову, а й пояснювальну функцію. Описова статистика дала змогу побачити загальний розподіл показників у вибірці, кореляційний аналіз – встановити напрям і силу зв'язків, регресійний аналіз – оцінити внесок предикторів у психологічне благополуччя, а факторний аналіз – узагальнити структуру взаємопов'язаних показників.

Вибір коефіцієнта Спірмена був доцільним, оскільки психологічні показники, отримані за шкалами самозвіту, не завжди відповідають нормальному розподілу. Цей метод дає змогу коректно оцінити монотонні зв'язки між показниками навіть за умов рангової або порядкової природи частини даних.

Факторний аналіз із варімакс-обертанням був використаний для виявлення прихованих вимірів, які об'єднують окремі шкали. У психологічній інтерпретації це важливо, адже тривожність, стрес, самооцінка і благополуччя не існують ізольовано. Вони утворюють певні комплекси, які відображають загальний адаптаційний або дезадаптаційний стан підлітка.

Факторний аналіз було застосовано для узагальнення взаємопов'язаних показників і виокремлення прихованих структур, що описують психологічні наслідки інтенсивного перебування підлітків у цифровому просторі. Метод головних компонент (PCA) з Varimax-обертанням дозволив згрупувати змінні за спільними змістовими ознаками.

Перший фактор отримав умовну назву «Цифрова дезадаптація». Він об'єднав показники інтенсивного використання інтернету, тривожності та стресу. Така структура свідчить про те, що надмірне занурення в онлайн-середовище пов'язане не із нейтральною активністю, а з накопиченням емоційного напруження. Частка поясненої дисперсії першого фактора становила 42%.

Другий фактор було названо «Психологічний ресурс». До нього увійшли самооцінка та психологічне благополуччя. Це підтверджує припущення, що позитивне ставлення до себе, відчуття власної цінності та внутрішня стабільність утворюють ресурсний блок, який може знижувати негативний вплив цифрового перевантаження. Частка поясненої дисперсії другого фактора становила 26%.

Отримана факторна структура відображає два протилежні напрями: дезадаптивний, пов'язаний із надмірним онлайн-зануренням і емоційним напруженням, та ресурсний, пов'язаний із самоповагою і благополуччям. Це стало підґрунтям для подальшого кореляційного і регресійного аналізу.

Статистичне опрацювання мало послідовну логіку. Спочатку було описано розподіли за основними шкалами, щоб зрозуміти загальний психологічний профіль вибірки. Потім за допомогою кореляційного аналізу оцінювалися зв'язки між показниками. Регресійний аналіз дозволив перейти від опису зв'язків до пояснення внеску окремих предикторів у психологічне благополуччя.

Факторний аналіз мав узагальнювальне значення. Він допоміг побачити, що окремі шкали не існують ізольовано, а групуються у змістові блоки. Поєднання інтенсивності онлайн-поведінки, тривожності та стресу в один фактор вказує на спільний дезадаптивний вектор, тоді як самооцінка і благополуччя формують ресурсний блок.

Використання кількох статистичних процедур підвищило глибину інтерпретації. Описові дані показали, скільки підлітків перебуває у групах низького, середнього чи високого рівня; кореляції показали взаємозв'язки;

регресія допомогла оцінити прогностичну роль інтенсивного інтернет-користування і самооцінки; факторний аналіз дав змогу побачити загальну структуру отриманих результатів.

Таблиця 2.3

Факторна структура показників онлайн-поведінки

Фактор	Показники	Пояснена дисперсія
Цифрова дезадаптація	Інтенсивність інтернет-користування, тривожність, стрес	42%
Психологічний ресурс	Самооцінка, психологічне благополуччя	26%

Висновки до розділу 2

Методологічна побудова емпіричного етапу забезпечила можливість комплексно проаналізувати взаємозв'язок між інтенсивністю онлайн-поведінки, самооцінкою, емоційним станом і психологічним благополуччям.

Використання кількох методик зменшило ризик однобічної інтерпретації.

Емпіричний етап було організовано у дистанційному форматі, що відповідало специфіці теми та дозволило залучити 70 підлітків віком 14–17 років. Вибірка охоплювала активних щоденних користувачів інтернету, що забезпечило релевантність отриманого матеріалу.

Психодіагностичний комплекс складався з валідних методик, спрямованих на оцінювання самооцінки, емоційного стану, інтенсивності інтернет-користування та психологічного благополуччя. Поєднання цих інструментів забезпечило комплексний підхід до аналізу проблеми.

Факторний аналіз дозволив виокремити два змістові блоки: «Цифрову дезадаптацію» та «Психологічний ресурс». Це підтвердило, що онлайн-поведінка підлітків пов'язана не лише з поведінковими звичками, а й з емоційним станом і внутрішніми ресурсами особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ ІНТЕНСИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Аналіз рівня психологічного благополуччя, емоційного стану та самооцінки підлітків

За показниками WHO-5 найбільша частина респондентів продемонструвала середній рівень психологічного благополуччя – 48,6%. Це свідчить про те, що більшість підлітків не перебуває у стані різко вираженого неблагополуччя, однак їхній емоційний ресурс не можна назвати повністю стійким. Низький рівень благополуччя у 24,3% респондентів є важливим сигналом для профілактичної роботи.

Самооцінка у вибірці виявилася неоднорідною. Наявність групи підлітків із низькою самоповагою має особливе значення, оскільки саме вона може бути більш чутливою до соціального порівняння, критики, кібербулінгу та залежності від зовнішнього схвалення. Утім підлітки із середнім або високим рівнем самооцінки мають більше внутрішніх ресурсів для протидії негативним впливам.

Результати DASS-21 показали, що тривожність і стрес є найбільш помітними проявами емоційного дискомфорту. Високий рівень тривожності у 24,3% респондентів може бути пов'язаний зі страхом пропустити важливу інформацію, постійною перевіркою повідомлень, соціальним порівнянням і загальним напруженням сучасного інформаційного середовища.

Результати самооцінки свідчать, що більшість підлітків перебуває у зоні середніх показників. Це означає, що вони загалом мають позитивне ставлення до себе, але воно ще не є повністю стабільним. Саме така група може бути найбільш чутливою до ситуативних впливів: успішний досвід підтримує впевненість, а критика або порівняння можуть швидко знижувати емоційний фон.

Низький рівень самооцінки у 22,9% респондентів потребує особливої уваги. Для цих підлітків соціальні мережі можуть бути не лише майданчиком спілкування, а й джерелом постійної перевірки власної цінності. Якщо підліток очікує схвалення і не отримує його, це може підсилювати відчуття неповноцінності, сорому або соціальної невпевненості.

Розподіл показників за DASS-21 демонструє, що емоційне напруження у вибірці є помітним. Особливо значущою є тривожність, оскільки вона пов'язана не лише з внутрішнім станом, а й з характером цифрової поведінки: перевіркою повідомлень, страхом пропустити важливе, думскролінгом і потребою постійно бути на зв'язку.

Психологічне благополуччя за WHO-5 показало, що майже чверть підлітків перебуває у зоні низького емоційного ресурсу. Це не означає автоматично наявність клінічного розладу, але вказує на потребу у підтримці. У поєднанні з високою тривожністю або інтенсивним користуванням інтернетом така група може бути особливо вразливою до цифрового перевантаження.

Першим етапом опрацювання результатів стало оцінювання самооцінки, емоційного стану та психологічного благополуччя підлітків. Саме ці показники безпосередньо відображають внутрішній стан респондентів і дозволяють зрозуміти, наскільки цифрове середовище пов'язане з особистісним самопочуттям.

За шкалою М. Розенберга було встановлено, що найбільша частина респондентів має середній рівень самооцінки – 36 осіб, або 51,4%. Високий рівень продемонстрували 18 підлітків (25,7%), а низький – 16 підлітків (22,9%). Такий розподіл є типовим для підліткового віку, коли ставлення до себе ще формується і залишається чутливим до зовнішньої оцінки.

Кількісний розподіл за цим показником наведено у табл. 3.1 та візуалізовано на рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Рівень самооцінки підлітків за методикою М. Розенберга

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	16	22,9%
Середній	36	51,4%
Високий	18	25,7%

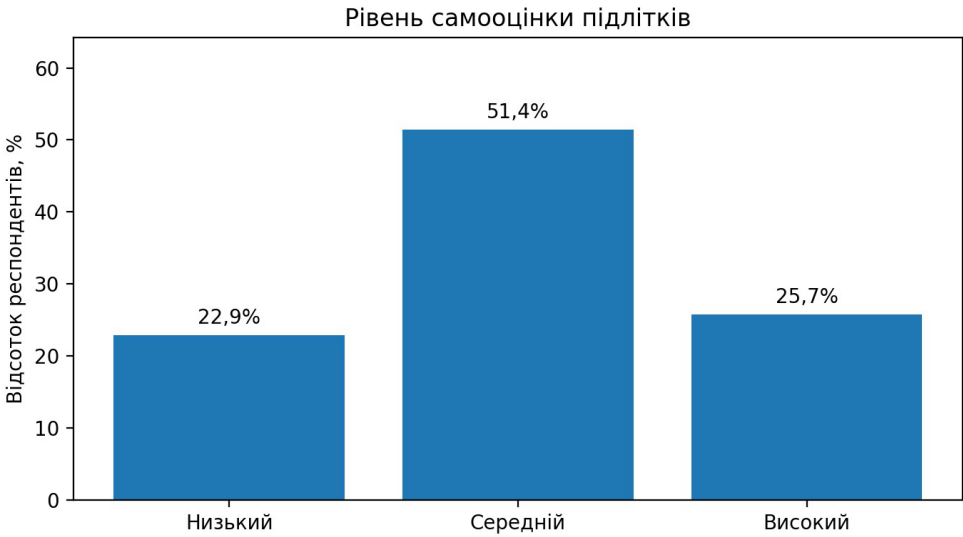


Рис. 3.1. Рівень самооцінки підлітків за методикою М. Розенберга

Кількісний розподіл за цим показником наведено у табл. 3.2 та візуалізовано на рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Рівень депресивних проявів серед підлітків

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	32	45,7%
Помірний	25	35,7%
Високий	13	18,6%

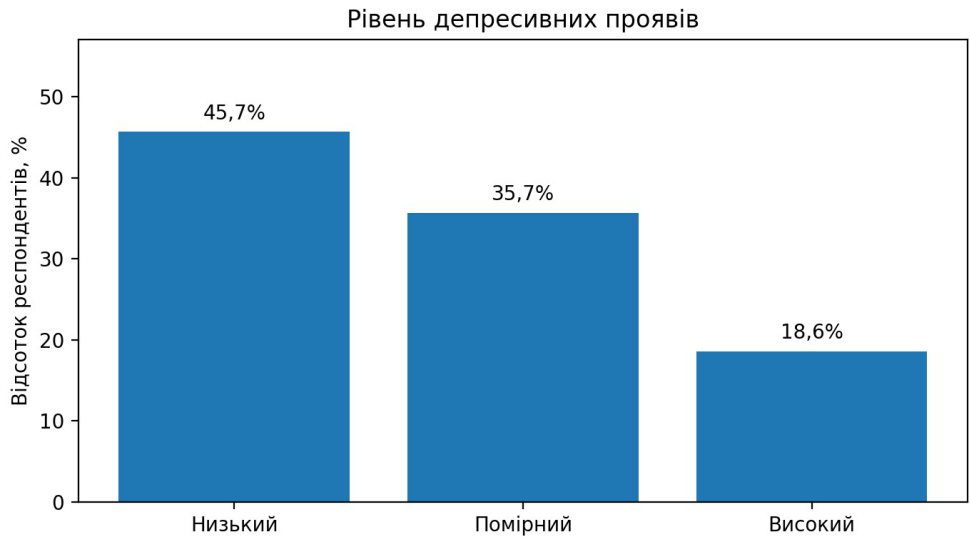


Рис. 3.2. Рівень депресивних проявів серед підлітків

Кількісний розподіл за цим показником наведено у табл. 3.3 та візуалізовано на рис. 3.3.

Таблиця 3.3

Рівень тривожності серед підлітків

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	24	34,3%
Помірний	29	41,4%
Високий	17	24,3%

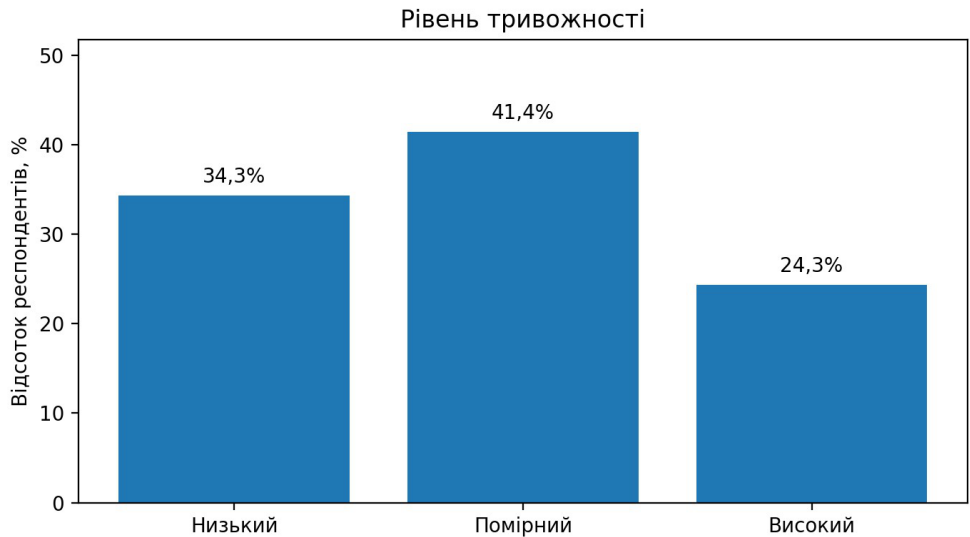


Рис. 3.3. Рівень тривожності серед підлітків

Кількісний розподіл за цим показником наведено у табл. 3.4 та візуалізовано на рис. 3.4.

Таблиця 3.4

Рівень стресу серед підлітків

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	27	38,6%
Помірний	30	42,8%
Високий	13	18,6%

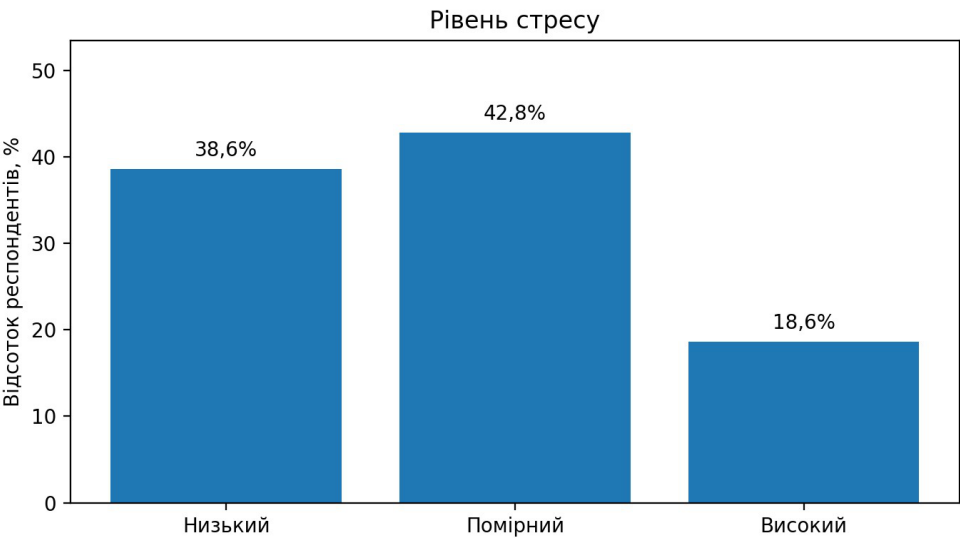


Рис. 3.4. Рівень стресу серед підлітків

Кількісний розподіл за цим показником наведено у табл. 3.5 та візуалізовано на рис. 3.5.

Таблиця 3.5

Рівень психологічного благополуччя підлітків за шкалою WHO-5

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	17	24,3%
Середній	34	48,6%
Високий	19	27,1%

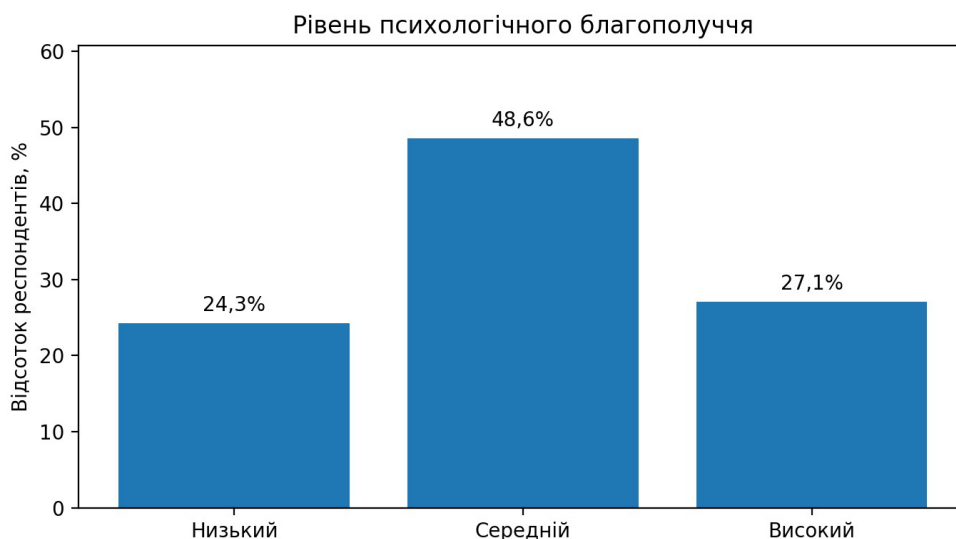


Рис. 3.5. Рівень психологічного благополуччя підлітків за шкалою WHO-5

Наявність майже чверті респондентів із низькою самооцінкою свідчить про потенційну вразливість цієї групи до соціального порівняння, залежності від схвалення та негативних реакцій у мережі. Підлітки з нижчим рівнем самоповаги частіше можуть сприймати цифрові оцінки як підтвердження власної значущості або, навпаки, її нестачі.

Результати за шкалою DASS-21 показали, що депресивні прояви у більшості респондентів перебувають на низькому рівні, однак значна частина підлітків має помірні або високі показники. Низький рівень зафіксовано у 32 осіб (45,7%), помірний – у 25 осіб (35,7%), високий – у 13 осіб (18,6%).

Тривожність виявилася одним із найбільш виражених емоційних показників. Помірний рівень мали 29 респондентів (41,4%), високий – 17 респондентів (24,3%), низький – 24 респонденти (34,3%). Це означає, що майже дві третини вибірки мають принаймні помірні прояви тривожності.

Стрес також мав переважно помірну вираженість. Помірний рівень стресу продемонстрували 30 підлітків (42,8%), низький – 27 осіб (38,6%), високий – 13 осіб (18,6%). Такий розподіл можна пов'язати із загальним інформаційним навантаженням, навчальними вимогами, соціальною напругою та інтенсивним використанням цифрового простору.

За шкалою WHO-5 більшість підлітків мала середній рівень психологічного благополуччя – 34 особи (48,6%). Високий рівень

зафіксовано у 19 осіб (27,1%), низький – у 17 осіб (24,3%). Наявність майже чверті респондентів із низьким благополуччям вказує на групу ризику, яка потребує додаткової уваги з боку педагогів, психологів і батьків.

Загалом отримані результати демонструють, що для більшості підлітків характерні середні показники самооцінки та благополуччя, але паралельно наявна значна частка респондентів із підвищеним емоційним напруженням. Це підтверджує необхідність аналізу інтенсивності використання інтернету як одного з потенційних факторів такого стану.

Результати за WHO-5 показують, що майже чверть респондентів перебуває у зоні низького психологічного благополуччя. Ця група потребує особливої уваги, оскільки низький рівень емоційного ресурсу може підвищувати вразливість до проблемної онлайн-поведінки, соціального порівняння та інформаційного перевантаження.

Наведений розподіл вибірки за статтю враховувався під час інтерпретації результатів, оскільки досвід соціального порівняння та реагування на оцінки в мережі може мати гендерно забарвлені прояви.

3.2. Аналіз патернів та інтенсивності використання інтернету

За тестом К. Янг 30% підлітків продемонстрували низький рівень ризику, 50% – помірний ризик, а 20% – високий рівень проблемної онлайн-поведінки. Такий розподіл свідчить, що більшість респондентів перебуває не в зоні різко вираженої залежності, але в зоні потенційної вразливості. Саме помірний рівень є важливим для профілактики, оскільки на цьому етапі ще можна сформувати здорові навички саморегуляції.

Найбільш проблемними патернами виступають втрата контролю над часом, використання інтернету перед сном, емоційна залежність від повідомлень, думскролінг і звернення до мережі як до способу уникнення неприємних переживань. Ці прояви можуть існувати одночасно та взаємно підсилювати один одного.

Важливо розрізняти інтенсивне використання інтернету для навчання та дезадаптивне перебування у розважальному або тривожному контенті.

Одна й та сама тривалість онлайн-активності може мати різний психологічний зміст. Якщо підліток виконує навчальні завдання або підтримує значущі соціальні зв'язки, вплив може бути нейтральним або позитивним; якщо ж він безконтрольно гортає стрічку, ефект частіше стає виснажувальним.

Оцінювання за тестом К. Янг показало, що 21 респондент (30%) має низький рівень проблемності використання інтернету, 35 респондентів (50%) – помірний, а 14 респондентів (20%) – високий. Тож половина вибірки перебуває у зоні помірного ризику, а кожен п'ятий підліток демонструє ознаки вираженої дезадаптивної онлайн-поведінки.

Помірний рівень не обов'язково означає сформовану залежність, однак він свідчить про регулярне і значне включення інтернету в повсякденне життя. Високий рівень є більш проблемним, оскільки може супроводжуватися втратою контролю часу, зниженням інтересу до офлайн-активності, труднощами з концентрацією, емоційною прив'язаністю до цифрових стимулів і конфліктами через використання гаджетів.

Особливе значення має те, що інтенсивне використання інтернету в сучасних українських умовах не завжди є суто розважальною активністю. Воно може бути пов'язане з навчанням, пошуком новин, комунікацією з рідними, безпековим моніторингом. Проте незалежно від мотиву, надмірна тривалість перебування онлайн і відсутність меж створюють ризик перевантаження.

Результати свідчать про потребу у формуванні навичок цифрової саморегуляції: уміння планувати екранний час, обирати якісний контент, робити перерви, обмежувати сповіщення, відновлювати режим сну та підтримувати офлайн-активності.

Помірний рівень за тестом К. Янг у половини вибірки є важливим результатом. Саме помірна зона часто залишається непоміченою, бо підліток ще не демонструє різко виражених порушень, однак уже може мати нестійкі

межі користування, труднощі з відключенням від мережі, нічне гортання стрічки або залежність від сповіщень.

Високий рівень проблемної онлайн-поведінки у 20% респондентів свідчить про наявність групи ризику. Для таких підлітків важливо оцінювати не лише кількість часу в мережі, а й наслідки: чи погіршується сон, чи зменшується навчальна продуктивність, чи виникають конфлікти з батьками, чи звужується коло офлайн-інтересів.

У воєнному контексті частина онлайн-активності має об'єктивне пояснення. Підлітки перевіряють новини, тривоги, повідомлення від рідних і навчальні платформи. Тому профілактична робота не повинна механічно скорочувати екранний час, а має допомагати розрізняти необхідне, ресурсне і виснажливе користування.

Особливо ризикованим патерном є поєднання думскролінгу з вечірнім користуванням телефоном. Підліток може починати перегляд новин із бажання заспокоїтися, але натомість отримувати все більше тривожної інформації. Через це засинання відкладається, сон стає поверхневим, а наступного дня підвищується втома і дратівливість.

Показники DASS-21 підкреслюють, що тривожність у вибірці є більш вираженою, ніж високий рівень стресу. У поєднанні з воєнним контекстом це може свідчити про постійну готовність підлітків до загрози, підсилену безперервним інформаційним потоком.

Половина респондентів перебуває у зоні помірного ризику, що робить профілактичну роботу особливо актуальною. Саме на цьому рівні ще є достатньо можливостей для формування здорових звичок, корекції режиму сну, зменшення думскролінгу та розвитку усвідомленого користування мережею.

Таблиця 3.6

Рівень інтенсивності використання інтернету за методикою К. Янг

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький	21	30,0%
Помірний ризик	35	50,0%
Висока залежність	14	20,0%

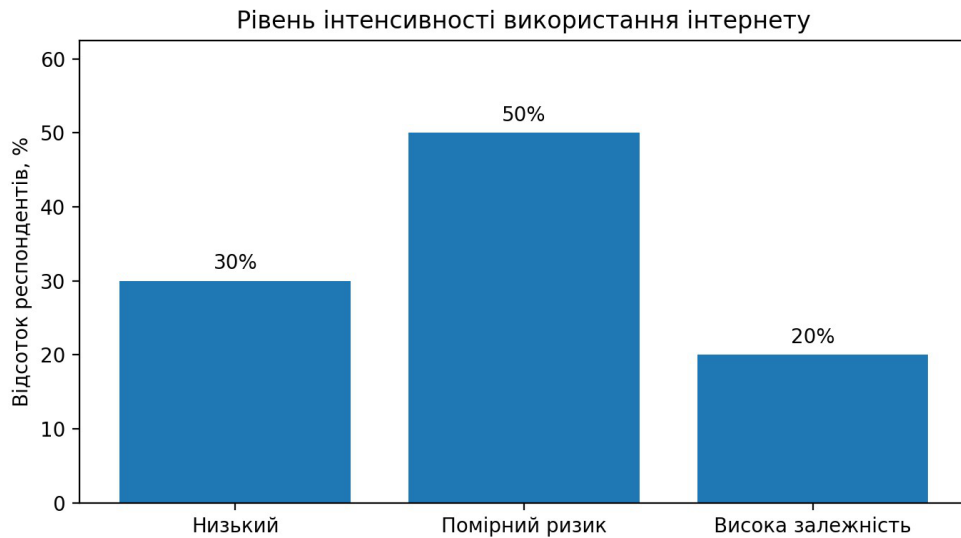


Рис. 3.6. Розподіл респондентів за рівнями інтенсивного використання інтернету

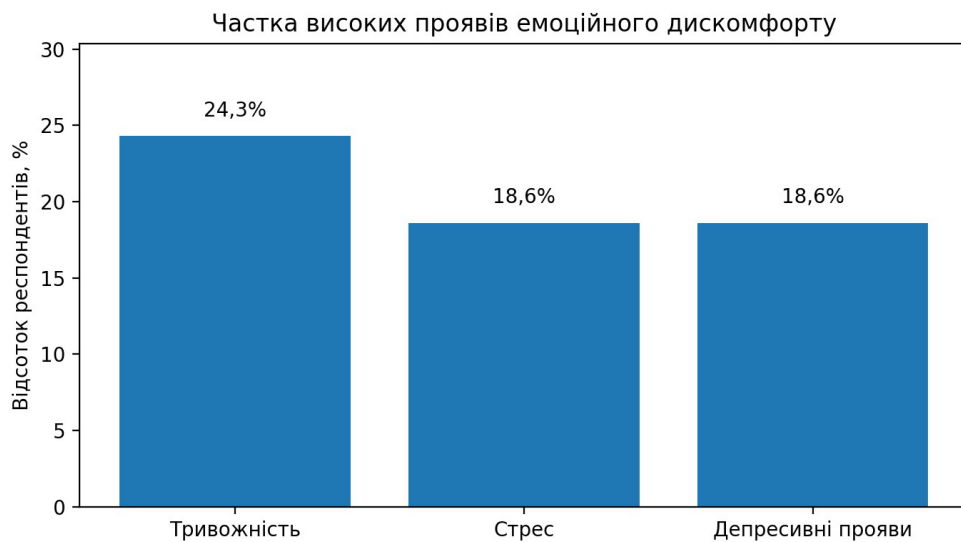


Рис. 3.7. Частка респондентів з високими проявами тривожності, стресу та депресивних проявів

3.3. Кореляційний і регресійний аналіз зв'язків між показниками

Кореляційний аналіз показав значущий обернений зв'язок між інтенсивністю використання інтернету та самооцінкою ($r_s = -0,51$). Це означає, що зі зростанням проблемності онлайн-поведінки знижується

самоповага. Такий результат можна пояснити механізмами соціального порівняння, залежності від схвалення та переживання власної недостатності на тлі ідеалізованих образів у мережі.

Зв'язок між інтенсивністю використання інтернету та тривожністю виявився сильним і прямим ($r_s = +0,61$). Це підтверджує припущення, що цифрове середовище може підтримувати стан постійної напруги. Підліток очікує повідомлень, боїться пропустити новини, реагує на сповіщення і перебуває у режимі постійної готовності до нового стимулу.

Регресійна модель показала, що психологічне благополуччя підлітків може бути пояснене через поєднання двох ключових предикторів: інтенсивності використання інтернету та самооцінки. Модель $Y = 41,5 - 0,56 \times \text{IAT} + 0,41 \times \text{самооцінка}$ пояснює 54% варіативності благополуччя, що є достатньо високим показником для психологічного аналізу.

Для перевірки взаємозв'язків між показниками було застосовано рангову кореляцію Спірмена. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між інтенсивністю використання інтернету, самооцінкою, емоційним станом і психологічним благополуччям.

Найбільш виражений зв'язок було зафіксовано між інтенсивністю використання інтернету та тривожністю ($r_s = +0,61$). Це означає, що зі зростанням проблемної онлайн-активності зростають і тривожні прояви. Також встановлено помірний прямий зв'язок зі стресом ($r_s = +0,57$) та депресивними проявами ($r_s = +0,49$).

Обернений зв'язок між інтенсивністю інтернет-користування та самооцінкою ($r_s = -0,51$) свідчить про те, що більш виражена дезадаптивна онлайн-поведінка супроводжується нижчим рівнем самоповаги. Це може бути пов'язано з соціальним порівнянням, залежністю від схвалення, негативним досвідом комунікації або відчуттям втрати контролю над власним часом.

Позитивний зв'язок між самооцінкою і психологічним благополуччям ($r_s = +0,58$) підтверджує ресурсну роль самоповаги. Підлітки, які мають

більш стабільне позитивне ставлення до себе, загалом демонструють кращий емоційний стан і вищий рівень життєвого тону.

Регресійна модель була побудована для оцінювання внеску інтенсивного використання інтернету та самооцінки у прогнозування психологічного благополуччя. Модель має такий вигляд: $Y \text{ благополуччя} = 41,5 - 0,56 \times X \text{ інтенсивність інтернету} + 0,41 \times X \text{ самооцінка}$. Частка поясненої варіативності становить 54%, критерій Фішера $F = 18,41$, $p < 0,001$.

Тож, інтенсивне використання інтернету виступає найсильнішим негативним предиктором благополуччя, тоді як самооцінка має позитивний компенсаторний вплив. Це підтверджує гіпотезу про буферну роль самоповаги у ситуації цифрового перевантаження.

Регресійна модель показує, що зі збільшенням інтенсивності використання інтернету прогнозований рівень психологічного благополуччя знижується, тоді як самооцінка має позитивний компенсаторний внесок. Тому профілактика має поєднувати цифрову гігієну з розвитком самоповаги.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між показниками

Пара показників	rs	Характер зв'язку
Інтенсивність інтернету – самооцінка	-0,51	Помірний обернений
Інтенсивність інтернету – тривожність	+0,61	Сильний прямий
Інтенсивність інтернету – стрес	+0,57	Помірний прямий
Самооцінка – психологічне благополуччя	+0,58	Помірний прямий

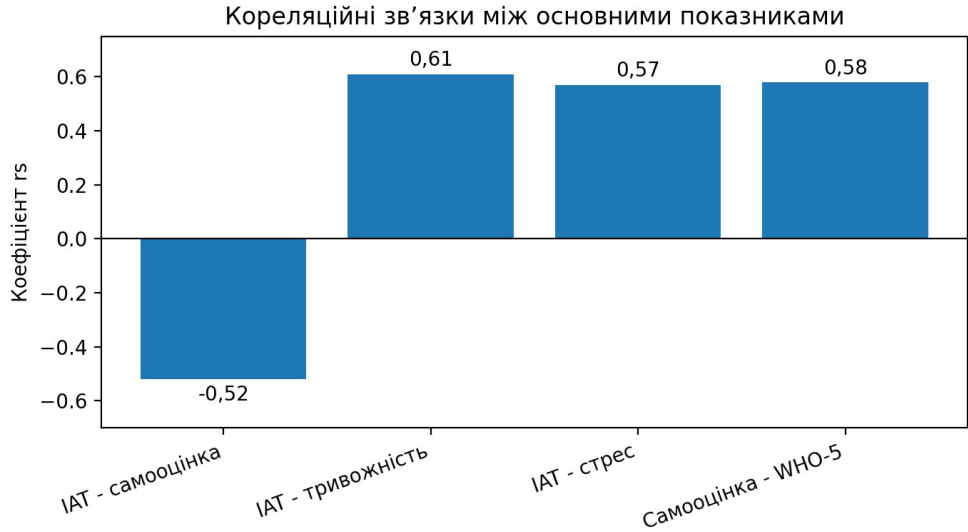


Рис. 3.8. Основні кореляційні зв'язки між ІАТ, самооцінкою, тривожністю, стресом і WHO-5

Таблиця 3.8

Параметри регресійної моделі психологічного благополуччя

Параметр	Значення
Формула моделі	$Y = 41,5 - 0,56 \times \text{IAT} + 0,41 \times \text{самооцінка}$
Пояснена варіативність	54%
Інтерпретація	Інтенсивність інтернет-користування є негативним предиктором, а самооцінка – позитивним

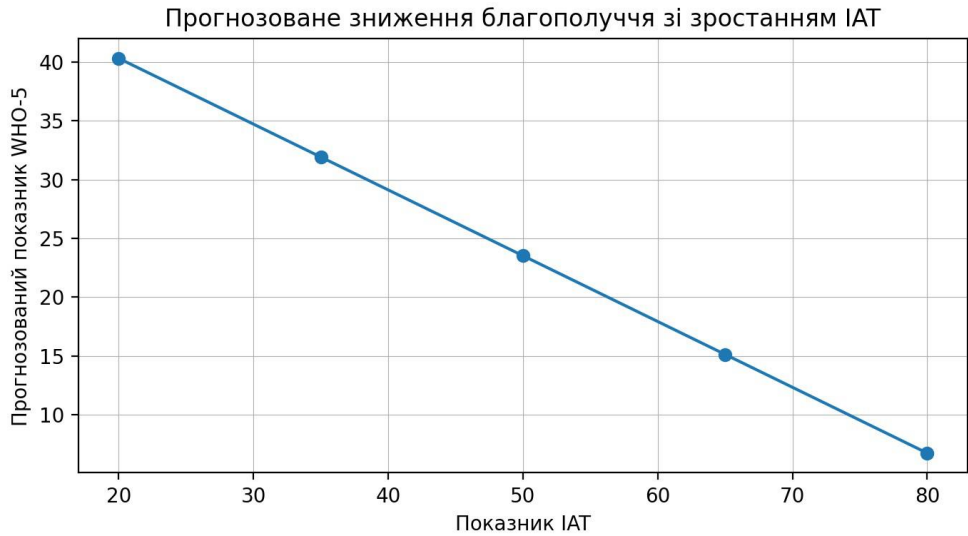


Рис. 3.9. Ілюстрація прогнозованого зниження благополуччя зі зростанням показника ІАТ

Обернений зв'язок між інтенсивністю інтернет-користування і самооцінкою можна тлумачити двосторонньо. З одного боку, проблемна онлайн-поведінка може посилювати соціальне порівняння і знижувати

самоповагу. З іншого боку, підлітки з нижчою самооцінкою можуть частіше шукати у мережі підтвердження, підтримку або можливість створити бажаний образ себе.

Прямий зв'язок між інтенсивністю онлайн-поведінки і тривожністю є психологічно зрозумілим. Інтернет створює середовище постійної доступності: повідомлення можуть надійти будь-коли, новини оновлюються безперервно, а соціальна реакція інших часто непередбачувана. Такий режим підтримує очікування і напруження.

Регресійна модель показує, що психологічне благополуччя залежить не від одного чинника, а від співвідношення ризику і ресурсу. Інтенсивне використання інтернету знижує прогнозований рівень благополуччя, тоді як самооцінка підвищує його. Це означає, що профілактика має працювати у двох напрямках: зменшувати цифрове перевантаження і зміцнювати внутрішню опору підлітка.

Показник поясненої варіативності 54% свідчить про достатню силу моделі для психологічного аналізу. Утім залишається частина благополуччя, яка пояснюється іншими чинниками: сімейною підтримкою, навчальним навантаженням, воєнним досвідом, темпераментом, якістю дружніх стосунків і наявністю офлайн-активностей.

Найсильніший зв'язок у поданих результатах спостерігається між інтенсивністю використання інтернету та тривожністю. Обернений зв'язок із самооцінкою підтверджує, що проблемна онлайн-поведінка може супроводжуватися зниженням самоповаги або, навпаки, низька самоповага може підвищувати потребу у цифровому схваленні.

3.4. Вплив віртуального середовища на тривожність і стрес: факторний аналіз

Факторний аналіз дозволив узагальнити окремі статистичні зв'язки у два змістові блоки. Перший фактор, позначений як «цифрова дезадаптація», об'єднав інтенсивність онлайн-поведінки, тривожність і стрес. Він пояснює

42% дисперсії та відображає деструктивний вектор впливу цифрового середовища на емоційний стан підлітків.

Другий фактор, позначений як «психологічний ресурс», об'єднав самооцінку та психологічне благополуччя і пояснює 26% дисперсії. Його зміст полягає у тому, що внутрішня опора, самоповага і позитивне самосприйняття допомагають підлітку краще витримувати цифрові навантаження та зменшують вразливість до деструктивних онлайн-впливів.

Отримана факторна структура підтверджує, що профілактика має бути двокомпонентною. Недостатньо лише обмежувати час у мережі; потрібно одночасно розвивати психологічні ресурси, які допомагають підлітку критично сприймати контент, не ототожнювати себе з оцінками інших і підтримувати здоровий баланс між онлайн- та офлайн-життям.

Факторний аналіз дав змогу глибше пояснити, чому інтенсивне використання інтернету пов'язане з тривожністю та стресом. Перший фактор – «Цифрова дезадаптація» – об'єднав інтенсивність онлайн-поведінки, тривожність і стрес, що свідчить про спільну психологічну основу цих проявів.

Механізм цифрової дезадаптації можна пояснити через постійний режим очікування. Підліток регулярно перевіряє сповіщення, слідкує за реакціями інших, читає новини, переглядає короткі відео та відчуває потребу залишатися «включеним». Такий стан підтримує напруження, ускладнює розслаблення і знижує здатність до відновлення.

У період війни цей механізм посилюється, оскільки інтернет часто пов'язаний із безпековою інформацією. Підліток може гортати новини з метою контролю, але натомість отримує додатковий потік тривожних стимулів. Це підтримує замкнене коло: тривога спонукає перевіряти інформацію, а надмірна інформація підсилює тривогу.

Другий фактор – «Психологічний ресурс» – показує, що самооцінка і благополуччя утворюють захисний блок. Підлітки з вищою самоповагою менш залежні від цифрових оцінок, краще переносять негативні коментарі та

легше обмежують час онлайн. Тож, робота з самооцінкою є важливою складовою профілактики цифрової дезадаптації.

Таким чином, факторна структура підтверджує, що інтенсивне перебування онлайн не є ізольованою поведінковою звичкою. Воно входить у ширший психологічний комплекс, де поєднуються емоційне напруження, рівень самоповаги, здатність до саморегуляції та якості соціальної підтримки.

Факторна структура демонструє, що цифрова дезадаптація пояснює більшу частку варіативності, ніж психологічний ресурс. Це не означає, що ресурсний фактор є менш важливим; навпаки, саме самооцінка й благополуччя можуть бути тими внутрішніми опорами, які зменшують руйнівний вплив інтенсивного онлайн-занурення.

Фактор «цифрова дезадаптація» відображає не просто часте користування інтернетом, а психологічний комплекс, у якому онлайн-поведінка поєднується з емоційним напруженням. Це важливе уточнення: інтернет стає проблемним тоді, коли він входить у зв'язок із тривожністю, стресом, порушенням відновлення і втратою контролю.

Фактор «психологічний ресурс» показує, що самооцінка і благополуччя підтримують одне одного. Підліток, який має більш прийнятне ставлення до себе, менше залежить від випадкової реакції аудиторії, легше переживає критику і краще здатний обмежувати деструктивний контент. Це робить самоповагу важливою мішенню психологічної роботи.

У практичному плані факторна структура підказує, що робота лише з екранним часом буде недостатньою. Якщо не розвивати саморегуляцію, критичне мислення, підтримку самооцінки і навички емоційного відновлення, підліток може просто замінити одну форму цифрового занурення іншою. Потрібна системна зміна способу взаємодії з мережею.

Факторний аналіз також демонструє, що війна може підсилювати дезадаптивний блок. Тривожний інформаційний потік, потреба бути на зв'язку і порушення сну посилюють зв'язок між онлайн-поведінкою і

стресом. Тому результати слід інтерпретувати з урахуванням не лише індивідуальних звичок, а й зовнішнього контексту.

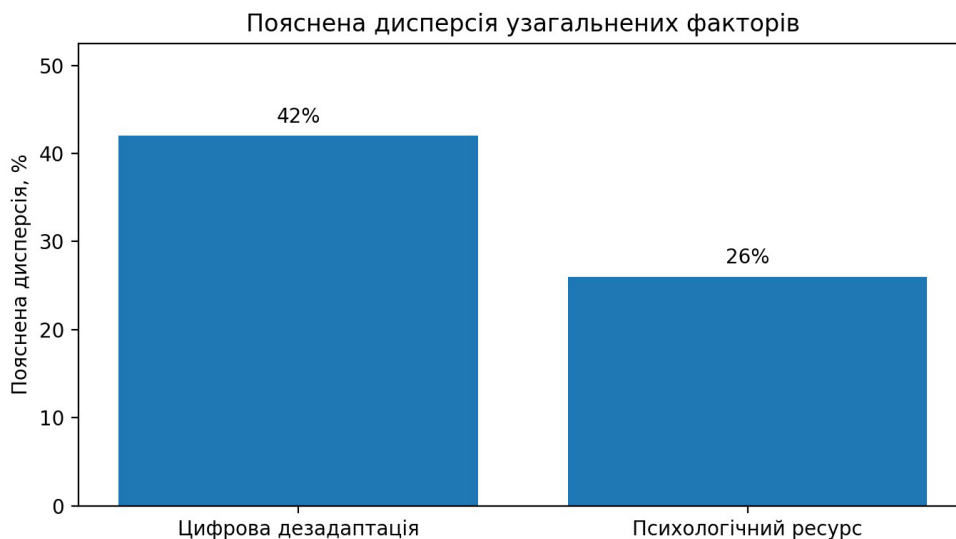


Рис. 3.10. Результати факторного аналізу: внесок двох узагальнених факторів

3.5. Практичні рекомендації щодо профілактики негативних наслідків інтенсивного використання інтернету

Профілактична робота має починатися не із заборон, а з формування усвідомленості. Підлітку важливо розуміти, як саме інтернет впливає на його настрій, сон, увагу, самооцінку і взаємини. Коли він бачить зв'язок між онлайн-поведінкою та власним самопочуттям, мотивація до змін стає більш внутрішньою і стійкою.

Освітнє середовище має системно розвивати цифрову грамотність. Йдеться не лише про технічні навички, а й про критичне мислення, інформаційну гігієну, розпізнавання маніпуляцій, протидію кібербулінгу, культуру комунікації та розуміння механізмів алгоритмів. Такі знання допомагають підліткам ставати активними і відповідальними користувачами, а не пасивними споживачами контенту.

Для батьків важливо уникати різких обмежень, які можуть сприйматися як недовіра або покарання. Ефективнішими є спільні правила: визначення часу без гаджетів, домовленості щодо використання телефону перед сном, обговорення небезпечного контенту, підтримка офлайн-інтересів

і створення атмосфери, у якій підліток може говорити про негативний досвід у мережі без страху осуду.

Рекомендації для підлітків мають бути сформульовані не як заборони, а як навички турботи про себе. Підліток охочіше приймає правила, якщо розуміє їхній сенс: кращий сон, менша тривожність, більше енергії, стабільніша самооцінка і можливість контролювати власний час. Тому цифрова гігієна має подаватися як спосіб підсилення автономії, а не як обмеження свободи.

Для батьків ключовим є збереження довіри. Якщо дорослі реагують лише покараннями, підліток може приховувати онлайн-досвід і не звертатися по допомогу у випадку кібербулінгу, тривожного контенту або небезпечних контактів. Значно ефективнішим є стиль спілкування, у якому батьки цікавляться цифровим життям дитини без висміювання і знецінення.

Педагоги і шкільні психологи можуть інтегрувати тему цифрового благополуччя у виховну роботу. Йдеться про обговорення алгоритмів соціальних мереж, соціального порівняння, медіаграмотності, правил поведінки у чатах, реакції на кібербулінг і способів відновлення після тривожної інформації. Такі заняття мають бути практичними, а не лише інформаційними.

Окремою частиною профілактики має бути робота зі сном. Підліткам варто пояснювати, що вечірнє користування телефоном впливає не лише на очі чи дисципліну, а й на емоційну стабільність. Домовленості про час без новин перед сном, вимкнення сповіщень і розміщення телефону подалі від ліжка можуть мати помітний профілактичний ефект.

Під час війни цифрова гігієна повинна бути гнучкою. Неможливо повністю відмовитися від новин або сповіщень про безпеку, але можна обмежити кількість каналів, встановити час перевірки, уникати травматичних відео і домовитися, з ким підліток може обговорити важку інформацію. Це допомагає зберегти баланс між поінформованістю і психічною безпекою.

Для підлітків: • встановлювати часові межі користування соціальними мережами та короткими відео;

• вимикати зайві сповіщення, особливо перед сном; • робити регулярні перерви від екрана та планувати офлайн-активності; • свідомо обирати інформаційні джерела і не сприймати соціальні мережі як об'єктивну картину життя інших; • у разі тривоги або виснаження звертатися по підтримку до дорослих, друзів або психолога.

Для батьків: • не обмежувати гаджети лише заборонами, а пояснювати правила цифрової гігієни; • підтримувати довірливу розмову про онлайн-досвід дитини; • звертати увагу на порушення сну, різкі зміни настрою, ізоляцію та падіння навчальної мотивації; • створювати спільні офлайн-ритуали: прогулянки, спорт, спільні справи, живе спілкування; • подавати власний приклад збалансованого користування гаджетами.

Для педагогів і шкільних психологів: • впроваджувати заняття з цифрової грамотності та критичного мислення; • проводити тренінги з емоційної саморегуляції, стресостійкості та безпечної поведінки онлайн; • організовувати профілактичні бесіди про кібербулінг, соціальне порівняння та вплив алгоритмів; • підтримувати шкільні активності, які повертають підлітків до живої взаємодії; • виявляти групи ризику та своєчасно пропонувати індивідуальну психологічну допомогу.

Профілактична робота має бути системною. Вона повинна поєднувати цифрову гігієну, розвиток критичного мислення, підтримку самооцінки, нормалізацію режиму сну та створення умов для живого спілкування.

Особливу увагу варто приділяти підліткам із високою тривожністю, низькою самооцінкою та ознаками втрати контролю над онлайн-активністю.

Тож, емпіричні результати підтверджують основну ідею роботи: інтенсивне використання інтернету саме по собі не є однозначним діагнозом або вироком. Воно стає проблемним тоді, коли втрачається контроль, порушується сон, знижується самооцінка, посилюється тривога і звужується

реальне життя підлітка. У воєнних умовах ці ризики потребують особливо уважного і делікатного психологічного супроводу.

На рівні психологічної служби доцільно впроваджувати короткі профілактичні заняття, присвячені саморегуляції, інформаційній гігієні та формуванню стійкої самооцінки. Такі заняття можуть включати вправи на розпізнавання власних емоцій, планування часу онлайн, відновлення після стресового контенту та розвиток навичок критичного мислення.

У школі важливо поєднувати цифрову грамотність із психологічною просвітою. Учні мають знати не лише правила безпеки в інтернеті, а й те, як алгоритми утримують увагу, чому соціальне порівняння може бути викривленим, як розпізнавати маніпулятивний контент і чому емоційне виснаження після новин є нормальною реакцією нервової системи на перенавантаження.

У сімейному середовищі варто переходити від заборон до домовленостей. Заборона смартфона може сприйматися підлітком як позбавлення зв'язку з друзями або джерела безпеки. Натомість спільне обговорення правил цифрової гігієни допомагає зберегти довіру: наприклад, обмежувати тривожні новини перед сном, вимикати зайві сповіщення, робити інформаційні паузи та домовлятися про час офлайн-взаємодії.

Практична робота з підлітками має включати розвиток навичок самоспостереження. Підлітку важливо навчитися помічати, після якого контенту він відчуває тривогу, втому або роздратування; у який час доби користування інтернетом найбільше порушує сон; які онлайн-активності підтримують його, а які виснажують. Такий підхід формує відповідальність без надмірного контролю з боку дорослих.

Особливе значення має самооцінка як психологічний ресурс. Підлітки з більш стабільною самоповагою краще витримують інформаційний тиск, меншою мірою залежать від лайків і коментарів та здатні критичніше оцінювати ідеалізовані образи у соціальних мережах. Це пояснює позитивний зв'язок між самооцінкою і психологічним благополуччям.

Разом із тим інтернет не можна розглядати лише як джерело негативного впливу. Для частини підлітків саме онлайн-комунікація є способом підтримувати дружбу, отримувати навчальні матеріали, звертатися по допомогу, брати участь у волонтерських ініціативах або зберігати відчуття нормальності. Тому профілактика має бути спрямована не на повне обмеження, а на диференційоване й усвідомлене користування.

3.6. Узагальнення емпіричних результатів з урахуванням воєнного контексту

Результати кореляційного аналізу показують, що інтенсивність онлайн-поведінки пов'язана з тривожністю і стресом. У воєнному контексті цей зв'язок може посилюватися через те, що інформаційний потік часто має емоційно травматичний зміст. Новини, відео руйнувань, повідомлення про загрози або втрати не є нейтральною інформацією; вони впливають на нервову систему як повторювані стресові стимули.

Якщо підліток постійно перевіряє новини, це не завжди означає розважальну залежність або низьку самодисципліну. У багатьох випадках така поведінка є спробою зменшити невизначеність. Проте психологічний ефект може бути протилежним: що більше підліток занурюється у тривожний контент, то більше підтримується внутрішнє напруження, очікування небезпеки та відчуття безпорадності.

Отримані емпіричні дані доцільно інтерпретувати не ізольовано, а в контексті сучасної української реальності. Показники тривожності, стресу та психологічного благополуччя підлітків формуються під впливом не лише цифрового середовища, а й загальної ситуації нестабільності, пов'язаної з війною. Тому інтенсивне використання інтернету може виступати як самостійним фактором ризику, так і способом реагування на зовнішню загрозу.

Узагальнення результатів показує, що цифрова поведінка підлітків у сучасній Україні має специфічну подвійність. Вона не може бути оцінена лише як розважальна або залежна, оскільки значна частина онлайн-

активності пов'язана з навчанням, безпекою, зв'язком із близькими і підтримкою соціальної належності. Утім саме ця необхідність постійного перебування у мережі підвищує ризик перевантаження.

Воєнний контекст може посилювати тривожність незалежно від інтернету, але інтенсивне інтернет-користування здатне підтримувати і закріплювати цей стан. Якщо підліток постійно перевіряє новини, він ніби намагається контролювати небезпеку, але фактично регулярно повертає нервову систему у стан напруження. Це пояснює сильний зв'язок між інтенсивністю онлайн-поведінки і тривожністю.

Самооцінка в таких умовах набуває значення психологічного буфера. Підліток із більш стабільною самоповагою краще відрізняє власну цінність від реакцій у мережі, менш болісно переживає порівняння і швидше звертається по підтримку. Тому зміцнення самооцінки є не другорядним, а центральним напрямом профілактики.

Отримані результати також свідчать, що робота з підлітками має бути міждисциплінарною. Психологічна служба, педагоги, батьки і самі підлітки мають діяти узгоджено. Якщо школа говорить про цифрову грамотність, родина підтримує здоровий режим, а психолог допомагає розвивати саморегуляцію, ефект профілактики буде значно сильнішим.

Висновки до розділу 3

Емпіричні результати підтвердили, що інтенсивне використання інтернету пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя, зростанням тривожності та стресу, а також із нижчою самооцінкою. Найбільш виражений зв'язок встановлено між інтенсивністю онлайн-поведінки та тривожністю, що підкреслює роль цифрового середовища у підтриманні стану напруження.

Самооцінка виступає важливим психологічним ресурсом. Її позитивний зв'язок із психологічним благополуччям і компенсаторна роль у регресійній моделі свідчать, що робота зі зміцнення самоповаги має бути обов'язковою частиною профілактики цифрової дезадаптації.

Факторний аналіз дав змогу виокремити два змістові блоки: цифрову дезадаптацію та психологічний ресурс. Це підтверджує, що онлайн-поведінка підлітків пов'язана не лише з технічними звичками, а й з емоційним станом, самосприйняттям, рівнем підтримки та загальною здатністю до саморегуляції.

У воєнних умовах інтернет виконує подвійну функцію: допомагає підтримувати навчання, безпеку та соціальні зв'язки, але при цьому може посилювати тривожність через надмірне споживання новин і думскролінг. Тому практичні рекомендації мають бути гнучкими, реалістичними і чутливими до українського контексту.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне й емпіричне узагальнення проблеми впливу інтенсивного використання інтернету на психологічне благополуччя підлітків. Встановлено, що цифрове середовище є невід'ємною частиною сучасного підліткового розвитку, оскільки воно впливає на спілкування, навчання, самопрезентацію, самооцінку, емоційну регуляцію та способи отримання підтримки.

Підлітковий вік є особливо чутливим до цифрового впливу, тому що саме в цей період активно формуються самосвідомість, ідентичність, самоповага та навички саморегуляції. Зовнішня оцінка, прийняття ровесниками і соціальне порівняння мають вагоме значення, а соціальні мережі роблять ці процеси постійними, видимими і швидкими.

Інтенсивне використання інтернету не можна оцінювати лише негативно. Воно може виконувати освітню, комунікативну, підтримувальну, компенсаторну і творчу функції. Утім за умови втрати контролю, порушення сну, залежності від схвалення, витіснення офлайн-активностей і використання мережі як способу втечі від переживань воно набуває дезадаптивного характеру.

У роботі показано, що український воєнний контекст робить проблему складнішою. Інтернет став для підлітків ресурсом навчання, безпеки, зв'язку з близькими та підтримки відчуття належності. Проте постійний доступ до тривожних новин, думскролінг, нічні перевірки повідомлень і вимушене перенесення багатьох видів активності онлайн підвищують ризик емоційного виснаження.

Емпіричне оцінювання вибірки з 70 підлітків показало, що найбільша частина респондентів має середній рівень самооцінки і психологічного благополуччя. Утім суттєва частка учасників демонструє низьке благополуччя, високі прояви тривожності, стресу або ознаки проблемної онлайн-поведінки, що підтверджує актуальність профілактичної роботи.

За шкалою WHO-5 середній рівень психологічного благополуччя встановлено у 48,6% респондентів, низький – у 24,3%, високий – у 27,1%. За шкалою М. Розенберга 51,4% підлітків мають середній рівень самооцінки, 25,7% – високий і 22,9% – низький. Ці дані вказують на наявність групи підлітків, чутливих до негативного цифрового впливу.

Показники DASS-21 засвідчили, що тривожність є одним із найпомітніших емоційних проявів у вибірці. Високий рівень тривожності мають 24,3% респондентів, високий рівень стресу – 18,6%, високі депресивні прояви – 18,6%. Такі результати узгоджуються з припущенням про значне психоемоційне навантаження сучасних підлітків.

За тестом К. Янг 30% учасників мають низький рівень проблемності інтернет-користування, 50% – помірний і 20% – високий. Половина вибірки перебуває у зоні помірної ризику, де профілактика є особливо ефективною, оскільки навички саморегуляції ще можуть бути сформовані без різких обмежень.

Кореляційний аналіз підтвердив значущі зв'язки між інтенсивністю використання інтернету та психологічними показниками. Інтенсивність онлайн-поведінки прямо пов'язана з тривожністю ($r_s = +0,61$), стресом ($r_s = +0,57$) і депресивними проявами ($r_s = +0,49$), а також обернено пов'язана із самооцінкою ($r_s = -0,51$). Самооцінка прямо пов'язана з психологічним благополуччям ($r_s = +0,58$).

Регресійна модель показала, що інтенсивне використання інтернету є негативним предиктором психологічного благополуччя, тоді як самооцінка має позитивний компенсаторний внесок. Модель пояснює 54% варіативності благополуччя, що свідчить про вагомість аналізованих показників для розуміння психологічного стану підлітків.

Факторний аналіз дозволив виокремити два змістові блоки: цифрову дезадаптацію та психологічний ресурс. Перший блок об'єднує інтенсивність онлайн-поведінки, тривожність і стрес, другий – самооцінку і психологічне

благополуччя. Це підтверджує, що профілактична робота має поєднувати обмеження цифрового перевантаження з розвитком внутрішніх ресурсів.

Практичні рекомендації мають бути спрямовані на підлітків, батьків, педагогів і шкільних психологів. Основними напрямками є розвиток цифрової гігієни, критичного мислення, здорового режиму сну, навичок саморегуляції, профілактика кібербулінгу, підтримка самооцінки та організація офлайн-активностей, які дають підлітку відчуття реальної включеності й опори.

Загалом результати роботи підтверджують висунуті гіпотези. Інтенсивне і неконтрольоване використання інтернету пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя, вищою тривожністю і стресом, а також нижчою самооцінкою. Утім адекватна самооцінка виконує буферну функцію і може пом'якшувати негативні наслідки цифрового перевантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений. 2020. № 5 (57). С. 454–458.
2. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Internet. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2021. Вип. 2, т. 8. С. 45–50.
3. Веретенко Т. Г., Снітко М. А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків в інтернет-мережі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2021. Вип. 84. С. 35–39.
4. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19, т. 1. С. 145–149.
5. Ганган Ю. С. Вплив інтернет-адикції на особистість підлітка. Progressive research in the modern world: матеріали 10-ї міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 75–79.
6. Деркаченко Я. А. Соціальні мережі як середовище маніпулятивного впливу на підлітків. Київ: Наукова думка, 2021. 112 с.
7. Зінченко О. В. Психологічні особливості інтернет-спілкування в підлітковому віці. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2020. № 2. С. 63–69.
8. Католик Г., Калька Н. Психологія розвитку особистості в підлітковому віці. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 184 с.
9. Кучаковська Г. А. Використання соціальних мереж в освітньому процесі. Інформаційні технології і засоби навчання. 2020. Т. 75, № 2. С. 186–198.
10. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернеті. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2019. № 4. С. 27–34.

11. Лучинкіна А. І. Інтернет-соціалізація особистості: психологічний аспект. Київ: Інститут психології, 2020. 240 с.
12. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. Психологія і особистість. 2016. № 1. С. 11–17.
13. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики молоді, залежної від соціальних мереж: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2017. 20 с.
14. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в Internet-просторі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 40 с.
15. Сінєльнікова Т. В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. Наука і освіта. 2014. № 2. С. 50–55.
16. Столбов Д. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2014. № 2 (12). С. 327–332.
17. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
18. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
19. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2019. № 2 (25). С. 27–34.
20. Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders. Psychology of Addictive Behaviors. 2016. Vol. 30 (2). P. 252–262.
21. Appel H., Gerlach A. L., Crusius J. The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. Current Opinion in Psychology. 2016. Vol. 9. P. 44–49.

22. Boer M., Stevens G. W. J. M., Finkenauer C., van den Eijnden R. Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18 (4).
23. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125 (2). P. 276–302.
24. Gonzales A. L., Hancock J. T. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. Vol. 14. P. 79–83.
25. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25 (1). P. 79–93.
26. Kelly Y., Zilanawala A., Booker C., Sacker A. Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*. 2018. Vol. 6. P. 59–68.
27. Kuss D. J., Griffiths M. D. Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011. Vol. 8 (9). P. 3528–3552.
28. Livingstone S., Haddon L., Görzig A., Ólafsson K. Risks and safety on the internet: the perspective of European children. London: LSE, 2011.
29. Odgers C. L., Jensen M. R. Annual research review: adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020. Vol. 61 (3). P. 336–348.
30. Orben A., Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*. 2019. Vol. 3. P. 173–182.
31. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press, 1965. 326 p.

32. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83 (1). P. 10–28.
33. UNICEF Ukraine. *Situation Analysis of Children in Ukraine 2024*. Kyiv: UNICEF, 2024.
34. UNICEF Ukraine. *Mental health and psychosocial support: integrated approach and services for children, adolescents and caregivers in Ukraine*. Kyiv: UNICEF, 2024.
35. UNICEF Ukraine. *Championing Education Amidst the War*. UNICEF Ukraine, 2024.
36. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1 (3). P. 237–244.

ДОДАТКИ

Узагальнена анкета для респондентів

Анкета була використана для збирання загальної інформації про респондентів та особливості їхньої онлайн-активності. Вона не передбачала збирання персональних даних, що дозволяло зберегти анонімність і знизити напруження під час відповідей.

1. Вік респондента. 2. Стать респондента. 3. Середня тривалість перебування в інтернеті протягом дня. 4. Основні цілі користування інтернетом: навчання, спілкування, перегляд новин, розваги, пошук підтримки, творчість. 5. Частота користування соціальними мережами перед сном. 6. Частота перевірки новинних каналів. 7. Наявність відчуття тривоги після перегляду новин або соціальних мереж.

Отримані відповіді використовувалися лише в узагальненому вигляді. Вони допомагали краще інтерпретувати результати психодіагностичних методик і враховувати, що онлайн-активність підлітків має різні мотиви та функції.

Коротка характеристика використаних методик

Шкала самооцінки М. Розенберга містить 10 тверджень, спрямованих на оцінювання загального ставлення людини до себе. У контексті цієї роботи вона була використана для аналізу самоповаги підлітків як можливого ресурсу психологічного благополуччя.

Методика DASS-21 складається з 21 твердження, згрупованого у три субшкали: депресивні прояви, тривожність і стрес. Її застосування дозволило розмежувати різні форми емоційного дискомфорту та проаналізувати, які з них найбільш пов'язані з інтенсивним використанням інтернету.

Тест інтернет-адикції К. Янг містить 20 пунктів, що відображають контроль часу онлайн, емоційну прив'язаність до мережі, вплив інтернету на повсякденне життя та складність самообмеження. У роботі він використовувався не для встановлення діагнозу, а для оцінювання рівня ризику проблемної онлайн-поведінки.

Індекс психологічного благополуччя WHO-5 є коротким інструментом, який оцінює загальне самопочуття, життєву активність і емоційний комфорт за останні два тижні. Його перевагою є лаконічність і зручність для підліткової аудиторії.

Пам'ятка цифрової гігієни для підлітків

1. Перевіряй новини у визначений час, а не безперервно протягом дня.
2. Не переглядай тривожні відео перед сном. 3. Вимикай зайві сповіщення, які постійно відволікають. 4. Після важкого контенту роби паузу: випий води, порухайся, поговори з близькою людиною. 5. Пам'ятай, що соціальні мережі показують не все життя людини, а лише обрані фрагменти.

6. Якщо після перебування онлайн ти відчуваєш тривогу, втому або роздратування, спробуй змінити тип активності: вийти на прогулянку, зробити фізичну вправу, послухати спокійну музику, поспілкуватися наживо.
7. Якщо в мережі тебе образили або залякують, не залишайся з цим самотійно: звернися до дорослого, якому довіряєш, або до шкільного психолога.

8. Використовуй інтернет не лише для перегляду стрічки, а й для розвитку: навчання, творчості, корисних спільнот, волонтерства і підтримки друзів. Цифрове середовище має допомагати тобі жити, а не повністю замінювати реальне життя.