

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Взаємозв'язок тривожності та активності в соціальних мережах у молоді»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент _2_ курсу, групи

ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Психологія

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

_____/Анастасія МЕТИК

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____/Ігор ПРИХОДЬКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Ірина ШАЛІМОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

«_____» _____2025p.

4) Сформуувати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання _____ **07.10.2025** _____

Студент

(підпис)

А.В.Метик
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

І.І.Приходько
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 73 сторінок, 5 таблиць, 25 використаних літературних джерел.

Мета дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між рівнем тривожності та характером активності в соціальних мережах у молоді.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати рівень тривожності серед молоді.
2. Проаналізувати особливості активності молоді в соціальних мережах.
3. Визначити кореляційний зв'язок між показниками тривожності та активності у соцмережах.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо регулювання онлайн-активності та зниження тривожності.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан молоді у взаємодії з соціальними мережами.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем тривожності та активністю в соціальних мережах у молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для психологів, освітніх закладів та батьків для профілактики тривожності та оптимізації поведінки молоді в онлайн-середовищі.

Ключові слова: тривожність, активність в соціальних мережах, інтернет.

ABSTRACT

Thesis contains: 73 pages, 6 tables, 25 used literature sources.

The purpose of the study is to examine the relationship between anxiety levels and the nature of social media activity among young people.

Research objectives:

1. Characterize anxiety levels among young people.
2. Analyze the characteristics of young people's social media activity.
3. To determine the correlation between anxiety levels and activity on social networks.
4. To develop psychological recommendations for regulating online activity and reducing anxiety.

The object of the study is the psycho-emotional state of young people in their interaction with social networks.

Subject of the study: the relationship between anxiety levels and activity on social networks among young people.

The practical significance of the study lies in the possibility of using its results by psychologists, educational institutions, and parents to prevent anxiety and optimize the behavior of young people in the online environment.

Keywords: anxiety, activity on social networks, Internet.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРИВОЖНОСТІ ТА АКТИВНОСТІ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	10
1.1. Психологічна сутність тривожності.....	10
1.2. Психологічні особливості активності у соціальних мережах.....	14
1.3. Взаємозв'язок тривожності та онлайн-активності.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Організація та методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	33
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	43
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОПОЗИЦІЇ.....	46
3.1. Рекомендації для психологів, освітніх закладів та батьків.....	46
3.2. Психокорекційна програма для зниження тривожності.....	56
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТОК.....	68

ВСТУП

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя сучасної молоді. За даними останніх досліджень, понад 90% молодих людей віком 15–25 років активно користуються соціальними платформами, такими як Instagram, TikTok, Facebook та Telegram, проводячи в середньому 2–4 години на день онлайн. Така інтенсивна взаємодія з цифровим середовищем має як позитивні, так і негативні психологічні наслідки.

З одного боку, соціальні мережі сприяють розвитку комунікативних навичок, забезпечують доступ до інформації, дозволяють підтримувати соціальні зв'язки та знайомства. Водночас, надмірне перебування у соцмережах може стати фактором психологічного дискомфорту, зокрема підвищеної тривожності.

Тривожність у молоді є поширеним психоемоційним явищем, що проявляється у станах неспокою, занепокоєння, страху перед майбутнім, соціальної нерішучості. Різні дослідження свідчать, що тривожність може впливати на поведінку у віртуальному середовищі: молоді люди з високим рівнем тривожності частіше перевіряють свої акаунти, порівнюють себе з іншими користувачами, схильні до публікації контенту для отримання соціального підтвердження.

Вивчення взаємозв'язку тривожності та активності в соціальних мережах є актуальним з кількох причин:

1. Психологічне здоров'я молоді: розуміння цього зв'язку дозволяє своєчасно виявляти фактори ризику розвитку емоційних розладів, таких як тривожні розлади, депресія або залежність від соцмереж.
2. Освітні та профілактичні програми: результати дослідження можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій та тренінгів із психологічної підтримки молоді, що допомагають регулювати онлайн-активність та знижувати рівень тривожності.

3. Наукова новизна: існує обмежена кількість комплексних досліджень, що одночасно аналізують типи активності в соцмережах, мотивацію користувачів та їх психоемоційний стан, що створює можливість зробити новий внесок у психологію соціальних мереж.
4. Соціально-практична значущість: у цифровому суспільстві взаємозв'язок між психоемоційним станом молоді та їх онлайн-поведінкою стає важливим для батьків, освітніх закладів та психологів, які працюють із підлітками та студентами.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку тривожності та активності у соціальних мережах у молоді є не лише теоретично значущим, а й має практичну цінність для профілактики негативних психоемоційних наслідків та формування здорового цифрового середовища.

Мета дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між рівнем тривожності та характером активності в соціальних мережах у молоді.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати рівень тривожності серед молоді.
2. Проаналізувати особливості активності молоді в соціальних мережах.
3. Визначити кореляційний зв'язок між показниками тривожності та активності у соцмережах.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо регулювання онлайн-активності та зниження тривожності.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан молоді у взаємодії з соціальними мережами.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем тривожності та активністю в соціальних мережах у молоді.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що високий рівень тривожності у молоді буде пов'язаний із більш інтенсивною активністю в соціальних мережах, зокрема у вигляді частого перегляду та публікації контенту, а також схильністю до

порівняння себе з іншими користувачами.

Методи дослідження:

1. **Методика «Шкала тривожності Спілбергера»** – для визначення рівня тривожності як стійкої риси та тимчасового стану.
2. **Опитувальник активності в соціальних мережах (SMA – Social Media Activity Questionnaire)** – для оцінки типів та інтенсивності онлайн-активності.
3. **«Шкала мотивів використання соціальних мереж (SMU SNS)»**

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку тривожності та активності у соцмережах у молоді та розробці практичних рекомендацій для психологічного супроводу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для психологів, освітніх закладів та батьків для профілактики тривожності та оптимізації поведінки молоді в онлайн-середовищі.

База дослідження: Приватний ліцей «Харківський колегіум» Харківський області

Характеристика вибірки: учні віком від 14 до 16 років, загальна кількість – 40 осіб.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРИВОЖНОСТІ ТА АКТИВНОСТІ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

1.1. Психологічна сутність тривожності

Тривожність є одним із базових психоемоційних станів людини і характеризується як реакція на потенційну загрозу, невизначеність або внутрішній конфлікт. У психології тривожність розглядається як складний психічний феномен, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти.

Емоційний аспект тривожності проявляється у відчутті внутрішнього напруження, неспокою, страху або тривоги без конкретної безпосередньої загрози. Когнітивний компонент проявляється через постійне переживання негативних сценаріїв, надмірну самокритику та очікування негативних подій. Поведінковий компонент виявляється у прагненні уникнути ситуацій, що викликають тривогу, або у ритуалах і надмірній активності, які допомагають знизити внутрішнє напруження.

Ряд сучасних дослідників (Спілбергер, 1972; Лазарус, 1991; Айзенк, 2012) підкреслюють, що тривожність має дві основні форми:

- Як стан – тимчасовий психоемоційний стан, що виникає у відповідь на стресові ситуації.
- Як риса – стабільна характеристика особистості, що проявляється у підвищеній схильності до переживання тривожних станів у різних ситуаціях.

Таким чином, тривожність є одночасно природною захисною реакцією, яка мобілізує ресурси організму, та потенційним фактором ризику для психічного здоров'я, якщо вона стає надмірною чи хронічною.

Ідея тривожності як психічного явища має глибокі історичні корені. У психоаналітичній традиції З. Фрейд (1926) розглядав тривожність як сигнал внутрішнього конфлікту між несвідомими бажаннями та соціальними нормами.

Фрейд підкреслював, що тривожність має адаптивну функцію, сигналізуючи про небезпеку та мотивуючи до активності, спрямованої на подолання конфлікту.

Пізніше, у когнітивно-біхевіоральній психології (Бек, 1976; Лазарус, 1991), тривожність розглядалася як результат когнітивних спотворень, негативних очікувань та підвищеної оцінки загрози. Когнітивний підхід підкреслює, що високий рівень тривожності часто пов'язаний з надмірною увагою до потенційних загроз та постійним контролем навколишнього середовища.

У сучасній психології тривожність розглядається як багатокомпонентне явище, що поєднує біологічні, психічні та соціальні фактори. Біологічні дослідження показують, що тривожність пов'язана з підвищеною активністю лімбічної системи, особливо мигдалеподібного тіла, а також підвищеним рівнем кортизолу та адреналіну у стресових ситуаціях.

Сучасні психологи виділяють кілька типів тривожності, залежно від її проявів та джерел:

1. Реактивна (ситуаційна) тривожність – виникає у конкретних стресових або нових для людини ситуаціях. Наприклад, іспит, публічний виступ або перше знайомство.
2. Особистісна (риса) тривожність – характеризує стабільну схильність особистості до тривожних переживань. Люди з високим рівнем рисової тривожності частіше переживають стресові ситуації як загрозливі, навіть якщо об'єктивної небезпеки немає.
3. Соціальна тривожність – пов'язана з страхом оцінки іншими, небажанням привертати увагу, страхом негативного судження. Часто проявляється у спілкуванні, публічних виступах або використанні соціальних мереж.
4. Тривожність майбутнього (екзистенційна) – пов'язана з побоюваннями щодо майбутнього, невизначеністю та життєвими виборами.

Таке різноманіття видів тривожності дозволяє дослідникам та практичним психологам більш точно визначати причини емоційного дискомфорту та підбирати

ефективні методи корекції.

Формування тривожності у молоді обумовлено поєднанням біологічних, психологічних та соціальних факторів.

1. Біологічні фактори:

- Генетична схильність до підвищеної емоційної реактивності.
- Особливості нервової системи (підвищена активність симпатичної нервової системи).
- Гормональні зміни під час підліткового та юнацького віку.

2. Психологічні фактори:

- Низька самооцінка та невпевненість у власних силах.
- Недостатній розвиток емоційного інтелекту, що зменшує здатність регулювати тривожні стани.
- Наявність когнітивних спотворень, негативних очікувань, катастрофізації подій.

3. Соціальні фактори:

- Сімейна атмосфера: підвищена опіка, суворі виховні методи, конфлікти в родині.
- Тиск однолітків та соціальних норм, страх бути відкинутим або не відповідати стандартам.
- Вплив медіа та соціальних мереж, де постійно демонструються успіхи інших людей.

Особливо важливим є поєднання цих факторів у підлітковому та юнацькому віці, коли формуються базові механізми саморегуляції та соціальної адаптації.

Тривожність проявляється не лише на емоційному рівні, а й у поведінкових реакціях. Основні прояви включають:

- Підвищену обережність, уникнення нових ситуацій.
- Надмірну перевірку інформації, планування та контроль за власними діями.
- Емоційну нестабільність, дратівливість, часті зміни настрою.

- Порівняння себе з іншими, особливо в соціальних мережах.
- Зниження ефективності навчальної чи професійної діяльності через зниження концентрації уваги та енергетичних ресурсів.

Зокрема, у цифровому середовищі тривожність може проявлятися у постійному контролі повідомлень, частих перевірок лайків, порівнянні себе з іншими та схильності до уникнення публічних ситуацій.

Хронічна тривожність може призводити до різних негативних наслідків для психічного здоров'я молоді:

- Погіршення емоційного стану (депресивні симптоми, апатія).
- Зниження самооцінки та соціальної компетентності.
- Виникнення соціальної ізоляції або залежності від цифрового середовища.
- Порушення сну, концентрації та навчальної діяльності.

Водночас помірна тривожність має адаптивне значення: вона мобілізує ресурси організму, допомагає концентрувати увагу, планувати дії та уникати ризику.

Для виявлення рівня тривожності у молоді використовують різні психологічні методики:

1. Шкала тривожності Спілбергера (STAI) – дозволяє оцінити станову та рисову тривожність.
2. Опитувальник тривожності Х. Льюїса – визначає домінуючі типи тривожності у поведінці та емоційній сфері.
3. Методика самооцінки емоційної стабільності (СЕМ) – дозволяє зрозуміти, як тривожність впливає на самооцінку та соціальну адаптацію.

Використання цих методик у комплексі дає змогу не лише визначити рівень тривожності, а й встановити її зв'язок із конкретними аспектами поведінки молоді, зокрема активністю в соціальних мережах.

Тривожність є багатокomпонентним психоемоційним феноменом, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Вона може проявлятися як

тимчасовий стан або як стійка риса особистості. Розуміння сутності тривожності, її видів, причин та проявів є необхідною умовою для дослідження взаємозв'язку між психоемоційним станом молоді та її поведінкою в соціальних мережах. Сучасні психологічні методики дозволяють ефективно оцінювати рівень тривожності та визначати її вплив на соціальну активність, що має практичне значення для профілактики та корекції негативних наслідків.

1.2. Психологічні особливості активності у соціальних мережах

Соціальні мережі (СМ) сьогодні стали не лише засобом комунікації, але й складним соціальним середовищем, що активно впливає на психоемоційний стан користувачів. Вони поєднують елементи особистісної самопрезентації, міжособистісної взаємодії, отримання соціального підтвердження та інформаційного обміну.

Дослідники підкреслюють, що соцмережі виконують одночасно кілька психологічних функцій:

1. Комунікативну – забезпечують підтримку контактів з родиною, друзями та однолітками.
2. Соціально-пізнавальну – дозволяють отримувати інформацію, аналізувати поведінку інших та порівнювати себе з групою.
3. Емоційну – задовольняють потребу в емоційній підтримці та підвищують рівень позитивних переживань через лайки, коментарі та повідомлення.
4. Ідентифікаційну – сприяють формуванню і підтриманню власного образу, самопрезентації та соціальної ролі.

Таким чином, соціальні мережі створюють унікальне середовище для реалізації психологічних потреб, але одночасно можуть стати фактором стресу та тривожності, особливо для молоді, яка активно включена у цифрове життя.

Активність у соцмережах можна розглядати як багатокomпонентне явище,

що включає поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти. За сучасними дослідженнями (Kuss & Griffiths, 2015; Andreassen, 2016) виділяють такі основні типи активності:

1. Пасивна активність – спостереження за контентом, перегляд стрічки новин без власних публікацій. Такий тип активності часто асоціюється з порівнянням себе з іншими та підвищеною тривожністю.
2. Активна комунікативна активність – коментування, лайки, участь у обговореннях та групових чатах. Цей тип активності сприяє зміцненню соціальних зв'язків і підвищенню почуття соціальної підтримки.
3. Творча активність – створення власного контенту: пости, відео, фото, тексти, блоги. Вона забезпечує самопрезентацію та можливість емоційного самовираження.
4. Залежна/надмірна активність – часте перевіряння стрічки новин, безперервна взаємодія з контентом, що може свідчити про психологічну залежність від соцмереж та підвищену тривожність.

Кожен тип активності має свої психологічні наслідки: пасивна активність може збільшувати відчуття самотності та соціальної тривожності, тоді як активна та творча активність пов'язані з підвищеним рівнем самооцінки та задоволення соціальними контактами.

Активність у соціальних мережах у молоді визначається низкою психологічних мотивів, серед яких:

1. Потреба у соціальному підтвердженні – прагнення отримати лайки, коментарі, схвалення від друзів або підписників. Цей мотив часто пов'язаний з підвищеною тривожністю у випадку недостатньої уваги з боку соціальної групи.
2. Потреба у самовираженні – можливість демонструвати свої досягнення, хобі, інтереси та індивідуальність.
3. Пізнавальна мотивація – бажання дізнатися про події, тренди, новини, думки

інших людей.

4. Розважальна мотивація – отримання задоволення та релаксація через перегляд контенту.
5. Соціальна інтеграція – прагнення підтримувати контакти, бути частиною колективу, групи або спільноти.

Дослідження свідчать, що мотиваційні чинники визначають не тільки тип активності, але й її інтенсивність, а також зв'язок із психоемоційним станом молоді, зокрема з рівнем тривожності.

Активність у соціальних мережах не є однозначним явищем. Вона має подвійний психологічний ефект: може виступати як ресурс розвитку особистості, так і як фактор ризику для психічного здоров'я. Це пояснюється тим, що соціальні мережі одночасно виконують функції комунікації, самопрезентації, емоційної підтримки та соціального порівняння, що по-різному впливає на емоційний стан користувача.

Позитивні наслідки активності в соцмережах

1. Підвищення рівня соціальної підтримки та задоволення міжособистісними контактами. Соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язок із друзями, однокласниками, колегами та родиною, навіть якщо реальні зустрічі обмежені. Дослідження показують, що регулярна комунікація в онлайн-спільнотах сприяє зміцненню почуття приналежності та соціальної підтримки, що є важливим фактором емоційного благополуччя молоді (Ellison et al., 2007). Приклад: молодий користувач може отримати моральну підтримку від друзів після складного іспиту або особистісної невдачі, що знижує рівень тривожності і підвищує самооцінку.
2. Розвиток навичок комунікації та самопрезентації. Активна участь у соціальних мережах – написання постів, коментування, створення власного контенту – стимулює розвиток комунікативних та організаційних навичок. Користувачі вчаться формулювати думки, керувати своїм образом, обирати

ефективні способи самовираження та взаємодії з аудиторією. Це може позитивно впливати на соціальну адаптацію та професійні компетенції.

3. Позитивний емоційний ефект від творчої активності. Створення власного контенту, ведення блогів, публікація фото чи відео дозволяє молоді отримувати задоволення від творчого самовираження. Цей процес підтримує позитивні емоції, підвищує мотивацію та формує відчуття успіху та значущості. Дослідження показують, що користувачі, які займаються творчою активністю в соцмережах, частіше відзначають підвищений рівень задоволеності життям та внутрішньої самореалізації (Valkenburg & Peter, 2009).

Негативні наслідки активності в соцмережах

1. Порівняння себе з іншими користувачами. Молодь часто оцінює власне життя через призму успіхів інших людей, представлених у соцмережах. Постійне порівняння може викликати відчуття неповноцінності, знижувати самооцінку та підвищувати рівень тривожності. Наприклад, бачачи пост про успіхи однолітків у навчанні або подорожах, підліток може відчувати тиск і страх «не відповідати» стандартам.
2. Психологічна залежність від оцінки інших. Лайки, коментарі та репости стають важливим джерелом соціального підтвердження. У молоді може формуватися залежність від оцінки оточення: емоційний стан починає залежати від реакції аудиторії. Така залежність може спричиняти тривожність, нервозність, страх негативного оцінювання та постійне прагнення контролювати контент.
3. Перевантаження інформацією та «цифровий стрес». Постійний потік інформації, новин, повідомлень та сповіщень створює когнітивне перевантаження, яке дослідники називають «цифровим стресом». Це негативно впливає на здатність концентрувати увагу, сон, продуктивність і психоемоційний стан користувача. Особливо чутливі до цифрового

перевантаження підлітки та молоді із високим рівнем тривожності.

Дослідження свідчать, що молоді люди, які витрачають значну частину часу на пасивне спостереження за контентом та порівняння себе з іншими, демонструють вищий рівень соціальної тривожності, депресивних симптомів та знижену самооцінку (Primack et al., 2017). Це вказує на те, що не сама активність у соцмережах, а її тип і мотивація визначають психологічний ефект.

Активність у соціальних мережах у молоді має подвійний психологічний ефект: вона може стати важливим ресурсом для розвитку комунікативних навичок, самопрезентації та емоційного самовираження, водночас є потенційним фактором ризику для психічного здоров'я. Основні негативні наслідки пов'язані з порівнянням себе з іншими, залежністю від оцінки аудиторії та інформаційним перевантаженням. Розуміння цих ефектів є необхідним для подальшого дослідження взаємозв'язку активності у соцмережах та тривожності молоді, а також для розробки психологічних рекомендацій щодо безпечного та усвідомленого використання цифрових платформ.

Активність у соціальних мережах є багатокomпонентним явищем, яке включає поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти. Наукові дослідження свідчать, що не лише частота перебування у соцмережах, але й тип активності, мотивація та контекст використання визначають психоемоційний стан молоді.

На основі сучасних досліджень (Valkenburg & Peter, 2007; Kuss & Griffiths, 2015; Andreassen, 2016) можна виділити такі закономірності:

1. Пасивна активність

Характеристика: пасивне спостереження за контентом, перегляд стрічки новин, чужих фото та відео без створення власного контенту або активної взаємодії з іншими користувачами.

Психологічні наслідки:

- Підвищений рівень тривожності. Молоді люди, які переважно спостерігають за іншими, схильні до порівняння себе з іншими, що може формувати

відчуття неповноцінності та невпевненості у власних силах.

- Зниження самооцінки. Постійне порівняння з успіхами та досягненнями інших користувачів може викликати психологічний дискомфорт і відчуття соціальної неповноцінності.
- Соціальна ізоляція. Відсутність активної взаємодії з іншими користувачами обмежує отримання соціальної підтримки, що підвищує ризик самотності та емоційного дискомфорту.

Приклад: підліток щодня переглядає акаунти друзів і знаменитостей, але не публікує власний контент; бачачи їхні досягнення, він відчуває тривогу і порівнює себе негативно, що впливає на настрій і самооцінку.

2. Активна комунікативна активність

Характеристика: коментування, лайки, участь у групових обговореннях, спілкування через чати та прямі повідомлення.

Психологічні наслідки:

- Покращення соціального благополуччя. Активна взаємодія сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків та формуванню відчуття підтримки з боку оточення.
- Зниження відчуття самотності. Комунікація у соцмережах допомагає підтримувати контакт із друзями та однолітками навіть за умов обмеженої фізичної взаємодії.
- Позитивний вплив на самооцінку. Отримання зворотного зв'язку у вигляді лайків або коментарів сприяє підвищенню впевненості у собі та соціального задоволення.

Приклад: студент активно бере участь у тематичних групах, ділиться власними думками та отримує схвалення від однолітків, що знижує його тривожність та покращує емоційний стан.

3. Творча активність

Характеристика: створення власного контенту – пости, фото, відео, блоги,

ведення сторінок або каналів.

Психологічні наслідки:

- Підвищення емоційного інтелекту. Процес створення і редагування контенту стимулює усвідомлення власних емоцій і розвиток здатності до їх регуляції.
- Позитивні емоційні переживання. Творча активність сприяє самовираженню, задоволенню від досягнень і відчуттю значущості.
- Мотивація до саморозвитку. Користувачі, які активно створюють контент, зазвичай проявляють ініціативу у реальному житті, розвивають навички планування і організації.

Приклад: молода блогерка регулярно створює відео-контент про свої хобі; процес творчості підвищує її емоційне задоволення, розвиває комунікативні навички і підтримує соціальні контакти.

4. Надмірна або залежна активність

Характеристика: часте перевіряння стрічки новин, постійна взаємодія з контентом, нездатність обмежити перебування у соцмережах.

Психологічні наслідки:

- Підвищений ризик психоемоційних розладів. Надмірна активність пов'язана з тривожністю, депресивними симптомами та емоційним вигоранням.
- Порушення сну. Часті перевірки стрічки новин та повідомлень перед сном призводять до зниження якості сну та енергетичної втоми.
- Соціальна залежність. Людина починає оцінювати власну значущість через активність у соцмережах і зворотний зв'язок від інших користувачів.

Приклад: студент щогодини перевіряє новини та повідомлення, відчуває занепокоєння, якщо хтось не відповідає, що підвищує тривожність та знижує концентрацію на навчанні.

З аналізу досліджень та практичних спостережень випливає, що психоемоційний ефект активності у соціальних мережах залежить не лише від частоти використання, але й від типу активності, мотивації та контексту. Пасивна

активність та надмірна залежність від соцмереж збільшують ризик тривожності, депресивних симптомів та порушень сну, тоді як активна комунікативна та творча діяльність сприяє розвитку соціальних навичок, емоційного інтелекту та зниженню відчуття самотності.

Таким чином, для забезпечення психічного благополуччя молоді важливо регулювати тип та мотивацію активності у соціальних мережах, а не лише обмежувати час перебування онлайн.

Активність молоді у соціальних мережах є багатокомпонентним психосоціальним явищем, яке включає поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти. Поведінкова складова проявляється в різноманітних формах взаємодії з контентом – від пасивного перегляду до активного коментування, участі у групових обговореннях або створення власного матеріалу. Когнітивний компонент включає способи обробки інформації, аналіз соціального контексту, порівняння себе з іншими та оцінку власного соціального статусу у цифровому середовищі. Емоційний аспект відображає переживання, що виникають під час взаємодії з контентом – задоволення від лайків, хвилювання через негативні коментарі або тривогу, пов'язану з порівнянням себе з іншими користувачами.

Рівень та характер активності визначається типом взаємодії з контентом, мотиваційними чинниками та індивідуальними психологічними особливостями особистості. Пасивна активність, коли молодь переважно спостерігає за чужими досягненнями, часто асоціюється із підвищеною тривожністю, соціальною невпевненістю та низькою самооцінкою. Натомість активна комунікативна та творча взаємодія сприяє розвитку соціальних та комунікативних навичок, самопрезентації, підвищенню самооцінки та підтриманню позитивного емоційного стану.

Розуміння психологічних особливостей активності у соціальних мережах є ключовою умовою для дослідження її взаємозв'язку з рівнем тривожності у молоді. Це дозволяє не лише визначити фактори, що сприяють позитивному

емоційному розвитку, але й виявити потенційні ризики, пов'язані із пасивною або надмірною активністю, та розробити рекомендації для психологічного супроводу та профілактики негативних наслідків цифрового середовища.

1.3. Взаємозв'язок тривожності та онлайн-активності

Онлайн-активність молоді, зокрема у соціальних мережах, тісно пов'язана з рівнем тривожності. Тривожність як психоемоційний стан включає емоційні, когнітивні та поведінкові прояви, які безпосередньо впливають на спосіб взаємодії особистості із цифровим середовищем.

Сучасні психологічні дослідження демонструють двосторонній характер цього зв'язку:

1. Вплив тривожності на тип онлайн-активності. Люди з високим рівнем тривожності частіше виявляють пасивну активність – спостереження за чужим контентом, порівняння себе з іншими та уникання активної взаємодії. Вони рідше створюють власний контент через страх негативного оцінювання або невпевненості у власних силах.
2. Вплив онлайн-активності на рівень тривожності. Надмірне перебування у соцмережах, постійне порівняння себе з іншими користувачами, залежність від лайків та коментарів можуть підвищувати тривожність, формувати почуття самотності та емоційної нестабільності.

Таким чином, тривожність і онлайн-активність формують своєрідний замкнений цикл: високий рівень тривожності впливає на тип активності, а специфіка поведінки у соцмережах у свою чергу посилює або знижує тривожний стан.

Вплив тривожності на активність у соцмережах можна розглядати залежно від її видів:

1. Ситуативна тривожність. Тимчасова тривога, викликана конкретними

подіями, може стимулювати підвищену онлайн-активність у формі пошуку інформації та підтримки, наприклад, перевірка новин або обговорення важливих подій.

2. Рисова тривожність. Стійка схильність до переживання тривожних станів часто асоціюється з пасивною активністю та униканням соціальних контактів онлайн. Підлітки та молоді люди з високим рівнем рисової тривожності частіше відчують страх негативного оцінювання, що обмежує їхню комунікативну та творчу активність.
3. Соціальна тривожність. Особи з високим рівнем соціальної тривожності уникають публічних постів, коментарів та участі у групових обговореннях. Вони переважно спостерігають за діяльністю інших, що може підвищувати ризик негативних емоцій через порівняння себе з іншими.

На основі досліджень сучасних психологів (Andreassen, 2016; Valkenburg & Peter, 2007; Primack et al., 2017) можна виділити кілька ключових механізмів, через які тривожність впливає на поведінку молоді у соціальних мережах і, водночас, онлайн-активність впливає на рівень тривожності.

1. Порівняння себе з іншими

Одним із найпоширеніших механізмів є соціальне порівняння. Молоді користувачі соцмереж постійно оцінюють своє життя через призму досягнень та образу інших людей. Пасивні користувачі, які переважно переглядають чужі пости і фото, частіше зазнають негативного впливу порівняння, що може проявлятися у:

- Підвищеному рівні тривожності та невпевненості у власних силах.
- Відчутті соціальної неповноцінності, коли досягнення однолітків здаються недосяжними.
- Формуванні негативного самообразу, що пов'язано з низькою самооцінкою.

Дослідження показують, що саме пасивне спостереження за чужими досягненнями найбільш сильно асоціюється з негативними емоційними переживаннями і тривожністю (Valkenburg & Peter, 2007).

2. Потреба у соціальному підтвердженні

Соціальні мережі створюють середовище, де користувачі отримують миттєвий зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів, репостів. Молоді люди з високим рівнем тривожності часто залежать від оцінки інших:

- Вони регулярно перевіряють реакції на власні пости та повідомлення.
- Розчарування через відсутність очікуваної кількості лайків або схвальних коментарів може підвищувати рівень стресу та емоційної нестабільності.
- Така залежність формує «цифрову тривогу», коли емоційний стан стає залежним від реакції онлайн-аудиторії (Andreassen, 2016).

Цей механізм показує, що тривожність не лише визначає поведінку у соцмережах, а й посилюється самою онлайн-активністю.

3. Цифровий стрес

Цифровий стрес – це стан психологічного перевантаження через постійний потік інформації, сповіщень, новин і повідомлень. Основні прояви цифрового стресу у молоді:

- Когнітивне перевантаження – складність фокусування уваги, втрата концентрації.
- Емоційна напруга – тривога, роздратування та емоційна втома.
- Перевантаження соціальною інформацією – потреба обробляти надмірну кількість контенту у реальному часі.

Дослідження показують, що постійний контроль стрічки новин і повідомлень підвищує рівень тривожності, особливо у тих, хто схильний до порівняння себе з іншими та залежності від оцінки аудиторії (Primack et al., 2017).

4. Віртуальна самопрезентація

На противагу негативним механізмам, існує позитивний вплив онлайн-активності на психоемоційний стан через можливість контролювати власний образ:

- Творча активність – публікація власного контенту, фото, відео, постів –

дозволяє контролювати, як особистість сприймається оточенням.

- Отримання позитивного зворотного зв'язку (лайки, коментарі) сприяє підвищенню самооцінки та зниженню тривожності.
- Самопрезентація у комфортному онлайн-середовищі дозволяє практикувати соціальні навички та емоційне самовираження без прямого стресу, пов'язаного із реальним соціальним оточенням.

Цей механізм показує, що онлайн-активність може бути ресурсом для емоційної регуляції та зменшення тривожності, якщо вона спрямована на творчу та конструктивну взаємодію.

Таким чином, тривожність і онлайн-активність взаємодіють через кілька ключових механізмів:

1. Порівняння себе з іншими → підвищує тривожність у пасивних користувачів.
2. Потреба у соціальному підтвердженні → формує залежність від оцінки оточення.
3. Цифровий стрес → перевантажує когнітивні та емоційні ресурси.
4. Віртуальна самопрезентація → може знижувати тривожність та сприяти розвитку соціальних навичок.

Розуміння цих механізмів дозволяє аналізувати взаємозв'язок тривожності та онлайн-активності, прогнозувати ризики та розробляти психологічні рекомендації щодо безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж.

Результати сучасних досліджень дозволяють виділити конкретні закономірності у взаємозв'язку тривожності та типу онлайн-активності молоді.

1. Високий рівень тривожності та пасивне спостереження
Дослідження Valkenburg & Peter (2007) показують, що молоді люди з підвищеним рівнем тривожності частіше демонструють пасивне спостереження за контентом у соціальних мережах. Вони рідше коментують пости, менше взаємодіють із іншими користувачами та рідше створюють

власний контент. Це пояснюється високим рівнем страху негативного оцінювання, невпевненістю у власних силах та соціальною сором'язливістю. Такий тип поведінки може формувати замкнений цикл: пасивна активність підвищує відчуття самотності та соціальної невпевненості, що, у свою чергу, підсилює тривожність.

2. Активна комунікативна та творча діяльність як ресурс проти тривожності
Дослідження Andreassen (2016) демонструють, що активна комунікативна та творча діяльність у соцмережах корелює із зниженим відчуттям самотності та підвищеною соціальною підтримкою. Молоді користувачі, які активно взаємодіють із контентом, створюють власні пости, відео або фото, отримують позитивний зворотний зв'язок, що сприяє емоційній стабільності та зниженню рівня тривожності. Таким чином, онлайн-активність може виступати ресурсом розвитку соціальних навичок та емоційного благополуччя, особливо у молоді з помірним рівнем тривожності.
3. Надмірна залежність та інформаційне перевантаження
За даними Primack et al. (2017), надмірна або залежна активність у соціальних мережах підвищує ризик розвитку соціальної тривожності та депресивних симптомів. Постійний контроль стрічки новин, перевірка повідомлень і реакцій оточення створюють когнітивне перевантаження та емоційний стрес. Такий стан може погіршувати сон, концентрацію та загальний психоемоційний стан молоді, що підтверджує важливість регулювання часу перебування в онлайн-середовищі та типу активності.

Емпіричні дані свідчать, що тип активності, мотивація та індивідуальні психологічні характеристики є ключовими факторами у взаємозв'язку тривожності та поведінки у соціальних мережах. Пасивна активність та надмірна залежність від онлайн-середовища підвищують ризик негативних психоемоційних наслідків, тоді як активна комунікативна та творча діяльність може виступати ресурсом для соціальної підтримки, самовираження та зниження тривожності.

Ці закономірності є важливими для планування дослідження, а також для розробки практичних рекомендацій щодо безпечного та усвідомленого використання соціальних мереж молоддю.

Взаємозв'язок тривожності та онлайн-активності у молоді є складним, динамічним та багатофакторним процесом, що включає взаємодію емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів. Рівень тривожності впливає на тип взаємодії в соціальних мережах: особи з високим рівнем тривожності частіше демонструють пасивну активність – спостерігають за чужим контентом, рідше беруть участь у коментарях або створенні власних постів. Водночас характер онлайн-активності зворотно впливає на психоемоційний стан молоді.

Так, пасивна або надмірна залежна активність підвищує ризик розвитку тривожності, депресивних симптомів, соціальної невпевненості та емоційної втоми, тоді як активна комунікативна та творча діяльність сприяє розвитку соціальних навичок, самовираження, підвищенню самооцінки та зниженню негативних емоцій. Крім того, творча активність у соцмережах надає можливість контролювати власний образ, отримувати позитивний зворотний зв'язок та формувати відчуття значущості в соціальному середовищі.

Отже, розуміння цього взаємозв'язку є ключовим для розробки ефективних психологічних рекомендацій, програм профілактики та тренінгів, спрямованих на зниження тривожності у молоді, формування безпечної та усвідомленої поведінки в соціальних мережах, а також на підтримку психоемоційного благополуччя в цифровому середовищі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичне обґрунтування проблеми показало, що тривожність є складним психоемоційним явищем, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона впливає на спосіб взаємодії молоді із соціальним середовищем,

у тому числі й у цифровому просторі. Рівень тривожності визначає схильність до пасивної або активної онлайн-активності, а також інтенсивність реакції на оцінку оточення.

Психологічна сутність тривожності полягає в тому, що вона виступає як адаптивна реакція на загрози, так і як фактор ризику психоемоційного дискомфорту. Високий рівень тривожності може призводити до соціальної невпевненості, низької самооцінки та підвищеної чутливості до негативної оцінки, що впливає на тип активності у соціальних мережах.

Психологічні особливості активності у соціальних мережах свідчать про її подвійний ефект: вона може бути як ресурсом розвитку соціальних і комунікативних навичок, емоційного самовираження та творчості, так і фактором ризику, що підвищує тривожність, депресивні симптоми та інформаційне перевантаження. Тип активності (пасивна, активна комунікативна, творча, надмірна залежна) визначає психоемоційні наслідки для молоді.

Взаємозв'язок тривожності та онлайн-активності є багатфакторним і двостороннім. Тривожність впливає на характер взаємодії з контентом у соцмережах, тоді як тип і інтенсивність активності формує психоемоційний стан. Пасивна або надмірно залежна активність посилює тривожність, а активна комунікативна та творча діяльність може знижувати негативні емоції та сприяти соціальному благополуччю.

Механізми взаємозв'язку включають соціальне порівняння, потребу у соціальному підтвердженні, цифровий стрес та віртуальну самопрезентацію. Розуміння цих механізмів дозволяє пояснити, чому одні види онлайн-активності є ресурсними для психічного здоров'я, а інші – ризикованими.

На основі огляду літератури та сучасних емпіричних досліджень визначено, що тип активності, мотивація та індивідуальні психологічні характеристики є ключовими факторами у формуванні взаємозв'язку між тривожністю та онлайн-поведінкою. Це підкреслює необхідність врахування цих аспектів у подальших

експериментальних дослідженнях та практичних психологічних рекомендаціях.

Загалом, теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити основні напрями дослідження взаємозв'язку тривожності та активності у соціальних мережах, а також сформулювати припущення щодо очікуваних закономірностей для подальшого емпіричного аналізу.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та методи дослідження

Для вивчення взаємозв'язку тривожності та активності у соціальних мережах у молоді було використано комплексний підхід, що включав психометричні методики та анкетування. Основна мета дослідження – визначити рівень тривожності, типи та інтенсивність онлайн-активності, а також мотиваційні чинники використання соціальних мереж.

1. Методика «Шкала тривожності Спілбергера»

Методика Стенлі Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) дозволяє оцінити тривожність як стійку рису особистості (Trait Anxiety, Т-тривожність) та тимчасовий стан тривожності (State Anxiety, S-тривожність).

- S-тривожність відображає емоційний стан індивіда на даний момент, що може змінюватися залежно від ситуації.
- Т-тривожність характеризує схильність особистості до переживання тривоги як стійку рису, яка впливає на поведінку у різних сферах життя.

Опитувальник складається з 40 тверджень, на які респондент дає відповіді за 4-бальною шкалою. Аналіз результатів дозволяє виявити рівень тривожності, а також зіставити його зі специфікою поведінки у соціальних мережах.

2. Опитувальник активності в соціальних мережах (SMA – Social Media Activity Questionnaire)

Для оцінки типів та інтенсивності онлайн-активності було використано опитувальник SMA. Методика дозволяє визначити:

1. Пасивну активність – перегляд чужого контенту без участі у коментарях або створенні власних публікацій.
2. Активну комунікативну активність – взаємодія з іншими користувачами

через коментарі, лайки, обговорення у групах.

3. Творчу активність – створення власного контенту, фото, відео, постів у соціальних мережах.
4. Надмірну або залежну активність – надмірний час, проведений у соцмережах, постійна перевірка стрічки новин, залежність від оцінки інших.

Опитувальник включає питання щодо частоти, тривалості та мотивів використання соціальних мереж, що дозволяє виділити домінуючий тип активності у кожного респондента.

3. Методика «Шкала мотивів використання соціальних мереж (SMU-SNS)»

- Дана методика призначена для оцінки мотивів використання соціальних мереж підлітками та молоддю.
- Складається з 27 тверджень, що об'єднані в дев'ять факторів:
 1. Знайомства (Dating) – використання соцмереж для встановлення романтичних контактів;
 2. Нові дружні контакти (New Friendships) – пошук нових друзів;
 3. Навчальні цілі (Academic Purposes) – використання соцмереж для навчання;
 4. Соціальна згуртованість (Social Connectedness) – підтримка та зміцнення існуючих зв'язків;
 5. Стеження за життям інших (Following & Monitoring Others) – спостереження за активністю знайомих;
 6. Розваги (Entertainment) – використання соцмереж для відпочинку та розваг;
 7. Соціальне визнання (Social Recognition) – бажання отримати увагу та схвалення;
 8. Самовираження (Self-expression) – можливість демонстрації власних ідей, інтересів, творчості;
 9. Пошук інформації (Information) – отримання новин та корисної

інформації.

- Надійність і валідність: внутрішня консистентність факторів коливається в межах Cronbach's $\alpha \approx 0,77-0,90$, що підтверджує стабільність шкали.
- Адаптація українською мовою: проведено переклад методом зворотного перекладу двома фахівцями, перевірено культурну адекватність формулювань та збереження структури факторів.
- Приклади тверджень:
 - «Я використовую соціальні мережі, щоб бути в курсі життя друзів».
 - «Я використовую соціальні мережі для підвищення своєї популярності».
 - «Я використовую соціальні мережі з навчальною метою».
- Використання цієї методики дозволяє визначити **психологічні мотиви онлайн-активності** молоді, що є важливим для аналізу взаємозв'язку між тривожністю та поведінкою у соціальних мережах.

База дослідження – Приватний ліцей «Харківський колегіум» Харківської області.

Характеристика вибірки:

- Вік респондентів: 14–16 років;
- Кількість учасників: 40 осіб;
- Співвідношення за статтю: приблизно рівномірне;
- Вибірка є цільовою, оскільки включає учнів, які активно користуються соціальними мережами, що дозволяє отримати релевантні дані щодо взаємозв'язку тривожності та онлайн-активності.

Дослідження проводилося у груповому форматі в межах навчального закладу за попереднім узгодженням з адміністрацією та батьками учнів. Респонденти заповнювали опитувальники індивідуально під наглядом психолога. Результати оброблялися за допомогою кореляційного аналізу, що дозволило визначити взаємозв'язок між рівнем тривожності та типами активності у

соціальних мережах.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження проводилося серед 40 учнів віком від 14 до 16 років. Рівень тривожності оцінювався за двома шкалами:

1. S-тривожність (State Anxiety) – тимчасовий стан тривожності.
2. Т-тривожність (Trait Anxiety) – стійка риса особистості, схильність до переживання тривожності.

Таблиця 2.1.

«Шкала тривожності Спілбергера»

Показник тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Середнє значення $\pm$ SD
S-тривожність (тимчасовий стан)	8 осіб (20 %)	22 особи (55 %)	10 осіб (25 %)	$38,2 \pm 7,4$
Т-тривожність (стійка риса)	6 осіб (15 %)	24 особи (60 %)	10 осіб (25 %)	$41,5 \pm 8,1$

Проведене дослідження серед 40 учнів віком 14–16 років показало, що рівень тривожності варіює від низького до високого, причому переважає середній рівень, що відповідає нормальним показникам для підліткового віку.

S-тривожність (тимчасовий стан)

- Низький рівень спостерігався у 8 осіб (20 %), що свідчить про здатність цих учнів адекватно реагувати на поточні ситуації та відсутність значного емоційного напруження на момент опитування.
- Середній рівень виявлено у більшості учнів – 22 особи (55 %). Це свідчить про помірну схильність до переживання тривожних станів, що є типовим для підліткового віку і може бути пов'язано з навчальним навантаженням,

соціальною взаємодією та адаптацією до колективу.

- Високий рівень зареєстровано у 10 осіб (25 %), що вказує на наявність значного тимчасового емоційного напруження, яке може негативно впливати на концентрацію уваги, успішність у навчанні та соціальні взаємодії.

Середній бал S-тривожності склав $38,2 \pm 7,4$ балів, що відповідає середньому рівню тривожності та демонструє тенденцію до помірної емоційної чутливості серед більшості учнів.

Т-тривожність (стійка риса)

- Низький рівень відзначено у 6 осіб (15 %). Ці учні характеризуються більшою емоційною стійкістю та меншою схильністю до постійного переживання тривоги.
- Середній рівень зафіксовано у 24 учнів (60 %). Вони демонструють помірну стійкість до тривожних переживань, що є типовим для підліткового віку та відповідає нормальним віковим особливостям.
- Високий рівень зафіксовано у 10 осіб (25 %). Така тривожність як стійка риса може підвищувати ризик розвитку соціальної невпевненості, пасивності у комунікації та впливати на мотивацію до участі у навчальних та соціальних активностях.

Середнє значення Т-тривожності склало $41,5 \pm 8,1$ балів, що підтверджує помірний рівень схильності до тривожності в підлітковому віці.

Гендерні особливості

- Дівчата показали трохи вищий рівень S-тривожності ($39,5 \pm 7,1$) порівняно з хлопцями ($36,8 \pm 7,5$). Це узгоджується з даними літератури, що підлітки жіночої статі мають більшу емоційну чутливість і схильність до переживання тривожних станів.
- Відмінності за Т-тривожністю між дівчатами та хлопцями були незначні, що свідчить про відносну схожість стійких рис тривожності у підлітків обох статей.

Вікові особливості

- Учні 14 років демонструють трохи вищий середній рівень Т-тривожності ($42,1 \pm 7,8$) порівняно з 16-річними ($40,3 \pm 8,4$), що може бути пов'язано із адаптацією до середовища нового класу та соціально-навчальними вимогами.

Переважає більшість учнів має середній рівень тривожності, що є нормою для підліткового віку.

Високий рівень S- і Т-тривожності у 25 % вибірки вказує на необхідність уваги з боку психологів і вчителів, оскільки ці учні більш вразливі до стресових ситуацій, соціальної невпевненості та негативного впливу цифрового середовища.

Дані результати створюють основу для подальшого кореляційного аналізу між тривожністю та типами онлайн-активності, що дозволить виявити, які види активності у соціальних мережах є ресурсними, а які можуть посилювати тривожність.

Опитувальник SMA дозволяє оцінити різні аспекти онлайн-активності: **пасивну, активну комунікативну, творчу та надмірну/залежну активність**. Дослідження проводилось серед **40 учнів віком 14–16 років** приватного ліцею «Харківський колегіум». Метою було виявити типи та інтенсивність користування соціальними мережами, а також співвіднести ці дані з рівнем тривожності.

Таблиця 2.2.

. Розподіл типів активності серед учнів

Тип активності	Кількість учнів	Відсоток
Пасивна	14	35 %
Активна комунікативна	12	30 %
Творча	8	20 %
Надмірна / залежна	6	15 %

Пасивна активність (35 %) – найбільша група учнів; учні переглядають контент інших користувачів без участі в обговореннях або створенні власних матеріалів. Такий тип поведінки часто асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у власних силах та страхом оцінки з боку інших.

Активна комунікативна активність (30 %) – учні беруть участь у обговореннях, залишають коментарі, лайкають публікації друзів. Цей тип активності сприяє розвитку соціальних навичок, зниженню почуття самотності та формуванню позитивного емоційного стану.

Творча активність (20 %) – створення власного контенту: постів, фото, відео, творчих матеріалів. Учні з таким типом активності зазвичай демонструють високий рівень самовираження та емоційної активності, що може пом'якшувати вплив тривожності.

Надмірна або залежна активність (15 %) – учні витрачають значну частину часу у соцмережах, часто перевіряють стрічку новин, чекають реакції інших (лайків, коментарів). Така поведінка може виступати фактором ризику для психоемоційного стану, підвищувати тривожність та знижувати продуктивність у навчанні.

Учні 14–15 років частіше демонструють пасивну активність, ніж старші підлітки (16 років), що може бути пов'язано з меншою соціальною впевненістю та страхом оцінки.

Дівчата частіше займаються творчою активністю (створення постів, фото, відео), тоді як хлопці переважно демонструють активну комунікативну поведінку у групових чатах та обговореннях.

Надмірна або залежна активність зустрічалася майже однаково серед обох статей, без істотних вікових відмінностей.

Велика частка учнів (35 %) відзначає переважно пасивне спостереження, що може свідчити про вплив тривожності на їхню онлайн-поведінку. Пасивні користувачі менше взаємодіють та рідше створюють власний контент, що корелює

із зниженим рівнем соціальної підтримки та самооцінки.

Учні, що беруть активну участь у комунікації (30 %), мають кращу соціальну інтеграцію, отримують підтримку від однолітків, що може пом'якшувати негативні емоційні наслідки тривожності та знижувати її рівень.

Учні, які створюють власний контент (20 %), демонструють більш високий рівень емоційного самовираження, що сприяє розвитку позитивного емоційного стану та формуванню стресостійкості. Такий тип активності може виступати психологічним ресурсом для зниження тривожності.

У 15 % учнів надмірне користування соцмережами може призводити до «цифрового стресу», залежності від оцінки інших та підвищення рівня тривожності. Така поведінка потребує уваги психологів для профілактики можливих психоемоційних порушень.

Дані свідчать, що тип активності у соціальних мережах тісно пов'язаний з психологічним станом молоді. Пасивна та надмірна активність пов'язана з високим ризиком тривожності, тоді як активна комунікативна та творча активність може бути ресурсом для емоційного розвитку та соціальної підтримки.\

Результати дослідження мотивів використання соціальних мереж серед учнів віком 14–16 років показали, що молодь використовує онлайн-платформи переважно з метою розваг, пошуку інформації та підтримки соціальних контактів. Найбільш поширеним мотивом виявився розважальний, який зазначили 60 % учнів, а середній бал за 5-бальною шкалою склав $3,8 \pm 0,7$. Це свідчить про те, що соціальні мережі виконують важливу функцію емоційного задоволення та відпочинку, дозволяючи підліткам знімати стрес і отримувати позитивні емоційні переживання. Мотив пошуку інформації також виявився значущим – 58 % учнів активно користуються соцмережами для отримання новин, корисної інформації та навчальних матеріалів, що підтверджує освітній потенціал онлайн-середовища. Крім того, 55 % учнів виділили мотив соціальної згуртованості, що включає підтримку дружніх контактів, обмін повідомленнями та підтримку стосунків з

однолітками. Така активність є важливою для формування відчуття соціальної підтримки і може пом'якшувати негативний вплив тривожності на психоемоційний стан молоді.

Таблиця 2.3.

Розподіл мотивів використання

Мотив	Середній бал (5-бальна шкала)	Відсоток учнів, для яких мотив є вираженим (>3 бали)
Знайомства	2,6 ± 0,8	20 %
Нові дружні контакти	3,0 ± 0,9	28 %
Навчальні цілі	3,4 ± 0,7	45 %
Соціальна згуртованість	3,6 ± 0,8	55 %
Стеження за життям інших	3,5 ± 0,9	50 %
Розваги	3,8 ± 0,7	60 %
Соціальне визнання	3,2 ± 0,8	38 %
Самовираження	3,1 ± 0,9	35 %
Пошук інформації	3,7 ± 0,8	58 %

Менш поширеними мотивами виявилися навчальні цілі, які зазначили 45 % учнів із середнім балом $3,4 \pm 0,7$, та соціальне визнання і самовираження, які були виражені у 38 % та 35 % учнів відповідно. Використання соціальних мереж для самовираження та отримання оцінки від оточення дозволяє підліткам реалізувати творчий потенціал, демонструвати власні інтереси та досягнення, проте одночасно може формувати залежність від думки інших і підвищувати рівень тривожності. Найменш поширеними мотивами виявилися знайомства та встановлення нових дружніх контактів, які зазначили 20 % і 28 % учнів відповідно. Це свідчить про

вікові особливості підлітків 14–16 років, для яких створення нових контактів у соціальних мережах менш пріоритетне, ніж підтримка існуючих зв'язків або розважальна активність.

Гендерні особливості виявилися наступними: дівчата частіше використовують соціальні мережі з мотивом самовираження та соціальної згуртованості, що свідчить про прагнення підтримувати стосунки та демонструвати себе творчо, тоді як хлопці переважно орієнтовані на розваги та стеження за життям інших, що відповідає спостереженням попередніх досліджень щодо типових моделей онлайн-поведінки за статтю. Вікові відмінності також простежувалися: старші підлітки 16 років більшою мірою використовують соцмережі для навчання та пошуку інформації, тоді як молодші учні 14 років більше зосереджені на розвагах та підтриманні соціальних контактів.

Інтерпретація отриманих результатів свідчить про те, що мотиви використання соціальних мереж тісно пов'язані з психологічними особливостями підлітків та їхнім психоемоційним станом. Мотиви, пов'язані з розвагами, інформаційним пошуком і соціальною згуртованістю, демонструють ресурсний потенціал онлайн-активності, оскільки вони сприяють розвитку соціальних зв'язків, самовираженню та позитивному емоційному стану. У той же час мотиви, пов'язані з соціальним визнанням і надмірною орієнтацією на оцінку оточення, можуть бути ризик-факторами для підвищення тривожності, формування залежності від соцмереж та зниження емоційної стабільності. Менш популярні мотиви, такі як встановлення нових контактів та знайомства, відображають вікові особливості підлітків і їхні соціальні пріоритети, які більше орієнтовані на підтримку існуючих відносин, ніж на пошук нових.

Таким чином, результати методики SMU-SNS дозволяють зробити висновок, що типи мотивів використання соціальних мереж взаємопов'язані з емоційним станом молоді та можуть як пом'якшувати, так і посилювати прояви тривожності, що є важливим для подальшого аналізу кореляцій між тривожністю та онлайн-

активністю.

Для вивчення взаємозв'язку між психологічним станом підлітків та їхньою онлайн-активністю був проведений кореляційний аналіз між усіма шкалами трьох методик: S- і T-тривожністю (Шкала Спілбергера), типами активності в соціальних мережах (SMA) та мотивами використання соцмереж (SMU-SNS). Було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки всі показники були представлені у кількісній формі.

Таблиця 2.4.

Кореляційний аналіз

Показники	Пасивна активність	Активна комунікативна	Творча активність	Надмірна/залежна активність	Мотив: самовираження	Мотив: навчальні цілі	Мотив: соц. визнання	Мотив: стеження за іншими
S-тривожність	0,42**	-0,31*	-0,28*	0,37*	-0,30*	-0,28*	0,39*	0,35*
T-тривожність	0,45**	-0,28*	-0,33*	0,40**	-0,32*	-0,31*	0,41*	0,38*
Пасивна активність	1	-0,34*	-0,29*	0,38*	-0,31*	-0,30*	0,36*	0,43**
Активна комунікативна	-0,34*	1	0,44**	-0,25	0,41**	0,38*	-0,28*	-0,27
Творча активність	-0,29*	0,44**	1	-0,22	0,42**	0,35*	-0,26	-0,25
Надмірна/залежна	0,38*	-0,25	-0,22	1	-0,29*	-0,28*	0,39*	0,40**

Результати аналізу показали, що S-тривожність (тимчасовий стан) позитивно корелює з пасивною активністю ($r = 0,42$, $p < 0,01$) та надмірною/залежною активністю ($r = 0,37$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підлітки, які відчують підвищене емоційне напруження, частіше переглядають чужий контент без взаємодії або постійно стежать за соціальними мережами, очікуючи реакцію

оточення. У той же час S-тривожність негативно корелює з активною комунікативною активністю ($r = -0,31$, $p < 0,05$), що вказує на меншу схильність тривожних підлітків до відкритої взаємодії та обговорень у соцмережах.

T-тривожність (стійка риса) проявляє подібну тенденцію: позитивна кореляція з пасивною активністю ($r = 0,45$, $p < 0,01$) та надмірною/залежною активністю ($r = 0,40$, $p < 0,01$), а негативна кореляція з активною комунікативною активністю ($r = -0,28$, $p < 0,05$) та творчою активністю ($r = -0,33$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підлітки зі стійкою схильністю до тривожності у довгостроковій перспективі менш активно беруть участь у творчих і комунікативних формах онлайн-взаємодії.

Аналіз показав, що як S-, так і T-тривожність позитивно корелюють із мотивом соціального визнання ($r = 0,39$ – $0,41$, $p < 0,05$) та стеженням за життям інших користувачів ($r = 0,35$ – $0,38$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що тривожні підлітки більше орієнтовані на зовнішню оцінку та порівняння себе з іншими, що може підтримувати або посилювати їхній емоційний дискомфорт.

Водночас спостерігалася негативна кореляція тривожності з мотивами самовираження ($r = -0,30$ – $0,32$, $p < 0,05$) та навчальних цілей ($r = -0,28$ – $0,31$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що тривожні підлітки рідше використовують соцмережі для творчості та розвитку знань, що потенційно обмежує їхній ресурсний потенціал онлайн-активності.

Дані показали, що активна комунікативна та творча активність позитивно корелює з мотивами самовираження ($r = 0,41$ – $0,44$, $p < 0,01$) та навчальних цілей ($r = 0,35$ – $0,38$, $p < 0,05$). Учні, які активно створюють контент або беруть участь у комунікації, більшою мірою орієнтовані на розвиток себе, навчання та реалізацію творчого потенціалу.

Пасивна та надмірна/залежна активність позитивно корелює з мотивами стеження за іншими ($r = 0,38$ – $0,43$, $p < 0,01$) та соціального визнання ($r = 0,36$ – $0,39$, $p < 0,05$), що підтверджує, що підлітки, які пасивно переглядають контент або

надмірно перевіряють стрічку новин, частіше орієнтовані на оцінку інших та порівняння себе з однолітками.

Результати кореляційного аналізу показали, що існують чіткі взаємозв'язки між рівнем тривожності підлітків, типами їхньої активності у соціальних мережах та мотивами користування онлайн-платформами. Як показує аналіз, як S-тривожність (тимчасовий стан), так і Т-тривожність (стійка риса) позитивно корелюють із пасивною активністю та надмірною/залежною активністю у соціальних мережах. Зокрема, підлітки з високим рівнем тривожності частіше переглядають контент без активної взаємодії, постійно перевіряють стрічку новин і очікують реакції від оточення. Водночас негативні кореляції S- і Т-тривожності спостерігалися з активною комунікативною та творчою активністю, що свідчить про меншу схильність тривожних підлітків до відкритого спілкування та створення власного контенту. Таким чином, тривожність визначає не лише кількість часу, проведеного у соціальних мережах, але й тип онлайн-активності, обмежуючи можливості для соціальної взаємодії та творчого самовираження.

Аналіз кореляцій між тривожністю та мотивами використання соцмереж також показав значущі закономірності. Тривожні підлітки частіше орієнтовані на соціальне визнання та стеження за життям інших користувачів, що підтверджує гіпотезу про залежність емоційного стану від зовнішньої оцінки та порівняння себе з однолітками. Натомість мотиви самовираження та навчальних цілей негативно корелюють з рівнем тривожності, що свідчить про ресурсний потенціал активної, творчої та навчальної онлайн-діяльності для зниження емоційного напруження.

Кореляції між типами активності та мотивами користування соціальними мережами підтверджують ці закономірності. Так, активна комунікативна та творча активність позитивно корелює з мотивами самовираження та навчальних цілей, демонструючи, що учні, які активно створюють контент і беруть участь у спілкуванні, більше орієнтовані на розвиток себе, своїх навичок і пізнавальних

здібностей. У той же час пасивна та надмірна активність корелює з мотивами стеження за іншими та соціального визнання, що свідчить про орієнтацію таких учнів на зовнішню оцінку, порівняння себе з іншими та підвищену залежність від реакції оточення. Ця закономірність підкреслює ризик виникнення «цифрового стресу» та посилення тривожності серед підлітків, які проводять багато часу у пасивному спостереженні та очікуванні соціальної оцінки.

Гендерні та вікові особливості виявилися наступними. Дівчата частіше демонструють активну комунікативну та творчу активність, орієнтуючись на мотиви самовираження та соціальної згуртованості, що допомагає їм підтримувати соціальні контакти та отримувати емоційну підтримку від однолітків. Хлопці переважно використовують соцмережі для розваг та стеження за життям інших, що відображає типові особливості поведінки за статтю. Старші підлітки більше орієнтовані на навчальні мотиви та інформаційний пошук, тоді як молодші віддають перевагу розвагам і соціальній взаємодії.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що тривожність підлітків та їхня онлайн-активність тісно взаємопов'язані. Пасивна та надмірна активність, а також орієнтація на оцінку інших користувачів, виступають факторами ризику підвищення тривожності, тоді як активна комунікативна та творча діяльність у соціальних мережах, спрямована на самовираження та навчання, є ресурсом для її пом'якшення. Ці закономірності підтверджують необхідність врахування типів активності та мотивів при розробці психологічних рекомендацій для молоді щодо безпечного та продуктивного використання соціальних мереж.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено комплексний взаємозв'язок між рівнем тривожності підлітків, їхньою активністю у

соціальних мережах та мотивами використання онлайн-платформ. Аналіз показав, що підлітки з підвищеною S- і T-тривожністю частіше демонструють пасивну активність та надмірну/залежну взаємодію у соцмережах. Вони рідше беруть участь у активній комунікативній та творчій діяльності, що обмежує їхні можливості для самовираження, розвитку соціальних навичок та пізнавальної активності.

Дослідження мотивів використання соціальних мереж (SMU-SNS) показало, що найпоширенішими мотивами серед підлітків є розваги, пошук інформації та підтримка соціальних контактів, тоді як мотиви самовираження та навчальних цілей зустрічаються дещо рідше. Підлітки з високим рівнем тривожності частіше орієнтовані на соціальне визнання та стеження за життям інших користувачів, що свідчить про залежність їхнього емоційного стану від зовнішньої оцінки і порівняння себе з однолітками.

Кореляційний аналіз показав значущі взаємозв'язки між тривожністю, типами активності та мотивами користування соціальними мережами. Пасивна та надмірна активність пов'язані з підвищеною тривожністю та мотивацією соціального визнання, тоді як активна комунікативна та творча активність позитивно корелює з мотивами самовираження та навчання і, навпаки, пов'язана з нижчим рівнем тривожності. Отже, тип онлайн-активності та мотиви використання соцмереж можуть виступати як фактор ризику, так і ресурс для регуляції емоційного стану.

Також було встановлено гендерні та вікові особливості: дівчата частіше використовують соціальні мережі для самовираження та підтримки соціальних контактів, що сприяє отриманню емоційної підтримки, тоді як хлопці переважно орієнтовані на розваги та стеження за іншими. Старші підлітки більшою мірою використовують соцмережі для навчання та інформаційного пошуку, що підкреслює позитивний освітній потенціал онлайн-активності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про тісний

взаємозв'язок тривожності підлітків та їхньої онлайн-активності. Пасивна та залежна поведінка у соціальних мережах може посилювати прояви тривожності, тоді як активна комунікативна та творча діяльність, зорієнтована на самовираження та навчання, виступає ресурсом для її зниження. Отримані дані створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій і психологічних тренінгів, спрямованих на безпечне та продуктивне використання соціальних мереж молоддю та оптимізацію емоційного стану.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

3.1. Рекомендації для психологів, освітніх закладів та батьків

1. Рекомендації для психологів

Психологи, що працюють з підлітками, повинні враховувати сучасний контекст цифрового середовища та його вплив на психоемоційний стан молоді. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків і виконують як позитивну, так і потенційно ризикову роль.

Основною метою психологічного супроводу є не заборона користування соціальними мережами, а формування здорових моделей онлайн-поведінки, розвиток емоційної саморегуляції та зниження тривожності. Психолог повинен допомагати підлітку усвідомлювати власну поведінку, відрізняти ресурсну активність від ризикової, а також знаходити стратегії ефективної самопідтримки у цифровому середовищі.

1.1. Індивідуальна діагностика та моніторинг емоційного стану

Першим етапом роботи психолога є регулярна діагностика емоційного стану підлітків. Використання методик, таких як «Шкала тривожності Спілбергера», дозволяє оцінювати як S-тривожність (тимчасовий стан), так і Т-тривожність (стійку рису особистості). На основі цих даних можна виявити учнів, що мають підвищений рівень стресу, тривожності або емоційну нестабільність.

Важливо також аналізувати зв'язок між рівнем тривожності та типами онлайн-активності. Наприклад, підлітки з високою тривожністю частіше демонструють пасивне спостереження або надмірну залежність від соцмереж, що може посилювати емоційне напруження. Регулярний моніторинг дозволяє психологу своєчасно виявляти «ризикові профілі» та надавати цільову підтримку.

Практично це може включати:

- щомісячне анкетування учнів;
- ведення індивідуальних карток спостереження;
- аналіз динаміки змін тривожності та поведінки онлайн;
- використання онлайн-щоденників емоцій, де підлітки записують свої переживання під час перебування у соцмережах.

1.2. Психологічні тренінги з розвитку емоційної компетентності

Емоційна компетентність є ключовим фактором, що дозволяє підлітку усвідомлено реагувати на стресові ситуації та керувати емоціями у цифровому середовищі. Психологам рекомендується включати у тренінги вправи, спрямовані на:

- Розпізнавання власних емоцій – навчання підлітків ідентифікувати відчуття тривоги, роздратування, радості або захоплення, що виникають під час перебування у соцмережах.
- Регуляцію емоцій – використання дихальних практик, технік релаксації, коротких медитацій або вправ «тут і зараз» для зниження інтенсивності тривоги.
- Саморефлексію – ведення емоційного щоденника, аналіз причин емоційного стану, оцінка власної поведінки та її наслідків.

Крім того, психологи можуть проводити обговорення онлайн-активності підлітків. Наприклад, у форматі групових занять обговорюються ситуації, що викликають позитивні емоції (творча діяльність, спілкування з друзями) та негативні (порівняння себе з іншими, отримання критики). Така практика формує критичне мислення та навички самоконтролю.

1.3. Робота з мотивацією використання соціальних мереж

Психологи повинні допомагати підліткам усвідомлювати власні мотиви перебування у соцмережах та спрямовувати активність у ресурсне русло.

Залежно від мотивів користування соцмережами, психолог може формувати індивідуальні рекомендації:

- Для підлітків, орієнтованих на самовираження, важливо стимулювати творчі проекти та розвиток особистих навичок;
- Для тих, хто користується соцмережами з мотивів соціального визнання, психолог повинен навчати відокремлювати власну самооцінку від оцінки інших, а також розвивати внутрішню впевненість;
- Для учнів, що активно стежать за життям інших, необхідно формувати навички критичного сприйняття інформації та обмеження часу пасивного спостереження.

Основне завдання психолога – знизити вплив мотивів, що підвищують тривожність, та підсилити мотиви, що розвивають особистість і соціальні навички.

1.4. Групові програми підтримки

Групові заняття дозволяють підліткам отримувати соціальну підтримку, обмінюватися досвідом та навчатися конструктивним моделям поведінки.

Практичні форми роботи можуть включати:

- Рольові ігри, що моделюють ситуації взаємодії у соцмережах (реакція на критику, публікацію контенту, конфліктні ситуації);
- Обговорення кейсів – аналіз реальних або змодельованих ситуацій підлітків у соцмережах, пошук стратегій безпечної поведінки та регуляції емоцій;
- Спільні творчі проекти, що поєднують онлайн-активність із навчальною або соціальною діяльністю (створення блогів, інформаційних постів, відеопроєктів).

Групові програми формують позитивні взаємини, підвищують самооцінку та створюють умови для безпечного і продуктивного використання соціальних мереж.

1.5. Індивідуальні консультації для «ризикових» користувачів

Підлітки з високим рівнем тривожності або надмірною залежністю від соцмереж потребують цільових індивідуальних занять. Практичні рекомендації психолога можуть включати:

- Когнітивно-поведінкові техніки, що допомагають змінити деструктивні моделі мислення («якщо не лайкнули мій пост – я непотрібний»);
- Розвиток критичного мислення щодо цифрового контенту, навчання підлітка аналізувати інформацію та оцінювати її вплив на емоційний стан;
- Стратегії саморегуляції, включаючи планування часу онлайн, застосування технік «цифрового детоксу», вправи на зниження стресу і тривожності.

Індивідуальні консультації дозволяють адаптувати рекомендації до особистих особливостей підлітка, що підвищує ефективність психологічного супроводу та мінімізує ризики психоемоційних розладів.

2. Рекомендації для освітніх закладів

Освітні установи відіграють ключову роль у формуванні здорового ставлення учнів до соціальних мереж та управлінні їхнім психоемоційним станом. Школи та ліцеї здатні створювати середовище, яке сприяє позитивному використанню онлайн-ресурсів, розвитку соціальних і комунікативних навичок та зниженню тривожності серед підлітків. Для цього необхідно поєднувати психолого-педагогічну підтримку з освітніми програмами та позакласною діяльністю.

2.1. Впровадження цифрової грамотності

Важливим напрямом є інтеграція програм цифрової грамотності, що включають:

- Безпечне використання соціальних мереж. Учні повинні знати про ризики публікації особистої інформації, правила конфіденційності та способи захисту власних даних.
- Критичний аналіз інформації. Важливо навчати підлітків відрізняти достовірні та недостовірні джерела, оцінювати достовірність контенту та уникати впливу фейкових новин, що може підвищувати тривожність.
- Усвідомлене управління часом онлайн. Підлітки повинні мати навички планування свого часу, встановлення обмежень на перебування у

соцмережах та балансування цифрової та реальної активності.

Ці заходи зменшують цифровий стрес, підвищують емоційну стійкість та допомагають молоді використовувати соцмережі у ресурсних цілях.

2.2. Інтеграція психолого-педагогічних занять

Для формування стійкого психоемоційного стану підлітків важливо включати у навчальний процес уроки або модулі, присвячені розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

Практичні заходи можуть включати:

- Вправи на усвідомлення емоцій: щоденні короткі вправи «Назви емоцію», ведення емоційного щоденника;
- Техніки саморегуляції: дихальні практики, міні-медитації, релаксаційні вправи між уроками;
- Комунікативні тренінги: рольові ігри для навчання конструктивного спілкування, вирішення конфліктів та взаємодії у групах.

Інтеграція таких модулів дозволяє підліткам усвідомлено обирати тип активності у соціальних мережах, розпізнавати фактори, що підвищують тривожність, і знаходити стратегії ресурсної взаємодії.

2.3. Моніторинг та підтримка учнів

Школи та ліцеї можуть організовувати регулярний моніторинг психоемоційного стану та онлайн-активності учнів:

- Проведення анкетування та опитувань щодо рівня тривожності, типів активності в соцмережах та мотивів користування ними;
- Виявлення учнів із високим ризиком психоемоційних проблем та надання цільової підтримки;
- Формування індивідуальних планів психолого-педагогічного супроводу для «ризикових груп».

Такий підхід дозволяє вчасно реагувати на негативні прояви, попереджувати розвиток соціальної тривожності та підтримувати ресурсну активність учнів.

2.4. Створення безпечного інформаційного середовища

В освітньому середовищі слід формувати культуру позитивного та безпечного використання цифрових ресурсів:

- Обговорення ризиків та негативних наслідків пасивного спостереження, порівняння себе з іншими та залежності від оцінки лайків;
- Розвиток навичок конструктивної реакції на конфлікти та критику онлайн;
- Підтримка взаємної допомоги та соціальної взаємодії серед учнів;
- Організація інформаційних кампаній, що популяризують ресурсні та творчі способи взаємодії у соцмережах.

Безпечне інформаційне середовище формує здорову самооцінку, підвищує емоційну стійкість і сприяє позитивному досвіду онлайн-взаємодії.

2.5. Організація позакласних активностей

Позакласні активності дозволяють підліткам зменшити час пасивного спостереження за контентом та перенаправити енергію у соціально корисні й емоційно ресурсні форми діяльності:

- Групи за інтересами: клуби за захопленням, літературні або наукові гуртки, мовні клуби;
- Творчі проекти: спільне створення блогів, відеопроєктів, публікацій на освітні теми, що поєднують онлайн та офлайн діяльність;
- Спортивні та активні ігри: заняття спортом, естафети, командні змагання, що допомагають знімати психоемоційне напруження та підвищують соціальну взаємодію.

Такі активності формують ресурсну активність, сприяють розвитку соціальних навичок і позитивно впливають на емоційний стан підлітків, зменшуючи ризик тривожності та залежності від соціальних мереж.

Освітні заклади, застосовуючи комплексний підхід, здатні формувати у підлітків здорові цифрові звички та забезпечувати емоційно стабільний розвиток. Впровадження цифрової грамотності, психолого-педагогічних модулів,

регулярного моніторингу, безпечного інформаційного середовища та позакласних активностей дозволяє не лише знизити рівень тривожності, але й підвищити ефективність навчального процесу та соціальну адаптацію учнів.

3. Рекомендації для батьків

Батьки відіграють вирішальну роль у формуванні здорових моделей використання соціальних мереж підлітками та управлінні їхньою тривожністю. Вплив сім'ї на цифрову поведінку дітей особливо важливий, оскільки саме батьки є першими моделями соціальної взаємодії та поведінкових стратегій у реальному і віртуальному середовищі. Підлітки активно наслідують дорослих, тому систематична увага та конструктивна підтримка з боку батьків може значно зменшити ризик розвитку тривожності та залежної онлайн-поведінки.

3.1. Моніторинг та спостереження

Рекомендується відстежувати активність дітей у соцмережах, звертаючи увагу на:

- надмірну орієнтацію на лайки, коментарі та підписників;
- часте порівняння себе з іншими користувачами;
- постійне перебування онлайн, що може впливати на сон, навчання та емоційний стан.

При цьому важливо уникати надмірного контролю або заборон, щоб не викликати конфліктів чи зворотного ефекту. Спостереження має здійснюватися з позиції підтримки та розуміння, наприклад, шляхом обговорення цікавих публікацій, спільного аналізу контенту або участі у цифрових проектах дитини.

3.2. Формування правил користування соцмережами

Батьки можуть разом із підлітком визначати оптимальний час перебування онлайн, встановлювати:

- періоди «цифрового детоксу», коли дитина відпочиває від гаджетів;
- правила безпечної поведінки онлайн (не розкривати особисту інформацію, уникати небезпечних сайтів, відповідально реагувати на повідомлення та

коментарі).

Такі домовленості допомагають знизити цифровий стрес, формують відповідальне ставлення до часу, проведеного у соцмережах, та сприяють розвитку самоконтролю.

3.3. Обговорення емоцій та мотивацій

Регулярні бесіди про емоційний стан під час перебування в соцмережах допомагають підліткам розвивати:

- емоційну компетентність – усвідомлення своїх почуттів та їхніх причин;
- критичне мислення – розуміння мотивів власної активності та впливу соцмереж на настрій;
- здатність відокремлювати реальні потреби від імпульсивних реакцій, таких як бажання отримати лайки чи схвалення від інших.

Бесіди можуть проходити у форматі щоденних коротких розмов, спільного аналізу контенту або обговорення ситуацій, які викликали тривогу чи радість.

3.4. Стимулювання ресурсної активності

Батьки можуть заохочувати творчі та навчальні форми активності у соцмережах, що сприяють розвитку підлітка:

- ведення блогів або сторінок на навчальні теми;
- участь у творчих конкурсах і проєктах;
- спільне створення контенту з друзями або родиною.

Такі активності дозволяють підлітку реалізувати свій потенціал, отримати позитивний зворотний зв'язок та знизити рівень тривожності, уникаючи пасивного спостереження та залежності від оцінки інших.

3.5. Особистий приклад

Поведінка батьків має моделюючий ефект на підлітків. Важливо демонструвати:

- контроль часу перебування у соцмережах;
- адекватну реакцію на онлайн-контент;

- конструктивне спілкування з оточенням.

Позитивний приклад батьків допомагає сформувати стійкі навички безпечного користування соцмережами, критичного мислення та відповідального ставлення до цифрового середовища.

3.6. Психологічна підтримка та взаємодія з фахівцями

У випадках підвищеної тривожності або проявів залежної поведінки від соцмереж рекомендується:

- залучати шкільного психолога або приватного фахівця;
- проводити спільні консультації для розробки індивідуальної стратегії підтримки;
- навчати батьків методам емоційної підтримки та управління цифровою активністю дитини.

Спільна робота з фахівцями дозволяє батькам ефективно допомагати підлітку, знижувати ризик розвитку психоемоційних проблем та формувати здорові моделі поведінки у соціальних мережах.

Батьки можуть істотно впливати на цифрову поведінку та психоемоційний стан підлітків. Регулярний моніторинг, формування правил користування соцмережами, обговорення емоцій та мотивацій, стимулювання ресурсної активності, демонстрація позитивного прикладу та залучення фахівців створюють умови для безпечного та продуктивного використання соціальних мереж, знижують тривожність та сприяють розвитку соціальних і комунікативних навичок.

Мета комплексної роботи: забезпечення психічного благополуччя підлітків, розвиток емоційної компетентності, формування ресурсних моделей онлайн-активності та зниження тривожності і цифрового стресу.

Таблиця 3.1.

Комплексна робота з підлітками у цифровому середовищі

Суб'єкт впливу	Основні напрями роботи	Практичні заходи та приклади	Очікуваний ефект
Психологи	Індивідуальна діагностика та моніторинг емоційного стану	Використання шкал тривожності, анкет для оцінки онлайн-активності, ведення індивідуальних карток спостереження	Своєчасне виявлення високого рівня тривожності, можливість корекції психоемоційного стану
	Психологічні тренінги з розвитку емоційної компетентності	Вправи на розпізнавання емоцій, дихальні практики, техніки релаксації, обговорення онлайн-активності	Підвищення емоційної саморегуляції, зниження тривожності, розвиток критичного мислення
	Робота з мотивацією використання соцмереж	Аналіз мотивів активності, перенаправлення онлайн-енергії у ресурсне русло	Формування усвідомленої та безпечної поведінки у соцмережах
	Групові програми підтримки	Рольові ігри, обговорення кейсів, творчі проекти	Соціальна підтримка, розвиток комунікативних навичок, позитивний досвід онлайн-взаємодії
	Індивідуальні консультації для «ризикових» учнів	Когнітивно-поведінкові техніки, стратегії саморегуляції	Зниження залежності від соцмереж, розвиток критичного мислення та емоційної стійкості
Освітні заклади	Впровадження цифрової грамотності	Уроки з безпечного користування соцмережами, критичного аналізу інформації, управління часом онлайн	Зниження цифрового стресу, підвищення медіаграмотності
	Інтеграція психолого-педагогічних занять	Модулі з емоційного інтелекту, саморегуляції та комунікативних навичок	Формування ресурсного використання соцмереж, зниження тривожності
	Моніторинг та підтримка учнів	Регулярні анкетування, виявлення «ризикових груп»	Своєчасне надання підтримки, профілактика психоемоційних проблем
	Створення безпечного інформаційного середовища	Обговорення ризиків та позитивних прикладів, інформаційні кампанії	Позитивний досвід онлайн-взаємодії, розвиток критичного мислення
	Організація позакласних активностей	Творчі проекти, гуртки за інтересами, спортивні заняття	Перенаправлення енергії у ресурсні види діяльності, розвиток соціальних навичок
Батьки	Моніторинг та спостереження	Відстеження активності, аналіз контенту, увага до тривожних проявів	Підтримка без конфліктів, зниження ризику розвитку тривожності

	Формування правил користування соцмережами	Обмеження часу онлайн, цифровий детокс, безпечна поведінка	Зниження цифрового стресу, розвиток самоконтролю
	Обговорення емоцій та мотивацій	Регулярні бесіди про емоції та мотиви користування соцмережами	Розвиток емоційної компетентності та критичного мислення
	Стимулювання ресурсної активності	Заохочення творчих і навчальних проєктів, блогів, конкурсів	Підвищення самооцінки, зниження тривожності
	Особистий приклад	Демонстрація здорової цифрової поведінки	Наслідкування позитивних моделей поведінки
	Психологічна підтримка	Спільна робота з фахівцями у разі високої тривожності	Зниження ризику психоемоційних розладів, безпечна онлайн-активність

3.2. Психокорекційна програма для зниження тривожності

Тривожність у підлітків є складним психоемоційним явищем, що включає як станову (ситуативну), так і особистісну (стійку) тривожність. Вона може проявлятися у формі надмірної стурбованості, страху невдачі, соціальної тривожності, а також через фізіологічні симптоми (підвищене серцебиття, м'язове напруження, порушення сну).

Сучасні дослідження (Andreassen, 2016; Valkenburg & Peter, 2007; Primack et al., 2017) показують, що активність у соціальних мережах може впливати на рівень тривожності підлітків як у позитивний, так і у негативний спосіб:

- Пасивне спостереження та порівняння себе з іншими підвищує тривожність та невпевненість у власних силах.
- Активна комунікативна та творча діяльність може зменшувати тривожність, підвищувати соціальну підтримку та формувати позитивний емоційний стан.
- Залежність від онлайн-оцінки (лайки, коментарі) та цифровий стрес є ризиковими чинниками для психоемоційного здоров'я підлітків.

На основі цих даних психологічна робота з підлітками повинна включати

комплексний вплив на емоційне регулювання, розвиток ресурсної активності та формування критичного мислення щодо цифрової поведінки.

Психокорекційна програма спрямована на:

1. Зниження рівня тривожності у підлітків через психотерапевтичні та психопедагогічні техніки.
2. Розвиток емоційної компетентності: усвідомлення та регулювання власних емоцій.
3. Формування здорових моделей онлайн-активності та критичного ставлення до цифрового контенту.
4. Підвищення соціальної підтримки та комунікативних навичок у груповому середовищі.

Програма розроблена на 6–8 занять, поєднує індивідуальні та групові форми роботи і може проводитися як у школі, так і у приватному психологічному кабінеті.

Психокорекційна програма для зниження тривожності у підлітків

1. Загальна характеристика програми

Назва програми: «Здорове онлайн-благополуччя: розвиток емоційної компетентності та зниження тривожності у підлітків»

Мета програми: Зниження рівня тривожності у підлітків та формування ресурсної, безпечної та продуктивної онлайн-активності через розвиток емоційної компетентності, соціальних та комунікативних навичок.

Основні завдання:

1. Формування навичок усвідомленого розпізнавання та регулювання емоцій.
2. Зниження ситуативної та стійкої тривожності.
3. Розвиток ресурсної онлайн-активності та критичного мислення щодо соцмереж.
4. Підвищення соціальної підтримки та комунікативних компетенцій.
5. Профілактика цифрового стресу та залежної поведінки в соцмережах.

Цільова група: підлітки 14–16 років

Форма проведення: групова та індивідуальна робота

Тривалість програми: 6–7 занять по 60 хвилин

Таблиця 3.2

Структура програми

Заняття	Тема/Напрямок	Мета заняття	Методи та вправи	Очікуваний результат
1	Ознайомчо-діагностичне	Встановлення контакту, первинна діагностика тривожності та онлайн-активності	Інтерактивне знайомство, діагностика за «Шкалою тривожності Спілбергера», SMA-опитувальник	Усвідомлення власного емоційного стану, формування первинної психологічної карти
2	Усвідомлення та розпізнавання емоцій	Навчити розпізнавати емоції та тригери тривожності	«Емоційний щоденник», «Карта тригерів», обговорення ситуацій	Розвиток емоційної саморефлексії, усвідомлення впливу соцмереж на емоції
3	Техніки саморегуляції та релаксації	Зменшення фізіологічних та психологічних проявів тривожності	Дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація	Освоєння технік самозаспокоєння, зниження тривожності

			ресурсних ситуацій	
4	Робота з мотивацією та ресурсною активністю	Усвідомлення мотивів онлайн- активності, формування ресурсних моделей	Вправа «Мотиваційний компас», планування ресурсної активності, дискусія «Позитивні лайки»	Підвищення усвідомленості мотивацій, розвиток продуктивної онлайн-активності
5	Групові тренінги комунікації	Розвиток соціальних навичок та підвищення соціальної підтримки	Рольові ігри, обговорення кейсів, спільні творчі проекти	Покращення комунікації, зменшення соціальної тривожності, формування групової підтримки
6	Когнітивно- поведінкова корекція	Розвиток критичного мислення та альтернативних стратегій поведінки	Аналіз негативних автоматичних думок, стратегії альтернативних реакцій, індивідуальний план	Зниження деструктивних когнітивних патернів, зменшення тривожності

			профілактики	
7	Підведення підсумків та план подальшої роботи	Узагальнення результатів, закріплення навичок	Обговорення досягнень, «План цифрового благополуччя», ресурсний щоденник	Закріплення навичок саморегуляції, планування безпечної та ресурсної онлайн-активності

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі магістерської роботи було розроблено комплексні рекомендації та психокорекційну програму, спрямовані на зниження тривожності у підлітків та формування ресурсної, безпечної онлайн-активності. Аналіз сучасних підходів до психокорекції та психопрофілактики дозволив виділити ключові напрями роботи з різними учасниками освітнього процесу: психологами, педагогами та батьками.

Розроблені рекомендації для психологів включають індивідуальну діагностику та моніторинг рівня тривожності, проведення тренінгів з розвитку емоційної компетентності, роботу з мотивацією підлітків у соціальних мережах, організацію групових програм підтримки та індивідуальні консультації для «ризикових» користувачів. Впровадження цих заходів сприяє своєчасному виявленню емоційних проблем, формуванню навичок саморегуляції та підвищенню психоемоційної стійкості підлітків.

Рекомендації для освітніх закладів спрямовані на впровадження програм цифрової грамотності, інтеграцію психолого-педагогічних занять у навчальний процес, моніторинг та підтримку учнів, створення безпечного інформаційного середовища та організацію позакласних активностей. Це дозволяє формувати у

підлітків усвідомлене та ресурсне використання соціальних мереж, зменшувати цифровий стрес і підтримувати емоційне благополуччя.

Для батьків визначено ключові заходи щодо моніторингу онлайн-активності дітей, формування правил користування соцмережами, обговорення емоцій та мотивацій, стимулювання ресурсної активності, демонстрації особистого прикладу та залучення фахівців у випадках підвищеної тривожності. Такий підхід забезпечує підтримку психологічного розвитку підлітків у сімейному середовищі та сприяє формуванню здорових моделей цифрової поведінки.

Розроблена психокорекційна програма включає 7 тематичних занять із застосуванням індивідуальних та групових вправ, технік релаксації, когнітивно-поведінкових стратегій, тренінгів комунікації та мотиваційних вправ. Програма забезпечує розвиток емоційної компетентності, усвідомлене ставлення до власної онлайн-активності, зниження тривожності та цифрового стресу, а також формування соціальної підтримки й комунікативних навичок.

Отже, комплексна робота з підлітками, що поєднує діяльність психологів, педагогів та батьків, дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності, запобігати негативним наслідкам надмірної або пасивної онлайн-активності та сприяти психічному благополуччю, соціальному та творчому розвитку молоді. Впровадження цих рекомендацій та психокорекційної програми є важливим кроком у сучасному освітньому процесі та практичній психології підлітків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило багатовимірний та складний характер взаємозв'язку між тривожністю та онлайн-активністю у молоді. Сучасний психологічний контекст показує, що соціальні мережі є не лише простором комунікації, а й середовищем, яке може виступати як фактором ризику, так і ресурсом розвитку для підлітків. Результати дослідження дозволяють виділити кілька ключових положень, що мають практичне та наукове значення.

По-перше, теоретичний аналіз літератури показав, що тривожність є однією з найбільш значущих емоційних характеристик, що впливає на психологічний розвиток підлітків. Тривожність у молоді проявляється у вигляді внутрішньої напруженості, страху негативної оцінки, невпевненості у власних здібностях та труднощів у соціальній взаємодії. Згідно з сучасними дослідженнями (Valkenburg & Peter, 2007; Andreassen, 2016; Primack et al., 2017), рівень тривожності визначає тип онлайн-активності, а саме: підвищена тривожність корелює з пасивним переглядом контенту, рідкісною участю в обговореннях та обмеженою творчою активністю.

По-друге, дослідження активності у соціальних мережах дозволило виділити основні типи поведінки підлітків: пасивна, активна комунікативна, творча та залежна. Пасивна активність включає перегляд чужого контенту без взаємодії, що асоціюється з високим рівнем тривожності, низькою самооцінкою та ризиком соціальної ізоляції. Активна комунікативна активність сприяє розвитку соціальної підтримки, зниженню самотності та зміцненню міжособистісних зв'язків. Творча активність, яка включає створення власного контенту, блогів, відео або проєктів, корелює з високим рівнем емоційного інтелекту та позитивними переживаннями. Надмірна або залежна активність, коли підлітки постійно орієнтовані на оцінку інших, лайки чи перегляд контенту, підвищує ризик психоемоційних розладів, цифрового стресу та порушень сну.

По-третє, результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою методик «Шкала тривожності Спілбергера», SMA-опитувальника та шкали мотивів використання соціальних мереж (SMU SNS), підтвердили існування значущих кореляцій між рівнем тривожності та типами онлайн-активності. Підлітки з високим рівнем S- і T-тривожності демонструють більшу схильність до пасивного спостереження та частіше залучені до цифрового порівняння себе з іншими користувачами. Водночас активна та творча діяльність асоціюється із зниженим відчуттям самотності та підвищеною соціальною підтримкою, що виступає як захисний механізм у контексті психоемоційної нестабільності. Ці результати підтверджують багатофакторну природу взаємозв'язку між психологічними характеристиками молоді та поведінкою в онлайн-середовищі.

По-четверте, проведений кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між усіма підшкалами досліджуваних методик. Було встановлено, що високий рівень тривожності корелює з орієнтацією на соціальне підтвердження, підвищеним часом пасивного перегляду контенту та деструктивними мотивами використання соцмереж. У той же час активна комунікативна та творча активність позитивно корелює з мотивацією до самовираження, соціальної підтримки та навчальної діяльності. Це дозволяє стверджувати, що тип активності, мотивація та психологічні характеристики молоді формують цілісну систему взаємозв'язків, що визначають психоемоційний стан у цифровому середовищі.

По-п'яте, теоретичний та практичний аналіз дозволив розробити комплексні рекомендації та психокорекційну програму, що спрямована на формування ресурсної онлайн-активності та зниження тривожності. Рекомендації для психологів включають індивідуальну діагностику, моніторинг тривожності, проведення психотренінгів, групову підтримку та роботу з мотивацією. Освітні заклади отримують алгоритми впровадження цифрової грамотності, інтеграції психолого-педагогічних модулів, моніторингу та організації позакласних

ресурсних активностей. Батьки отримали інструменти контролю, підтримки, стимулювання ресурсної активності та особистого прикладу здорової цифрової поведінки.

Психокорекційна програма для підлітків включає 7 тематичних занять, спрямованих на:

- розвиток емоційної компетентності;
- навчання розпізнаванню та регуляції емоцій;
- застосування технік релаксації та дихальних практик;
- усвідомлення мотивів та типів онлайн-активності;
- формування ресурсних моделей поведінки;
- розвиток когнітивно-поведінкових стратегій для подолання тривожності;
- закріплення навичок безпечного та продуктивного використання соцмереж.

Впровадження такої програми дозволяє підліткам знижувати рівень S- та T-тривожності, підвищувати емоційне благополуччя, зменшувати цифровий стрес і формувати усвідомлені, ресурсні моделі поведінки у соцмережах.

Отже, результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення. Теоретично вони підтверджують сучасні концепції взаємозв'язку тривожності та онлайн-активності, підкреслюючи важливість комплексного підходу до вивчення психологічних аспектів цифрового середовища. Практично – вони дозволяють створити ефективну систему психокорекційних та профілактичних заходів, що об'єднує діяльність психологів, освітніх закладів та батьків. Реалізація цих заходів сприяє не лише психічному благополуччю підлітків, але й розвитку їхніх соціальних, комунікативних та творчих компетентностей, що є ключовим чинником сучасного освітнього процесу та психологічного розвитку молоді.

Таким чином, комплексна робота з підлітками у цифровому середовищі є ефективним інструментом запобігання негативним наслідкам надмірної або деструктивної онлайн-активності та підтримки психічного здоров'я молоді, що

відповідає актуальним потребам сучасного суспільства та освітньої практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків / Мозок.уа. – 2024. – URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3795-yak-sotcaln-merezh-vplivayut-na-psikh> ... (Дата звернення: 10.10.2025). mozok.ua
2. Соцмережі і депресія у підлітків: результати дослідження / Освіторія. – 2023. – URL: <https://osvitoria.media/opinions/shho-bilshe-chasu-v-sotsmerezah-to-bilshyj-ryzyk-depresi-yi-u-pidlitkiv-rezultaty-doslidzhennya/> (Дата звернення: 10.10.2025). [Освіторія Медіа](https://osvitoria.media)
3. Хто потрапляє до соціальних «бульбашок»? Дослідження поведінки молодих користувачів соцмереж в Україні / VoxUkraine. – 2024. – URL: <https://voxukraine.org/hto-potraplyaye-do-sotsialnyh-bulbashok-doslidzhennya-> ... (Дата звернення: 10.10.2025). voxukraine.org
4. Українська молодь віддає перевагу Telegram, YouTube та TikTok — дослідження / Детектор медіа. – 2024. – URL: <https://ms.detector.media/sotsmerezhi/post/35844/2024-08-13-ukrainska-molod-viddaie-perevahu-telegramu-yutubu-ta-ti> ... (Дата звернення: 10.10.2025). ms.detector.media
5. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я дітей і підлітків / NeuroNews. – 2025. – № 6(161). – С. 5-6. neuronews.com.ua
6. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження? / PHC.org.ua. – 2022. – URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-scho-pokazuyut-doslidzhennya> (Дата звернення: 10.10.2025). phc.org.ua
7. Соціальні мережі, які диктують ритм новин. Дослідження ІМІ. – 2024. – URL: <https://imi.org.ua/monitorings/sotsialni-merezh-yaki-dyktuyut-rytm-novyn-doslidzhennya-imi-i65389> (Дата звернення: 10.10.2025). [Інститут масової інформації](https://imi.org.ua)

8. Цифрова залежність: що відомо про вплив соцмереж на психічне здоров'я / Суспільне.Медіа. – 2023. – URL: [https://suspilne.media/169931-cifrova-zaleznist-so-vidomo-pro-vpliv-socmerez-na-psihicne- ...](https://suspilne.media/169931-cifrova-zaleznist-so-vidomo-pro-vpliv-socmerez-na-psihicne-...) (Дата звернення: 10.10.2025). [Суспільне | Новини](#)
9. Соцмережі підвищують ризик депресії та тривожності у дітей / ElitExpert. – 2024. – URL: <https://elitexpert.ua/medicina/socmerezhi-pidvishhujut-rizik-depresii-ta-trivozhnosti-u-ditej-doslidzhennya/> (Дата звернення: 10.10.2025). [elitexpert.ua](#)
10. Підтримка ментального здоров'я в часи війни / NISS.gov.ua. – 2023. – URL: <https://www.niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalno-zdorova-vd-chasy-...> (Дата звернення: 10.10.2025). [niss.gov.ua](#)
11. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і шляхи подолання / НІС (Національна академія наук). – 2022. – URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet_zal-bcba2.pdf (Дата звернення: 10.10.2025). [niss.gov.ua](#)
12. Соціальні медіа, які впливають на людей — УНІАН. – 2024. – URL: <https://www.unian.ua/curiosities/yak-socialni-merezhi-vplivayut-na-lyudey-hto-moze-stat-zalezhnim-12719991.html> (Дата звернення: 10.10.2025). [УНІАН](#)
13. Соцмережі та їх вплив на молодь / Пороги. – 2024. – URL: <https://porogy.zp.ua/2024/12/sotsialni-merezhi-ta-ih-vplyv-na-molod/> (Дата звернення: 10.10.2025). [porogy.zp.ua](#)
14. Асоціації між використанням соціальних медіа та тривожністю серед молоді / JAH Online. – 2025. – URL: <https://www.jahonline.org/article/S1054-139X%2824%2900433-6/abstract> (Дата звернення: 10.10.2025). [jahonline.org](#)
15. Дослідження проблемного використання соцмереж серед підлітків та молоді / JMIR Mental Health. – 2022. – URL: <https://mental.jmir.org/2022/4/e33450> (Дата звернення: 10.10.2025). [mental.jmir.org](#)

- 16.Дослідження “Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health” / MDPI. – 2023. – URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/5/574> (Дата звернення: 10.10.2025). [MDPI](#)
- 17.“Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth” / Springer. – 2025. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-025-00264-4> (Дата звернення: 10.10.2025). [SpringerLink](#)
- 18.Медійні звички та молодь — доповідь IREX. – 2024. (як електронне джерело) (Дата звернення: 10.10.2025).
- 19.Доповідь World Health Organization «Teens, screens and mental health» — 2024. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (Дата звернення: 10.10.2025). [Всесвітня організація охорони здоров'я](#)
- 20.Доповідь «Social media and youth mental health» – HHS.gov. – 2024. URL: <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html> (Дата звернення: 10.10.2025). [hhs.gov](#)
- 21.Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media / PMC. – 2023. – DOI:10.1016/j.chb.2022.107463. [PMC](#)
- 22.Social Media Use and Depressive Symptoms During Early Adolescence / JAMA Network Open. – 2023. – DOI:10.1001/jamanetworkopen.2022.34349. [jamanetwork.com](#)
- 23.Social Media Activities With Different Content Characteristics and Adolescent Mental Health / JMIR. – 2025. – DOI:10.2196/e73098. [jmir.org](#)
- 24.Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health / MDPI. – 2023. – DOI:10.3390/xxxxxxx (форма). [MDPI](#)
- 25.Risk Factors for Problematic Social Media Use in Youth / Springer Child & Youth Services. – 2025. – DOI:10.1007/s40894-025-00264-4. [SpringerLink](#)

Заняття 1. Ознайомчо-діагностичне

Мета: встановлення контакту з групою, первинна діагностика рівня тривожності та типів онлайн-активності.

Вправи та методи:

1. Інтерактивне знайомство «Моя цифрова історія»

- Кожен підліток розповідає, як та скільки часу проводить у соцмережах, які платформи найпопулярніші, що подобається або викликає стрес.
- Очікуваний ефект: створення довірчої атмосфери, формування усвідомлення власної онлайн-активності.

2. Діагностика тривожності та онлайн-активності

- Використання «Шкали тривожності Спілбергера» (S- і T-тривожність).
- Заповнення SMA-опитувальника для визначення типів та інтенсивності онлайн-активності.
- Очікуваний ефект: отримання первинної інформації про психоемоційний стан та активність підлітків.

3. Обговорення результатів у групі

- Підлітки аналізують загальні тенденції, висловлюють емоції, які виникли під час обговорення власної активності.
- Очікуваний ефект: розвиток саморефлексії, усвідомлення взаємозв'язку тривожності та онлайн-поведінки.

Заняття 2. Усвідомлення та розпізнавання емоцій

Мета: навчити підлітків розпізнавати власні емоції та тригери тривожності.

Вправи та методи:

1. «Емоційний щоденник»

- Підлітки протягом тижня записують свої емоції, що виникають під час користування соцмережами.

- Категорії: позитивні, нейтральні, негативні.
- Очікуваний ефект: усвідомлення власних емоційних реакцій та патернів поведінки.

2. «Карта тригерів»

- На аркуші підлітки позначають ситуації, що викликають тривогу (порівняння з іншими, негативні коментарі, інформаційне перевантаження).
- Очікуваний ефект: ідентифікація факторів, що підвищують тривожність, підготовка до подальшої роботи з ними.

3. Обговорення у групі

- Кожен учасник ділиться одним тригером та обговорює можливі способи його мінімізації.
- Очікуваний ефект: формування соціальної підтримки та обмін досвідом.

Заняття 3. Техніки саморегуляції та релаксації

Мета: навчити підлітків знижувати фізіологічні прояви тривожності.

Вправи та методи:

1. Дихальні практики («4-7-8»)

- Інструкція: вдих 4 сек., затримка 7 сек., видих 8 сек.
- Повторити 5–10 разів у спокійному положенні.
- Очікуваний ефект: зменшення фізіологічних проявів тривоги, стабілізація серцебиття.

2. Прогресивна м'язова релаксація

- Напруження та розслаблення груп м'язів (руки, плечі, обличчя, ноги).
- Кожна група м'язів 5–7 секунд.
- Очікуваний ефект: зниження напруги, розвиток усвідомлення власного тіла.

3. Візуалізація «Моє безпечне місце онлайн»

- Підлітки уявляють ситуацію, де перебування у соцмережах приносить лише позитивні емоції та безпеку.
- Очікуваний ефект: створення позитивних емоційних асоціацій з онлайн-активністю.

Заняття 4. Робота з мотивацією та ресурсною активністю

Мета: усвідомлення мотивів онлайн-активності, формування ресурсних моделей.

Вправи та методи:

1. Вправа «Мотиваційний компас»

- Підлітки визначають свої мотиви: самовираження, соціальна підтримка, розваги, потреба у визнанні.
- Розподіл на ресурсні (позитивні) та деструктивні (підвищують тривожність).
- Очікуваний ефект: усвідомлення впливу мотивів на емоційний стан.

2. Планування ресурсної активності

- Кожен підліток складає план дій у соцмережах, що сприяють розвитку навичок, творчості, соціальної підтримки.
- Очікуваний ефект: перенаправлення активності у ресурсні види діяльності.

3. Дискусія «Позитивні лайки»

- Обговорення прикладів конструктивного онлайн-взаємодії, підтримки друзів.
- Очікуваний ефект: формування позитивних моделей поведінки та критичного ставлення до лайків.

Заняття 5. Групові тренінги комунікації

Мета: розвиток соціальних навичок та підвищення соціальної підтримки.

Вправи та методи:

1. Рольові ігри

- Моделювання конфліктних ситуацій у соцмережах (негативні

коментарі, цькування).

- Обговорення конструктивних способів реагування.
- Очікуваний ефект: розвиток навичок комунікації та саморегуляції.

2. Обговорення кейсів

- Аналіз конкретних ситуацій онлайн, обговорення ризиків та ресурсних рішень.
- Очікуваний ефект: формування критичного мислення та навичок вирішення проблем.

3. Творчі міні-проекти

- Створення спільного контенту з позитивним змістом (меми, відео, постери).
- Очікуваний ефект: розвиток творчості, зміцнення групової підтримки.

Заняття 6. Когнітивно-поведінкова корекція

Мета: розвиток критичного мислення та зміни деструктивних патернів.

Вправи та методи:

1. Вправа «Мої думки і реальність»

- Аналіз негативних автоматичних думок при перегляді соцмереж.
- Визначення альтернативних позитивних чи нейтральних трактувань.
- Очікуваний ефект: зменшення впливу деструктивних когнітивних патернів.

2. Стратегії альтернативних реакцій

- Вправа на планування поведінки у стресових ситуаціях онлайн.
- Очікуваний ефект: розвиток навичок самоконтролю та зниження тривожності.

3. Індивідуальний план профілактики тривожності

- Підлітки формують власні правила безпечного використання соцмереж.
- Очікуваний ефект: закріплення навичок, зниження ризику цифрового

стресу.

Заняття 7. Підведення підсумків та план подальшої роботи

Мета: закріплення навичок, оцінка результатів, планування ресурсної поведінки.

Вправи та методи:

1. Обговорення досягнень

- Підлітки аналізують зміни у тривожності та онлайн-активності.
- Очікуваний ефект: усвідомлення прогресу та мотивація до подальшого розвитку.

2. План цифрового благополуччя

- Кожен учасник складає план безпечної та ресурсної онлайн-активності на місяць.
- Очікуваний ефект: формування довготривалих навичок безпечної поведінки.

3. Ресурсний щоденник

- Ведення записів позитивних емоцій та досягнень у соцмережах.
- Очікуваний ефект: розвиток саморегуляції, усвідомлення власного прогресу.