

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

«Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах во-
ЄННОГО СТАНУ»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПС – 24 мг
спеціальності : 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Вікторія ІВАНЦЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)
Керівник _____ / Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
(підпис) (ім'я та прізвище)
Рецензент _____ / Вікторія КОВАЛЬСЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачки 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

	підлітків в умовах воєнного часу (для підлітків, батьків, педагогів, психологів). Оформлення 3 розділу кваліфікаційної роботи.
4	Оформлення кваліфікаційної роботи, підготовка доповіді та презентації до захисту.

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025 року

Студент

(підпис)

В.В.Іваніцька

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

З.Р. Шайхлісламов

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 75 сторінок, 4 рисунки, 14 таблиць, 33 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження: особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу.

Мета дослідження: виявити та дослідити особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості.
2. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу.
3. Розробити практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя підлітків у цифровому середовищі в умовах війни.

Практичне значення роботи полягає у створенні комплексу рекомендацій для підлітків, батьків, педагогів і практичних психологів, спрямованих на підтримку та зміцнення психологічного благополуччя в умовах війни та активного користування соціальними мережами. Результати дослідження можуть бути використані в практиці шкільних психологів, у сімейному консультуванні, у розробці профілактичних програм та освітніх курсів із медіаграмотності.

Ключові слова: підлітки, психологічне благополуччя, соціальні мережі, війна, цифрове середовище, психологічна підтримка.

ABSTRACT

The qualification paper comprises 75 pages, 4 figures, 14 tables, and 33 references, as well as appendices.

Object of the research: psychological well-being of adolescents.

Subject of the research: the peculiarities of the influence of social networks on adolescents' psychological well-being in the conditions of wartime.

Purpose of the research: to identify and study the peculiarities of the influence of social networks on the psychological well-being of adolescents under wartime conditions.

Research objectives:

1. To analyze theoretical and methodological approaches to the study of the problem of psychological well-being of the individual.
2. To conduct an empirical study of the influence of social networks on the psychological well-being of adolescents in wartime conditions.
3. To develop practical recommendations for maintaining adolescents' psychological well-being while using social networks in wartime conditions.

Practical significance of the research lies in the development of a set of recommendations for adolescents, parents, teachers, and psychologists aimed at supporting and strengthening psychological well – being under wartime conditions and in the context of active use of social networks. The results can be applied in school psychology practice, family counseling, development of preventive programs, and educational courses on media literacy.

Keywords: adolescents, psychological well – being, social networks, war, digital environment, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ	
1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя	11
1.2. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків	17
1.3. Психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу	22
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	
2.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження	29
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного благополуччя підлітків в умовах військового стану	33
2.2.1. Результати та аналіз емпіричних досліджень за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.	33
2.2.2. Результати та аналіз емпіричних досліджень за тестом залежності від соціальних мереж (Social Media Addiction Scale, BSMAS, A. Andreassen)	34
2.2.3. Результати та аналіз емпіричних досліджень за методикою KIDSCREEN – 27 (якість життя дітей та підлітків).	36
2.2.4. Результати та аналіз дослідження за опитувальником демографії та користування соцмережами (авторський)	38
2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження	40
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	54
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ	
3.1. Психологічна профілактика негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя	57
3.2. Психокорекційні програми підтримки психологічного благополуччя підлітків	60
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ...	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічного благополуччя підлітків у сучасному суспільстві є однією з найважливіших у галузі практичної психології. У період юності відбувається активне становлення особистості: формується ідентичність, система цінностей, соціальні орієнтири. Цей вік супроводжується емоційною нестабільністю, залежністю від оцінки значущих інших, пошуком визнання та належності до соціальної групи. Тому саме у підлітковому віці питання збереження психологічного благополуччя набуває особливої ваги.

Значний вплив на психологічний стан сучасних підлітків справляють соціальні мережі, які стали невід’ємною частиною їхнього повсякденного життя. Цифрові платформи забезпечують комунікацію, доступ до інформації, можливості для самопрезентації та формування соціальних контактів. Водночас вони несуть низку ризиків: від розвитку залежності й інформаційного перевантаження до підвищеної уразливості перед кібербулінгом і соціальними порівняннями. Вплив соціальних мереж має подвійний характер: вони здатні як підтримувати психологічне благополуччя підлітків, так і створювати значні загрози для їхньої емоційної стабільності.

В умовах війни значення соціальних мереж для українських підлітків різко зростає. З одного боку, вони стають основним каналом збереження зв’язків із близькими, джерелом інформації та простором для громадянської активності. З іншого – цифровий простір наповнений травматичним контентом, дезінформацією й повідомленнями, що провокують тривогу та почуття безпорадності. Війна суттєво змінює характер використання соціальних мереж: поряд із підтримкою та відчуттям єдності вони можуть стати джерелом вторинної травматизації та емоційного виснаження.

Проблематика психологічного благополуччя у воєнний час вимагає особливої уваги, оскільки підлітки перебувають у критичному для розвитку періоді. Недостатня сформованість механізмів емоційної саморегуляції та життєвого дос-

віду робить їх більш вразливими до кризових впливів. Одночасно цей вік є сенситивним для розвитку внутрішніх ресурсів, формування життєстійкості та навичок самозбереження. Саме тому дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків у кризових умовах війни має не лише наукове, а й значне практичне значення.

Необхідність глибокого вивчення цієї проблеми зумовлена кількома факторами:

- високою поширеністю соціальних мереж серед молоді, що робить їх провідним середовищем соціалізації;
- відсутністю достатнього досвіду у підлітків для подолання стресових впливів війни;
- потребою у створенні ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження та відновлення благополуччя молодого покоління;
- актуальністю формування медіаграмотності й безпечних стратегій користування соціальними мережами.

Таким чином, дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків у воєнний час є актуальним завданням сучасної психології. Воно має на меті не лише розкриття теоретичних аспектів проблеми, а й вироблення практичних рекомендацій для фахівців, які працюють із підлітками у кризових умовах.

Об’єкт дослідження: психологічне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження: особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу.

Мета дослідження: виявити та дослідити особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретико – методологічні підходи до вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості.
2. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу.

3. Розробити практичні рекомендації щодо збереження психологічного благополуччя підлітків під час користування соціальними мережами в умовах воєнного часу.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукових джерел з проблеми дослідження.

2. Психодіагностичні методики:

– Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

– Тест залежності від соціальних мереж (Social Media Addiction Scale, BSMAS, A. Andreassen)

– Методика KIDSCREEN-27

– Опитувальник демографії та користування соцмережами (авторський)

3. **Методи математичної статистики:** аналіз середніх значень, метод порівняння груп, коефіцієнт кореляції Спірмена.

Коротка характеристика вибірки

У дослідженні братимуть участь 30 учнів віком 10 – 18 років, які навчаються у КЗСМО «Валківська школа мистецтв».

Інформаційна база дослідження становить наукові статті вітчизняних і зарубіжних психологів, навчальні посібники, монографії, матеріали науково – практичних конференцій, нормативні документи у сфері освіти та охорони дитинства.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у конкретизації впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків у воєнний час, визначенні як ресурсних, так і ризикованих аспектів цього впливу та у виявленні психологічних чинників, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги у кризових обставинах.

Практичне значення одержаних результатів дослідження можуть бути використані практичними психологами в закладах освіти для розробки програм психологічної підтримки підлітків, підвищення рівня медіаграмотності та формування життєстійкості в умовах воєнного часу.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 75 сторінок комп'ютерного тексту, містить 14 таблиць і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя

Проблематика психологічного благополуччя посідає центральне місце у сучасній психології особистості, адже саме воно визначає здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, емоційну стійкість і продуктивність у взаємодії зі світом. Сучасні науковці розглядають благополуччя як комплексне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Воно відображає гармонію між внутрішніми потребами людини та зовнішніми умовами її життя, а також є показником успішної адаптації особистості до соціальної дійсності [12, с. 103].

Із розвитком позитивної психології поняття благополуччя почало трактуватися не лише як відсутність дистресу чи психічних розладів, а як наявність позитивного функціонування – здатності відчувати задоволення життям, знаходити сенс, розвивати власний потенціал і підтримувати значущі взаємини. Така інтерпретація відповідає позиціям К. Ріфф, Е. Дінера, М. Селігмана, а серед українських науковців – К. Санько, Н. Онищенко, Ю. Кашлюк, які акцентують увагу на суб'єктивному переживанні повноти життя та реалізації особистісного потенціалу.

Посилення дослідницької зацікавленості цією проблемою пов'язане із загальними тенденціями розвитку психології здоров'я, так і соціальними викликами сучасності, зокрема впливом воєнного стану, інформаційного середовища й цифрових технологій на психоемоційний стан. Для підлітків, чия система цінностей та самооцінка ще формуються, психологічне благополуччя виступає базовим ресурсом стабільності й розвитку, тому його вивчення є надзвичайно актуальним [25, с. 28].

Корені наукових уявлень про психологічне благополуччя сягають античної філософії. Давньогрецькі мислителі – Арістотель, Епікур, Сенека – розглядали евдемонію (ευδαιμονία) як вищу мету людського існування, ототожнюючи її з добродієм, гармонійним і осмисленим життям. Арістотель вважав, що щастя досягається через реалізацію власних чеснот і розумних дій, тоді як Епікур підкреслював роль задоволення та уникнення страждання як умов внутрішнього спокою [25, с. 16]. Саме на цих двох підвалинах – евдемонічній та гедоністичній – у подальшому розвивалися психологічні концепції благополуччя.

У ХХ столітті феномен благополуччя почав активно вивчатися в рамках гуманістичної психології. А. Маслоу у своїй ієрархії потреб визначив самоактуалізацію як вершину психологічного розвитку людини, а К. Роджерс трактував психічно здорову особистість як відкрити досвіду, автентичну та здатну до самоприйняття. Ці ідеї стали теоретичною основою для подальших досліджень феномену психологічного благополуччя як стану реалізації потенціалу особистості [31, с. 44].

Подальший розвиток ідеї отримали в межах позитивної психології, ініційований М. Селігманом [31, с. 98], який запропонував розглядати не лише причини дистресу, а й ресурси людського процвітання. Відтоді благополуччя стало вивчатися як позитивний стан психіки, що характеризується задоволеністю життям, емоційною стабільністю та наявністю сенсу. У цьому контексті важливий внесок зробили також Е. Дінер, який розробив концепцію «суб'єктивного благополуччя» [26, с. 544], та К. Ріфф, яка створила багатовимірну модель «психологічного благополуччя», що поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти особистісного розвитку [30, с. 1072].

В українській психології проблематику благополуччя розвивали Г. Чуйко, Я. Чаплак, К. Санько, Н. Онищенко, Ю. Кашлюк. Їхні праці акцентують, що психологічне благополуччя не зводиться лише до відчуття щастя, а є інтегральним показником гармонійного функціонування особистості, її здатності до адаптації, саморегуляції та осмислення власного життя.

У сучасній науковій літературі виокремлюють кілька головних підходів до

пояснення феномену благополуччя: гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний .

Серед найбільш визнаних у психологічній науці концепцій благополуччя варто виокремити такі напрями:

Гедоністичний підхід ґрунтується на ідеї, що головною метою людського життя є досягнення задоволення й уникнення страждання. Представники цього напрямку – Н. Бредберн та Е. Дінер – визначали благополуччя як баланс між позитивними та негативними емоціями. Людина вважається благополучною тоді, коли позитивні переживання переважають над негативними, а життя сприймається як приємне й задовільне. Саме в цьому контексті сформувалася концепція «суб'єктивного благополуччя», що охоплює три компоненти: частоту позитивних емоцій, відсутність або мінімізацію негативних емоцій та загальну задоволеність життям [26, с. 543].

Евдемоністичний підхід розглядає благополуччя як процес реалізації потенціалу людини, її самоздійснення й особистісного зростання. Прихильники цього напрямку – К. Ріфф, В. Франкл, Р. Раян, Е. Десі – підкреслюють, що щастя не зводиться до приємних емоцій, а досягається через розвиток, автономію, цілеспрямованість і відчуття сенсу життя . Відповідно до теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі, основою благополуччя є задоволення трьох базових потреб – у компетентності, автономії та взаємозв'язку з іншими людьми. Людина почувається благополучною тоді, коли її життєві умови сприяють реалізації цих потреб [29, с. 1036].

Інтегративний підхід поєднує обидві концепції, розглядаючи психологічне благополуччя як багатовимірне явище, у якому гармонійно взаємодіють емоційний, когнітивний і соціальний компоненти. Такий підхід підтримують українські дослідники К. Санько, Н. Онищенко, Ю. Кашлюк, П. Фесенко, які підкреслюють, що відчуття благополуччя зумовлене не лише емоційними станами, а й ціннісними орієнтаціями, рівнем самоприйняття, гармонією між «Я – реальним» і «Я – ідеальним»[6, с. 53; 8, с. 104; 12, с. 105; 13, с. 48].

У сучасному розумінні психологічне благополуччя розглядається як динамічний стан гармонійного функціонування особистості, що передбачає емоційний комфорт, когнітивну задоволеність життям, соціальну інтегрованість і особистісне зростання [30, с. 1072].

Різноманітність наукових підходів до визначення феномену благополуччя зумовила появу низки теоретичних моделей, які пояснюють його структуру та динаміку. Однією з найвідоміших є модель суб'єктивного благополуччя, розроблена Е. Дінером [26, с. 543]. Вона поєднує два ключові виміри – когнітивний та емоційний. Когнітивний вимір відображає задоволеність життям, що базується на раціональній оцінці власного досвіду, тоді як емоційний вимір стосується частоти позитивних та негативних афектів. Згідно з Дінером, високий рівень благополуччя спостерігається тоді, коли позитивні емоції суттєво переважають над негативними, а життєві обставини сприймаються як задовільні.

Більш глибокий евдемоністичний підхід представила К. Ріфф, яка створила модель психологічного благополуччя включає шість основних складових:

1. Самоприйняття – це здатність приймати себе таким, яким є, з усвідомленням власних переваг і недоліків, а також із загальним позитивним ставленням до власної особистості;

2. Позитивні взаємини з оточенням – здатність до глибоких, довірливих і теплих взаємин;

3. Автономія – незалежність суджень і поведінки, самостійність у прийнятті рішень;

4. Управління середовищем – уміння контролювати життєві обставини, ефективно діяти у складних ситуаціях;

5. Наявність мети в житті – відчуття сенсу, цілеспрямованість, орієнтація на розвиток;

6. Особистісне зростання – прагнення до самореалізації, постійного розвитку та вдосконалення [30, с. 1070]. Ця модель набула широкого використання у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки поєднує емоційно – когнітивні

та мотиваційно – ціннісні компоненти особистості [8, с. 105].

Іншу популярну концепцію розробив М. Селігман у межах позитивної психології – модель PERMA, у якій благополуччя розглядається як п'ятикомпонентна система: Positive emotions (позитивні емоції), Engagement (залученість), Relationships (взаємини), Meaning (сене) і Achievement (досягнення) [31, с. 97]. Ця теорія пояснює, що справжнє процвітання людини базується не лише на задоволенні, а й на глибшому відчутті цінності власного життя, реалізації цілей і підтримці позитивних стосунків.

У межах теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі [29, с. 1036] благополуччя трактується як результат задоволення трьох базових базових психологічних потреб, серед яких – потреба в автономії, відчутті компетентності та належності до інших людей. Коли ці потреби задоволені, людина відчуває внутрішню гармонію, мотивацію до розвитку й емоційну стабільність. Ця теорія має значний вплив на сучасну психологію розвитку та освіти, оскільки підкреслює роль внутрішніх мотиваційних чинників у забезпеченні благополуччя.

У вітчизняній психології помітний внесок зробили Н. Онищенко, К. Санько, П. Фесенко, які розглядають благополуччя як інтегративний стан особистісного розвитку, що включає усвідомлення власної цінності, позитивне самоставлення, гармонійні стосунки з оточенням і здатність до подолання стресових ситуацій [12, с. 104]. Таким чином, сучасні моделі підкреслюють, що психологічне благополуччя має багатовимірну структуру, у якій переплітаються емоційні, когнітивні, соціальні й духовно – смислові аспекти.

На підставі узагальнення сучасних теоретичних підходів більшість дослідників виокремлюють такі структурні компоненти внутрішнього психологічного стану особистості: емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та духовно – смисловий.

Емоційний компонент охоплює здатність людини переживати позитивні емоції, підтримувати стабільний настрій, протистояти деструктивним впливам стресу й фрустрації. Гармонійний емоційний стан особистості сприяє форму-

ванню оптимістичного ставлення до життя та виступає важливим захисним ресурсом у кризових умовах [14, с. 42].

Когнітивний компонент пов'язаний із самооцінкою, рівнем задоволеності життям, адекватним сприйняттям власних досягнень і невдач. Саме когнітивна оцінка визначає, наскільки особистість вважає себе успішною, щасливою та спроможною впливати на життєві події [26, с. 544].

Поведінковий компонент проявляється у способах саморегуляції, життєвих стратегіях і рівні відповідальності за власний добробут. Люди з високим рівнем благополуччя демонструють активну позицію, здатність приймати рішення та долати труднощі, що узгоджується з теорією самодетермінації [29, с. 1036].

Соціальний компонент охоплює якість міжособистісних стосунків, почуття підтримки, емпатію, довіру до світу й соціальну включеність. За результатами досліджень, саме соціальні зв'язки є одним із найпотужніших предикторів високого рівня благополуччя [33, с. 123].

Духовно – смисловий компонент визначає здатність людини усвідомлювати сенс життя, приймати власні цінності й діяти відповідно до них.

За Т. Титаренко, наявність життєвого сенсу, цілі та ціннісних орієнтирів є необхідною умовою гармонійного функціонування особистості [17, с. 245]. У цьому контексті благополуччя постає не лише як емоційний комфорт, а як результат особистісного розвитку та духовного зростання.

Психологічне благополуччя має ієрархічну структуру, у якій взаємопов'язані різнорівневі елементи: від базових емоційних станів до усвідомлених смислових утворень. Кожен компонент виконує свою функцію, але лише їхня гармонійна взаємодія забезпечує відчуття внутрішньої рівноваги та життєвої задоволеності [30, с. 1072].

Психологічне благополуччя можна розглядати як комплексне утворення, у якому поєднуються емоційні, інтелектуальні, поведінкові, соціальні та ціннісно-смислові компоненти. Воно є не стільки результатом зовнішніх умов, скільки відображенням внутрішньої гармонії, самоприйняття та здатності особистості до розвитку. Благополуччя не є статичним станом – воно змінюється під впливом

життєвих обставин, соціального середовища, інформаційного простору й особистісного досвіду.

У сучасній психологічній науці воно розглядається як основний критерій ментального здоров'я та зрілості особистості, показник її успішної адаптації, соціальної компетентності й психологічної стійкості. Для підлітків, які перебувають у процесі становлення системи цінностей і самоідентичності, високий рівень психологічного благополуччя є необхідною умовою формування позитивного світогляду, життєвої мотивації та стійкості до стресів – особливо в умовах воєнного стану, коли загострюються відчуття тривоги, невизначеності й соціальної напруги [25, с. 30].

Психологічне благополуччя – це динамічна система взаємопов'язаних психічних процесів, які забезпечують внутрішню рівновагу, емоційну стабільність і здатність людини до самореалізації навіть за умов життєвих труднощів. Розуміння структури та змісту психологічного благополуччя створює наукове підґрунтя для подальшого вивчення впливу соціальних чинників – зокрема, соціальних мереж – на його рівень серед підлітків у воєнний період.

1.2. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків

Сучасне покоління підлітків зростає у цифрову епоху, де соціальні мережі стали невід'ємним елементом повсякденного життя, комунікації та самоідентифікації. Саме в підлітковому віці формуються основні елементи «Я – концепції», відбувається активний пошук соціального визнання та емоційної підтримки, а тому віртуальний простір виступає одним із ключових середовищ становлення особистості [5, с. 119].

Науковці зазначають, що соціальні мережі впливають не лише на спосіб комунікації, але й на емоційне, когнітивне та соціальне функціонування підлітків, змінюючи механізми сприйняття себе, інших і світу [2, с. 31]. З одного боку, вони відкривають широкі можливості для саморозвитку, спілкування та творчої

самопрезентації, а з іншого – створюють ризики інформаційного перевантаження, емоційного виснаження та формування залежної поведінки [1, с. 153].

Аналіз впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків вимагає системного підходу, який враховує як позитивні, так і негативні сторони цього феномена.

У психологічному сенсі соціальні мережі – це форма віртуальної взаємодії, що поєднує технологічні засоби зв'язку з глибинними соціальними потребами людини – у приналежності, прийнятті, самовираженні та взаєморозумінні. За визначенням D. Boyd, соціальні мережі – це публічні платформи, які дозволяють користувачам створювати профілі, підтримувати зв'язки й спостерігати за взаємодіями інших у межах певної спільноти [25, с. 12].

Психологи підкреслюють, що соціальні мережі виконують комунікативну, інформаційну, пізнавальну та самопрезентаційну функції, стаючи особливо значущими для підліткового віку [5, с. 120]. Через них підлітки задовольняють потребу у соціальному визнанні, отримують досвід емоційного обміну, вчаться формулювати власну позицію, порівнювати себе з іншими та оцінювати реакції на свої дії.

Дослідження с. Лівінгстон та Дж. Валкенбурга свідчать, що онлайн – взаємодія підсилює соціальну включеність, дозволяючи підліткам отримувати підтримку, яку не завжди забезпечує реальне оточення [27, с. 24; 33, с. 124]. Водночас соціальні мережі стимулюють розвиток цифрової ідентичності – віртуального образу «Я», що може відрізнятися від реального, відображаючи прагнення до ідеалізації, соціального порівняння чи самоствердження [25, с. 22].

Дослідники наголошують, що віртуальні платформи впливають на емоційне благополуччя підлітків через інтенсивне інформаційне споживання, постійне зіставлення себе з іншими користувачами та зворотний зв'язок у вигляді «лайків» і коментарів [2, с. 33]. Соціальні мережі можна розглядати як психологічне середовище подвійної дії – воно здатне як підтримувати особистісний розвиток, так і провокувати емоційні коливання та залежність.

Хоча в суспільстві поширене уявлення про переважно шкідливий вплив соціальних мереж, низка досліджень свідчить про їхні потенційно позитивні аспекти для розвитку та благополуччя підлітків.

По – перше, соціальні мережі виконують функцію соціальної підтримки, дозволяючи підліткам обмінюватися емоційним досвідом, отримувати схвалення та відчуття належності до групи [2, с. 33]. У дослідженнях П. Валкенбурга та Дж. Пітера показано, що спілкування в онлайні може підсилювати почуття соціальної інтеграції, особливо в підлітків із низькою самооцінкою чи соціальною тривожністю [33, с. 124].

По – друге, соціальні мережі сприяють розвитку комунікативних компетенцій. Через цифрове спілкування підлітки засвоюють моделі міжособистісної взаємодії, вчаться емпатії, рефлексії, культурі діалогу. Це відповідає даним досліджень Л. Березовської та І. Гоян, які зазначають, що соціальні мережі можуть виступати майданчиком для конструктивного самовираження, обміну думками та підтримки позитивної самооцінки [2, с. 35].

По – третє, соціальні мережі створюють умови для позитивної самопрезентації та самоактуалізації. За D. Boyd [25, с. 25], онлайн – середовище дає можливість підліткам формувати власний образ, експериментувати з ролями, розвивати креативність і навички самовираження. У дослідженнях Mascheroni та Ólafsson підкреслюється, що контрольована самопрезентація дозволяє підліткам відчувати автономію та впевненість у собі [28, с. 59].

Крім того, соціальні мережі можуть бути джерелом навчальної та інформаційної підтримки. Підлітки використовують інтернет – спільноти для пошуку знань, обговорення шкільних питань, участі у творчих чи соціальних проєктах. Це сприяє розвитку критичного мислення та здатності оцінювати інформацію, що позитивно позначається на когнітивному аспекті благополуччя.

Соціальні мережі можуть виступати чинником соціального зростання, пізнавального розвитку й емоційної стабілізації, якщо взаємодія з ними відбувається в межах поміркованості, самоконтролю та підтримки з боку дорослих [5, с. 123].

Поряд із позитивним потенціалом, соціальні мережі становлять значну психологічну загрозу для підлітків, оскільки саме ця вікова група найбільш чутлива до зовнішніх оцінок, соціального порівняння та інформаційного впливу [1, с. 155].

Одним із найпоширеніших ризиків є формування залежності від соціальних мереж. Підлітки можуть проводити надмірну кількість часу онлайн, що поступово призводить до звикання, втрати контролю над власною поведінкою та витіснення реальних соціальних контактів [24, с. 506]. К. Andreassen і співавтори довели, що надмірне користування Facebook, Instagram чи TikTok спричиняє зміни у системі винагороди мозку, формуючи поведінкові патерни, подібні до адиктивних. Аналогічні тенденції підтверджують українські дослідники Н. Малєєва та Ю. Асєєва, наголошуючи, що вразливість підлітків до віртуальної залежності пов'язана з незрілістю механізмів самоконтролю, підвищеною потребою у схваленні та емоційною нестійкістю [11, с. 18].

Іншим чинником, що негативно впливає на благополуччя, є кібербулінг – агресивні, принизливі чи образливі дії, спрямовані на людину через онлайн – платформи. За даними Є. Гіденко, цей вид насильства викликає у підлітків тривожність, депресивні симптоми, відчуття ізоляції та втрати безпеки [4, с. 27]. Скляр і Логачевська підкреслюють, що переживання кібербулінгу призводить до зниження самооцінки, порушень сну, емоційного виснаження та уникання реального спілкування [16, с. 471].

Не менш значущим є вплив соціального порівняння, який посилюється через демонстрацію «ідеалізованих» образів життя в мережі. Постійне зіставлення себе з іншими користувачами спричиняє зниження самоприйняття, фрустрацію й почуття меншовартості, що прямо корелює з погіршенням психологічного благополуччя [5, с. 123]. За даними S. Livingstone та G. Mascheroni, цей механізм особливо виражений у дівчат підліткового віку, які чутливі до зовнішніх оцінок і соціальних стандартів привабливості [27, с. 28].

Дослідники також виокремлюють явище цифрового стресу (digital stress) –

стану внутрішнього напруження, пов'язаного з постійною необхідністю бути онлайн, відповідати повідомленням, підтримувати власний імідж і публічну активність [32, с. 45]. Такий стрес порушує баланс між реальним і віртуальним життям, знижує концентрацію, викликає емоційне виснаження та залежність від зовнішнього схвалення.

Крім того, надмірне занурення в соціальні мережі призводить до зниження якості міжособистісного спілкування в офлайн. Як зазначає Лазаренко, постійна присутність у цифровому середовищі змінює характер комунікації, робить її більш поверхневою, емоційно обмеженою та фрагментарною [10, с. 32]. Таким чином, надмірна онлайн – активність поступово підмінює реальні соціальні зв'язки, що підриває почуття приналежності та соціальної підтримки – ключових складників психологічного благополуччя [30, с. 1072].

Підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, коли формується самосвідомість, система цінностей, потреба у визнанні та соціальній приналежності. Саме ці чинники визначають підвищену чутливість до впливу соціальних мереж [25, с. 19].

Згідно з дослідженнями Т. Кирпенко та Ю. Бохонкової, підлітки мають ще нестійкі механізми психологічного самозахисту, що ускладнює адекватне сприйняття критики, порівняння себе з іншими та реагування на інформаційні подразники [9, с. 92]. Це зумовлює більшу вразливість до зовнішнього впливу та залежність від оцінок онлайн – оточення.

У роботах Valkenburg і Peter [33, с. 126] зазначено, що активність у соціальних мережах для підлітків має подвійний ефект: вона може одночасно стимулювати розвиток соціальних навичок і підсилювати емоційну нестабільність. У період пошуку власної ідентичності підлітки особливо схильні створювати «ідеалізований образ себе», що часто не збігається з реальним «Я». Це породжує внутрішній конфлікт між автентичністю й соціальною очікуваністю, який негативно впливає на емоційне самопочуття.

D. Boyd зазначає, що підлітки використовують соціальні мережі як простір соціального експериментування – випробування ролей, норм і поведінкових

стратегій [25, с. 27]. Однак за відсутності належної саморегуляції цей процес може призводити до надмірної самокритичності, залежності від зовнішнього схвалення та розмиття меж особистісного «Я».

Дослідження S. Stoilova, S. Livingstone та R. Khazbak [32, с. 48] показали, що надмірна експозиція до онлайн – контенту впливає на емоційну сферу підлітків, викликаючи коливання настрою, дратівливість, тривогу та відчуття самотності. Психологічні особливості цього віку зумовлюють амбівалентний вплив соціальних мереж – вони одночасно задовольняють потреби у спілкуванні й самовираженні, але можуть провокувати емоційну залежність і нестійкість.

Психологічний ефект взаємодії з соціальними мережами залежить від індивідуальних характеристик підлітка, його рівня саморегуляції, критичного мислення, емоційної зрілості та підтримки з боку родини. При адекватному використанні онлайн – простору соціальні мережі можуть сприяти саморозвитку й соціальній адаптації, проте при надмірній або неконтрольованій активності – формувати ризики порушення психологічної рівноваги.

Соціальні мережі є амбівалентним соціально – психологічним чинником, який одночасно відкриває нові можливості для комунікації й самовираження, але вимагає усвідомленого ставлення та формування цифрової культури серед підлітків [10, с. 34]. Особливої актуальності ця проблематика набуває в періоди соціальної нестабільності, коли соціальні мережі виконують функції не лише комунікативного, а й емоційного ресурсу підлітків.

1.3. Психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу

Сучасні події, пов'язані з воєнними діями в Україні, призвели до масштабних соціально – психологічних змін у суспільстві, зокрема серед дітей і підлітків. Воєнний стан, загроза життю, вимушена евакуація, втрата близьких, руйнування звичного середовища та постійна невизначеність виступають сильними психо – травмувальними чинниками, що порушують відчуття стабільності та безпеки [3, с. 24]. Підлітки є однією з найуразливіших категорій населення, оскільки цей вік

характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, становленням ідентичності, формуванням системи цінностей та пошуком власного місця у світі. Тому переживання воєнних подій для них має глибокі емоційні та когнітивні наслідки, які безпосередньо позначаються на психологічному благополуччі [23, с. 558].

Коли навколишній світ раптово стає небезпечним і непередбачуваним, підліток стикається з тим, що його внутрішній світ також втрачає опору. Те, що раніше було звичним – школа, друзі, спільні дозвілля, побутові дрібниці, – тепер набуває нового змісту. Умови війни змушують підлітка переосмислювати поняття «нормальності»: безпека стає цінністю, радість – розкішшю, а спокій – коротким перепочинком між загрозами. У такій реальності психологічне благополуччя вже не означає відсутність труднощів чи негативних емоцій, воно перетворюється на здатність залишатися людиною, зберігати гідність, зв'язок з іншими та віру в майбутнє [17, с. 218].

Війна позбавляє дитину головного – відчуття контролю та безпеки. Постійна зміна обставин, евакуація, розлука з близькими або втрата дому створюють відчуття невизначеності, що породжує страх і тривогу. Для підлітків це особливо болісно, адже у цей період вони прагнуть незалежності й водночас потребують стабільної підтримки. Втрата цієї опори призводить до внутрішнього хаосу: емоційні реакції стають непередбачуваними, з'являються дратівливість, агресивність, плаксивість або навпаки – емоційна «замороженість».

Деякі підлітки реагують на травматичний досвід гіперактивністю – вони намагаються зайняти себе будь – якою діяльністю, аби не думати про події навколо. Інші ж – навпаки, замикаються, уникають спілкування, втрачають інтерес до навчання, творчості, дозвілля. Це прояв психічного виснаження, коли енергетичні ресурси психіки спрямовані лише на підтримку базового рівня виживання [3, с. 27].

Війна впливає і на емоційну сферу. Підлітки стають більш чутливими до болю, несправедливості, страху за близьких. Часто вони приховують свої переживання, не бажаючи обтяжувати дорослих. Така стриманість створює внутріш-

ній тиск, який може проявлятися у порушеннях сну, соматичних симптомах, епізодах безпідставної тривоги чи паніки [12, с. 103].

Крім емоційних реакцій, змінюється сприйняття часу й майбутнього. Підлітки, які раніше мислили категоріями «коли виросту», «коли вступлю до університету», починають жити сьогоднішнім днем. Плани на майбутнє здаються туманними, іноді беззмістовними. Ця втрата перспективи часто супроводжується відчуттям безсилля – «від мене нічого не залежить». Саме цей стан є однією з головних загроз психологічному благополуччю, адже він руйнує віру у власний вплив на події та сенс власних дій [3, с. 29].

Війна змінює не лише внутрішній стан підлітка, а й його уявлення про добро, справедливість, стосунки з іншими людьми. У цей період відбувається переоцінка цінностей – матеріальні речі втрачають вагу, натомість важливішими стають сім'я, дружба, підтримка. Багато підлітків починають глибше відчувати емпатію, співчуття, бажання допомагати. Це є природною формою психологічного захисту, коли через турботу про інших знижується власне відчуття безсилля [17, с. 222; 23, с. 562].

Проте не у всіх така переоцінка проходить безболісно. Деякі діти стають цинічними, дистанційованими, бо не хочуть більше довіряти світові, який виявився непередбачуваним. Звідси – недовіра до дорослих, скептичне ставлення до майбутнього, відчуття ізоляції. Такі реакції – форма емоційного самозахисту, але якщо вони закріплюються, то можуть спричинити труднощі у формуванні здорової особистісної ідентичності.

Попри глибокі переживання, багато підлітків демонструють вражаючу здатність адаптуватися. У складних умовах війни активізуються ті внутрішні ресурси, які у звичайному житті могли залишатися латентними. Одні починають допомагати іншим, волонтерять, підтримують однолітків – і це допомагає їм самим зберігати відчуття сенсу. Інші виявляють нову здатність до самостійності, дорослішання, усвідомлення цінності життя.

За спостереженнями П. Горностая [3, с. 32–33], війна змінює сам характер підліткової соціальності: вона може стати як більш зрілою, відповідальною, так

і більш замкненою. Усе залежить від того, чи отримує підліток позитивний досвід взаємодії – відчуття, що навіть у складні часи є ті, хто поруч. Тоді травматичний досвід може трансформуватися у ресурс зростання, що формує психологічну стійкість. Психологічні ризики та ресурси підлітків у воєнний час наведено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Психологічні ризики та ресурси підлітків у воєнний час

Аспект	Ризики для психологічного благополуччя	Ресурси та захисні фактори
Сім'я	Тривога, страх або депресивні стани батьків; порушення сімейних ролей; атмосфера напруженості.	Теплі стосунки, емоційна підтримка; збереження сімейних традицій і ролей; відкрите спілкування з батьками.
Ровесники	Втрата друзів через евакуацію чи зміну школи; соціальна ізоляція; булінг.	Дружба як захисний чинник; довіра й взаємопідтримка; нові форми солідарності підлітків у кризових умовах.
Школа та освіта	Переривання навчання; ізоляція в умовах дистанційного формату; нерівний доступ до цифрових ресурсів.	Структурованість навчального процесу; регулярність занять; підтримка з боку педагогів як «значущих дорослих».
Емоційні реакції	Тривожність, страх, гіпернастороженість; депресивні стани, апатія; соматичні симптоми (безсоння, головний біль, проблеми зі шлунково – кишковим трактом).	Вчасне виявлення проблем дорослими; доступ до психологічної допомоги; залучення до творчих та громадських практик.
Поведінкові реакції	Агресивність, конфліктність, ризикована поведінка (алкоголь, психоактивні речовини); регресивні прояви; уникання соціальних контактів.	Соціальна активність, волонтерство; конструктивні моделі самоствердження; розвиток адаптаційних навичок.
Культурна та громадська активність	Втрата сенсу, відчуття безпорадності, апатія.	Участь у культурних гуртках і творчих заходах; волонтерство; патріотичні та громадянські ініціативи; розвиток життєстійкості.
Цифрове середовище	Вторинна травматизація від новин; дезінформація, пропаганда; ризик залежності від гаджетів.	Збереження соціальних контактів; доступ до онлайн – освіти; ресурси психологічної підтримки; простір для творчого самовираження.

Джерело: [3, 12, 17, 23, 29].

М. Мастен і А. Нар'ян [29, с. 1035] називають це явище психологічною стійкістю (resilience) – умінням залишатися функціональним, попри травматичний досвід. Така стійкість у підлітків формується не лише через індивідуальні

риси, а й через смислові орієнтири, що дозволяють знайти відповіді на запитання «для чого я живу?» навіть у хаосі.

На думку Н. Онищенко [12, с. 107], саме пошук сенсу допомагає людині долати кризові обставини без руйнування внутрішнього світу. Коли підліток бачить у подіях хоч якийсь смисл – наприклад, допомогу іншим, віру у перемогу, навчання попри труднощі – це підтримує його психологічне благополуччя. Смилова активність стає своєрідним «внутрішнім стрижнем», який дозволяє витримати зовнішній тиск.

Т. Титаренко [17, с. 225] відзначає, що переживання війни може виступати каталізатором внутрішніх змін. Підлітки вчаться усвідомлювати власну вразливість і водночас силу, розуміти, що стабільність – це не стан, а здатність відновлюватися після потрясінь. У цьому полягає нова якість психологічного благополуччя: воно перетворюється на життєстійкість, де головне – не уникати болю, а знайти спосіб жити з ним, не втрачаючи себе.

Психологічне благополуччя підлітків у воєнний час – це складне, багатопланове явище, яке охоплює не лише емоційний комфорт, а передусім здатність зберігати цілісність особистості у стані руйнування звичного світу. Війна руйнує зовнішню стабільність, але може стимулювати формування нових внутрішніх ресурсів: зрілості, емпатії, відповідальності, глибшого розуміння життя.

Для одних підлітків цей досвід стає джерелом тривалої травматизації, для інших – точкою росту. Вирішальним чинником є не сама подія, а спосіб її осмислення, наявність емоційної підтримки, можливість відчувати себе потрібним. Благополуччя в умовах війни – це вже не про щастя, а про стійкість, зв'язок і сенс [12, с. 109].

Підліток, який навчився долати страх, втрати й невизначеність, зберігаючи віру в себе та інших, формує нову якість психологічного благополуччя – не як стану спокою, а як здатності жити далі, попри все.

Підлітковий вік у воєнних умовах поєднує в собі численні ризики та водночас відкриває простір для розвитку внутрішніх ресурсів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя підлітків та визначено ключові чинники, що впливають на його формування в сучасних соціокультурних умовах.

Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що відображає гармонійне функціонування особистості, її внутрішню цілісність, позитивне самосприйняття, відчуття сенсу життя й здатність до самореалізації. У наукових підходах до розуміння цього феномену поєднуються гедоністична та евдемоністична традиції, які акцентують відповідно на емоційному задоволенні життям і на реалізації потенціалу особистості. Концепції

К. Ріфф, Е. Дінера, М. Селігмана та інших дослідників дозволяють структурувати поняття психологічного благополуччя через компоненти самоприйняття, автономії, життєвої мети, особистісного зростання, позитивних взаємин і контролю над середовищем.

Звернуто увагу на особливості впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. З'ясовано, що соціальні медіа виконують для молоді амбівалентну роль: вони є важливим джерелом соціальної підтримки, самопрезентації та розвитку комунікативних навичок, але водночас несуть ризики емоційної залежності, соціального порівняння, цифрового стресу та зниження самооцінки. Психологічні наслідки користування соціальними мережами залежать від рівня зрілості особистості, її самоусвідомлення та здатності до критичного мислення.

Також, розкрито специфіку психологічного благополуччя підлітків в умовах воєнного часу. Доведено, що війна трансформує саме розуміння благополуччя, зміщуючи його акценти з комфорту та стабільності на стійкість, смислову наповненість і здатність до адаптації. Підлітковий вік в умовах війни супроводжується втратою почуття безпеки, тривогою, емоційною напруженістю, переоцінкою життєвих цінностей. Разом з тим, у багатьох дітей активізуються механізми психологічної стійкості (resilience), зокрема здатність до саморегуляції, співпереживання, пошуку сенсу й збереження віри у власні сили.

Отже, психологічне благополуччя підлітка є динамічною системою, яка формується під впливом індивідуально – особистісних, соціальних і середовищних чинників. У сучасних умовах особливого значення набуває поєднання внутрішніх ресурсів особистості з можливостями соціальної підтримки. Теоретичні положення, викладені в першому розділі, стали підґрунтям для організації та проведення емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків, результати якого наведено у другому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження

Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Валківська школа мистецтв», що виконує важливу функцію у вихованні та соціалізації дітей та підлітків. Подібні освітні установи створюють не лише умови для оволодіння знаннями й уміннями у сфері мистецтва, але й сприяють формуванню ціннісних орієнтацій, розвитку емоційної чутливості та соціальної активності учнів. Саме тому вибір даної бази був зумовлений її соціокультурним значенням у житті підлітків, що дозволяє дослідити вплив цифрового середовища на їхній психологічний стан у реальних умовах освітнього процесу.

У вибірку увійшли 30 підлітків віком від 10 до 18 років, що відповідає критеріям репрезентативності для досліджень, орієнтованих на психолого – педагогічні аспекти розвитку. Для забезпечення точнішого аналізу даних респонденти були поділені на дві групи:

- група 1 – молодші підлітки (10–14 років);
- група 2 – старші підлітки (14–18 років).

Поділ на вікові категорії враховує специфіку психічного розвитку у підлітковому періоді. Молодший підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною залежністю від сім'ї, формуванням самосвідомості та потребою у соціальному схваленні, тоді як старший підлітковий вік відзначається прагненням до автономії, формуванням ціннісних орієнтацій та професійного самовизначення. Розподіл вибірки дозволяє проаналізувати відмінності впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя з урахуванням вікових особливостей.

Респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах, дотримуючись етичних норм і принципу конфіденційності. Анкетування та тестування проводилися у груповій формі, що забезпечило однакові умови для всіх учасників і дозволило уникнути зовнішнього тиску під час виконання завдань.

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного часу. Актуальність цього завдання зумовлена тим, що підлітковий період є чутливим до зовнішніх впливів, зокрема цифрового середовища, яке водночас може виступати як ресурсом підтримки, так і чинником ризику.

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволяють всебічно дослідити психологічне благополуччя підлітків та його взаємозв'язок із користуванням соціальними мережами, а саме:

1. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Ця методика є одним із найбільш поширених інструментів для вивчення багатовимірної структури психологічного благополуччя. Вона охоплює шість вимірів:

- автономію;
- позитивні стосунки з іншими;
- самоприйняття;
- особистісне зростання;
- цілеспрямованість у житті;
- контроль над середовищем.

Застосування PWB дозволяє оцінити, наскільки підлітки відчувають внутрішню цілісність, здатність до розвитку та гармонійні стосунки із соціальним оточенням.

2. Тест залежності від соціальних мереж (BSMAS, A. Andreassen). Опитувальник BSMAS призначений для визначення рівня залученості до соціальних мереж та наявності симптомів залежності. Він оцінює такі показники, як:

- салієнтність (Salience);
- толерантність (Tolerance);

- модифікація настрою (Mood modification);
- симптоми відміни (Withdrawal);
- конфлікт (Conflict);
- рецидив (Relapse).

Методика дає змогу виявити ризики інтернет – залежної поведінки та співвіднести їх із рівнем психологічного благополуччя.

3. Методика KIDSCREEN-27. Це стандартизований інструмент для оцінки якості життя дітей та підлітків у п'яти ключових сферах:

- фізичне благополуччя;
- психологічне благополуччя;
- автономія та батьківська підтримка;
- соціальне оточення та однолітки;
- шкільне середовище.

Методика дозволяє простежити, як суб'єктивне відчуття якості життя пов'язане з активністю у соціальних мережах.

4. Авторський опитувальник демографії та користування соціальними мережами. Для врахування контекстуальних факторів було використано спеціально розроблений опитувальник, що містив питання щодо:

- демографічних характеристик (вік, стать, місце проживання);
- основних соціальних мереж, якими користуються підлітки;
- часу перебування онлайн протягом доби;
- цілей користування соціальними мережами (спілкування, навчання, розваги, отримання інформації).

Застосування авторського інструменту дало можливість поєднати стандартизовані показники з емпіричними даними про реальні практики користування цифровим простором.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно, що забезпечило системність, послідовність та надійність отриманих результатів.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі було визначено мету та завдання дослідження, обґрунтовано вибір діагностичних методик та сформовано

вибірку учасників. Особлива увага приділялася розробці авторського опитувальника, що дозволив врахувати специфіку досліджуваної проблеми. Також було підготовлено інструкції для респондентів та узгоджено проведення дослідження з адміністрацією навчального закладу.

Другий етап – діагностичний. Проведення емпіричної частини відбувалося у груповій формі безпосередньо у приміщеннях школи мистецтв. Підлітки виконували завдання методик під контролем дослідника, що гарантувало дотримання однакових умов. Під час тестування дотримувалися принципи добровільності, конфіденційності та етичних стандартів психологічних досліджень .

Третій етап – аналітичний. Отримані дані були систематизовані та впорядковані для подальшої статистичної обробки. На цьому етапі здійснювалася попередня перевірка результатів на повноту й достовірність, а також формування масивів даних по кожній окремій методиці.

Четвертий етап – порівняльний. Після первинної обробки даних здійснювався аналіз результатів у двох вікових групах (молодші та старші підлітки). Це дозволило виявити відмінності у рівнях психологічного благополуччя та специфіку впливу соціальних мереж залежно від віку.

П'ятий етап – інтерпретаційний. На заключному етапі було здійснено інтеграцію результатів усіх використаних методик. Окрему увагу приділено виявленню взаємозв'язків між інтенсивністю користування соціальними мережами та показниками психологічного благополуччя, що створило підґрунтя для подальшого теоретичного узагальнення.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф застосовувалась для оцінки когнітивного та емоційного компонентів благополуччя, зокрема рівня самоприйняття, автономії та життєвої мети. Тест залежності від соціальних мереж BSMAS використовувався для визначення ступеня адиктивного залучення до онлайн – взаємодії. Опитувальник KIDSCREEN – 27 дав змогу оцінити якість життя та соціальну підтримку підлітків у різних сферах.

Враховуючи наведені властивості психодіагностичних методів, можна

дійти висновку, що вони є достатньо надійними та валідними для перевірки нашої гіпотези, що забезпечить достовірність результатів дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психологічного благополуччя підлітків в умовах військового стану

2.2.1. Результати та аналіз емпіричних досліджень за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Для вивчення рівня психологічного благополуччя було використано методу К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» (PWB). Отримані дані було піддано статистичній обробці та згруповано по групах. Середні значення результатів за методикою К. Ріфф подано у табл. 2.1. та рис.2.1.

Таблиця 2.1.

Середні значення показників психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф у групах

Шкала	Група 1	Група 2
Позитивні відносини	3.75	3.67
Автономія	3.82	3.81
Керування середовищем	3.56	3.49
Особистісне зростання	3.03	3.16
Цілі в житті	3.12	3.22
Самоприйняття	3.34	3.36
Загальний індекс	3.44	3.45

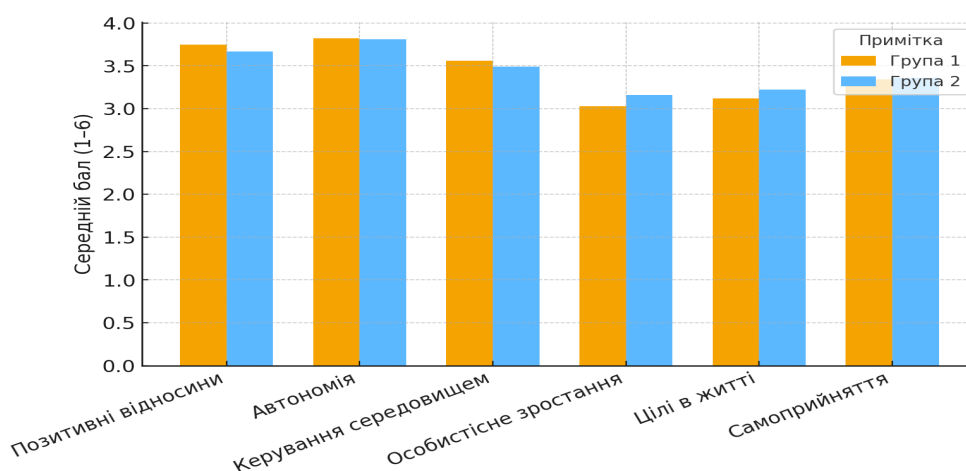


Рис. 2.1. Діаграма середніх показників психологічного благополуччя підлітків за шкалами К. Ріфф у групах

Отримані результати свідчать, що рівень психологічного благополуччя в обох групах є середнім, без суттєвих відмінностей між молодшими та старшими підлітками.

Загальний індекс психологічного благополуччя майже однаковий (3.44 у групі 1 та 3.45 у групі 2), що вказує на приблизно однакову здатність представників обох вікових груп підтримувати внутрішню рівновагу, прийняття себе й позитивне ставлення до світу.

Найвищі значення спостерігаються за шкалою автономії (3.82 і 3.81), що свідчить про прагнення підлітків до самостійності, незалежності у прийнятті рішень та відповідальності за власні дії.

Дещо нижчі показники зафіксовано за шкалою особистісного зростання (3.03 і 3.16), що може вказувати на потребу у додатковій підтримці внутрішньої мотивації, рефлексії та пошуку смислів.

Показники позитивних відносин, самоприйняття та цілей у житті демонструють збалансовані значення (3.1–3.7), що підтверджує загальну тенденцію до емоційної стабільності й соціальної адаптованості обох груп.

У старших підлітків (група 2) спостерігається невелике підвищення за шкалами особистісного зростання та цілей у житті, що може бути пов'язане з формуванням світогляду, розширенням кола соціальних контактів і зростанням самосвідомості.

Аналіз результатів за шкалою К. Ріфф показав, що рівень психологічного благополуччя підлітків обох вікових груп є відносно стабільним, із тенденцією до незначного зростання у старших.

Це свідчить про поступовий розвиток емоційної зрілості, усвідомлення власних цінностей та здатності підтримувати внутрішню гармонію навіть в умовах соціальної нестабільності.

Психологічне благополуччя підлітків залишається важливим ресурсом їхнього особистісного розвитку та соціальної адаптації.

2.2.2. Результати та аналіз емпіричних досліджень за тестом залежності від соціальних мереж (Social Media Addiction Scale, BSMAS, A. Andreassen)

Для вивчення рівня залученості підлітків до соціальних мереж було використано шкалу BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale, A. Andreassen).

Середні значення результатів за тестом залежності від соціальних мереж (Social Media Addiction Scale, BSMAS, A. Andreassen) подано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення показників залежності від соціальних мереж за методикою BSMAS у групах

Шкала	Група 1	Група 2
Салієнтність	2.07	2.60
Толерантність	2.60	2.53
Модифікація настрою	2.60	2.53
Симптоми відміни	3.33	2.73
Конфлікт	2.07	1.93
Загальний індекс	2.53	2.46

Отримані результати залежності від соціальних мереж подано на рис. 2.2.

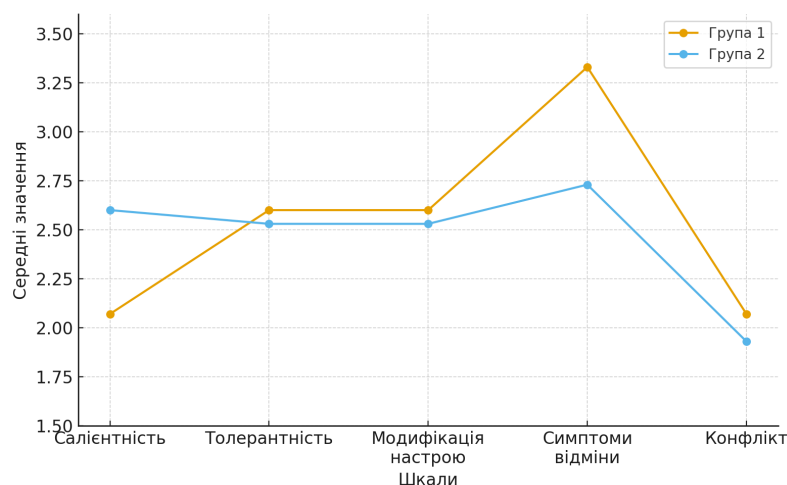


Рис. 2.2. Діаграма порівняння середніх показників залежності від соціальних мереж за методикою BSMAS по групах

Показники за всіма шкалами методики BSMAS свідчать про помірний рівень залученості підлітків у соціальні мережі в обох групах.

У групи 2 спостерігається вищий рівень салієнтності (2.60 бала), що вказує на більшу психологічну значущість соціальних мереж у житті старших підлітків. Цей показник демонструє тенденцію до посилення ролі онлайн-спілкування в процесі формування ідентичності.

Показники толерантності (2.60 та 2.53) і модифікації настрою (2.60 та 2.53)

в обох групах близькі за значенням, що свідчить про схожу потребу збільшення часу в мережі для підтримки емоційного комфорту.

Разом із тим, симптоми відміни є помітно вищими в групі 1 (3.33 проти 2.73), що може пояснюватися емоційною незрілістю молодших підлітків і їх більшою залежністю від онлайн-контакту як джерела підтримки.

Найнижчі показники отримано за шкалами конфлікту (2.07 і 1.93), що свідчить про відносно невисокий рівень впливу цифрової активності на повсякденне життя та навчальну діяльність респондентів.

Загальний індекс залежності від соціальних мереж становить 2.53 у групі 1 та 2.46 у групі 2, що підтверджує помірний рівень соціальної залученості без ознак вираженої адикції.

Таким чином, можна зробити висновок, що старші підлітки користуються соціальними мережами більш усвідомлено, тоді як молодші частіше демонструють емоційну залежність та труднощі з контролем онлайн-активності.

2.2.3. Результати та аналіз емпіричних досліджень за методикою KIDSCREEN – 27 (якість життя дітей та підлітків).

Для вивчення якості життя підлітків було використано опитувальник KIDSCREEN – 27, який охоплює п'ять основних вимірів: «Фізичне благополуччя», «Психологічне благополуччя», «Автономія та батьківські відносини», «Соціальна підтримка та однолітки» та «Шкільне середовище».

Результати дослідження рівня якості життя підлітків за методикою KIDSCREEN-27 у двох вікових групах подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Середні значення якості життя підлітків за методикою
KIDSCREEN – 27**

Шкала	Група 1	Група 2
Фізичне благополуччя	3.99	3.87
Психологічне благополуччя	3.71	3.84
Автономія та батьківські відносини	3.96	4.10
Соціальна підтримка та однолітки	4.01	3.82
Шкільне середовище	3.55	3.53
Загальний індекс	3.84	3.83

Діаграма порівняння якості життя підлітків за основними шкалами KIDSCREEN-27 зображено на рис. 2.3.

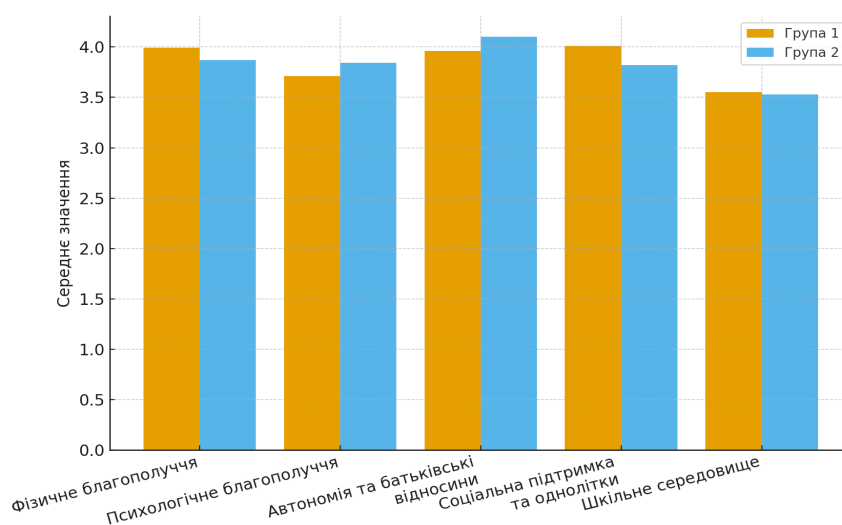


Рис. 2.3. Діаграма порівняння середніх показників якості життя підлітків за методикою KIDSCREEN-27 по групах

Отримані результати свідчать, що загальний рівень якості життя підлітків групи 1 та групи 2 є приблизно однаковим (3.84 і 3.83 бали відповідно), що вказує на відносну стабільність психоемоційного стану незалежно від вікових меж.

У групі 1 дещо вищі показники фізичного благополуччя (3.99) та соціальної підтримки від однолітків (4.01), що може бути зумовлено активнішими соціальними контактами й більшою залученістю учасників цієї групи у шкільне середовище.

Група 2 демонструє вищі показники психологічного благополуччя (3.84) та автономії у взаєминах із батьками (4.10), що відповідає закономірностям особистісного розвитку: учасники цієї групи характеризуються більшою самостійністю, усвідомленням власних цінностей і здатністю до саморегуляції.

Показник шкільного середовища в обох групах є найнижчим (3.55 та 3.53), що може свідчити про певні труднощі адаптації до навчального процесу та освітнього навантаження в умовах сучасних соціальних викликів.

Таким чином, результати підтверджують, що найбільш помітні відмінності між групами 1 та 2 проявляються у сфері автономії та психологічного комфорту, тоді як загальний рівень якості життя залишається відносно стабільним у обох

групах.

2.2.4. Результати та аналіз дослідження за опитувальником демографії та користування соцмережами (авторський)

З метою уточнення соціально – демографічних характеристик вибірки та вивчення особливостей користування соціальними мережами серед підлітків було застосовано авторський опитувальник. Його питання стосувалися віку, статі, місця проживання, сімейного оточення, а також щоденних практик використання цифрових платформ.

Аналіз результатів авторського опитувальника показав, що підлітки обох груп активно користуються соціальними мережами, однак спостерігаються певні вікові відмінності у тривалості перебування онлайн. Зокрема, представники групи 1 проводять у соціальних мережах у середньому 3,9 години на день, тоді як учасники групи 2 – близько 5,2 години на день.

Такі результати свідчать про те, що з віком зростає цифрова активність, що може бути пов'язано із розширенням кола спілкування, навчальними потребами та більшою самостійністю старших підлітків.

Середні показники часу користування соціальними мережами у двох групах подано на рис. 2.4.

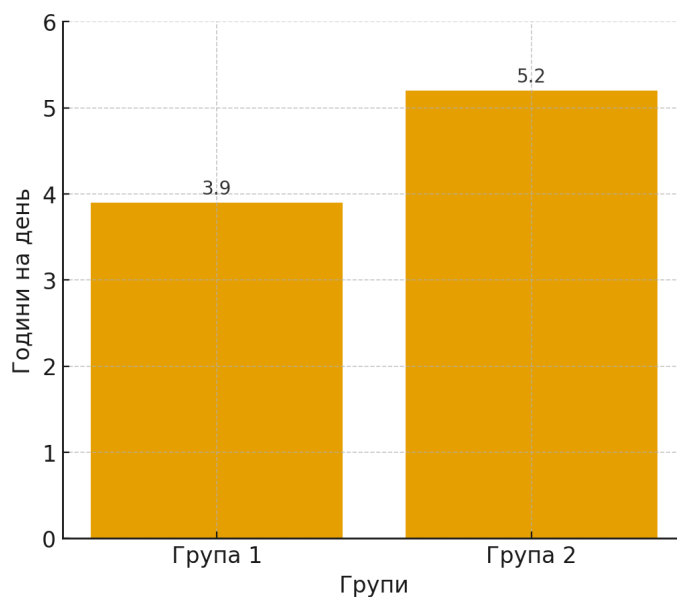


Рис. 2.4. Діаграма середнього часу користування соціальними мережами у групах

Аналіз відповідей показав, що інтенсивне користування соціальними мережами нерідко супроводжується емоційним і когнітивним виснаженням. Результати дослідження свідчать, що учасники групи 2 частіше відзначали появу втоми після тривалого перебування онлайн порівняно з групою 1.

Це може свідчити про більшу напруженість цифрової взаємодії серед старших підлітків, що пов'язано з інтенсивнішим використанням соціальних мереж, частішими онлайн-порівняннями та вищими очікуваннями соціального схвалення. Рівень відчуття втоми після користування соціальними мережами у групах подано на рис. 2.4.

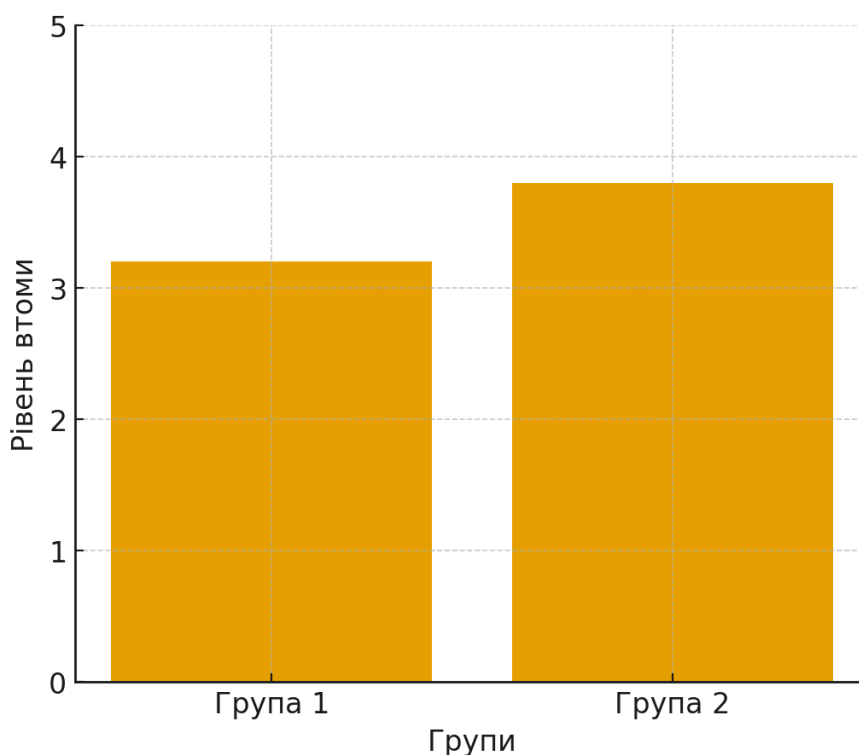


Рис. 2.5. Діаграма рівня втоми після користування соціальними мережами у групах

Отримані результати авторського опитувальника дають змогу виявити певні закономірності у взаємозв'язку між інтенсивністю користування соціальними мережами та рівнем психологічного благополуччя підлітків.

Учасники групи 2 (старшого віку) загалом проводять більше часу в соціальних мережах і частіше відчувають емоційну втому після тривалого перебу-

вання онлайн, ніж представники групи 1. Це свідчить про підвищений ризик формування цифрової залежності та зниження ресурсного потенціалу психологічного благополуччя внаслідок перевантаження інформацією.

Разом із тим у групи 1 спостерігається відносно нижчий рівень залученості в цифровий простір і, відповідно, менша емоційна напруга, що зумовлює більш збалансований психоемоційний стан.

Загалом отримані дані підтверджують, що вікові особливості користування соціальними мережами безпосередньо впливають на показники емоційного самопочуття, саморегуляції та рівень психологічного благополуччя підлітків.

2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження

Описова статистика за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф серед груп представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Описова статистика показників шкал психологічного благополуччя К. Ріфф у групах

№.№ з/п	Показники	Група 1					Група 2				
		Середні значення	Мода	Медіана	Дисперсія	σ	Середні значення	Мода	Медіана	Дисперсія	σ
1	Позитивні відносини	3.75	3.7	3.7	0.18	0.42	3.67	3.7	3.7	0.14	0.38
2	Автономія	3.82	3.8	3.8	0.20	0.45	3.81	3.8	3.8	0.15	0.39
3	Керування середовищем	3.56	3.5	3.5	0.26	0.51	3.49	3.5	3.5	0.22	0.47
4	Особистісне зростання	3.03	3.0	3.0	0.23	0.48	3.16	3.1	3.1	0.27	0.52
5	Цілі в житті	3.12	3.1	3.1	0.17	0.41	3.22	3.2	3.2	0.19	0.44
6	Самоприйняття	3.34	3.3	3.3	0.21	0.46	3.36	3.3	3.3	0.24	0.49
7	Загальний індекс	3.44	3.4	3.4	0.15	0.39	3.45	3.4	3.4	0.14	0.37

Показники дисперсії та середньоквадратичного відхилення свідчать про ступінь варіативності результатів у межах вибірки. Низькі значення цих показників указують на відносну однорідність даних, тоді як підвищені — на значну

розсіяність результатів і різноманітність індивідуальних проявів психологічного благополуччя серед учасників.

За даними табл. 2.5 для групи 1 можна помітити, що більшість показників мають близькі значення середнього, моди та медіани, що свідчить про симетричність розподілу результатів. Найбільш однорідними є показники позитивних відносин, цілей у житті та самоприйняття, для яких значення дисперсії та стандартного відхилення є незначними ($\sigma \approx 0.4$).

Це свідчить про стабільність відповідей і схожість рівня психологічного благополуччя серед учасників молодшої групи. Водночас за шкалами керування середовищем та особистісного зростання показники дисперсії вищі, що може вказувати на певну варіативність у сприйнятті власної активності та саморозвитку серед підлітків цієї групи.

Для групи 2 спостерігається подібна тенденція — середні, модальні та медіанні значення майже збігаються, що свідчить про наближеність розподілу до нормального. Підвищені значення дисперсії та стандартного відхилення за шкалами керування середовищем ($\sigma = 0.47$) і самоприйняття ($\sigma = 0.49$) вказують на більшу розпорошеність результатів, що може бути зумовлено різним ступенем саморефлексії та емоційної зрілості серед старших підлітків.

Порівняно низькі значення варіації за шкалами автономії та позитивних відносин свідчать про стабільність цих характеристик у структурі їхнього благополуччя.

Загалом для обох груп характерна відносна однорідність результатів за більшістю шкал, що підтверджує наявність стійких показників психологічного благополуччя.

Незначні відхилення у показниках керування середовищем, особистісного зростання та самоприйняття можуть указувати на вікові відмінності у формуванні самосвідомості та соціальної компетентності підлітків.

Для перевірки відповідності емпіричних даних нормальному закону розподілу було застосовано критерій Шапіро–Вілка (W), який є одним із найчутливіших методів статистичної оцінки нормальності у вибірках невеликого обсягу.

Отримані дані перевірки нормальності за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф подано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Перевірка нормальності розподілу результатів за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф (критерій Шапіро–Вілка)

Шкала	Група 1		Група 2	
	W	p	W	p
Позитивні відносини	0.95	0.38	0.97	0.47
Автономія	0.94	0.31	0.96	0.41
Керування середовищем	0.92	0.17	0.95	0.36
Особистісне зростання	0.96	0.42	0.93	0.21
Цілі в житті	0.97	0.55	0.96	0.39
Самоприйняття	0.93	0.24	0.92	0.19
Загальний індекс	0.95	0.34	0.94	0.29

Результати перевірки нормальності розподілу свідчать, що показники за більшістю шкал у групі 1 та групі 2 відповідають нормальному розподілу ($p > 0.05$). Незначні відхилення від нормальності спостерігаються за шкалами «Керування середовищем» та «Самоприйняття», де рівень значущості p наближається до граничного значення 0.05, що може свідчити про певну варіативність відповідей.

Отже, розподіл результатів за методикою К. Ріфф загалом можна вважати нормальним, тому для подальшого статистичного порівняння показників між групами доцільно використовувати параметричні методи, зокрема t -критерій Стьюдента.

Для визначення наявності статистично значущих відмінностей у показниках психологічного благополуччя між двома групами підлітків застосовано t -критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Отримані результати за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф наведено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Порівняння показників психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф між групами (t -критерій Стьюдента)

Шкала	Група 1	Група 2	t	p
1	2	3	4	5
Позитивні відносини	3.75	3.67	0.42	0.68

Продовж. табл. 2.6.

1	2	3	4	5
Автономія	3.82	3.81	0.06	0.95
Керування середовищем	3.56	3.49	0.33	0.74
Особистісне зростання	3.03	3.16	-0.58	0.57
Цілі в житті	3.12	3.22	-0.47	0.64
Самоприйняття	3.34	3.36	-0.09	0.93
Загальний індекс благополуччя	3.44	3.45	-0.03	0.98

* $p > 0.05$ — відмінності між групами не є статистично значущими.

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента показав, що статистично значущих відмінностей між показниками психологічного благополуччя групи 1 та групи 2 не виявлено. Обидві групи характеризуються схожими рівнями автономії, самоприйняття та цілей у житті, що свідчить про відносну стабільність структури психологічного благополуччя незалежно від віку. Незначні відмінності за шкалами особистісного зростання та цілей у житті можуть бути зумовлені віковими особливостями становлення самосвідомості у старших підлітків.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення в першій групі та другій групі респондентів за тестом залежності від соціальних мереж наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Описова статистика показників за методикою «Тест залежності від соціальних мереж» (BSMAS, A. Andreassen) по групах

№№ з/п	Показники	Група 1					Група 2				
		Середні значення	Мода	Медіана	Дисперсія	σ	Середні значення	Мода	Медіана	Дисперсія	σ
1	Салієнтність	2.07	2.0	2.0	0.28	0.53	2.60	2.6	2.6	0.24	0.49
2	Толерантність	2.60	2.6	2.6	0.22	0.47	2.53	2.5	2.5	0.20	0.45
3	Модифікація настрою	2.60	2.6	2.6	0.21	0.46	2.53	2.5	2.5	0.21	0.46
4	Симптоми відміни	3.33	3.3	3.3	0.25	0.50	2.73	2.7	2.7	0.23	0.48
5	Конфлікт	2.07	2.0	2.0	0.27	0.52	1.93	1.9	1.9	0.26	0.51
6	Загальний індекс	2.53	2.5	2.5	0.25	0.50	2.46	2.5	2.5	0.23	0.48

Показники дисперсії та стандартного відхилення свідчать про ступінь варіативності рівня залученості до соціальних мереж у межах вибірки.

У групі 1 середні значення коливаються в межах $M = 2.07-3.33$, що відповідає помірному рівню прояву симптомів залежності. Найвищі показники зафіксовано за шкалою «Симптоми відміни» (3.33), що може вказувати на емоційну залежність і труднощі у відмові від користування соціальними мережами. Найнижчі показники мають «Салієнтність» (2.07) та «Конфлікт» (2.07), що свідчить про меншу вираженість поведінкових симптомів залежності.

У групі 2 середні значення розташовані в діапазоні $M = 1.93-2.73$, тобто спостерігається дещо нижчий рівень залученості. Найвищі показники виявлено за шкалами «Симптоми відміни» (2.73) та «Салієнтність» (2.60), а найнижчі — за шкалою «Конфлікт» (1.93). Це свідчить, що старші підлітки загалом більш свідомо контролюють використання соцмереж, хоча в окремих випадках проявляють ознаки емоційної прив'язаності до цифрової взаємодії.

Порівняння двох груп демонструє, що у групі 1 рівень залежності дещо вищий (загальний індекс 2.53 проти 2.46 у групі 2), що може бути пов'язано з віковими особливостями емоційної саморегуляції та потребою у соціальному схваленні. Загалом результати вказують на помірну схильність до залежної поведінки у більшості респондентів.

Для оцінки нормальності розподілу результатів за шкалами тесту BSMAS у групах 1 та 2 використано критерій Шапіро–Вілка (W). Цей критерій дозволяє визначити, чи відрізняється емпіричний розподіл вибірки від нормального. Отримані значення коефіцієнтів W та рівнів значущості p за тестом залежності від соціальних мереж (BSMAS, A. Andreassen) подано у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Перевірка нормальності розподілу результатів за тестом залежності від соціальних мереж (BSMAS, A. Andreassen) за критерієм Шапіро–Вілка

Шкала	Група 1		Група 2	
	W	p	W	p
1	2	3	4	5
Салієнтність	0.95	0.43	0.96	0.48

Продовж. табл. 2.8.

1	2	3	4	5
Толерантність	0.94	0.39	0.93	0.34
Модифікація настрою	0.92	0.28	0.94	0.37
Симптоми відміни	0.91	0.22	0.89	0.17
Конфлікт	0.96	0.47	0.95	0.42
Загальний індекс	0.94	0.33	0.93	0.31

Результати перевірки нормальності показали, що більшість шкал тесту BSMAS у групі 1 та групі 2 мають значення $p > 0.05$, що вказує на відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу. Невеликі відхилення спостерігаються за шкалами «Модифікація настрою» та «Симптоми відміни», що може свідчити про варіативність у вираженості поведінкових проявів залежності.

Для виявлення можливих відмінностей у рівнях залученості до соціальних мереж між двома віковими групами підлітків було проведено порівняльний аналіз результатів за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Тест BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale) дозволяє оцінити шість ключових компонентів поведінкової залежності: салиєнтність, толерантність, модифікацію настрою, симптоми відміни, конфлікт та загальний рівень адикції. Отримані дані за тестом залежності від соціальних мереж (BSMAS, A. Andreassen) подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Порівняння показників залежності від соціальних мереж за тестом BSMAS між групами (t-критерій Стьюдента)

Шкала	Група 1	Група 2	t	p
Салиєнтність	2.07	2.60	-1.42	0.17
Толерантність	2.60	2.53	0.24	0.81
Модифікація настрою	2.60	2.53	0.22	0.83
Симптоми відміни	3.33	2.73	1.95	0.06
Конфлікт	2.07	1.93	0.44	0.66
Загальний індекс	2.53	2.46	0.26	0.80

* $p > 0.05$ — відмінності між групами не є статистично значущими; $p \approx 0.05$ — можлива тенденція до відмінностей.

Результати свідчать, що загальний рівень залежності від соціальних мереж у групі 1 та групі 2 є майже однаковим (2.53 і 2.46 бала відповідно), що вказує на помірну залученість до онлайн-активності без проявів вираженої адикції. Середні значення за шкалами толерантності та модифікації настрою практично збігаються, що свідчить про схожу мотивацію використання соціальних мереж у підлітків обох груп.

Водночас спостерігається тенденція до вищих показників симптомів відміни у групі 1, що може свідчити про емоційну чутливість молодших підлітків до обмеження доступу до соцмереж. Для старшої групи характерним є більш усвідомлене використання цифрових ресурсів, що підтверджується нижчими показниками за цією шкалою.

Отже, хоча статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0.05$), отримані тенденції вказують на вікові особливості цифрової поведінки, які варто враховувати у профілактичній та психокорекційній роботі з підлітками.

Результати дослідження за методикою KIDSCREEN-27 для групи 1 та для групи 2 наведені у табл.2.10.

Таблиця 2.10

Описова статистика показників за методикою KIDSCREEN-27

Показники	Перша група					Друга група				
	Середні значення	Мода	Медіана	Дисперсія	σ	Середні значення	Мода	Медіана	Дисперсія	σ
Фізичне благополуччя	3.99	4.0	4.0	0.18	0.42	3.87	3.9	3.9	0.17	0.41
Психологічне благополуччя	3.71	3.7	3.7	0.22	0.47	3.84	3.8	3.8	0.20	0.45
Автономія та батьківські відносини	3.96	4.0	4.0	0.19	0.44	4.10	4.1	4.1	0.18	0.42
Соціальна підтримка та однолітки	4.01	4.0	4.0	0.16	0.40	3.82	3.8	3.8	0.23	0.48
Шкільне середовище	3.55	3.6	3.5	0.20	0.45	3.53	3.5	3.5	0.21	0.46
Загальний бал	3.84	3.8	3.8	0.19	0.44	3.83	3.8	3.8	0.20	0.45

Показники дисперсії та стандартного відхилення свідчать про відносну однорідність вибірки, адже більшість значень зосереджені біля середнього.

У групі 1 найвищі показники спостерігаються за шкалами «соціальна підтримка та однолітки» ($M = 4.01$) і «фізичне благополуччя» ($M = 3.99$), що свідчить про активну соціальну включеність і позитивне самопочуття. Найнижчі

результати отримано за шкалою «шкільне середовище» ($M = 3.55$), що може вказувати на напруження, пов'язане з навчальним процесом або адаптацією до шкільних умов.

У групі 2 середні показники розташовані у межах $M = 3.53$ – 4.10 , що також відображає високий рівень якості життя. Найвищим є показник «автономія та батьківські відносини» ($M = 4.10$), що свідчить про зростання самостійності й упевненості у власних силах. Водночас «шкільне середовище» знову демонструє найнижчий результат ($M = 3.53$), що підтверджує загальну тенденцію для обох груп.

Узагальнюючи, можна зазначити, що обидві групи мають відносно високий рівень життєвого благополуччя (загальний бал ≈ 3.8), однак спостерігається певна різниця у структурі показників:

- група 1 більше орієнтована на соціальні зв'язки;
- група 2 — на автономію й внутрішню самостійність.

Для перевірки нормальності розподілу показників якості життя підлітків за методикою KIDSCREEN-27 було використано критерій Шапіро – Вілка (W). Розрахунки здійснювались окремо для групи 1 та групи 2, що дозволило визначити характер розподілу за кожною з п'яти шкал методики. Отримані результати перевірки нормальності за методикою KIDSCREEN-27 подано у табл. 2.11.

Таблиця 2.11

**Перевірка нормальності розподілу результатів за методикою
KIDSCREEN-27 (критерій Шапіро – Вілка)**

Шкала	Група 1		Група 2	
	W	p	W	p
Фізичне благополуччя	0.96	0.44	0.97	0.50
Психологічне благополуччя	0.95	0.38	0.96	0.41
Автономія та батьківські відносини	0.93	0.26	0.92	0.23
Соціальна підтримка та однолітки	0.97	0.53	0.94	0.35
Шкільне середовище	0.91	0.19	0.90	0.17
Загальний бал	0.95	0.33	0.96	0.38

Результати перевірки нормальності свідчать, що більшість показників якості життя підлітків за методикою KIDSCREEN-27 у групі 1 та групі 2 мають нормальний розподіл ($p > 0.05$). Невеликі відхилення спостерігаються за шкалами

«Автономія та батьківські відносини» та «Шкільне середовище», де рівень значущості p наближається до граничного значення 0.05, що може свідчити про варіативність суб'єктивних оцінок цих аспектів життя.

З метою визначення відмінностей у показниках якості життя між групами підлітків було проведено порівняльний аналіз результатів опитувальника KIDSCREEN-27, який охоплює п'ять ключових сфер благополуччя: фізичне, психологічне, автономію та стосунки з батьками, соціальну підтримку та шкільне середовище. Розрахунки здійснено за допомогою t -критерію Стьюдента для незалежних вибірок, результати подано в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Порівняння показників якості життя підлітків за методикою KIDSCREEN-27 між групами (t -критерій Стьюдента)

Шкала	Група 1	Група 2	t	p
Фізичне благополуччя	3.99	3.87	0.85	0.40
Психологічне благополуччя	3.71	3.84	-0.92	0.36
Автономія та батьківські відносини	3.96	4.10	-1.00	0.33
Соціальна підтримка та однолітки	4.01	3.82	1.28	0.21
Шкільне середовище	3.55	3.53	0.12	0.90
Загальний показник	3.84	3.83	0.06	0.95

* $p > 0.05$ — відмінності між групами статистично незначущі.

Результати свідчать, що загальний рівень якості життя у групі 1 та групі 2 практично однаковий (3.84 і 3.83 бала відповідно), що вказує на збалансований психоемоційний стан обох груп. У групі 1 вищими є показники фізичного благополуччя (3.99) та соціальної підтримки (4.01), що може бути пов'язано з активнішими контактами у шкільному середовищі. У групі 2 відносно вищими є показники психологічного благополуччя (3.84) та автономії (4.10), що узгоджується з віковими тенденціями до самостійності та розвитку рефлексії. Найнижчі результати обох груп за шкалою шкільного середовища (3.55 і 3.53) можуть відображати перевантаження навчальним процесом і вплив соціальної нестабільності.

Таким чином, статистично значущих відмінностей між групами не вияв-

лено, однак виявлені тенденції демонструють вікову динаміку становлення автономії та емоційної стійкості підлітків.

З метою виявлення взаємозв'язків між основними показниками психологічного благополуччя, якості життя та рівнем залежності від соціальних мереж у підлітків було проведено кореляційний аналіз.

Аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ), що є непараметричним методом та застосовується для визначення сили і напрямку монотонних зв'язків між змінними, які мають порядковий або шкальний характер.

Для підвищення достовірності результатів було використано саме коефіцієнт Спірмена, який не потребує нормального розподілу даних та є більш стійким до впливу викидів.

У табл. 2.13. подано кореляційні зв'язки між показниками методик «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), «Тест залежності від соціальних мереж» (BSMAS, A. Andreassen) та «KIDSCREEN-27».

Таблиця 2.13

Кореляційні взаємозв'язки за Спірменом між показниками психологічного благополуччя, якості життя та рівнем залежності від соціальних у групах

№	Показники	Показник BSMAS	Група 1		Група 2	
			Рівень кореляції (ρ)	Рівень статистичної значущості	Рівень кореляції (ρ)	Рівень статистичної значущості
1	2	3	4	5	6	7
1	Психологічне благополуччя	Салієнтність	-0.312	0.25	-0.372	0.17
		Толерантність	-0.596	<0.05	-0.348	0.20
		Модифікація настрою	-0.268	0.33	-0.289	0.31
		Рецидив	-0.607	<0.05	-0.401	0.14
		Симптоми відміни	-0.421	0.12	-0.575	<0.05
		Конфлікт	-0.291	0.29	-0.334	0.22
2	Фізичне благополуччя	Салієнтність	-0.210	0.46	-0.304	0.27
		Толерантність	-0.334	0.22	-0.318	0.24
		Модифікація настрою	-0.164	0.57	-0.271	0.35
		Рецидив	-0.355	0.19	-0.332	0.22
		Симптоми відміни	-0.301	0.27	-0.361	0.18
		Конфлікт	-0.188	0.51	-0.287	0.31

Продовж. табл. 2.13.

1	2	3	4	5	6	7
3	Автономія та батьківські відносини	Салієнтність	-0.456	0.09	-0.401	0.14
		Толерантність	-0.362	0.18	-0.356	0.19
		Модифікація настрою	-0.248	0.37	-0.312	0.26
		Рецидив	-0.389	0.15	-0.438	0.10
		Симптоми відміни	-0.372	0.17	-0.529	<0.05
		Конфлікт	-0.331	0.22	-0.298	0.29
4	Соціальна підтримка та однолітки	Салієнтність	-0.283	0.31	-0.382	0.16
		Толерантність	-0.319	0.24	-0.336	0.22
		Модифікація настрою	-0.231	0.40	-0.281	0.33
		Рецидив	-0.342	0.21	-0.351	0.19
		Симптоми відміни	-0.356	0.19	-0.372	0.17
		Конфлікт	-0.297	0.28	-0.266	0.36
5	Шкільне середовище	Салієнтність	-0.241	0.38	-0.416	0.10
		Толерантність	-0.289	0.30	-0.334	0.22
		Модифікація настрою	-0.207	0.47	-0.301	0.28
		Рецидив	-0.318	0.24	-0.362	0.18
		Симптоми відміни	-0.331	0.22	-0.389	0.15
		Конфлікт	-0.410	0.13	-0.318	0.24
6	Позитивні відносини	Салієнтність	0.163	0.5617	-0.452	0.0906
		Толерантність	0.238	0.3934	-0.211	0.4498
		Модифікація настрою	-0.158	0.5746	-0.302	0.2732
		Рецидив	-0.039	0.8893	0.234	0.4015
		Симптоми відміни	-0.276	0.3199	-0.108	0.7021
		Конфлікт	0.231	0.4082	-0.242	0.3848
7	Автономія	Салієнтність	-0.230	0.4096	-0.020	0.9431
		Толерантність	0.360	0.1877	0.010	0.9724
		Модифікація настрою	-0.068	0.8094	-0.010	0.9725
		Рецидив	-0.078	0.7814	0.151	0.5917
		Симптоми відміни	0.191	0.4946	0.110	0.6966
		Конфлікт	-0.049	0.8635	0.165	0.5567
8	Керування середовищем	Салієнтність	0.277	0.3182	-0.032	0.9107
		Толерантність	0.359	0.1883	0.123	0.6620
		Модифікація настрою	0.122	0.6655	0.145	0.6055
		Рецидив	0.297	0.2823	0.511	0.0516
		Симптоми відміни	0.068	0.8106	-0.047	0.8675
		Конфлікт	0.375	0.1688	-0.004	0.9878
9	Особистісне зростання	Салієнтність	0.087	0.7576	0.163	0.5619
		Толерантність	0.519	0.0477	0.176	0.5315
		Модифікація настрою	0.039	0.8892	0.232	0.4059
		Рецидив	0.236	0.3980	-0.411	0.1281
		Симптоми відміни	0.117	0.6785	0.169	0.5464
		Конфлікт	-0.006	0.9840	-0.209	0.4539

1	2	3	4	5	6	7
10	Цілі в житті	Салієнтність	-0.498	0.0591	0.151	0.5906
		Толерантність	-0.034	0.9034	0.235	0.3994
		Модифікація настрою	-0.432	0.1079	0.205	0.4637
		Рецидив	-0.564	0.0285	-0.101	0.7216
		Симптоми відміни	-0.555	0.0318	0.300	0.2778
		Конфлікт	-0.071	0.8010	0.165	0.5567
11	Самоприйняття	Салієнтність	-0.048	0.8654	-0.317	0.2500
		Толерантність	0.130	0.6452	-0.107	0.7048
		Модифікація настрою	0.119	0.6736	-0.130	0.6445
		Рецидив	0.212	0.4490	0.022	0.9382
		Симптоми відміни	-0.106	0.7081	-0.074	0.7929
		Конфлікт	0.242	0.3852	-0.324	0.2386

Для глибшого розуміння взаємозв'язку між психологічним та фізичним благополуччям підлітків і рівнем їх залежності від соціальних мереж було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Аналіз здійснювався окремо для групи 1 та групи 2, що дозволило простежити вікові відмінності у структурі взаємозв'язків.

Основна увага приділялася показникам психологічного та фізичного благополуччя, адже саме вони є ключовими для оцінки внутрішнього стану особистості в контексті впливу цифрового середовища. Інші змінні – такі як автономія, керування середовищем, особистісне зростання, цілі в житті тощо – розглядалися як додаткові, що відображають опосередковані аспекти життєдіяльності підлітків.

У групі 1 виявлено помірні негативні кореляційні зв'язки між психологічним благополуччям і показниками “толерантність” ($\rho = -0.596$; $p < 0.05$) та “рецидив” ($\rho = -0.607$; $p < 0.05$). Це свідчить про те, що зростання толерантності до перебування в соціальних мережах і повторне повернення до них після спроб обмеження (рецидив) супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття благополуччя. Отже, у підлітків цієї групи формується емоційна залежність від цифрової взаємодії, що негативно позначається на їхньому психоемоційному стані.

У групі 2 спостерігається подібна тенденція, хоча рівні значущості дещо нижчі. Особливої уваги заслуговує зв'язок між психологічним благополуччям і

показником “симптоми відміни” ($\rho = -0.575$; $p < 0.05$), що відображає зниження настрою і тривожність у разі неможливості користування соціальними мережами. Це може свідчити про вже сформовану емоційно-психологічну залежність у представників старшої групи, для яких цифрова взаємодія виступає важливим джерелом соціальної підтримки та самовираження.

Таким чином, для обох груп характерна зворотна залежність між психологічним благополуччям і рівнем залученості до соціальних мереж, що узгоджується з сучасними науковими підходами до вивчення феномену цифрової залежності.

Результати аналізу показують, що між фізичним благополуччям і показниками BSMAS спостерігаються негативні, але переважно незначущі зв'язки у обох групах. Для групи 1 найвищі коефіцієнти спостерігаються між фізичним благополуччям і рецидивом ($\rho = -0.355$; $p = 0.19$), а для групи 2 – між фізичним благополуччям і симптомами відміни ($\rho = -0.361$; $p = 0.18$). Це може свідчити про тенденцію до погіршення фізичного самопочуття (зниження енергії, підвищення втомлюваності, порушення сну) у підлітків із більш вираженою цифровою залежністю, навіть якщо статистично значущих відмінностей не зафіксовано.

Показники автономії та батьківських відносин, соціальної підтримки й стосунків з однолітками, а також шкільного середовища демонструють слабкі й помірні негативні зв'язки з компонентами залежності, проте без статистичної значущості у більшості випадків.

У групі 2 відзначено кореляцію між автономією та батьківськими відносинами і симптомами відміни ($\rho = -0.529$; $p < 0.05$), що може відображати ослаблення сімейної взаємодії та підвищену емоційну напругу при обмеженні цифрового контакту.

Такі результати підтверджують, що залежність від соціальних мереж поступово витісняє реальні соціальні контакти, знижуючи задоволення від міжособистісних стосунків та зменшуючи підтримувальні ресурси підлітків.

Найпомітніші зв'язки у групі 1 спостерігаються між показником «Цілі в

житті» та компонентами залежності «рецидив» ($\rho = -0.564$; $p < 0.05$) і «симптоми відміни» ($\rho = -0.555$; $p < 0.05$). Це свідчить, що втрата мотиваційного фокусу та невизначеність життєвих орієнтирів можуть сприяти формуванню надмірного залучення до онлайн-активності як до способу уникнення реальних труднощів чи емоційних переживань.

Водночас позитивна кореляція між особистісним зростанням і показником «толерантність» ($\rho = 0.519$; $p < 0.05$) у групі 1 може бути інтерпретована як амбівалентний ефект соціальних мереж: помірنا цифрова активність може сприяти розвитку когнітивної гнучкості та відкритості до нового досвіду, якщо не переходить межу залежності.

Для групи 2 подібні закономірності мають меншу інтенсивність і статистично не підтверджені, що може вказувати на стабілізацію мотиваційно-ціннісної сфери в старшому віці.

Для обох груп характерна негативна кореляція між показниками психологічного благополуччя та компонентами залежності від соціальних мереж. Група 1 демонструє більш тісні й статистично значущі зв'язки, що може свідчити про вищу вразливість молодших підлітків до цифрового впливу. У групі 2 вираженість взаємозв'язків менша, однак спостерігається специфічний зв'язок між симптомами відміни та емоційним самопочуттям, що вказує на формування стійкої психологічної залежності. Сфера «цілей у житті» та «психологічного благополуччя» є найбільш чутливою до впливу цифрового середовища. Отримані результати підтверджують, що надмірне користування соціальними мережами виступає фактором ризику зниження якості життя та емоційного благополуччя підлітків.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного стану. Для досягнення поставленої мети було використано методики: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, тест залежності від соціальних мереж (BSMAS, A. Andreassen), методику KIDSCREEN-27 (оцінка якості життя дітей і підлітків) та авторський опитувальник щодо особливостей користування соціальними мережами.

Отримані результати дали змогу виявити відмінності у показниках між двома досліджуваними групами — групою 1 та групою 2, а також встановити характер взаємозв'язків між рівнем психологічного, фізичного благополуччя та показниками залежності від соціальних мереж.

Загальні результати свідчать, що у більшості підлітків виявлено середній рівень психологічного благополуччя при одночасно помірному рівні цифрової залежності. Проте в окремих випадках спостерігалися ознаки емоційної залежності від мережевого спілкування, що проявлялося у високих балах за шкалами «салієнтність» та «симптоми відміни». Це вказує на те, що соціальні мережі для багатьох підлітків стають не лише засобом комунікації, але й джерелом емоційного комфорту, визнання й самоствердження.

Проведений кореляційний аналіз за критерієм Спірмена засвідчив наявність статистично значущих негативних зв'язків між психологічним благополуччям і окремими показниками залежності від соціальних мереж. У групі 1 спостерігалися значущі зворотні кореляції між психологічним благополуччям і такими параметрами, як толерантність ($\rho = -0.596$; $p < 0.05$) та рецидив ($\rho = -0.607$; $p < 0.05$). Це свідчить, що підвищення толерантності до часу, проведеного онлайн, та повторне повернення до соціальних мереж після спроб обмеження користування призводять до зниження емоційного благополуччя підлітків.

У групі 2 подібна тенденція простежується у зв'язку між симптомами

відміни та психологічним благополуччям ($\rho = -0.575$; $p < 0.05$), що відображає залежність емоційного стану від доступу до цифрового середовища. Отже, у старших підлітків більш вираженою є емоційна складова цифрової залежності, яка негативно впливає на психоемоційний комфорт.

Кореляційний аналіз показників якості життя (KIDSCREEN-27) виявив слабкі та помірні негативні зв'язки між шкалами соціальної підтримки, автономії, шкільного середовища та компонентами залежності від соціальних мереж. Найбільш показовим є зв'язок між автономією та батьківськими відносинами і симптомами відміни ($\rho = -0.529$; $p < 0.05$) у групі 2, що свідчить про ослаблення сімейних стосунків та підвищення емоційної напруги при обмеженні онлайн-контакту.

Аналіз окремих складників психологічного благополуччя за К. Ріфф засвідчив, що сфери «цілі в житті» та «особистісне зростання» є найбільш чутливими до впливу цифрової активності. У групі 1 виявлено негативні кореляції між «цілями в житті» та показниками «рецидив» ($\rho = -0.564$; $p < 0.05$) і «симптоми відміни» ($\rho = -0.555$; $p < 0.05$), що свідчить про зниження мотиваційної спрямованості та смислової орієнтації особистості при підвищенні рівня залежності. Натомість позитивна кореляція між «особистісним зростанням» і «толерантністю» ($\rho = 0.519$; $p < 0.05$) вказує на те, що помірне користування соціальними мережами може мати розвивальний потенціал, сприяючи відкритості до нового досвіду.

Узагальнення результатів показало, що вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя має амбівалентний характер: помірна онлайн-активність може виконувати функцію соціальної підтримки, але надмірне користування провокує емоційну виснаженість, втрату цілей і залежність від зовнішнього схвалення.

Таким чином, результати емпіричного етапу підтверджують, що надмірне залучення підлітків до соціальних мереж є фактором ризику зниження психологічного та фізичного благополуччя, особливо в умовах воєнного стану, коли цифровий простір часто виконує компенсаторну функцію, замінюючи

реальне спілкування. У той же час розвиток навичок саморегуляції, критичного мислення та цифрової грамотності може стати ресурсом підтримки емоційної рівноваги й гармонійного розвитку особистості.

Отримані результати створюють емпіричне підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо профілактики цифрової залежності та збереження психологічного благополуччя підлітків, що буде представлено у третьому розділі кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Психологічна профілактика негативного впливу соціальних мереж

Зростання цифрової активності сучасних підлітків обумовлює потребу у цілеспрямованих профілактичних заходах, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків користування соціальними мережами.

У цьому контексті психологічна профілактика розглядається як процес створення сприятливих умов для безпечної взаємодії підлітків із цифровим простором, а також формування в них критичного мислення, навичок саморегуляції та усвідомленого використання онлайн-платформ. [2, с. 35].

Науковці зазначають, що профілактичні заходи повинні ґрунтуватися не лише на заборонах чи обмеженнях, а передусім на розвитку внутрішніх ресурсів підлітка – таких як відповідальність, самооцінка, навички емоційної компетентності та цифрової грамотності [33, с. 19].

Психологічна профілактика у сфері взаємодії з соціальними мережами має спиратися на низку принципів:

1. Принцип усвідомленості – формування в підлітків розуміння власних мотивів користування соціальними мережами, усвідомлення часу перебування онлайн і його впливу на настрій, самопочуття та міжособистісні стосунки [25, с. 14].

2. Принцип збалансованості – підтримка гармонійного поєднання онлайн – та офлайн – активностей, що забезпечує повноцінний соціальний досвід і емоційне відновлення [2, с. 36].

3. Принцип співучасті дорослих – активне залучення батьків, педагогів і

психологів до формування безпечної інформаційної культури, спільного обговорення правил користування соцмережами [10, с. 57].

4. Принцип розвитку критичного мислення – навчання підлітків навичкам аналізу інформації, виявлення маніпуляцій і неправдивих повідомлень [27, с. 25].

5. Принцип позитивного підкріплення – створення умов, за яких підлітки відчують емоційну підтримку та визнання не лише онлайн, а й у реальному середовищі [15, с. 78].

На підставі узагальнення наукових підходів можна виокремити кілька ключових напрямів профілактичної діяльності психолога у роботі з підлітками:

1. Психосвітній напрям – проведення занять і тренінгів, спрямованих на підвищення обізнаності про психологічні ризики надмірного використання соцмереж (залежність, порушення сну, емоційна втома, зниження самооцінки). Особливу увагу варто приділяти темам «цифрового балансу», «реального та віртуального Я», «самопрезентації в мережі» [2, с. 39].

2. Розвиток цифрової компетентності – навчання підлітків правилам безпечної онлайн – комунікації, збереження приватності, виявлення кібербулінгу та пропагандистських матеріалів. Важливим є ознайомлення з принципами «цифрової гігієни»: обмеження часу онлайн, фільтрація контенту, блокування токсичних сторінок і шкідливих спільнот [4, с. 118].

3. Формування емоційної саморегуляції – тренування навичок розпізнавання та вираження власних емоцій, зниження рівня емоційної залежності від реакцій інших користувачів (лайків, коментарів). Розвиток здатності до емоційного самопідтримання зменшує ризик тривожності та депресивних реакцій, викликаних онлайн – порівняннями [5, с. 45].

4. Профілактика цифрової адикції – систематичне виявлення ознак залежності від соціальних мереж (порушення сну, дратівливість, уникання офлайн – контактів), проведення профілактичних бесід та консультування. Психолог може використовувати короткі самодіагностичні опитувальники (наприклад, адаптовану шкалу BSMAS), які допомагають підлітку усвідомити власні звички користування мережею [1, с. 29].

5. Підтримка міжособистісної взаємодії – створення ситуацій спільної діяльності, групових проєктів, волонтерських ініціатив, які компенсують дефіцит живого спілкування й зміцнюють соціальні зв'язки. Такі активності сприяють формуванню відчуття належності до групи й позитивно впливають на емоційний стан [33, с. 22].

З метою ефективності профілактичної роботи доцільно розробляти програми, які охоплюють три рівні впливу:

Для підлітків основним завданням профілактики є розвиток критичного мислення, цифрової грамотності, навичок саморегуляції та асертивної поведінки. Робота з цією категорією передбачає використання активних ігрових та інтерактивних форм: проведення тренінгів, рольових ігор, групових обговорень життєвих ситуацій, а також організацію колективних консультацій, спрямованих на формування усвідомленого ставлення до власної онлайн – активності [25, с. 17].

Для батьків профілактична діяльність зосереджується на підвищенні рівня обізнаності щодо сучасних онлайн – загроз і формуванні довірчих стосунків із дітьми. Ефективними формами роботи виступають батьківські лекторії, тематичні зустрічі, поширення інформаційних буклетів та проведення індивідуальних або групових консультацій психолога, під час яких обговорюються питання цифрової безпеки, контролю часу в мережі та емоційного добробуту дитини.[10, с. 63].

Для педагогів профілактичні заходи спрямовуються на виявлення ознак цифрової залежності, запобігання булінгу у віртуальному просторі та формування безпечного цифрового середовища в навчальному закладі. З цією метою доцільно проводити науково – практичні семінари, методичні консультації, інтерактивні вебінари, під час яких педагоги можуть отримати сучасні знання щодо особливостей поведінки дітей у соціальних мережах та шляхів підтримки їхнього психологічного благополуччя.[1, с. 32].

Ефективність профілактичних заходів визначається системністю, інтеграцією з навчальним процесом та міжсуб'єктною взаємодією. Дослідники підкреслюють, що профілактична діяльність буде результативною за таких умов:

- регулярне залучення підлітків до аналізу власного онлайн – досвіду;
- емоційна підтримка з боку дорослих, орієнтація не на покарання, а на партнерську взаємодію;
- розвиток у підлітка відчуття внутрішнього контролю та відповідальності;
- поєднання індивідуальних і групових форм роботи [15, с. 81].

Профілактика негативного впливу соціальних мереж – це не лише завдання шкільного психолога, а комплексна система психолого – педагогічних дій, спрямованих на розвиток критичної свідомості, медіаграмотності, емоційної зрілості та соціальної активності підлітків.[2, с. 37]. Психологічна профілактика негативного впливу соціальних мереж полягає у створенні безпечного цифрового середовища, розвитку критичного мислення, емоційної компетентності та формуванні навичок саморегуляції підлітків. Якщо профілактична діяльність спрямована на попередження негативних наслідків впливу соціальних мереж, то психокорекційна робота має на меті глибшу індивідуальну допомогу підліткам у відновленні психологічного благополуччя [15, с. 82].

3.2. Психокорекційні програми підтримки психологічного благополуччя підлітків

Психокорекційна робота з підлітками, які активно користуються соціальними мережами, спрямовується на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток навичок саморегуляції, самоприйняття, формування адекватної самооцінки й відновлення емоційної рівноваги.[15, с. 80]. На відміну від профілактики, психокорекція має цілеспрямований характер і передбачає роботу з уже сформованими труднощами у сфері міжособистісної взаємодії, емоційного реагування або самоідентифікації.

Згідно з підходами К. Ріфф та М. Селігмана, психологічне благополуччя є результатом гармонійного поєднання позитивних емоцій, смислів і міжособисті-

сної підтримки. Тому психокорекційна програма повинна не лише знижувати рівень напруги чи залежності, а й сприяти розвитку життєстійкості, рефлексії та почуття цінності власного «Я» [17, с. 233].

Мета психокорекційної програми – підвищення рівня психологічного благополуччя підлітків шляхом розвитку усвідомленого ставлення до себе, емоційної саморегуляції, формування здорових стратегій взаємодії у соціальних мережах та офлайн – просторі. [7, с. 74].

Основні завдання програми:

1. Формування навичок самопізнання й позитивної самооцінки.
2. Розвиток емоційної грамотності та вміння розпізнавати власні стани.
3. Навчання конструктивним способам комунікації у реальному та цифровому середовищах.
4. Корекція деструктивних форм поведінки (залежність, уникання, емоційна ізоляція).
5. Стимулювання відчуття приналежності, соціальної підтримки та смисловитих орієнтирів. [15, с. 81].

Психокорекційна робота ґрунтується на загальноприйнятих психологічних принципах [15, с. 82; 17, с. 235]:

- Принцип добровільності – участь підлітків у тренінговій програмі має базуватись на вільному виборі, що сприяє відкритості та довірі.
- Принцип безумовного прийняття – створення безпечного простору, де кожен учасник може вільно висловлювати думки й емоції без осуду.
- Принцип активності та партнерства – підлітки не лише слухачі, а й активні творці власних змін.
- Принцип поетапності – корекційний вплив розгортається поступово: від усвідомлення проблеми до формування нових моделей поведінки.
- Принцип інтеграції – поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових методів для цілісного впливу на особистість.

Психокорекційна програма реалізується у три етапи [2, с. 39; 15, с. 83]:

1. Діагностичний етап – визначення рівня психологічного благополуччя,

емоційного стану, самооцінки, ступеня залежності від соціальних мереж. Для цього застосовуються методики К. Ріфф, BSMAS, KIDSCREEN – 27.

2. Корекційно – розвивальний етап – безпосередня участь підлітків у тренінгових заняттях, спрямованих на формування емоційної стабільності, комунікативної компетентності, саморефлексії.

3. Закріплювально – рефлексивний етап – аналіз досягнутих результатів, самоспостереження, вироблення індивідуальних стратегій підтримки благополуччя.

Психокорекційна програма «Я у цифровому світі»

Мета: розвиток навичок самоприйняття, емоційної саморегуляції та усвідомленого користування соціальними мережами. Тривалість: 8 занять по 60 хвилин (2 рази на тиждень). Цільова група: підлітки 14–17 років (10–12 осіб). Структура психокорекційної програми «Я у цифровому світі» подана у табл. 3.14.

Таблиця 3.14

Структура психокорекційної програми «Я у цифровому світі»

№	Тема	Зміст і методи роботи	Очікувані результати
1	Знайомство. Моє «Я» у мережі та поза нею	Вправа «Асоціації з моїм профілем», коло знайомств, групові обговорення	Формування довірливої атмосфери, первинна рефлексія онлайн – образу
2	Як я сприймаю себе	Тест «Моє ім'я», техніка «Дзеркало», малюнок «Я – реальне та Я – віртуальне»	Усвідомлення розбіжностей між реальним і віртуальним образом
3	Емоції онлайн і офлайн	Вправа «Емоційна шкала», робота з картками емоцій, релаксаційна вправа	Розвиток емоційної грамотності
4	Самоприйняття та впевненість у собі	Арт – техніка «Моє дерево ресурсів», обговорення життєвих цінностей	Зміцнення самооцінки, розвиток позитивного ставлення до себе
5	Спілкування без лайків	Рольові ігри, вправи «Активне слухання», «Я – повідомлення»	Формування навичок живого спілкування
6	Мої межі у віртуальному світі	Обговорення кейсів, вправа «Мої кордони», техніка «Стоп»	Усвідомлення особистих меж, профілактика кібербулінгу
7	Баланс онлайн та офлайн	Дискусія «24 години без мережі», створення плану «Мій цифровий день»	Розвиток саморегуляції та усвідомленого користування
8	Я і мій розвиток	Рефлексія, анкета «Що змінилося?», створення постеру «Мій ресурс»	Закріплення позитивних змін, формування життєстійкості

Участь підлітків у психокорекційній програмі сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, зниженню негативного впливу соціальних мереж та формуванню стійкості до інформаційних і емоційних перевантажень, що особливо актуально в умовах воєнного стану. Реалізація програми забезпечує такі позитивні результати:

- підвищення рівня самоприйняття та впевненості у власних можливостях, що допомагає підліткам зберігати позитивну самооцінку й ідентичність навіть за умов соціальних порівнянь у мережі;
- формування навичок емоційної регуляції та конструктивної комунікації, що знижує ризик конфліктів, емоційної залежності й кібербулінгу;
- зменшення інтенсивності користування соціальними мережами та усвідомлення власних онлайн-звичок, що сприяє розвитку цифрової саморегуляції;
- розвиток критичного мислення та відповідальності за цифрову поведінку, завдяки чому підлітки краще розпізнають маніпулятивний або травматичний контент;
- зниження рівня тривожності, емоційної втоми та порівняльних комплексів, які посилюються під впливом воєнних новин та ідеалізованих образів у соцмережах [17, с. 238; 30, с. 96].

Участь у програмі сприяє підвищенню психологічного благополуччя підлітків, формуванню життєстійкості, цифрової культури та вмінню підтримувати власний емоційний баланс у нестабільних соціальних умовах.

Психокорекційна робота з підлітками у контексті впливу соціальних мереж має бути системною, інтегративною та особистісно орієнтованою. Вона поєднує тренінгові, арт – терапевтичні, когнітивно – поведінкові методи та передбачає партнерську взаємодію психолога й учасників. Застосування таких програм сприяє не лише зниженню деструктивних впливів цифрового середовища, а й зміцненню життєстійкості, соціальної активності та психологічного благополуччя підлітків [33, с. 124].

Розроблена психокорекційна програма може бути інтегрована у діяльність

шкільного психолога або використана в системі позашкільної роботи з підлітками.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було розроблено та обґрунтовано систему практичних заходів, спрямованих на забезпечення психологічного благополуччя підлітків в умовах активного користування соціальними мережами. Представлені напрями профілактичної й психокорекційної роботи є логічним продовженням теоретико – емпіричних результатів дослідження.

Проведений аналіз показав, що психологічна профілактика негативного впливу соціальних мереж має ґрунтуватися на розвитку критичного мислення, емоційної компетентності, саморегуляції та відповідальності підлітків за власну цифрову поведінку. Доцільним є впровадження психоосвітніх програм, спрямованих на формування навичок безпечного користування мережею, вміння розпізнавати онлайн – загрози, підтримку позитивних міжособистісних контактів як віртуально, так і в реальному просторі.

Особлива увага приділяється співпраці психолога з батьками та педагогами, оскільки саме дорослі створюють умови для розвитку інформаційної культури підлітків і виступають джерелом емоційної підтримки. Ефективність профілактичної діяльності визначається системністю, поєднанням індивідуальних і групових форм роботи, інтеграцією профілактичних тем у навчально – виховний процес.

Запропонована психокорекційна програма «Я у цифровому світі» спрямована на розвиток самопізнання, самоприйняття, емоційної врівноваженості, комунікативної компетентності та життєстійкості підлітків. Її структура включає три етапи – діагностичний, корекційно – розвивальний і закріплювально – рефлексивний – що забезпечує поступове досягнення результату.

Впровадження психокорекційних програм у діяльність практичного психо-

лога сприяє зниженню рівня емоційної залежності від соціальних мереж, формуванню внутрішніх ресурсів особистості, зміцненню психологічного благополуччя та розвитку відповідального ставлення до власного життя.

Отже, профілактичні й корекційні заходи, розроблені на основі сучасних наукових підходів і емпіричних даних, є дієвим інструментом підвищення психологічного благополуччя підлітків у цифрову епоху та можуть бути використані у роботі практичних психологів освітніх закладів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків в умовах воєнного стану. Робота ґрунтується на сучасних уявленнях про психологічне благополуччя як інтегративний показник особистісної зрілості, емоційної стабільності та соціальної адаптації, а також на концепціях поведінкових залежностей, що розглядають надмірне використання соціальних мереж як форму дезадаптивної цифрової поведінки.

У теоретичній частині було проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномену психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Шелдон, Р. Дінера, С. Любомирський та ін.) та окреслено роль соціальних мереж як чинника, здатного як підтримувати, так і порушувати психологічну рівновагу особистості. Визначено, що за умови усвідомленого використання соціальні мережі можуть сприяти самопрезентації, соціальній підтримці та розвитку особистісної ідентичності; натомість при надмірній або неконтрольованій активності вони стають джерелом соціальної порівняльності, зниження самооцінки, емоційного виснаження й формування залежної поведінки.

За результатами емпіричного дослідження було з'ясовано про існування оберненого зв'язку між рівнем психологічного благополуччя та залежністю від соціальних мереж. Надмірна онлайн-активність супроводжується зниженням емоційного комфорту, самоприйняття та цілеспрямованості, тоді як високий рівень внутрішньої гармонії та смисложиттєвої визначеності зменшує ймовірність формування адиктивних тенденцій.

У третьому розділі було запропоновано комплекс психопрофілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя підлітків та формування навичок усвідомленого використання соціальних мереж. Розроблена програма «Я у цифровому світі» спрямована на розвиток самоприйняття, критичного мислення, емоційної саморегуляції, формування здорових цифрових звичок і навичок безпечної онлайн-взаємодії.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що психологічне благополуччя виступає центральним регулятором взаємодії підлітка із соціальними мережами. Його підтримка та розвиток є важливим напрямом психологічної допомоги в умовах інформаційного перенасичення й воєнної нестабільності. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення: вони поглиблюють розуміння природи цифрових залежностей та визначають пріоритети психопрфілактичної роботи з молоддю у сучасному соціокультурному контексті.

Отже, у процесі виконання кваліфікаційної роботи:

1. Теоретично узагальнено сутність і структуру психологічного благополуччя підлітків у контексті воєнного часу.
2. Емпірично досліджено вплив соціальних мереж на психологічний стан і якість життя підлітків.
3. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками залежності, благополуччя та якості життя.
4. Розроблено психокорекційну програму, спрямовану на профілактику негативного впливу соціальних мереж.

Результати дослідження підтверджують, що формування цифрової грамотності, емоційної стійкості та навичок саморегуляції є необхідною умовою забезпечення психологічного благополуччя підлітків у сучасному суспільстві, особливо в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді / Ю. О. Асєєва // Габітус. – 2020. – № 14. – С. 152 – 157.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості / Л. Березовська // Вісник Національного університету оборони України. – 2020. – № 55(2). – с. 28–36.
3. Горностай П. П. Психологія колективних травм / П. П. Горностай. – Київ : Інститут психології НАПН України, 2023. – 312 с.
4. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі / Є. С. Гіденко // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. – 2021. – № 50. – с. 26–29. – DOI: 10.32841/2307 – 1745.2021.50.6.
5. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми / І. Гоян, Т. Данилова // Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. – 2021. – Т. 12, № 4. – С. 118 – 124. – DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.
6. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. – 2015. – № 3. – С. 48 – 55.
7. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації / С. В. Карсканова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 1. – С. 1 – 9.
8. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю. Кашлюк // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. – 2016. – Вип. 34. – с. 101 – 109.
9. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія / Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. – Сєверодонецьк : Вид – во СНУ ім. В. Даля, 2017. – 176 с.

10. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет – мережі / О. А. Лазаренко, Т. Г. Веретенко // Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття. – Черкаси : МЦНД, 2021. – С. 26–34.
11. Малєєва Н. С. Комуникативні Інтернет – практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Н. С. Малєєва. – Київ, 2017. – 22 с.
12. Онищенко Н. В. Психологічне благополуччя як ресурс подолання стресу / Н. В. Онищенко // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2019. – Т. 47, № 1. – С. 101–109.
13. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості / К. О. Санько // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2016. – Вип. 59. – С. 42–53.
14. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле. – Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с.
15. Скоробагатська О. І. Профілактика й корекція інтернет – залежності підлітків / О. І. Скоробагатська // Педагогіка і психологія. Теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 10(94). – с. 120–130.
16. Скляр І., Логачевська с. Аналіз рівня кібербулінгу та цифрового стресу в учнів старшої школи / І. Скляр, с. Логачевська // Молодий вчений. – 2017. – № 3(43). – с. 468–472.
17. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – Київ : Либідь, 2003. – 376 с.
18. Татенко В. Соціально – психологічні механізми впливу людини на людину / В. Татенко // Соціальна психологія. – 2003. – № 1. – с. 60–72.
19. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах / А. А. Харитинський // Вісник Національного університету оборони України. – 2022.

20. Чепелева Н. В. Наративний підхід у дослідженні благополуччя / Н. В. Чепелева // Психологія і суспільство. – 2010. – № 3. – С. 87–95.
21. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять / Г. В. Чуйко, Я. В. Чаплак // Ракурси психологічного благополуччя особистості : зб. тез доп. Всеукр. наук. – практ. семінару. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. – с. 160–164.
22. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування / Ю. Якущенко, К. Глущенко // Соціально – гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукр. наук. конф. – Суми : Сумський держ. ун – т, 2021. – с. 413–417. –
23. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків / О. Ф. Яцина // Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». – 2022. – № 7(25). – С. 554–567.
24. Andreassen C. S., Torsheim T., Brunborg G. S., Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale / C. S. Andreassen, T. Torsheim, G. S. Brunborg, S. Pallesen // Psychological Reports. – 2012. – Vol. 110, № 2. – P. 501–517.
25. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens / D. Boyd. – New Haven : Yale University Press, 2014. – 296 p.
26. Diener E. Subjective well – being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – Vol. 95, № 3. – P. 542–575.
27. Livingstone S., Mascheroni G., Ólafsson K., Haddon L. Children's Online Risks and Opportunities: Comparative Findings from EU Kids Online and Net Children Go Mobile / S. Livingstone, G. Mascheroni, K. Ólafsson, L. Haddon. – London : EU Kids Online, 2014. – 55 p.
28. Mascheroni G., Ólafsson K. Net Children Go Mobile: Risks and Opportunities. Second Edition / G. Mascheroni, K. Ólafsson. – Milano : Educatt, 2014. – 180 p.
29. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism / A. S. Masten, A. J. Narayan // Child Development. – 2012. – Vol. 83, № 4. – P. 1031–1046.

30. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well – being / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57, № 6. – P. 1069 – 1081.

31. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well – being / M. E. P. Seligman. – New York : Free Press, 2011. – 368 p.

32. Stoilova M., Livingston S., Khazbak R. Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World: A rapid review of the evidence on children's internet use and outcomes / M. Stoilova, S. Livingstone, R. Khazbak. – Innocenti Discussion Paper. Florence : UNICEF, 2021. – 70 p.

33. Valkenburg P. M., Peter J. Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks / P. M Valkenburg, J. Peter // Journal of Adolescent Health. – 2011. – Vol. 48, № 2. – P. 121 – 127.

ДОДАТКИ

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «Я У ЦИФРОВОМУ СВІТІ»

1. Загальна характеристика програми

Назва програми: «Я у цифровому світі».

Напрямок: психокорекційна робота з підлітками, які активно користуються соціальними мережами.

Тип програми: групова, розвивально – корекційна.

Тривалість: 8 занять по 60 хвилин (2 рази на тиждень).

Цільова група: підлітки віком 14–17 років (10–12 осіб).

Форма проведення: інтерактивна (тренінг, рольові ігри, арт – терапевтичні вправи, обговорення).

Мета програми

Розвиток психологічного благополуччя підлітків шляхом формування навичок самоприйняття, емоційної саморегуляції, усвідомленого користування соціальними мережами та конструктивної взаємодії з оточенням.

Завдання програми

4. Поглибити самопізнання, усвідомлення власних потреб та почуттів.
5. Розвинути навички емоційної саморегуляції.
6. Сприяти формуванню позитивної самооцінки й адекватного ставлення до себе.
7. Навчити конструктивних способів комунікації в online – і offline – просторі.
8. Формувати навички цифрової гігієни та відповідального користування соціальними мережами.
9. Зміцнити внутрішні ресурси особистості та підвищити життєстійкість.

Принципи реалізації програми

–**Добровільність та безпека:** участь підлітків – виключно за згодою; створення довірливої атмосфери.

–**Безумовне прийняття:** кожна думка чи почуття учасника важливі й приймаються без оцінки.

–**Активність та партнерство:** учасники – співтворці процесу, а не пасивні слухачі.

–**Інтерактивність:** поєднання практичних вправ, обговорень, творчих завдань.

–**Поетапність:** рух від самопізнання до зміни ставлення й поведінки.

Продовж дод. А

Структура психокорекційної програми «Я у цифровому світі»

№	Тема заняття	Мета	Методи і вправи	Очікувані результати
1	Знайомство. Моє «Я» у мережі та поза нею	Створити атмосферу довіри, актуалізувати тему впливу соцмереж	Вправа «Асоціації з моїм профілем», коло знайомств, групова дискусія	Встановлення контакту, усвідомлення власної онлайн – ідентичності
2	Я і моє «віртуальне» Я	Підвищити самоусвідомлення, виявити розбіжності між реальним і віртуальним образом	Арт – вправа «Дзеркало», малюнок «Я – реальне та Я – віртуальне», обговорення	Підвищення рівня рефлексії, формування адекватного самосприйняття
3	Емоції онлайн і офлайн	Розвинути емоційну грамотність	Робота з картками емоцій, вправа «Емоційна шкала», релаксація	Розпізнавання емоцій, розвиток емоційної компетентності
4	Самоприйняття та впевненість у собі	Зміцнити позитивне ставлення до себе	Арт – техніка «Моє дерево ресурсів», вправа «Мої сильні сторони»	Розвиток самооцінки, усвідомлення власних ресурсів
5	Спілкування без лайків	Навчити навичкам ефективного комунікації	Вправи «Я – повідомлення», «Активне слухання», рольові ігри	Поліпшення навичок спілкування, зменшення емоційної залежності
6	Мої межі у цифровому світі	Формувати вміння захищати особисті межі	Вправа «Мої кордони», обговорення кейсів, техніка «Стоп»	Усвідомлення меж, профілактика кібербулінгу
7	Баланс онлайн та офлайн	Сформувати навички саморегуляції та планування часу	Дискусія «24 години без мережі», план «Мій цифровий день»	Усвідомлення цифрової залежності, розвиток самоконтролю
8	Мій ресурс і мої зміни	Підсумувати результати, закріпити позитивні зміни	Анкета «Що змінилося?», створення постеру «Мій ресурс», рефлексія	Зміцнення мотивації до розвитку, позитивна самооцінка

Очікувані результати програми

- Підвищення рівня психологічного благополуччя.
- Зниження емоційної напруги й рівня цифрової залежності.
- Розвиток навичок саморегуляції, самооцінки, комунікації.
- Формування позитивного образу «Я» та навичок безпечної цифрової поведінки.
- Зростання соціальної активності та життєстійкості.

Методи та техніки, використані у програмі

- Арт – терапія (малюнок, колаж, символічні образи).
- Групові дискусії й рольові ігри.
- Рефлексивні вправи та проєктивні методики.
- Елементи когнітивно – поведінкової терапії (усвідомлення думок і поведінкових реакцій).
- Релаксаційні техніки (дихальні вправи, м'язове розслаблення).

Критерії ефективності програми

1. Зростання середнього рівня психологічного благополуччя (за шкалою К. Ріфф).

Продовж дод. А

2. Зниження показників залежності від соціальних мереж (BSMAS).
3. Поліпшення показників якості життя (KIDSCREEN – 27).
4. Позитивна динаміка самооцінки, емоційної стабільності та соціальної адаптації за результатами анкетування.

Методичне забезпечення

- Роздаткові матеріали: аркуші А4, фломастери, стікери, картки емоцій, анкети.
- Аудіозаписи для релаксації.
- Тестові матеріали (скорочені версії методик К. Ріфф, BSMAS, KIDSCREEN – 27).
- Інструкції для учасників кожної вправи.

Психокорекційна програма «Я у цифровому світі» спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів підлітків, гармонізацію їхнього емоційного стану, зміцнення впевненості у собі та формування навичок безпечної цифрової поведінки. Її впровадження у практику роботи шкільного психолога є ефективним засобом підвищення психологічного благополуччя учнів в умовах інформаційних викликів і воєнного стану.