

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

«ВПЛИВ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ»

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 3

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Булгакова Дарія Павлівна

Керівник: к.психол.н., доц. А.О. Тат'янчиков

Рецензент: к.психол.н., доц. Т.П. Рєпнова

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Булгакова Д.П. Вплив кіберпростору на емоційну сферу підлітків. Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «бакалавр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

Робота присвячена вивченню особливостей впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків та пошуку ефективних шляхів покращення їхнього психоемоційного стану в умовах зростаючої цифрової активності. Проаналізовано сучасні наукові публікації, які висвітлюють як негативні, так і потенційно позитивні наслідки цифрової взаємодії, з особливим акцентом на емоційний розвиток молоді. Вказано на недостатню вивченість якісних трансформацій емоційної сфери внаслідок інтенсивного користування окремими інтернет-сервісами, що зумовило актуальність проведення власного емпіричного дослідження.

Сформовано комплекс методів дослідження, який включає аналіз добового екранного часу, рівня інтернет-залежності, а також психодіагностику емоційних. Емпіричне дозволило виявити, що основна частина цифрової активності припадає на розважальні платформи, зокрема TikTok, YouTube та мобільні ігри, а більшість учасників демонструють ознаки інтернет-залежності. Показано, що надмірне занурення у віртуальний простір пов'язане зі зниженням психоемоційного тону, зростанням тривожності, ригідності та емоційної вразливості.

На основі отриманих результатів сформовано практичні рекомендації для підлітків, батьків, педагогів і практичних психологів, які спрямовані на зменшення ризиків цифрового перевантаження, розвиток навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення та усвідомленого ставлення до онлайн-контенту.

Ключові слова: кіберпростір, емоційна сфера, підлітки, психоемоційний стан, інтернет-залежність, екранний час, інтернет-середовище, цифрова ера.

ANNOTATION

Bulgakova D. The impact of cyberspace on the emotional sphere of adolescents. Qualification work - bachelor's research project for obtaining the educational level «bachelor», field of knowledge: 05 «Social and Behavioral Sciences», specialty 053 «Psychology». National University "Odessa Law Academy". Odesa, 2025.

The work is devoted to studying the peculiarities of the influence of cyberspace on the emotional sphere of adolescents and finding effective ways to improve their psycho-emotional state in the conditions of growing digital activity. Modern scientific publications that highlight both negative and potentially positive consequences of digital interaction are analyzed, with a special emphasis on the emotional development of young people. The insufficient study of qualitative transformations of the emotional sphere as a result of intensive use of certain Internet services is indicated, which determined the relevance of conducting our own empirical research.

A set of research methods has been formed, which includes the analysis of daily screen time, the level of Internet addiction, as well as psychodiagnostics of emotional Empirical studies have revealed that the main part of digital activity falls on entertainment platforms, in particular TikTok, YouTube and mobile games, and most participants demonstrate signs of Internet addiction. It has been shown that excessive immersion in virtual space is associated with a decrease in psycho-emotional tone, increased anxiety, rigidity and emotional vulnerability.

Based on the results obtained, practical recommendations have been formulated for adolescents, parents, teachers and practical psychologists, which are aimed at reducing the risks of digital overload, developing emotional self-regulation skills, critical thinking and a conscious attitude towards online content.

Key words: cyberspace, emotional sphere, adolescents, psycho-emotional state, Internet addiction, screen time, Internet environment, digital era.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ.....	14
1.1. Характеристика етапів дослідження.....	14
1.2. Характеристика психодіагностичних методів дослідження.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ.....	22
2.1. Результати дослідження активності взаємодії підлітків з кіберпростором.....	22
2.2. Результати дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків.....	28
2.3. Практичні рекомендації щодо поліпшення психоемоційного стану підлітків у процесі взаємодії з кіберпростором.....	33
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі кіберпростір став невід'ємною частиною життя підлітків. Соціальні мережі, онлайн-ігри, стримінгові сервіси та інші цифрові платформи активно впливають на їхнє емоційне самопочуття, сприйняття себе та навколишнього світу. З початком пандемії COVID-19 та пов'язаними з нею соціальною ізоляцією та переходом до дистанційної форми навчання цей вплив значно посилюється. Особливої актуальності проблема взаємодії підлітків з кіберпростором набула в сучасних умовах повномасштабної війни в Україні. У цих умовах цифрове середовище часто стає для підлітків як джерелом підтримки та втечі від реальності, так і фактором, що поглиблює тривожність, депресивні настрої, емоційне вигорання чи ізоляцію.

Крім того, через воєнні дії значна частина молоді втратила звичне соціальне оточення, змінила місце проживання або навчання, перебуває у стресових умовах. У таких ситуаціях інтернет виступає єдиним каналом комунікації з друзями та зовнішнім світом. Водночас, у віртуальному просторі поширюються фейкові новини, агресивний контент, кібербулінг, що негативно впливають на емоційний стан та психологічну стабільність підлітків.

З огляду на вищезазначене, дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків є надзвичайно актуальним. Воно дозволяє глибше зрозуміти, які саме механізми цифрової взаємодії мають позитивний або деструктивний ефект на психіку молоді, виявити групи ризику, а також сформулювати рекомендації для батьків, педагогів і психологів щодо безпечного та свідомого користування інтернетом. У контексті сучасної ситуації в Україні така робота набуває не лише наукової, а й практичної цінності, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я нового покоління в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Тема впливу інформаційних технологій і кіберпростору на психоемоційну сферу людини активно

досліджується в науковому середовищі. Численні аспекти цього впливу розкрито в роботах таких авторів, як А. Кумара, Н. Кумара, О. Юрценюк, О. Войскунський, К. Кузьміна, Т. Мартинюк, А. Тат'янчиков, С. Гордійчук, А. Єщенко, О. Немеш, А. Асєєва, К. Янг, М. Концев, В. Бондаровська, Д. Столбова, Н. Бондарчук, О. Струтинська та інших дослідників.

Результати проведених досліджень демонструють широкий спектр висновків, які можна умовно розділити на дві основні групи: позитивного та негативного характеру. Негативна сторона полягає у потенційно шкідливому впливі цифрового середовища – зокрема смартфонів, соціальних мереж і відеоігор – на формування особистості, її психічне здоров'я, емоційні стани та поведінкові реакції. Надмірна інформаційна насиченість може провокувати когнітивне перевантаження, знижувати рівень концентрації уваги та послаблювати аналітичні навички. Також існує загроза поширення дезінформації або шкідливого контенту через недостатній контроль за джерелами інформації [4; 6; 14; 24; 25; 38; 40].

Водночас, варто відзначити, що сучасні цифрові технології можуть відігравати важливу позитивну роль у когнітивному розвитку особистості. Вони здатні посилювати інтерес до пізнання, забезпечуючи легкий доступ до великого обсягу знань і сприяючи активному залученню до освітнього або наукового простору. За допомогою цифрових інструментів можливо візуалізувати складні процеси, що полегшує розуміння абстрактних понять і стимулює розвиток таких когнітивних функцій, як пам'ять, увага, концентрація та критичне мислення. Швидкий і зручний пошук інформації також активізує інтелектуальну діяльність, заохочує до аналізу та порівняння різноманітних джерел [2; 5; 6; 22; 32].

У багатьох наукових працях розгляд впливу цифрового середовища та інформаційних технологій на психічну сферу особистості здійснюється через призму інтернет-залежності та її проявів (К. Янг, Ю. Асєєва, К. Давиденко, О. Войскунський, А. Столяренко, Д. Гродкін, П. Мунтян, Дж. Хекенбех, С. Хсюн, М. Мірошніков, О. Жічкіна, О. Мартинова та ін.). Високий рівень інтернет-

залежності, як правило, асоціюється з глибшим зануренням особистості у віртуальне середовище. Проте у цих дослідженнях спостерігається дефіцит інформації щодо якісних трансформацій емоційної сфери, які можуть виникати внаслідок такої взаємодії. До того ж важливим є питання про те, яким чином довготривалий контакт із кіберпростором, що не супроводжується розвитком залежності (наприклад, у рамках професійної діяльності або щоденного спілкування онлайн), впливає на емоційний стан користувача.

Сучасні дослідження індійських учених (Kumar N., Kumar A., Mahto S. та ін.) підтверджують подвійний характер впливу інтернету на особистість. З одного боку, він може бути джерелом емоційної нестабільності, зростання імпульсивності, проблем у соціальній взаємодії та поведінкових реакціях. З іншого боку – використання мережевих ресурсів здатне стимулювати просоціальні тенденції. У ряді випадків надмірне перебування в інтернеті пов'язують з розвитком синдрому дефіциту уваги, депресивних станів, тривожності, зниженим рівнем самооцінки, замкненістю та навіть із суїцидальними думками [40].

Вивчення особливостей взаємодії людини з комп'ютерними технологіями та різних форм її участі у віртуальному середовищі, зокрема щодо впливу на емоційно-психологічну сферу, активно проводили такі дослідники, як О. Чебикін, Н. Кримова, І. Андрійчук, С. Максимець, О. Белінська, А. Жичкіна, А. Засекін, К. Гордієнко, А. Кудляк та ін.

Особливу значущість вплив кіберпростору на емоційну сферу особистості набуває саме в підлітковому та юнацькому віці. Період юності вважається сенситивним етапом становлення емоційної сфери, адже саме тоді формується фундамент емоційного життя індивіда. У цей час активізуються всі емоційні ресурси, які має людина. Проте складнощі, пов'язані з процесом дорослішання, внутрішні суперечності між самооцінкою та рівнем домагань часто провокують емоційну нестабільність та підвищену агресивність, яка з підліткового віку плавно переходить у юнацький.

Причини емоційних труднощів у цьому віковому періоді можуть бути різноманітними. Часто негативні емоційні переживання, що виникають у юності, є не прямим наслідком вікових змін, а затриманим проявом ранніх психічних травм. Це можна пояснити тим, що зі зростанням рівня організованості та самоконтролю особистості підвищується емоційна чутливість і вразливість [10; 37].

Інтернет-залежність розглядається як одна з форм адиктивної поведінки, при якій емоційна взаємодія встановлюється не з реальними людьми, а з заміниками – своєрідними "предметними сурогатами". У таких осіб емоційна сфера часто характеризується нестабільністю, домінуванням почуття провини та сорому, втратою усвідомлення власних емоцій і часу, підвищеною тривожністю та депресивними станами. Також їм властива слабка толерантність до фрустрації, внаслідок чого пошук позитивних емоцій через зміну психічного стану перетворюється на спосіб відновлення емоційної рівноваги [37].

У деяких випадках тривале перебування в цифровому середовищі може призводити до таких крайніх наслідків, як деперсоналізація або навіть розщеплення цілісності особистості [43]. Люди, занурені у віртуальний світ, часто демонструють дисоціативні ознаки. Для таких станів характерна підвищена емоційна захопленість, а провокуючими чинниками дисоціації стають такі сильні емоції, як гнів, агресія, збудження, сором, вина, а також схильність до спонтанного входження в трансівні стани [37].

На думку О. Чебикіна та Н. Кримової, рівень емоційної стабільності студентів тісно пов'язаний із характером їх комп'ютерної активності та її тривалістю. Найбільш помітні негативні зрушення у цій сфері спостерігаються серед молоді, яка використовує комп'ютер переважно з розважальною метою протягом шести і більше годин на добу. У них фіксується зниження рівня саморегуляції, зростання депресивних тенденцій та емоційної дисгармонії. У той же час студенти, які використовують комп'ютер у навчальних чи професійних цілях, демонструють меншу емоційну нестабільність навіть за

такої ж тривалості використання. Варто зазначити, що студенти технічних напрямів, у порівнянні з гуманітаріями, проявляють більшу емоційну стійкість незалежно від часу, проведеного за комп'ютером.

Автори також виділяють кілька умовних типів емоційної нестабільності: невротично-депресивний, сором'язливо-лабільний, агресивно-роздратований та сензитивно-несаморегулятивний. Ці типи відповідають певним емоційним особливостям студентів, які активно взаємодіють із комп'ютерними технологіями. Цікаво, що у представників групи з невротично-депресивним типом, які захоплені комп'ютерною діяльністю, спостерігається також зростання пізнавального інтересу, оптимістичних тенденцій, поліпшення самопочуття та загальної активності [37].

На думку І. Андрійчук, у тих молодих людей, які мають низький рівень комунікативної компетентності та виявляють значні емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні, спостерігаються глибші зміни у свідомості внаслідок взаємодії з Інтернетом. У таких випадках віртуальний простір починає сприйматися як привабливіший, ніж реальне життя, і віртуальна взаємодія починає переважати, згодом накладаючи свій відбиток на реальність, яку молодь проєктує у кіберсередовище [1].

Численні наукові праці зосереджені на вивченні впливу соціальних мереж на емоційну сферу підлітків і юнаків, адже саме в цих онлайн-просторах молодь проводить левову частку свого вільного часу. Багато досліджень доводять, що неконтрольоване та надто тривале перебування у віртуальному середовищі негативно впливає на емоційний стан юнацтва, суттєво трансформуючи його характеристики. Серед основних негативних наслідків – думскролінг, тобто безперервне споживання негативного контенту через нескінченне гортання стрічки новин, емоційне виснаження, зниження рівня емоційної культури тощо [3; 6; 7; 11; 13; 17; 32].

Американські вчені-психологи, зокрема К. Lin, Н. Lu та J. Twenge, провели ґрунтовні дослідження, що стосуються впливу соціальних мереж на емоційний стан юнаків. Як наголошує J. Twenge, соціальні мережі в основному

мають негативний ефект на молодих користувачів: вони сприяють підвищеному рівню тривоги, стресу, депресивним проявам та страху бути виключеним з інформаційного потоку. Головною причиною цього виступає несвідоме порівняння свого повсякденного життя з «ідеалізованими» образами інших людей, представленими в соціальних мережах [42].

Г. Гуд звертає увагу на те, що молоді люди, які не мають насиченого емоційного життя або позбавлені позитивних емоційних переживань, схильні глибоко занурюватися у віртуальний світ, що, у свою чергу, провокує появу дистресу, апатії, роздратування й агресивності [12].

У своїх наукових працях Д. Книш, О. Камінська та О. Немеш висвітлюють руйнівний вплив надмірної онлайн-активності на психоемоційний стан молоді. Зокрема, вони зазначають, що внаслідок надмірного перебування в мережі виникають адиктивна поведінка, почуття самотності, емоційне виснаження, зниження когнітивної активності. Особливо це стосується тих молодих людей, які мають низьку самооцінку, не досягли соціального успіху або виявляють пасивну життєву позицію. Такі користувачі прагнуть створити ідеалізований віртуальний образ, але це лише поглиблює внутрішню напруженість та емоційну нестабільність [20; 23; 30].

О. Петренко акцентує увагу на тому, що юнаки часто мають підвищену особистісну тривожність, яка пов'язана з прагненням бути соціально прийнятими через оцінки у вигляді «лайків» або репостів у соцмережах. Ця тривожність нерідко трансформується в агресивні або конфліктні реакції, що проявляються як у віртуальному середовищі, так і в реальному житті. Депресивні симптоми при цьому часто є відповіддю на внутрішні психологічні конфлікти або соціальний тиск [31].

За результатами дослідження С. Максимця, юнаки, які мають виражену інтернет-залежність, демонструють знижений рівень емоційної чутливості. Це пояснюється тим, що віртуальна комунікація позбавлена багатьох невербальних сигналів, що є важливими у міжособистісному спілкуванні. Така втрата

повноцінної емоційної взаємодії призводить до зниження рівня емпатії та здатності до емоційного відгуку [26].

Багато дослідників, які вивчають вплив інформаційних технологій на психічну діяльність людини, дійшли висновку, що людський мозок має здатність миттєво реагувати на візуальні подразники. Перегляд фото та відео, що містять сцени насильства, жакхливих подій або травматичних новин, може спричинити емоційні порушення – тривожність, депресивні стани, емоційне виснаження – навіть у тих, кого безпосередньо ці події не стосуються. Вчені з Університету Суонсі (Уельс) встановили, що активне користування соціальними мережами має зворотну залежність із задоволеністю життям: чим більше часу користувач проводить у віртуальному просторі, тим меншою є його емоційна насиченість і відчуття життєвої гармонії. Контент, що провокує страх, заздрість, тривогу або відчуття меншовартості, часто викликає хронічний стрес, порушення сну, розлади харчування і навіть симптоми депресії [41].

Сучасні освітні реалії, зокрема перехід до дистанційного навчання, що став домінуючим форматом у загальній середній і вищій освіті останніх років, також негативно впливають на молодь. Психоемоційні наслідки такого формату навчання проявляються у вигляді посилення тривожності, апатії, роздратування, емоційної відстороненості, зниження мотивації до навчання і комунікативної ізоляції [18; 38].

Попри переважно критичні оцінки, деякі наукові дослідження акцентують і на потенційних позитивних впливах кіберпростору на емоційний стан молоді. Участь в онлайн-спільнотах, форумах, тематичних групах у соціальних мережах дає студентам змогу знайти емоційну підтримку, що є вкрай важливим у ситуаціях, пов'язаних з психоемоційними потрясіннями, зміною середовища або навіть вимушеним переселенням. Така взаємодія полегшує обмін досвідом, емоціями, дозволяє отримати зворотний зв'язок від однолітків або фахівців. Онлайн-комунікація сприяє формуванню важливих соціальних компетенцій: емпатії, навичок командної роботи, відкритості до взаємодії. Для інтровертованих особистостей саме цифровий простір часто стає безпечним і

комфортним способом встановлення зв'язків. Крім того, інтернет-ресурси – музика, відеоігри, фільми, хобі-платформи – допомагають знімати емоційне напруження, перемикають увагу з негативних подій та отримувати позитивні емоції [13; 16; 39].

Узагальнення наукових джерел з проблематики впливу кіберпростору на емоційну сферу молодих людей свідчить, що більшість робіт зосереджені на загальному впливі цифрової взаємодії на психоемоційний стан особистості. Водночас залишаються недостатньо вивченими зміни емоційної сфери в залежності від інтенсивності перебування в мережі, а також у порівнянні між інтернет-залежними та тими, хто не має ознак адиктивної поведінки.

Метою дослідження стало виявлення особливостей впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків, пошук шляхів поліпшення психоемоційного стану активних користувачів кібертехнологій.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу кіберпростору на психоемоційний стан особистості;
2. Сформулювати комплекс методів емпіричного дослідження емоційної сфери підлітків та активності їхньої взаємодії з кіберпростором;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційної сфери підлітків у процесі взаємодії з кіберпростором;
4. Розробити практичні рекомендації щодо поліпшення психоемоційного стану підлітків у процесі взаємодії з кіберпростором.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера підлітків.

Предметом дослідження є трансформація емоційної сфери підлітків при активній взаємодії з кіберпростором.

Методи дослідження. У роботі використовувалися три групи методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з теми дослідження, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні

(анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, рангова кореляція Спірмена).

Практична значущість отриманих результатів. Результати проведеного дослідження можуть знайти практичне застосування у діяльності практичних фахівців з психології, що працюють у центрах розвитку та корекції, закладах освіти, дитячих освітніх центрів з ІТ-освіти. Вони можуть стати основою для створення програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на покращення емоційного стану дітей та підлітків, які активно залучені до кіберпростору. Практичні поради, сформовані в дослідженні, можуть бути корисними для користувачів інтернету, творців цифрового контенту, ІТ-фахівців, при організації дистанційних форм навчання.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 45 найменувань, додатків. Основний зміст роботи викладено на 38 сторінках, проілюстровано 4 таблицями. Загальний обсяг роботи складає 49 сторінок.

Публікації автора за темою дослідження.

Булгакова Д.П., Татьянчиков А.О. Вплив кіберпростору на емоційну сферу підлітків. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Характеристика етапів дослідження

У результаті опрацювання наукових джерел, сучасних дослідницьких матеріалів та актуальних публікацій, пов'язаних із заданою проблематикою, було виявлено брак глибоких теоретичних і прикладних знань щодо специфіки впливу цифрового середовища на емоційний стан молоді, зокрема, підлітків. Особливої уваги, на нашу думку, потребують аспекти, пов'язані з тривалістю перебування в кіберпросторі та його безпосереднім впливом на емоційну сферу. Це й стало підставою для організації окремого емпіричного дослідження.

Дослідження включало чотири взаємопов'язані етапи, кожен із яких передбачав чітко окреслені цілі та завдання. Під час першого – підготовчого – етапу було визначено основні теоретичні підходи, обрано ключові показники для аналізу, а також підібрано відповідний комплекс психодіагностичних методик.

Теоретичні підходи аналізу трансформацій емоційного стану в умовах взаємодії з цифровим середовищем спирається на низку концепцій, що розглядають вплив цифрових технологій на психологічну стабільність та розвиток особистості. Серед них – моделі соціального навчання, теорії медіазалежності, а також підходи до вивчення змін у самоідентичності та психосоціальному функціонуванні. Такий мультиаспектний аналіз дозволяє краще зрозуміти як потенційно позитивний, так і негативний вплив цифрових технологій на людину.

У дослідженні застосовано базові принципи психологічної науки: принципи детермінізму, розвитку, системності та взаємозв'язку психіки й діяльності.

Для вивчення змін у психоемоційній сфері підлітків при цифровій взаємодії ми виокремили дві групи показників. Перша зосереджена на рівні активності використання інтернету та ступені залученості у цифрове середовище. З огляду на те, що підлітки переважно користуються смартфонами, ключовим індикатором було обрано «екранний час», який автоматично фіксується пристроями. Учасники дослідження самостійно вносили ці дані до спеціально створеної анкети, що супроводжувалася психодіагностичними бланками (див. Додаток А).

В якості ще одного маркера залученості підлітків до кіберпростору використовувався показник інтернет-залежності. Інтернет залежність визначається в літературі як нав'язливе прагнення перебувати онлайн, мати постійний доступ до інтернету, що супроводжується емоційним дискомфортом при його відсутності [35; 44].

Інтернет-залежність як інтернет-адикція охоплює вісім симптомів:

- ~ заклопотаність інтернетом;
- ~ симптоми абстиненції;
- ~ толерантність;
- ~ невдалі спроби контролювати використання інтернету;
- ~ тривале надмірне користування інтернетом, незважаючи на негативні психосоціальні наслідки;
- ~ втрата попередніх інтересів внаслідок користування інтернетом;
- ~ користування інтернетом для уникнення та втечі від реальності;
- ~ обман членів родини, психологів або інших осіб [14].

У межах нашого дослідження особливий інтерес становить аналіз змін в емоційній сфері підлітків, які мають ознаки інтернет-залежності, а також підлітків, які активно та тривало взаємодіють з цифровим простором без виявлених симптомів залежності.

Друга група показників емпіричного аналізу була спрямована на оцінку емоційної сфери підлітків. До неї увійшли такі психоемоційні характеристики, такі як: самопочуття, рівень активності, настрій, тривожність, фрустрація,

агресивність, ригідність. Нижче подано обґрунтування вибору кожного з показників.

Самопочуття є інтегральним суб'єктивним показником фізичного та емоційного здоров'я. Його зміна може бути як позитивною – через доступ до підтримки в соціальних мережах або мотиваційний контент, так і негативною – через перевантаження інформацією або токсичний цифровий контент. Вивчення самопочуття дає змогу оцінити, як цифрове середовище впливає на загальний стан підлітків.

Активність свідчить про рівень енергії, мотивації та життєвої сили. Надмірне перебування в кіберпросторі може її знижувати, водночас як надихаючий контент здатен її стимулювати.

Настрій є базовим індикатором емоційного стану. Кіберпростір активно впливає на нього – як у позитивному, так і в негативному напрямі. Онлайн-конфлікти, критика, кібер-булінг, підтримка чи досягнення в цифровому середовищі можуть суттєво змінювати настрій.

Тривожність часто є наслідком постійного доступу до інформації, соціального тиску чи турботи про цифрову репутацію. Надмірна присутність у мережі посилює тривожні настрої.

Фрустрація виникає, коли реальні результати не відповідають очікуванням. У цифровому контексті це можуть бути невдачі у навчанні чи негативна оцінка з боку інших користувачів. Аналіз фрустрації дає змогу зрозуміти реакції підлітків на розчарування в цифровому просторі.

Агресивність може зростати через часті конфлікти в соціальних мережах, кібербулінг або неприйняття. Вивчення цього показника дозволяє виявити, чи провокує цифрове середовище дестабілізацію емоційної поведінки підлітків.

Ригідність характеризує психічну негнучкість – труднощі в адаптації до змін, що особливо актуально у швидко змінюваному кіберсередовищі. Оцінка цього показника дає уявлення про здатність підлітків до адаптації у цифрову еру. Високі показники ригідності можуть вказувати на зацикленість, застрягання, небажання перемкнутися на щось інше.

На даному етапі дослідження ми також визначили набір психодіагностичних методик для дослідження кожного з зазначених показників, підготовлено умови для їх використання.

Другий, *дослідницький*, етап передбачав проведення емпіричного дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків. Для цього було сформовано репрезентативну вибірку дослідження.

Вибірка дослідження складала 63 підлітки – учнів 7-8 класів одного з ліцеїв м. Одеса. Віковий склад вибірки 12-15 років. Гендерний склад вибірки 33 (52%) дівчинки та 30 хлопців (48%).

Учасники дослідження добровільно надали згоду на участь у дослідженні, будучи попередньо ознайомленими з метою, методами та умовами його проведення. Психодіагностичні заходи проводились із суворим дотриманням етичних стандартів. Учасникам було гарантовано конфіденційність і збереження анонімності особистих даних.

У межах нашого дослідження, присвяченого вивченню впливу цифрового середовища на емоційну сферу підлітків, тестування проводилося в дистанційному форматі з використанням платформи Google Forms. Для кожного психодіагностичного інструменту була створена окрема онлайн-форма, яка включала назву методики, інструкції щодо її заповнення, поля для введення анкетних даних (вік, стать, умовний ідентифікатор), а також самі запитання тестів. Зібрані відповіді автоматично фіксувалися в Google Sheets. Процедура діагностики проходила анонімно.

Третій, аналітичний, етап дослідження передбачав кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних. Було здійснено описовий статистичний аналіз, кореляційне дослідження з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Кількісна та статистична обробка результатів емпіричного дослідження проводилася за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel. Інтерпретація результатів включала їх зіставлення з початковими

гіпотезами, теоретичними моделями та існуючими науковими напрацюваннями у сфері психології підлітків та цифрової взаємодії.

На завершальному, практичному етапі дослідження, на основі отриманих результатів були сформовані рекомендації, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя підлітків у цифровому середовищі. Ці поради мали на меті сприяти більш здоровій та усвідомленій взаємодії підлітків як у кіберпросторі, так і в реальному соціальному контексті. Їх формування відбувалося з урахуванням власних дослідницьких висновків та результатів сучасних наукових праць, присвячених тематиці кіберсоціалізації та емоційного розвитку в підлітковому віці.

У процесі вирішення дослідницьких завдань було враховано специфіку емоційного розвитку в підлітковому та ранньому юнацькому віці, теоретичні аспекти формування емоцій, а також ключові ідеї, пов'язані з інтернет-залежністю та адаптацією до цифрової соціалізації.

1.2. Характеристика психодіагностичних методів дослідження

У межах емпіричної частини дослідження було застосовано комплекс методів, серед яких провідне місце займали стандартизовані психодіагностичні методики, при виборі яких ми керувалися критеріями їхньої надійності, валідності та адаптації до вікових особливостей підліткової аудиторії. Важливим також було забезпечення можливості точного трактування результатів та їх подальшого статистичного аналізу задля більш глибокого розуміння отриманих даних.

Дослідження емоційної сфери підлітків у контексті взаємодії з кіберпростором вимагає комплексного психодіагностичного підходу. Тому під час добору діагностичних засобів ми орієнтувалися на методики, які дозволяють здійснити як кількісний, так і якісний аналіз.

З метою вивчення рівня включеності молоді у цифрове середовище та виявлення потенційної інтернет-залежності був використаний тест інтернет-залежності, розроблений Кімберлі Янг та адаптований В. Буровою [14; 44]. Цей тест визнається на міжнародному рівні як ефективний інструмент діагностики інтернет-залежності. Не зважаючи на те, що з часів розробки тесту відбувся значний прогрес в комп'ютерних та інтернет-технологіях, інтернет став доступний на мобільних пристроях в будь-який час та в будь-якому місці, а користувачі більше не прив'язані до стаціонарних комп'ютерів, не змінило сутність явища інтернет-залежності, а вивело його не переважно новий рівень. Тож, використання даного тесту залишається обґрунтованим і достовірним через відсутність більш ефективних альтернатив.

Тест складається з 20 пунктів з п'ятибальною шкалою відповіді на кожний. Максимальний бал складає 100. В залежності від кількісного результату тесту виділяється 5 рівнів інтернет-залежності:

- нормальне використання інтернету (від 0 до 30 балів);
- легкий ступінь інтернет-залежності (від 31 до 49 балів);
- помірний ступінь інтернет-залежності (від 50 до 79 балів);
- надмірне користування інтернетом (від 80 до 100 балів).

Під час інтерпретації результатів, зважаючи на значне поширення інтернет-технологій протягом останніх десятиліть (після створення тесту) та значну зануреність сучасних підлітків до інтернет-середовища, ми трактуватимемо легкий ступінь інтернет-залежності як стан, максимально наближений до нормального рівня. До того ж у процесі статистичної обробки отриманих даних основну увагу буде приділено саме кількісному показнику, що дозволяє здійснювати порівняння між респондентами, а не орієнтації на шкалу рівнів та тестові норми, запропоновані в описі методики.

Для діагностики емоційної сфери підлітків нами були використані наступні методики: САН (самопочуття, активність, настрій), «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

З метою дослідження загального суб'єктивного психоемоційного стану підлітків було застосовано методику «САН» (самопочуття, активність, настрій) [15, с. 85–87]. Тест містить 30 пар прикметників, які відображають різні аспекти психологічного і емоційного стану особистості. Із них по 10 пар відносяться до кожного з трьох компонентів: самопочуття, активності та настрою. Кожна пара прикметників представлена як біполярна шкала з протилежними полюсами. Завдання респондента – оцінити свій стан у поточний момент, ранжуючи кожен пару за шкалою від 0 до 3 балів у бік позитивного чи негативного значення. Вищий бал відповідає більш яскравому прояву відповідної характеристики.

Після заповнення бланку результати ранжування переводяться у семибальну шкалу: 1 бал відповідає найнижчому рівню (3 бали на негативному полюсі), а 7 балів – найвищому (3 бали на позитивному полюсі). Далі для кожної з трьох складових – самопочуття, активність та настрою – розраховується середнє арифметичне значення з 10 відповідей. Якщо отримані результати нижчі за 5,4 бала для самопочуття, 5,0 бала – для активності та 5,1 бала – для настрою, вони вважаються зниженими, тобто такими, що не досягають нормативного рівня.

Для вивчення таких психоемоційних станів, як тривожність, агресивність та фрустрація, ригідність, була застосована методика «Самооцінка психічних станів», розроблена Г. Айзенком [15, с. 208–210]. У цій методиці передбачено чотири окремі шкали: тривога, фрустрація, агресія і ригідність. Опитувальник включає 40 тверджень, що описують актуальний психоемоційний стан респондента. Випробовуваному пропонується оцінити, наскільки часто кожен із зазначених станів йому притаманний: «2» – якщо часто, «1» – якщо іноді, «0» – якщо практично не притаманний.

Твердження згруповано по 10 у відповідності до кожної шкали: пункти 1–10 оцінюють тривожність, 11–20 – фрустрацію, 21–30 – агресивність, 31–40 – ригідність. Кількісний аналіз результатів передбачає підрахунок загальної кількості балів по кожній із чотирьох шкал. Отримані результати інтерпретуються наступним чином: 0–7 балів – низький рівень стану, 8–14 балів

– середній (помірний), 15–20 балів – високий рівень вираженості відповідної психічної характеристики.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ

2.1. Результати дослідження активності взаємодії підлітків з кіберпростором

Емпіричний дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків було структурований у два послідовні етапи. На першому з них основну увагу зосереджено на вивченні рівня залученості підлітків до цифрового середовища: аналізувались тривалість та частота використання ними найпоширеніших інтернет-сервісів, мобільних ігор, а також фіксувались прояви інтернет-залежності. Цей етап дозволив окреслити загальні особливості поведінки в кіберпросторі, що стало основою для подальших висновків.

Другий етап дослідження передбачав глибший аналіз психоемоційного стану підлітків за визначеними вище показниками та вивчення його взаємозв'язку з показниками часу, проведеного в онлайн-середовищі, рівнем активності у ньому та наявністю ознак інтернет-залежності. Такий підхід дозволив виявити, як цифрова взаємодія впливає на ключові аспекти емоційної сфери підлітків.

Оцінка екранного часу користувачів мобільних пристроїв є одним із критично важливих показників у контексті дослідження впливу кіберпростору. Тривалість активного використання смартфона виступає індикатором інтенсивності користування цифровими технологіями, що потенційно може впливати як позитивно, так і негативно на емоційне самопочуття підлітків. Аналіз цього параметру дає змогу простежити зв'язок між тривалістю цифрової активності та емоційними характеристиками – такими як рівень тривожності, фрустрації, агресивності, настрою тощо, що є надзвичайно важливим для комплексного розуміння впливу кіберсередовища на психологічне благополуччя підлітків.

Для фіксації показників екранного часу було розроблено авторську анкету, в якій підлітками пропонувалось зазначити середньодобовий час користування основними мобільними застосунками протягом останнього місяця. Усі отримані дані були переведені у хвилини та підсумовані з метою отримання інтегрального показника цифрової активності за чотиритижневий період. Зведені середні значення для вибірки представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Час використання мобільних додатків підлітками на день

Мобільний додаток	Середній час, хв. ($M \pm \sigma$)	Відсоток від середньоденного часу
TikTok	94±12,3	38,8%
YouTube	43±5,6	17,8%
Ігри	39±5,9	16,1%
Instagram	21±4,8	8,7%
Snapchat	18±3,1	7,4%
Telegram	13±3,2	5,4%
Браузер (Chrome, Safari)	4±2,1	1,7%
Середній денний час	242±20,3	

Як свідчать отримані результати, середній денний час користування смартфоном серед підлітків складає 242±20,3 хвилин, що еквівалентно приблизно 4 годинам. Оскільки як загальний екранний час, так і час взаємодії з окремими мобільними додатками демонструють істотну варіативність у вибірці, було доцільно окремо визначити стандартне відхилення. Відомо, що близько 70% вибірки зазвичай мають значення у межах одного стандартного відхилення від середнього ($M \pm \sigma$). Відповідно, при стандартному відхиленні 20,3 хвилини можна стверджувати, що основна маса підлітків проводить зі смартфоном від 222 до 262 хвилин на день. Медіанне значення екранного часу ($Me=245$) виявилось близьким до середнього арифметичного, що свідчить про відносну симетричність розподілу.

Найбільшу частину екранного часу у підлітків займає використання соціальної мережі TikTok – у середньому 94±12,3 хвилин на день (38,8% від усього екранного часу). TikTok залишається домінуючим серед підліткової

аудиторії завдяки своїй інтерактивності та великому обсягу короткого розважального контенту. Варіація часу перегляду відносно невелика, що вказує на стабільний інтерес до платформи серед більшості учасників дослідження.

На другому місці за популярністю знаходиться YouTube – середній час його використання становить $43 \pm 5,6$ хвилин на день (17,8%). При цьому враховувалися лише активні перегляди контенту, без фонових сесій. YouTube використовується як для розваги, так і для навчання, однак обсяг активного перегляду істотно менший порівняно з TikTok.

Мобільні ігри також займають значну частину щоденної активності, із середнім часом $39 \pm 5,9$ хвилин на день (16,1%). Проте варіативність у використанні ігор доволі висока: деякі підлітки взагалі не грають у мобільні ігри, тоді як інші можуть приділяти їм до двох годин на день.

У соціальній мережі Instagram підлітки проводять в середньому $21 \pm 4,8$ хвилини на день (8,7%). На відміну від TikTok, Instagram менш активно використовується підлітками, що може пояснюватися як зміною інтересів вікової аудиторії, так і орієнтацією платформи на дещо старші вікові групи.

Останнім часом серед підлітків зростає популярність інтернет-сервісу для спілкування Snapchat. Сьогодні на нього підлітки витрачають приблизно $18 \pm 3,1$ хвилин на день (7,4% екранного часу). Додаток виконує переважно комунікативні функції, дозволяючи оперативно обмінюватися повідомленнями та мультимедійним контентом.

Зростання популярності додатку обумовлюється декількома чинниками. По-перше, формат комунікації у Snapchat побудований на короткочасних повідомленнях і візуальному контенті (фото та відео), що відповідає сучасним комунікаційним уподобанням молоді. Ідея «ефемерності» повідомлень (тобто їх автоматичного зникнення після перегляду) створює у підлітків відчуття більшої безпеки та приватності порівняно з іншими платформами, де контент зберігається тривалий час. По-друге, Snapchat активно пропонує інтерактивні можливості, такі як фільтри для обличчя, доповнена реальність, міні-ігри та спільні творчі проекти (наприклад, створення «історій» разом з друзями). Ці

елементи не лише урізноманітнюють користувацький досвід, але й сприяють підвищенню емоційної залученості. Крім того, соціальний аспект платформи полягає в тому, що вона орієнтована переважно на реальних друзів і близькі контакти, а не на широке публічне спілкування, як у Instagram чи TikTok. Це дозволяє підліткам підтримувати більш тісні і довірливі соціальні зв'язки в умовах цифрового середовища. Із запуском в мережі Snapchat функції коротких відеороликів Spotlight, подібних до формату TikTok або Shorts від YouTube, популярність сервісу почала зростати ще більше.

Використання месенджера Telegram становить $13 \pm 3,2$ хвилини на день (5,4%). Telegram продовжує залишатися популярним каналом комунікації серед підлітків, хоча його частка у загальному екранному часі помітно менша, ніж у TikTok чи YouTube. Підлітки рідко цікавляться поточними новинами або читають тематичні канали, воліють більше використовувати короткий відеоконтент, тож Telegram є більш популярним у старшої вікової категорії.

Інтернет-браузери (зокрема Chrome або Safari) використовуються найменше – лише $4 \pm 2,1$ хвилини на день (1,7%). Це може свідчити про зниження інтересу до традиційного пошуку інформації через браузер у порівнянні з використанням спеціалізованих додатків або соціальних платформ.

Таким чином, аналіз даних про екранний час смартфонів підлітків показав певну нерівномірність у розподілі активності. Проте загальна закономірність очевидна: основну частину часу підлітки витрачають на перегляд короткого розважального контенту (TikTok, YouTube) та на ігри. Соціальні мережі та месенджери також залишаються важливими каналами комунікації, однак займають значно менше часу порівняно з розважальними платформами.

Проводячи аналіз екранного часу підлітків, ми стикнулись із проблемою визначення чітких критеріїв, які б дозволили об'єктивно розмежувати нормальне та надмірне використання смартфонів. Відсутність загальноприйнятих норм ускладнює однозначну інтерпретацію результатів. Якщо орієнтуватися на статистичні параметри саме цієї вибірки, можна умовно

вважати нормальними ті значення, які знаходяться у межах середнього значення, збільшеного або зменшеного на одне стандартне відхилення. У нашому дослідженні цей діапазон становить 222 – 262 хвилини, тобто від 3 годин 42 хвилин до 4 годин 22 хвилин на день. Відповідно, показники, що виходять за межі цього інтервалу, потенційно можна вважати проявами надмірного використання інтернету.

Для більш надійних та валідних результатів нами був досліджений показник інтернет-залежності підлітків за допомогою відомої стандартизованої методики діагностики інтернет-залежності Кімберлі Янг, адаптованої для вітчизняних умов, що дозволило здійснити оцінку кількісних та якісних аспектів інтернет-активності підлітків.

Також ми співставили рівні інтернет-залежності, виділені тестом, з показником екранного часу смартфонів випробовуваних (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Дані щодо рівня інтернет-залежності випробовуваних

Рівень інтернет-залежності	Кількість підлітків (осіб)	Відсоток від об'єму вибірки (%)	Інтервал денного екранного часу (хвилини)
Відсутня	10	16%	115–190
Легка інтернет-залежність	30	48%	210–393
Помірна інтернет-залежність	15	24%	397–537
Надмірна інтернет-залежність	8	12%	580–667
Середній тестовий бал ($M \pm \sigma$)	48,8 $\pm$ 9,3		

Як показали результати нашого дослідження, інтернет-залежність повністю відсутня лише у 10 підлітків, що становить 16% вибірки. Такий результат можна пояснити специфікою сучасного цифрового середовища: на момент створення тесту Кімберлі Янг основним пристроєм для доступу до інтернету був стаціонарний комп'ютер, тоді як сьогодні смартфони забезпечують безперервний доступ до мережі у будь-який час і будь-якому місці. Відповідно, певний рівень залученості до кіберпростору нині є характерною рисою молодіжного стилю життя. Випробовувані без ознак

інтернет-залежності мають екранний час у межах 115–190 хвилин на день, що відповідає показникам помірного цифрового споживання.

Легкий рівень інтернет-залежності був діагностований у 30 підлітків (48% вибірки). Їхній денний екранний час варіювався від 210 до 393 хвилин. Всі вони залишаються в межах статистично обґрунтованої норми (інтервал середнього значення плюс-мінус одне стандартне відхилення), яку ми визначили у нашій вибірці (від 222 до 262 хвилин). З огляду на сучасну доступність інтернету через мобільні пристрої, саме цей рівень цифрової активності може розглядатися як варіант адаптивної поведінки молоді у реаліях сьогодення.

Помірний рівень інтернет-залежності виявлений у 15 підлітків (24% вибірки). Їхній денний екранний час становить від 397 до 537 хвилин. Молоді люди цієї групи суттєво більше часу витрачають на цифрову активність, що часто призводить до зниження навчальної мотивації та обмеження традиційних форм відпочинку. В основному їхня діяльність зосереджена на використанні TikTok, YouTube, мобільних ігор. У двох випадках час взаємодії зі смартфоном перевищував межі, визначені як норма за нашим статистичним розрахунком.

Надмірна інтернет-залежність зафіксована у 8 підлітків (12% вибірки). Їхній денний екранний час коливається у межах від 580 до 667 хвилин (9–11 годин на день). Ці підлітки демонструють високий рівень цифрової активності, використовуючи смартфони практично безперервно: під час навчання, дозвілля, пересування та у домашніх умовах. Їхня діяльність охоплює практично всі основні інтернет-сервіси, які ми аналізували: TikTok, YouTube, мобільні ігри, Snapchat.

Таким чином, результати нашого дослідження виявили важливу закономірність: більшість підлітків (72%) мають легкий або помірний рівень інтернет-залежності. Середній бал за тестом інтернет-залежності Кімберлі Янг склав $48,8 \pm 9,3$ бала, що перебуває на межі між легкою та помірною залежністю. Отримані результати свідчать про те, що активне використання кіберпростору стало невід'ємною частиною повсякденного життя молоді.

Водночас постає актуальне питання про вплив інтенсивної цифрової взаємодії на емоційний стан підлітків. Для його вирішення необхідним є подальший аналіз особливостей емоційної сфери у співвідношенні з рівнем цифрової залученості.

2.2. Результати дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків

У межах нашого дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків ми здійснювали оцінку психоемоційного стану за такими показниками, як самопочуття, активність, настрій, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Початкове вивчення загального емоційного фону проводилося за допомогою методики САН, яка дала можливість окремо проаналізувати рівень самопочуття, активності та настрою випробовуваних. Для виявлення взаємозв'язків між цими показниками та рівнем цифрової активності підлітків (екранним часом і рівнем інтернет-залежності) нами був застосований кореляційний аналіз за методом рангової кореляції Спірмена. Відповідні результати наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Дані щодо середніх показників самопочуття, активності та настрою та їх кореляційних зв'язків з показниками залученості до інтернет-простору

	Самопочуття	Активність	Настрій
Середній показник САН (M±σ)	4,7±1,3	4,8±1,6	5,0±1,3
Кореляційні зв'язки показників			
Інтернет-залежність	-0,32*	-0,35**	-0,38**
Денний екранний час	-0,29*	-0,31*	-0,34*
TikTok	-0,28*	-0,30*	-0,32*
YouTube	-0,12	-0,26*	-0,14
Ігри	-0,26*	-0,27*	-0,22
Instagram	-0,15	-0,18	-0,21
Snapchat	-0,10	-0,14	-0,16

Telegram	-0,18	-0,16	-0,19
Браузер (Chrome, Safari)	-0,08	-0,11	-0,12

Примітка. Коефіцієнт Рангової кореляції Спірмена $N=63$; * - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

Як показують отримані дані, середній показник самопочуття серед підлітків є нижчим за норму (5,4), що свідчить про наявність фізичного або психоемоційного виснаження, можливо, пов'язаного із тривалою цифровою активністю або недостатнім відпочинком.

Активність також є зниженою, оскільки середній бал лише трохи перевищує критичну межу (4,8 бала при нормі 5,0). Це може вказувати на зменшену життєву енергію, втрату мотивації або пасивність у щоденній діяльності.

Настрій, хоча й формально не досягає позначки зниженого (5,0 бали при нормі 5,1), перебуває на нижній межі норми, що свідчить про тенденцію до емоційної нестабільності або незадоволеності.

Таким чином, узагальнені результати методики САН дають підстави стверджувати про тенденцію до зниження психоемоційного тону у досліджуваних підлітків. Це потенційно може бути пов'язано з високим рівнем цифрової активності, зокрема надмірним екранним часом та інтернет-залежністю, які, як показав кореляційний аналіз, мають значущі негативні зв'язки з усіма трьома показниками емоційної сфери.

Аналіз взаємозв'язків між рівнем цифрової активності підлітків та їхнім психоемоційним станом засвідчив наявність кількох статистично значущих негативних кореляцій. Найбільш послідовні й виражені взаємозв'язки спостерігалися між усіма трьома показниками САН (самопочуттям, активністю, настроєм) та рівнем інтернет-залежності. Зокрема, виявлено значущу зворотну кореляцію між інтернет-залежністю та самопочуттям ($r=-0,32$; $p \leq 0,05$), активністю ($r=-0,35$; $p \leq 0,01$) та настроєм ($r=-0,38$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що зі зростанням рівня інтернет-залежності психоемоційний стан підлітків помітно погіршується.

Подібна тенденція простежується і в кореляції з денним екранним часом, який також виявився негативно пов'язаний із самопочуттям ($r=-0,29$; $p\leq 0,05$), активністю ($r=-0,31$; $p\leq 0,05$) та настроєм ($r=-0,34$; $p\leq 0,05$). Тобто, чим більше часу підлітки проводять перед екраном смартфона, тим нижчим є їхній загальний емоційний фон.

Особливу увагу заслуговує застосунок TikTok, що є найбільш популярним серед учасників дослідження. Виявлено значущі зворотні кореляції між тривалістю його використання та всіма трьома показниками САН: самопочуттям ($r=-0,28$; $p\leq 0,05$), активністю ($r=-0,30$; $p\leq 0,05$) і настроєм ($r=-0,32$; $p\leq 0,05$). Це свідчить про те, що надмірне захоплення TikTok може бути пов'язане зі зниженням енергійності, життєвого тону та емоційного комфорту.

Інші платформи виявили менш виражені, але все ж помітні тенденції. Зокрема, YouTube значущо корелює лише з активністю ($r=-0,26$; $p\leq 0,05$), що може вказувати на пасивний характер споживання контенту на цій платформі. Ігри виявили значущий зв'язок із самопочуттям ($r=-0,26$; $p\leq 0,05$) та активністю ($r=-0,27$; $p\leq 0,05$), що може відображати як фізичну стомлюваність, так і соціальну ізоляцію, характерні для тривалого ігрового занурення.

Водночас, такі платформи, як Instagram, Snapchat, Telegram та браузері, хоча й демонструють негативні тенденції у взаємозв'язку з емоційними показниками, не виявили статистично значущих кореляцій, що свідчить про їхній більш нейтральний або менш системний вплив на емоційний стан підлітків.

Таким чином, результати аналізу підтверджують гіпотезу про наявність зв'язку між надмірною цифровою активністю та зниженням психоемоційного благополуччя підлітків. Особливо вагомим є вплив TikTok, мобільних ігор та загального екранного часу. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення причинних механізмів цих зв'язків та їх впливу на формування особистості у цифрову епоху.

В якості показників, які ілюструють емоційну сферу підлітків, ми також досліджували такі психоемоційні стани як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Дослідження проводилось за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Отримані результати були зіставлені методом кореляційного аналізу з показниками залученості підлітків до кіберпростору (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Дані щодо середніх показників психоемоційних станів та їх
кореляційних зв'язків з показниками залученості до інтернет-простору**

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Середній показник (M±σ)	14,8 ± 3,7	9,4 ± 4,2	11,6 ± 5,7	13,1 ± 3,5
Кореляційні зв'язки показників				
Інтернет-залежність	0,58**	0,37**	0,25*	0,62**
Денний екранний час	0,29*	0,23*	0,20	0,51**
TikTok	0,23*	0,21	0,18	0,31*
YouTube	0,18	0,16	0,14	0,30*
Ігри	0,21	-0,24*	-0,20	0,42**
Instagram	0,32*	0,39**	0,10	0,16
Snapchat	0,16	0,05	0,28*	0,17
Telegram	-0,11	-0,24*	0,06	0,12
Браузер (Chrome, Safari)	0,10	0,08	0,09	0,07

Примітка. Коефіцієнт Рангової кореляції Спірмена N=63; * - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

Узагальнення середніх показників психоемоційних станів підлітків засвідчує, що найвищим серед досліджуваних є рівень тривожності (середнє значення становить 14,8 бали), що наближається до межі високого рівня згідно з критеріями методики Г. Айзенка. Це свідчить про поширене відчуття внутрішньої напруги, неспокою, а також про схильність підлітків до переживання невизначеності та невпевненості в собі.

Інші психоемоційні стани, такі як фрустрація (9,4 бали), агресивність (11,6 бали) та ригідність (13,1 бали), загалом відповідають середньому рівню вираженості. Водночас варто зазначити, що рівень ригідності знаходиться на верхній межі середнього діапазону, що може свідчити про помірну схильність до негнучкості в мисленні та поведінці, труднощі в адаптації до змін або нових ситуацій.

Отримані результати дозволяють зробити попередній висновок про емоційну вразливість підлітків у сучасному інформаційному середовищі, зокрема в аспекті підвищеної тривожності. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу впливу інтенсивності користування інтернет-сервісами на емоційну сферу особистості в підлітковому віці.

Результати кореляційного аналізу (див. табл. 2.4) демонструють низку статистично значущих зв'язків між показниками залученості до інтернет-простору та рівнями тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Найсильніші та найбільш значущі кореляції виявлені між інтернет-залежністю та тривожністю ($r = 0,58$, $p \leq 0,01$) і ригідністю ($r = 0,62$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень компульсивного використання інтернету, тим частіше підлітки переживають тривожні стани та виявляють негнучкість мислення. Такі результати узгоджуються з науковими даними про емоційне перенапруження, яке може виникати на фоні надмірного перебування у віртуальному просторі.

Денний екранний час також має значущі позитивні зв'язки з тривожністю ($r = 0,29$), фрустрацією ($r = 0,23$) та ригідністю ($r = 0,51$, $p \leq 0,01$), що може вказувати на виснаження емоційного ресурсу та зниження когнітивної гнучкості внаслідок тривалої взаємодії з цифровими платформами.

Серед окремих платформ найбільш виразні зв'язки виявлено для Instagram, який корелює з фрустрацією ($r = 0,39$, $p \leq 0,01$) та тривожністю ($r = 0,32$, $p \leq 0,05$), що може бути наслідком порівняння себе з іншими, споживання ідеалізованого контенту, а також соціального тиску.

TikTok має слабкі, але значущі зв'язки з тривожністю та ригідністю, а також Snapchat – з агресивністю ($r = 0,28$). Це вказує на можливий вплив коротких емоційно насичених відеоформатів на емоційні реакції підлітків, зокрема на імпульсивність.

Інтерес становить негативний зв'язок гри та Telegram з фрустрацією ($r = -0,24$), що може свідчити про компенсаторну функцію даних сервісів – як способу тимчасового емоційного розвантаження чи втечі від реальних труднощів.

Водночас YouTube та браузері не показали істотних зв'язків з емоційними станами, що може свідчити про їх більш пасивний або нейтральний вплив у контексті емоційної регуляції. Втім YouTube виявив себе як фактор, що пов'язаний із підвищеною ригідністю ($r = 0,30, p \leq 0,05$). Це може пояснюватися тим, що тривале споживання відеоконтенту, особливо однотипного чи розважального характеру, може сприяти формуванню сталих когнітивних шаблонів, зниженню гнучкості мислення та перевазі пасивного сприймання інформації над критичним аналізом.

Кореляційні дані підтверджують гіпотезу про те, що інтенсивне залучення до кіберпростору може бути пов'язане з порушеннями в емоційній сфері підлітків. Особливе занепокоєння викликає зв'язок інтернет-залежності з високим рівнем тривожності та ригідності. Це вимагає підвищеної уваги педагогів, батьків і психологів до характеру цифрової активності підлітків і створення умов для формування здорового медіабалансу.

З огляду на виявлені особливості психоемоційного стану підлітків та статистично значущі кореляційні зв'язки між окремими індикаторами залученості до кіберпростору й емоційними реакціями, постає об'єктивна потреба в розробці практичних рекомендацій. Вони мають бути спрямовані на зниження ризиків емоційної дестабілізації, пов'язаної з надмірним цифровим навантаженням, а також на підтримку психологічного благополуччя підлітків в умовах активного користування інтернет-середовищем. Такий підхід дозволить

не лише мінімізувати негативні наслідки цифрової взаємодії, а й сприятиме формуванню здорової медіаграмотності та емоційної саморегуляції.

2.3. Практичні рекомендації щодо поліпшення психоемоційного стану підлітків у процесі взаємодії з кіберпростором

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили суттєвий вплив кіберпростору на емоційну сферу підлітків, продемонструвавши не лише масштаби цього впливу, а й його різновекторність. У сучасних умовах, коли цифрові технології проникають у всі сфери життєдіяльності й стають невід'ємною частиною повсякдення, відмова від них є практично неможливою. Наше дослідження показало, що взаємодія підлітків з інтернет-середовищем супроводжується як позитивними, так і потенційно деструктивними змінами в емоційному стані, зокрема зростанням тривожності та ригідності на тлі високої інтернет-залежності.

З огляду на отримані результати, стає дедалі очевиднішим: ми вже живемо в умовах гібридного простору, де реальне й цифрове середовище взаємопроникають. І цей процес має тенденцію до подальшого поглиблення. Тому критично важливим є не стільки уникнення цифрової взаємодії, скільки формування ефективних рекомендацій, які дозволять підліткам адаптуватися до цифрової реальності, зберігаючи при цьому емоційне здоров'я, здатність до саморегуляції та критичного мислення.

У цьому контексті конструктивним шляхом є не лише попередження ризиків, а й цілеспрямоване формування навичок відповідального використання цифрових ресурсів. Завдання полягає в тому, щоби технології слугували інструментом розвитку, а не джерелом емоційного виснаження.

Рекомендації щодо поліпшення емоційного стану підлітків в процесі активної взаємодії з кіберпростором сьогодні дедалі частіше розглядаються в контексті цифрового детоксу [19; 28].

Цифровий детокс – це свідоме і тимчасове обмеження або повне утримання від використання цифрових пристроїв (смартфонів, планшетів, комп'ютерів), соціальних мереж та інших онлайн-сервісів з метою зниження психологічного навантаження, профілактики емоційного вигорання та відновлення внутрішнього балансу [28].

Практика цифрового детоксу дозволяє підліткам краще усвідомлювати власні емоції, знижує рівень тривожності, покращує сон, сприяє розвитку навичок саморегуляції та зосередженості. У поєднанні з іншими психогігієнічними заходами це створює умови для гармонійного розвитку емоційної сфери в умовах насиченого інформаційного середовища [19].

На основі нашого емпіричного дослідження, яке охоплювало 63 підлітків, виявлено значущі кореляції між інтенсивністю використання інтернет-ресурсів та психоемоційними станами, такими як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Зокрема, високий рівень інтернет-залежності пов'язаний із підвищеною тривожністю ($r = 0,58$, $p \leq 0,01$) та ригідністю ($r = 0,62$, $p \leq 0,01$). Враховуючи ці результати, пропонуємо комплекс практичних рекомендацій для підлітків, їхніх батьків, педагогів і практичних психологів.

Зважаючи на виявлені у ході дослідження зв'язки між показниками залученості до кіберпростору та психоемоційними станами підлітків, постає потреба у впровадженні низки практичних заходів, спрямованих на зменшення ризиків цифрового навантаження та формування здорового способу взаємодії з інформаційними технологіями. Насамперед важливо сприяти усвідомленню підлітками власного цифрового стилю поведінки. Ведення щоденника онлайн-активності за допомогою спеціальних мобільних додатків, аналіз статистики користування смартфоном та встановлення особистих лімітів дозволять молоді краще регулювати свій екранний час. Це має стати частиною культури цифрової саморегуляції.

У зв'язку з виявленим підвищеним рівнем тривожності та ригідності серед підлітків, доцільно впроваджувати техніки емоційної саморегуляції: дихальні вправи, практики усвідомленості (майндфулнес), використання

мобільних додатків, які допомагають знижувати рівень стресу. Фізична активність також має бути важливою складовою – регулярні заняття спортом, танцями або прогулянки не тільки знижують психоемоційне напруження, а й зменшують потребу в компенсаторному використанні гаджетів. Варто розвивати критичне мислення стосовно цифрового контенту: навчити підлітків аналізувати достовірність джерел, порівнювати інформацію, формувати навички усвідомленого споживання. Обговорення переглянутого контенту з батьками чи ровесниками має стати звичним інструментом осмислення побаченого. Не менш важливою є організація збалансованого способу життя, у якому наявні як онлайн, так і офлайн-активності: гуртки, творчі заходи, проекти та хобі.

Для батьків першочерговим завданням є формування власного прикладу здорової цифрової поведінки. Спільні вечори без гаджетів, демонстрація цікавих альтернатив дозвіллям у віртуальному середовищі сприятимуть формуванню в дітей відповідальних медіазвичок. Корисним стане встановлення сімейних правил користування інтернетом – наприклад, шляхом укладання неформальної угоди про допустимий щоденний екранний час. Також важливо забезпечити відкритий і підтримувальний діалог із дитиною про її досвід у соцмережах, створивши атмосферу довіри без осуду. Батьки можуть бути активними учасниками цифрового життя підлітка, спільно переглядаючи навчальні чи розважальні матеріали, що дасть змогу зміцнити зв'язок і надати необхідні коментарі щодо переглянутого.

Педагогам рекомендовано інтегрувати елементи цифрової грамотності в освітній процес. Проведення уроків про безпечну поведінку в інтернеті, розпізнавання фейкових новин, розвиток навичок медіакритики є важливою частиною профілактики емоційних порушень. У рамках щоденної взаємодії з учнями педагоги мають звертати увагу на ознаки емоційного виснаження: підвищену тривожність, дратівливість, замкненість, та за необхідності скеровувати учнів до психологічної служби. Також необхідно створювати в класі безпечне середовище для самовираження, де кожен учень почуватиметься

почутим та прийнятим. Регулярна комунікація з батьками та шкільними психологами допоможе сформувати єдину стратегію підтримки дітей, схильних до ризикованої цифрової поведінки.

Практичні психологи у навчальних закладах мають посилити профілактичну та корекційну роботу у сфері цифрової поведінки. Доцільно проводити психоосвітні тренінги для учнів та батьків щодо теми цифрового благополуччя, розвитку емоційного інтелекту, технік саморегуляції. Особливу увагу слід приділяти роботі з учнями, що демонструють підвищені рівні тривожності або ригідності, використовуючи прийоми когнітивно-поведінкової терапії та методики формування адаптивного способу мислення. Регулярний моніторинг психоемоційного стану за допомогою валідованих діагностичних інструментів (тестів Г. Айзенка, Спілбергера-Ханіна, Філіпса, САН) дозволить оперативно виявляти зміни й вчасно втручатися. Психологи також повинні працювати над створенням індивідуальних планів підтримки для дітей, які демонструють ознаки інтернет-залежності, у тісній співпраці з педагогами та родинами.

На основі результатів нашого дослідження, яке виявило диференційований вплив окремих інтернет-сервісів на психоемоційний стан підлітків, доцільним є формування рекомендацій щодо регулювання цифрової поведінки з урахуванням специфіки кожної платформи. Підхід до онлайн-активності має бути вибіркоким і усвідомленим, із розумінням того, як саме кожен ресурс впливає на тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність.

Так, отримані нами результати кореляційного аналізу засвідчили потенційний вплив соціальної мережі TikTok на посилення ригідності. Незважаючи на те, що платформа в деяких випадках пов'язана зі зниженням агресивності, зловживання нею може обмежувати когнітивну гнучкість. Рекомендується встановлювати чіткі часові рамки використання, робити перерви в перегляді й уникати надмірного занурення в повторюваний чи стереотипний контент.

У випадку з соціальною мережею Instagram простежується зв'язок з фрустраційними станами, що може бути зумовлено ефектом соціального порівняння. Підліткам доцільно зменшити тривалість перегляду стрічки, особливо якщо вона складається з образів «ідеального життя» інших людей. Більш адаптивною стратегією буде свідомий вибір контенту, спрямованого на натхнення, саморозвиток або освіту.

Відеохостинг YouTube, у свою чергу, потребує помірного використання з фокусом на його потенціал для освіти й саморозвитку. Надмірне переглядання відео, що демонструють ідеалізовану реальність, може сприяти емоційному виснаженню. Тому важливо віддавати перевагу відео, які мають навчальний характер або сприяють релаксації й позитивному перезавантаженню.

Використання комп'ютерних та мобільних ігор також потребує контролю. Хоча деякі з них можуть допомагати знижувати агресивність, результати показують, що з іграми пов'язаний підвищений ризик фрустрації. Це може бути викликано ігровими невдачами, надмірною змагальністю чи втечею від реальності. Рекомендовано обмежити ігровий час до 1–2 годин на день, приділяючи увагу змісту гри, зокрема уникати жорстоких, маніпулятивних або надто збуджувальних сюжетів. Ігровий простір має залишатися під контролем, щоб уникнути формування залежності.

Також у дослідженні було виявлено статистично значущий зв'язок між використанням Snapchat і зростанням показників агресивності. Це дозволяє припустити, що динамічний, інтенсивний за емоційним наповненням контент платформи, який часто є провокативним або конкурентним за характером (наприклад, участь у челенджах, реакції на сторіс), може стимулювати імпульсивні реакції та зниження емоційного контролю. В умовах підвищеної психоемоційної вразливості підлітків така взаємодія з віртуальним середовищем здатна негативно впливати на емоційний фон.

З огляду на це, доцільно обмежити щоденне використання Snapchat, уникати некритичного занурення в стрічку коротких повідомлень і зображень,

які часто спонукають до швидкої оцінки або емоційної відповіді. Підліткам варто формувати звичку обирати більш нейтральний або конструктивний формат цифрової комунікації, орієнтуючись на платформи, які сприяють роздумам, діалогу або навчанню, а не реактивному споживанню. Критично важливо розвивати усвідомленість у ставленні до контенту, не дозволяти йому формувати емоційний настрій дня чи впливати на самооцінку.

Таким чином, ефективне керування цифровою поведінкою передбачає не лише кількісні обмеження, а й якісний відбір контенту з урахуванням його впливу на емоційний стан. У цьому контексті важливу роль відіграє медіаграмотність, критичне мислення та здатність до самоспостереження – як основа для формування стійкої адаптації до цифрової реальності.

Отже, реалізація запропонованих заходів дозволить суттєво знизити негативний вплив кіберпростору на психоемоційну сферу підлітків, сприятиме збереженню їх психічного здоров'я та розвитку відповідального ставлення до цифрового середовища.

ВИСНОВКИ

Дослідження проблеми впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків дозволило зробити наступні висновки.

Аналіз сучасних наукових публікацій засвідчує, що цифрове середовище справляє глибокий і різновекторний вплив на психоемоційну сферу особистості, особливо у підлітковому та юнацькому віці. Дослідження акцентують як на деструктивних наслідках надмірного занурення у віртуальний простір – зростанні тривожності, фрустрації, емоційного виснаження, інтернет-залежності, – так і на потенційних позитивних аспектах, пов'язаних із розвитком когнітивних функцій, соціальної взаємодії та самопізнання. Особливу увагу приділено специфіці впливу соціальних мереж, відеоконтенту та комп'ютерних ігор, які виявляються значущими чинниками формування емоційної нестабільності або навпаки – джерелами підтримки в складних ситуаціях.

Разом з тим, у багатьох роботах простежується акцент на кількісному вимірюванні цифрової активності та загальних оцінках її впливу, при недостатньому аналізі якісних трансформацій емоційної сфери підлітків. Нерідко упускається різниця між емоційними станами інтернет-залежних користувачів і тих, хто активно, але усвідомлено взаємодіє з інформаційними технологіями. Також недостатньо вивченими залишаються особливості переживання підлітками ригідності, агресивності чи фрустрації в контексті щоденного користування окремими інтернет-сервісами. Це свідчить про необхідність подальших досліджень, зосереджених не лише на пошуку негативних проявів, а й на розумінні глибинних механізмів впливу кіберпростору на емоційний розвиток молодшої особистості.

У результаті організації дослідження було реалізовано чотири послідовні етапи, що забезпечили цілісність і наукову обґрунтованість процесу вивчення впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків. Підготовчий етап передбачав визначення актуальності теми, уточнення теоретичних засад і добір психодіагностичних методик. На дослідницькому етапі було сформовано репрезентативну вибірку з 63 підлітків віком 12–15 років, для яких проведено дистанційне тестування в онлайн-форматі з дотриманням етичних вимог.

У ході емпіричної частини було досліджено два ключові блоки показників. Для оцінки рівня залученості до кіберпростору використовувалися: добовий екранний час та тест на інтернет-залежність (за методикою К. Янг), що дозволив виявити не лише ступінь занурення у цифрове середовище, а й наявність адиктивних проявів. Емоційна сфера оцінювалась за допомогою методик «САН» (самопочуття, активність, настрій) та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, яка включала такі шкали, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Результати емпіричного дослідження показали, що середній денний екранний час підлітків становить понад чотири години, а основна частина цього часу припадає на розважальні платформи, зокрема TikTok та YouTube. Саме TikTok є лідером за частотою використання – майже 39% від загального екранного часу. Мобільні ігри, Instagram, Snapchat і Telegram також відіграють помітну роль у цифровій активності підлітків, проте займають менше часу порівняно з домінуючими відеоплатформами. У структурі цифрової поведінки простежується тенденція до формування переважно розважальної моделі користування, при цьому освітні або інформаційні ресурси (зокрема браузері) залишаються на периферії уваги.

Результати дослідження інтернет-залежності засвідчили, що лише 16% підлітків не мають жодних ознак адиктивної поведінки у цифровому середовищі. У більшості респондентів виявлено легкий (48%) або помірний (24%) рівень інтернет-залежності, а ще 12% демонструють надмірну залученість. Статистичні показники свідчать про те, що рівень цифрової

активності підлітків істотно перевищує допустимі межі для емоційно безпечного споживання контенту. Встановлено також прямий зв'язок між тривалістю екранного часу та рівнем інтернет-залежності: що більше часу підліток проводить у кіберпросторі, то вищі показники залежності спостерігаються. Це підтверджує актуальність подальшого аналізу впливу цифрової залученості на психоемоційні стани в контексті психологічного благополуччя молоді.

Результати кореляційного аналізу показали наявність чіткої взаємозалежності між рівнем цифрової активності підлітків та станом їхньої емоційної сфери. Надмірне перебування у віртуальному просторі, зокрема активне користування такими платформами, як TikTok, Instagram і мобільні ігри, супроводжується зниженням життєвого тону, погіршенням настрою, зменшенням рівня енергійності та загального психоемоційного самопочуття. Ці тенденції особливо яскраво простежуються серед підлітків з вищими показниками інтернет-залежності, для яких характерні ознаки виснаження, емоційної вразливості, а також знижена когнітивна та фізична активність.

Крім загальних емоційних станів, було проаналізовано вираженість окремих психоемоційних характеристик – тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Найбільш тісні зв'язки були встановлені між інтернет-залежністю та підвищеним рівнем тривожності й негнучкості у поведінці, що свідчить про погіршення здатності адаптуватися до змін, зростання внутрішньої напруги та нестабільності емоційної регуляції. Соціальні платформи, які сприяють порівнянню із зовнішніми ідеалами або стимулюють швидкі емоційні реакції, виявились пов'язаними із фрустрацією, агресивністю або тривожністю, що підтверджує їхній потенційно деструктивний вплив. Отримані дані вказують на потребу в комплексному підході до підтримки емоційного здоров'я підлітків у цифровому середовищі та формуванні навичок відповідального користування інтернетом.

На основі результатів емпіричного дослідження сформовано практичні рекомендації з урахуванням комплексного підходу до підтримки емоційного

здоров'я підлітків у цифрову еру. Рекомендації враховують специфіку впливу окремих інтернет-сервісів на психоемоційну сферу та спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, усвідомленого споживання контенту, зниження цифрового навантаження й зміцнення медіаграмотності в середовищі підлітків, батьків, педагогів і психологів.

Таким чином, проведені дослідження дозволили встановити особливості впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків, що створює підґрунтя для подальшого впровадження профілактичних заходів у сфері освіти та психологічної підтримки молоді в умовах цифрової трансформації суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет просторі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 13 (58). С. 5-16.
2. Асєєва Ю.О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. Вип. 4. С. 152 – 157.
3. Белінська О.Н., Жичкіна А.М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Харків, 2013. URL: www.psychology.com/internet (дата звернення 15.03.2025).
4. Бондаровська В.М. Діти та нові інформаційні технології: позитивні та негативні наслідки нової культури людського життя. URL: <http://vydavnytstvo.plastscouting.org/vor/arkhiv/146/7.html> (дата звернення 06.03.2025)
5. Бугайова Н.М. Трансформація особистості в епоху цифрових технологій. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. 2019. Том. IX. Вип. 12. С. 26-35.
6. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік та ін.; ред. Н.М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
7. Вольнова Л.М., Камінська А.О., Ляска О.П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер.: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 1-5.
8. Вплив інформаційного середовища на психічне здоров'я та благополуччя. Пресцентр Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vpliv-informacijnogo-seredovischa-na-psihichne-z-d-o-r-o-v-%E2%80%99ja-ta-blagopoluchchja#:~:text=%D0%94%D0%BE%20%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%B5%20%D0%BF%D1%80>

%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9,%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%2C%20%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B0%20%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8 (дата звернення 09.03.2025)

9. Гаврилькевич В., Фрістова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023. № 2. С. 41–50.
10. Галян І., Нестерук С. Юнацька агресивність в невизначеному сьогоденні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 19–28.
11. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №4. С. 60-66.
12. Гуд Г.О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94.
13. Гудімова А.Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова їх психологічного благополуччя. Дис... д-ра філос. за спец. 053 Психологія / Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. Одеса, 2021. 243 с.
14. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya (дата звернення: 11.03.2025).
15. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. 5-е вид.,

- перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків : ХМАПО, 2014. 328 с.
16. Заболоцький Т. Кіберпростір як інструмент соціального впливу на сучасну молодь. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. Вип. 1. С. 22–27.
 17. Засєкін А.А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.
 18. Землянська О.В., Третьякова Л.Д., Праховнік Н.А., Семененко Н.Ю. Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/c794da92-2e58-46af-982fd977df01eabc/download#:~:text=%D0%A3%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96%20%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%BE%20%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BE%2C%20%D1%89%D0%BE,%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%2D%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BE%2D%20%D0%B3%D0%BE%20%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83> (дата звернення 11.03.2025)
 19. Кайманова Я.В., Рябоконь Н.С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. С. 71-76.
 20. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернетзалежності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 22. С. 194-204.
 21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
 22. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.
 23. Книш Д. Вплив соціальних мереж на здоров'я людини. Луцьк, 2015. URL: <http://webstyletalk.net/node/888>(дата звернення 02.03.2025).

24. Ковальова Т.О. Інформаційне перевантаження та психічне здоров'я сучасної людини. *Соціальна психологія*. 2018. № 1 (14). С. 37-42.
25. Коцур Н., Горденко С., Варивода К. Психосоматичне здоров'я школярів в умовах упровадження інформаційно-комунікаційних технологій навчання. *Рідна школа*. 2018. № 3-4. С. 27-35.
26. Максимець С.М. Вплив Інтернету на емоційну сферу юнацтва. *Вісник*. 2016. Вип. 3 (31). С. 51-55.
27. Махній М.М. Мережеве суспільство: кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с.
28. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *Нова педагогічна думка*. 2024. №3 (119). С. 33-38.
29. Москальова Л.Ю. Кібербулінг серед студентства: сучасна психологічна проблема. *Наукові перспективи*. 2021. №12(18). С. 423-433.
30. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools*. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. 2018. Issue 5. С. 248–264.
31. Петренко О.С. Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. *Вісник Луганського національного університету імені Т.Шевченко, Старобільськ*. 2019. №5 (294). С.142-153.
32. Петрів М., Марковець О. Вплив соціальних мереж на користувача під час перегляду інформаційних новин. *Інформація та соціум: збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Вінниця, 03 червня 2022 р.)*. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. С. 87-89.
33. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін. / за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
34. Столяренко А.М., Городокін А.Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. *Сучасні медичні технології*. 2023. №3(58). С. 37 – 42.

35. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179-183.
36. Тат'янчиков А.О. Кіберсоціалізація особистості в умовах змішаної реальності. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 244 – 248.
37. Чебикін О.Я., Кримова Н.О. Вплив комп'ютерної діяльності та емоційну сферу студентів: монографія. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук». 2016. 190 с.
38. Ядрова Д.А. Панасюк І.В. Вплив дистанційного навчання на емоційний та психічний стан учнів і студентів. Сучасні електромеханічні та інформаційні системи : монографія / за заг. ред. І. В. Панасюка. Київ : КНУТД, 2021. С. 50-60.
39. Яковицька Л.С. Психологічні особливості самореалізації особистості в кіберпросторі. *Moderní aspekty vědy : Svazek XIV mezinárodní kolektivní monografie*. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54367/1/Яковицька%20Л.С..pdf> (дата звернення 10.03.2025)
40. Andrew Dr Power. *Cyberpsychology and Society: Current Perspectives*. 2018. 244 p.
41. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee DS., Lin N., et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*. 2013. 8(8): e69841. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
42. Lin K.-Y., Lu H.-P. Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior*. 2011. Vol. 27. P. 1152–1161.
43. Suler J. To get what you need. Healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology and Behavior*. 1999. P. 385-394.

44. Young K.S. Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10, No. 5. P. 671 – 679.
45. Young K.S. Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction – And a Winning strategy for Recovery. New York : John Wiley and Sons, Inc., 1998. 55 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження рівня залученості підлітків до кіберпростору

*Будь ласка, заповніть анкету щодо часу використання Вами смартфона.
Внесіть у таблицю дані щодо **денного** екранного часу за вказаними мобільними додатками (год., хв.).*

Вік _____ ☐ хлопець ☐ дівчина

Мобільний додаток	Денний екранний час (год. хв.)
TikTok	
YouTube	
Ігри	
Instagram	
Snapchat	
Telegram	
Браузер (Chrome, Safari)	
Середній денний екранний час	

Дякуємо за участь у дослідженні!