

УДК 159.9:316.77

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-1609-1621](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1609-1621)

Хімчук Ліліана Іванівна докторка педагогічних наук, кандидатка психологічних наук, професорка кафедри психології розвитку, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0000-0002-9243-3131>

Матковська Ольга Петрівна студентка третього курсу груп СОІ-31, спеціальності 014 Середня освіта (Історія) ОР «Бакалавр», Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Анотація. У статті проаналізовано вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та розвиток підлітків. Увага зосереджена на всебічному підході до вивчення цієї проблеми, яка є надзвичайно актуальною в умовах сучасного інформаційного суспільства. Соціальні мережі стали невіддільною частиною повсякденного життя молоді, значною мірою впливаючи на їхню поведінку, емоційний стан та формування особистості.

У дослідженні розглядаються як позитивні, так і негативні аспекти використання соціальних платформ. До позитивних можна віднести розширення можливостей для спілкування, самовираження, пошук інформації, залучення до соціально значущих ініціатив. Надмірне використання соціальних мереж призводить до низки негативних наслідків, серед яких: формування інтернет-залежності, зниження рівня реальної соціалізації, розвиток тривожних і депресивних станів, порушення сну, агресивна поведінка, а також зниження рівня самооцінки у підлітків.

Особливу увагу приділено засобам впливу віртуального середовища на формування психоемоційної сфери особистості. Описано, як віртуальна взаємодія змінює сприйняття себе та інших, впливає на розвиток навичок критичного мислення, емоційного інтелекту, а також на здатність до формування міжособистісних зв'язків у реальному житті.

Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до профілактики негативного впливу соціальних мереж, зокрема через підвищення рівня цифрової грамотності серед молоді, дієву участь батьків та педагогів у процесі виховання, розвиток критичного мислення та формування навичок безпечної онлайн-взаємодії.

Окремо розглядається необхідність здійснення подальших наукових досліджень у цьому напрямі з метою розробки ефективніших профілактичних

та корекційних програм для дітей підліткового віку, які є активними користувачами соціальних мереж.

Подано рекомендації щодо створення середовища, яке сприятиме гармонійному розвитку особистості в умовах цифрової реальності.

Ключові слова: соціальні мережі, підлітки, психічне здоров'я, інтернет-залежність, самооцінка, соціалізація.

Khimchuk Liliana Ivanivna Doctor of Pedagogical Sciences, PhD in Psychology, Professor at the Department of Developmental Psychology, Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0000-0002-9243-3131>

Matkovska Olha Petrivna First-year student, group COI-31, specialty 014 Secondary Education (History), Bachelor's Degree Program, Vasyl Stefanyk Carpathian National University

THEORETICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH AND DEVELOPMENT

Abstract. The article analyzes the impact of social networks on the mental health and development of adolescents. The focus is on a comprehensive approach to studying this issue, which is highly relevant in the context of the modern information society. Social networks have become an integral part of young people's daily lives, significantly influencing their behavior, emotional state, and personality development.

The study examines both positive and negative aspects of using social media platforms. Positive aspects include expanded opportunities for communication, self-expression, information seeking, and engagement in socially significant initiatives. However, excessive use of social networks leads to a range of negative consequences, such as the formation of internet addiction, reduced real-life socialization, increased anxiety and depressive states, sleep disturbances, aggressive behavior, and decreased self-esteem among adolescents.

Particular attention is paid to the means by which the virtual environment influences the formation of an individual's psycho-emotional sphere. The paper describes how virtual interaction changes self-perception and perception of others, influences the development of critical thinking skills, emotional intelligence, and the ability to form interpersonal relationships in real life.

An analysis of current scientific approaches to preventing the negative impact of social networks is provided, particularly through enhancing digital literacy among youth, the active involvement of parents and educators in the educational process, the development of critical thinking, and the formation of safe online interaction skills.

The necessity for further scientific research in this area is emphasized, aiming to develop more effective preventive and corrective programs for adolescents who are

active users of social networks. Recommendations are given for creating a supportive environment that fosters the harmonious development of personality in the digital reality.

Keywords: social media, adolescents, mental health, internet addiction, self-esteem, socialization.

Постановка проблеми. У ХХІ столітті соціальні мережі та цифрові технології стали невіддільною частиною повсякденного життя, особливо серед молодого покоління. Підлітки, які перебувають на етапі активного формування особистості, особливо вразливі до впливу інформаційного середовища, зокрема соціальних платформ, які формують нові моделі поведінки, комунікації та самоідентифікації.

Соціальні мережі виконують низку позитивних функцій: вони дозволяють оперативно обмінюватися інформацією, розширюють можливості для спілкування з однолітками, сприяють розвитку навичок самовираження, залучають до участі в громадських та соціальних ініціативах. У віртуальному просторі підлітки можуть знайти підтримку, однодумців, відчуття приналежності до певної спільноти, що є важливим чинником у формуванні їхньої ідентичності.

Однак, попри безперечні переваги, надмірне захоплення соціальними мережами несе в собі значні ризики. В умовах швидкої диджиталізації суспільства проблема впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та розвиток підлітків набуває особливої актуальності. Нині спостерігається зміна традиційної структури міжособистісної взаємодії: реальне спілкування часто замінюється віртуальним, що може негативно впливати на формування емоційного інтелекту, емпатії, навичок конструктивної комунікації.

Часто підлітки ототожнюють себе з віртуальним образом, як наслідок, відбувається зниження самооцінки, розвиток комплексів, формується залежність від зовнішньої оцінки у формі «вподобайок» та коментарів. Особливо небезпечною є тенденція до формування інтернет-залежності, яка проявляється у нав'язливому прагненні постійно бути онлайн і втраті інтересу до реального життя.

Таким чином виникає необхідність наукового осмислення як позитивних, так і негативних аспектів впливу соціальних мереж на підліткову аудиторію. Це дозволить сформувати ефективні стратегії профілактики та корекції, а також розробити практичні рекомендації для батьків, педагогів і фахівців у сфері ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика впливу цифрового середовища на психоемоційний розвиток підлітків є об'єктом уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Внесок у вивчення цієї теми зробили вітчизняні науковці такі, як Є. Акімова [1], Т.Веретенко [2], К. Ярмоленко [2], Ю. Данько [3], а також зарубіжні – А. Голдберг [4], Д. Грінфілд [5], J. Nesi і M. J. Prinstein [6] та інші. У своїх роботах

вчені аналізують мотиваційні чинники цифрової активності підлітків, механізми формування інтернет-залежності, особливості взаємодії у віртуальному середовищі, а також наслідки порушення традиційних моделей соціалізації.

Одним із найбільш визнаних інструментів для діагностики інтернет-залежності є тест Internet Addiction Test (IAT), розроблений Кімберлі Янг (Young, 1998) [7]. Опитувальник містить 20 пунктів, що дають змогу комплексно оцінити рівень надмірного занурення особистості в онлайн-простір, ступінь втрати контролю над часом, нехтування реальними обов'язками, погіршення взаємостосунків, а також зниження академічної успішності та якості сну, зумовлені цифровою активністю. Завдяки цьому інструменту дослідники можуть визначити не лише рівень цифрової поведінки підлітка, але і її вплив на психоемоційний стан, що робить тест IAT важливим засобом психодіагностики інтернет-залежності.

Огляд сучасних вітчизняних та емпіричних досліджень, результати яких опубліковані у виданнях VCPH Review[8]; «Журнал медичних інтернет-досліджень» (JMIR) [9], вказує на наявність тісного зв'язку між активним користуванням соціальними мережами та підвищеним рівнем тривожності, депресивних проявів, зниження самооцінки та порушеннями сну серед підлітків. Ключовими предикторами розвитку депресивних станів у підлітків є не лише часте використання соціальних мереж, а й дефіцит живого спілкування, емоційної підтримки, соціальна ізоляція.

Тому можемо стверджувати, що вплив віртуального середовища на підлітків є багатограним і зумовлений низкою психологічних і соціально-поведінкових чинників, що потребує подальшого комплексного вивчення.

Мета статті – теоретично проаналізувати вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та розвиток підлітків, визначити ключові чинники ризику, пов'язані з надмірним користуванням цифровими платформами, а також обґрунтувати ефективні напрями профілактики та психокорекції негативних наслідків цифрової взаємодії в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Виклад основного матеріалу. У сучасному науковому дискурсі поняття «соціальні мережі» (англ. social networks) трактується як спеціалізовані цифрові платформи, що забезпечують створення персонального профілю, комунікацію між користувачами, обмін інформацією та контентом, а також побудову мережі соціальних зв'язків [10].

Підлітковий вік (10–15 років) розглядається як критичний етап становлення особистості, що супроводжується переходом від дитинства до юності [11, с. 205]. У цей час активно формуються навички міжособистісної взаємодії, емоційний інтелект, а також закладаються основи психічного здоров'я, визначеного як стан добробуту, коли індивід усвідомлює власні можливості, протистоїть стресам, ефективно функціонує та робить внесок у суспільство (ВНО, 2020) [12, 13].

Вплив цифрового середовища на підлітків у цей період є особливо значущим. Соціальні мережі можуть одночасно виступати джерелом можливостей і

фактором ризику. Вони сприяють комунікації, доступу до інформації та творчій самореалізації, проте здатні провокувати залежність, тривожність, зниження самооцінки та інші проблеми психічного добробуту.

Популярність платформ Instagram, TikTok, Snapchat, Telegram серед молоді підкреслює актуальність дослідження їхнього впливу на психоемоційний розвиток. Для підлітків активна онлайн-присутність виконує не лише дозвоільну функцію, але й стає важливим засобом самоствердження, конструювання ідентичності та підтримки соціального статусу.

Систематичний огляд досліджень Keles, McCrae та Grealish (2020) [14] доводить статистично значущий зв'язок між надмірним використанням соціальних мереж та підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних симптомів у підлітковому віці. Основними чинниками психологічного дистресу визначаються кібербулінг, схильність до соціального порівняння, недостатній розвиток критичного мислення, а також заміщення реальних контактів віртуальними. Водночас негативний ефект цифрової активності значною мірою залежить від індивідуальних особливостей підлітка та соціального контексту.

Додаткові ризики окреслюють Nesi і Prinstein (2015) [6], Twenge (2017) [15] та Young (1998) [16], зазначаючи, що взаємодія з ідеалізованими віртуальними образами знижує самооцінку, може провокувати соціальну ізоляцію й інтернет-залежність. Остання супроводжується порушеннями сну, концентрації, міжособистісних відносин і поведінки, що у підлітковому віці особливо небезпечно, оскільки підриває навчальну та соціальну адаптацію.

Результати Nesi та Prinstein (2015) [6] узгоджуються з даними Keles та співавторів (2020) [14], підкреслюючи роль механізмів цифрового залучення – залежності від зовнішньої оцінки (кількості «вподобайок» і коментарів) та постійної потреби залишатися онлайн. Такі механізми поглиблюють емоційне виснаження та знижують академічну успішність.

Водночас соціальні мережі здатні виконувати і конструктивні функції. Вони сприяють соціалізації, розширюючи коло спілкування та доступ до спільнот за інтересами (Boyd, 2014) [17]; підтримують позитивну самооцінку завдяки схваленню і підтримці (Valkenburg & Peter, 2009) [18]; створюють умови для творчого самовираження та формування ідентичності (Akimova, 2022) [1]; стимулюють цифрову участь, зокрема у громадських і волонтерських ініціативах (Livingstone et al., 2014) [18].

Отже, вплив соціальних мереж на психосоціальний розвиток підлітків є амбівалентним і визначається контекстом їх використання: цілями, тривалістю та якістю взаємодії, рівнем підтримки з боку дорослих, а також сформованістю цифрової грамотності.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє виокремити низку ключових психологічних ризиків, пов'язаних із надмірним використанням соціальних мереж у підлітковому віці. Вони охоплюють як індивідуальні, так і соціальні аспекти психічного здоров'я.

Одним із таких аспектів є соціальне порівняння. Соціальні мережі формують середовище постійного порівняння себе з іншими, особливо з ідеалізованими або відредагованими образами, що публікуються у публічному просторі. За теорією соціального порівняння (Festinger, 1954), такі зіставлення, особливо у підлітковому віці, слугують джерелом самооцінювання. У разі несприятливих порівнянь (наприклад, із популярними однолітками, привабливішими чи «успішнішими» візуальними образами) зростає ризик фрустрації, формування відчуття меншовартості та розвитку депресивних станів (Nesi & Prinstein, 2015).

Суттєве значення має також залежність від соціального схвалення (вподобайки, коментарі тощо). Механізми підкріплення, закладені у функціонуванні соціальних мереж, активізують дофамінергічну систему мозку, відповідальну за відчуття задоволення. Регулярне отримання схвалення у вигляді «вподобайок» чи коментарів підсилює залежність від зовнішньої оцінки, тоді як відсутність очікуваного зворотного зв'язку може викликати тривожність, відчуття неприйняття або соціального виключення. Такі наслідки є особливо критичними у період формування ідентичності. Серед ключових аспектів цього процесу варто виокремити формування та підтримку ідентичності, оскільки соціальні мережі виступають платформою для презентації себе: вибору зображень, статусів, інтересів тощо. Це дозволяє підліткам експериментувати з різними аспектами ідентичності, однак за відсутності внутрішнього «я-образу» або за умов низької самооцінки такі експерименти можуть призвести до когнітивного дисонансу чи формування псевдоідентичності (Akimova, 2022).

Важливу роль у формуванні безпечної та усвідомленої поведінки підлітків у цифровому середовищі відіграє цифрова рефлексія, яка передбачає систематичне спостереження та оцінку власної поведінки та діяльності в Інтернеті. Ця здатність дозволяє підліткам усвідомлювати наслідки своїх дій у віртуальному просторі та знижує ризики кіберзалякування та соціальної ізоляції.

Особливо травмівними для підлітків є ситуації виключення з віртуальних спільнот, переслідування в мережі та кібербулінг. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг має тривалий характер, не обмежується шкільним або домашнім середовищем, що підсилює психологічний тиск, сприяє розвитку низької самооцінки та соціальної ізоляції.

Одним із ключових індивідуальних аспектів психічного здоров'я підлітків є когнітивне та емоційне виснаження. Інтенсивне інформаційне навантаження, постійна доступність цифрових ресурсів та швидка змінність контенту спричиняють зниження концентрації уваги, формування поверхневих стратегій мислення та посилення емоційної втоми. Такий стан може негативно впливати на когнітивні процеси, здатність до саморегуляції та психосоціальну адаптацію індивіда. Це особливо помітно у підлітків, оскільки їхня когнітивна система ще перебуває на стадії формування. За даними Valkenburg і Peter (2009) [19], надмірне споживання візуального контенту корелює з підвищеним рівнем емоційної нестабільності.

Активне використання соціальних мереж перед сном негативно впливає на якість і тривалість сну (sleep displacement). Світло, яке випромінюють екрани, пригнічує вироблення мелатоніну, а емоційне збудження після перегляду контенту ускладнює засинання. Це призводить до порушення ритму сну, зниження когнітивної діяльності та погіршення настрою.

Таким чином, психологічні ризики, пов'язані з використанням соціальних медіа серед підлітків, охоплюють широкий спектр симптомів – від низької самооцінки та залежності від зовнішньої перевірки до емоційного виснаження, соціальної ізоляції та порушень сну. Їхній комплексний вплив вимагає уваги як з боку дослідників, так і з боку батьків, педагогів та фахівців із психічного здоров'я, що підкреслює необхідність розроблення профілактичних і корекційних програм.

У цьому контексті доцільно виокремити основні напрями профілактики та психокорекції негативного впливу соціальних мереж на підлітків, зокрема:

1. Розвиток цифрової грамотності. Формування критичного ставлення до онлайн-контенту, уміння розпізнавати маніпуляції, фейкову інформацію, пропаганду, а також опанування засобів інформаційної безпеки є невіддільною частиною сучасної освіти. У доповіді ЮНЕСКО (2021) наголошено, що розвиток медіаграмотності та інтеграція відповідних компетентностей у навчальні програми дозволяє молоді ефективно протистояти дезінформації та небезпечному контенту у цифровому світі [20].

Особливого значення набувають освітні ініціативи, що не обмежуються деклараціями, а забезпечують практичне опанування навичок безпечної взаємодії з цифровим середовищем. У листопаді 2024 року на базі Карпатського національного університету імені Василя Стефаника було проведено серію міжфакультетських інтерактивних занять у форматі edutainment (навчання через розвагу) та **групову роботу** з використанням методики «Світове кафе» (World Café) [21].

До участі залучалися старшокласники закладів загальної середньої освіти м. Івано-Франківська, студенти факультету природничих наук, педагогічного та психологічного факультетів. Програма поєднувала дискусії за круглими столами, вправи на усвідомлене дихання, інтерактивні ігрові кейси та психологічні практики (зокрема, апробували психологічну гру «Я дихаю життя»). Тематику обговорень охоплювали кібербезпеку, дезінформацію, відповідальне споживання цифрового контенту та вплив ігрових технологій на емоційний і когнітивний розвиток. За відгуками учасників, такий формат сприяв глибшому усвідомленню ризиків онлайн-середовища, формуванню аргументованої позиції [21].

2. Формування навичок емоційної саморегуляції. Одним із суттєвих чинників ризику для психічного здоров'я підлітків є нездатність ефективно опрацьовувати негативні емоції, що виникають унаслідок онлайн-активності (наприклад, через порівняння себе з іншими або переживання кібербулінгу). Розвиток емоційного інтелекту, який охоплює усвідомлення власних почуттів,

розпізнавання емоцій інших і конструктивну взаємодію з соціальним оточенням, розглядається як дієвий напрям психопрофілактики.

Ефективність таких підходів істотно зростає за умови їх інтеграції з інтерактивними формами навчальної взаємодії. Досвід практичного впровадження, зокрема у межах заходів Карпатського національного університету імені В. Стефаника, підтверджує, що поєднання гейміфікації, психологічних тренінгів, вправ на усвідомлене дихання та освітніх інтервенцій сприяє зниженню психоемоційної напруги, розвитку саморефлексії та підвищенню стресостійкості підлітків у цифровому середовищі [21].

3. Підтримка сімейної комунікації. У сучасному цифровому середовищі безпека дитини в інтернеті неможлива без ефективної взаємодії між батьками, педагогами та підлітками. Попри наявність інструментів для батьківського контролю, їх застосування залишається обмеженим: контроль використовують лише 47 % батьків на смартфонах, 51 % – на планшетах і 35 % – на ігрових консолях (Internet Matters, 2023) [22]. Крім того, 60–70 % підлітків визнають, що легко обходять технічні обмеження за допомогою VPN, приватного режиму або видалення історії браузера (Clearfork Academy, 2022) [23]. Це створює «сліпі зони» у забезпеченні кібербезпеки.

Вирішальним фактором зниження ризиків є не стільки технічний контроль, скільки поєднання правил користування мережею з відкритим і регулярним діалогом. Дослідження FOSI (2023) [24] показують, що в родинях, де обговорюють правила і проблеми онлайн-активності, 65 % дітей готові звернутися по допомогу у разі загрози, тоді як за відсутності такого спілкування цей показник знижується до 26 %. Таким чином, партнерські бесіди між батьками й дітьми формують культуру відповідального користування інтернетом і є базовою умовою інформаційної безпеки.

4. Соціально-психологічні заходи в закладах освіти. Вони відіграють важливу роль у припиненні шкідливих наслідків цифрових дій підлітків, зосереджуючись на контролі над почуттями, навичках спілкування, турботі та силі проти стресу онлайн-світу. Ці заходи можуть бути реалізовані у формі тренінгів, психологічних практикумів, груп підтримки, тематичних занять, інтегрованих уроків. Впровадження програм, спрямованих на запобігання кібербулінгу, зменшення соціальної ізоляції та підвищення самосприйняття та безпеки команди. Такі програми, як «Cyber-Friendly Schools» і «Digital Resilience Program» вже довели свою ефективність у різних країнах (Cross et al., 2015).

У межах ініціативи UNICEF Ukraine та МОН України реалізовано програму «Safe Internet for Youth», яка включає навчальні модулі з кібербезпеки, медіаграмотності та розвитку емоційної стійкості серед школярів. Програма передбачає проведення психологічних занять із темами: «Як розпізнати онлайн-маніпуляції?», «Кібербулінг: що робити?», «Залежність від соцмереж» тощо [25].

Проект «Навички для успішного життя» (Skills for Life), впроваджений у низці українських шкіл за підтримки ВООЗ та ЮНІСЕФ, орієнтований на

формування життєстійкості підлітків. У межах проєкту учні опановують стратегії безпечної поведінки в соціальних мережах, розвиток самоповаги, відповідального прийняття рішень та управління емоціями [11].

Завдяки інтерактивним методикам таким, як рольові ігри, ситуаційні вправи, кейс-аналіз, школярі навчаються розпізнавати небезпечні ситуації в цифровому просторі, формують навички саморегуляції, а також навчаються звертатися по допомогу у випадках психологічного дискомфорту, пов'язаного з досвідом у цифровому середовищі.

Такі інтервенції також дозволяють залучити шкільних психологів, соціальних педагогів та класних керівників до спільної роботи з підлітками та батьками, створюючи профілактичне освітнє середовище, що сприяє здоровому формуванню цифрової ідентичності та зниженню проявів інтернет-залежності.

5. Обмеження екранного часу та гігієна сну. Обмеження екранного часу й формування гігієни сну у підлітків – виклик для багатьох батьків. Оскільки підлітковий вік є періодом активних фізіологічних та психологічних змін, у цьому віці зміщується біологічний ритм сну. У підлітків виникає природне бажання лягати спати пізніше, яке не збігається з ранніми підйомами до школи. Тому, за відсутності режиму та зловживання гаджетами виникає хронічне недосипання, внаслідок чого підвищуються ризики тривожних станів, депресії, агресії, ожиріння та ін. Але сучасні дослідження та практичний досвід показують, що існують підходи, які змінюють ситуацію. Вчасна профілактика порушень сну є ключем до збереження психоемоційного здоров'я підлітків.

У даному аспекті слід зазначити кілька дієвих підходів, які реально допомагають розв'язати проблему. Зокрема, для вчасного відходу до сну слід визначити фіксований час, приміром, 22.00 – 22.30 годин. Оптимальною тривалістю сну для підлітків вважається 8-10 годин. Також слід зауважити, що різниця між часом підйому у вихідні та будні дні не має перевищувати 1-1,5 години.

Дотримання правила «Екранна пауза» за 60 хвилин до сну, оскільки синє світло екранів гаджетів пригнічує утворення мелатоніну – гормону сну. Значною альтернативою є читання паперових книг, спокійна музика, ведення щоденника тощо.

Спокуса користування телефоном уночі зменшується завдяки фізичному обмеженню: гаджети – не в спальній кімнаті. Оптимальною альтернативою є аналоговий будильник для орієнтування в час підйому.

Ефективним підходом для дотримання правил користування гаджетами є візуалізація реального екранного часу, оскільки підлітки часто не усвідомлюють, скільки часу вони проводять з екранами. Дієвими є завдання: скорочення екранного часу на 30 хвилин; обговорення у спокійній атмосфері звіту програм екранного часу; встановлення правил, ритуали перед сном – заміна телефону; встановлення нічного режиму (автоматичне блокування телефону після 22.00 години); психоемоційна підтримка та співпереживання підліткам; практика

цифрового детоксу, яка передбачає періоди повної відмови від соціальних мереж і дозволяє знизити тривожність, відновити увагу та покращити сон.

Не менш важливим є для реалізації комплексного підходу до формування навичок цифрової гігієни підлітків є використання спеціалізованих програм-партнерів, таких як Hope Squad, Active Minds, що поєднують функції моніторингу часу користування гаджетами, навчальні інтервенції та психологічну підтримку і дозволяють не лише зменшити негативний вплив соціальних мереж, а й сприяти розвитку відповідального користування цифровими технологіями без шкоди для психічного і фізичного здоров'я.

6. Психокорекція інтернет-залежності. Для подолання проблеми з інтернет-залежністю доцільними є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та групова психотерапія. У процесі застосування КПТ вдається допомагати підліткам ідентифікувати дисфункціональні думки щодо активності в Інтернеті, а під час групової психотерапії учасники отримують підтримку соціуму та моделюють нові форми спілкування у безпечному онлайн та офлайн середовищі.

Таким чином, профілактика негативного впливу соціальних мереж повинна включати як індивідуальні, так і системні заходи, що спрямовані на формування психологічної стійкості, цифрової свідомості та підтримку соціального середовища підлітка.

Висновок. Соціальні мережі мають як конструктивний, так і деструктивний потенціал впливу на психічний стан і соціально-психологічний розвиток підлітків. Визначальними факторами є спосіб використання мереж, рівень цифрової культури, особистісні характеристики користувача, а також наявність підтримки з боку дорослих. Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на розробку практичних програм профілактики, що базуються на комплексному підході до взаємодії підлітка з цифровим середовищем.

Література:

1. Акімова О. Формування ідентичності в цифровому просторі / О. Акімова // Психологія і сучасність. – 2022. – №2(17). – С. 45–53.
2. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників / Т. Веретенко, К. Ярмоленко // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2018. – Т. 1, №19. – С. 145–149.
3. Данько Ю. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси та мінуси [Електронний ресурс] / Ю. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – №2. – С. 181. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_2_25
4. Goldberg A. Internet Addiction Disorder // CyberPsychology & Behavior. – 2000. – 3. – Р. 403–412.
5. Greenfield P. M. Mind and Media: The Effects of Television, Video Games, and Computers. – New York: Psychology Press, 2016.
6. Nesi J., Prinstein M. J. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms [Електронний ресурс] // Journal of Abnormal Child Psychology. – 2015. – 43(8). – С. 1427–1438. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25899879/>

7. Young K. S. Internet Addiction Test [Електронний ресурс] // The Center for Internet Addiction. – Режим доступу: https://stoeltingco.com/Psychological/media/IAT_web_sample.pdf
8. Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews [Електронний ресурс] // Behav Sci (Basel). – 2025. – 15(5):574. – doi: 10.3390/bs15050574. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426351/>
9. Журнал медичних інтернет-досліджень [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.scimagojr.com/journalsearch.php?q=23709&tip=sid>
10. Літвак О. Соціальні мережі: поняття, історія, виникнення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zounb.zp.ua/resource/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechna/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv#q1>
11. Підлітковий вік: психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
12. WHO. Mental health: strengthening our response [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу: <https://www.who.int>
13. WHO, UNICEF. Skills for Health: Skills-Based Health Education including Life Skills. – Geneva: WHO Press, 2020.
14. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents [Systematychnyi ohliad: vplyv sotsialnykh merezh na depresiiu, trevohu ta psykholohichniy stres u pidlitkiv] // Journal of Adolescence. – 2020. – 79. – P. 150–162.
15. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. – New York: Atria Books, 2017.
16. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – 1(3). – P. 237–244.
17. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. – New Haven: Yale University Press, 2014.
18. Livingstone S., Haddon L., Görzig A., Ólafsson K. Children, Risk and Safety on the Internet. – Bristol: The Policy Press, 2014.
19. Valkenburg P. M., Peter J. Social consequences of the Internet for adolescents // Current Directions in Psychological Science. – 2009. – 18(1). – P. 1–5.
20. ЮНЕСКО. Компанії ЮНЕСКО з медіа – інформаційної грамотності допомагають мільйонам українців розвивати навички критичного мислення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unesco.org/uk/articles/kampaniyi-yunesko-z-media-ta-informatsiynoyi-hramotnosti-dopomahayut-milyonam-ukrayintsiv-rozvyvaty>
21. Хімчук Л. І. Зустріч поколінь: ігрові технології в освіті (едьютейнмент) [Електронний ресурс]. – 2025. – Режим доступу: <https://kpr.pnu.edu.ua/2024/11/15/zustrich-pokolin-ihrovi-tekhnologii-v-osviti/>
22. Internet Matters. Awareness & Usage of Parental Controls [Електронний ресурс]. – 2023. – Режим доступу: <https://www.internetmatters.org>
23. Clearfork Academy. How Teens Keep Online Activities Hidden from Parents [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://clearforkacademy.com>
24. Family Online Safety Institute (FOSI). Parental Controls for Online Safety are Underutilized, New Study Finds [Електронний ресурс]. – 18.05.2025. – Режим доступу: <https://www.fosi.org>
25. UNICEF Ukraine. Safe Internet for Youth [Електронний ресурс]. – 2022. – Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine>

References:

1. Akimova, O. (2022). Formuvannia identychnosti v tsyfrovomu prostori [Formation of identity in the digital space]. *Psykhohihiia i suchasnist – Psychology and Modernity*, 2(17), 45–53. [in Ukrainian].

2. Veretenko, T., & Yarmolenko, K. (2018). Sotsialno-pedahohichna profilaktyka internet-zalezhnosti starshoklasnykiv [Socio-pedagogical prevention of Internet addiction among high school students]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk – Current Issues of the Humanities*, 1(19), 145–149. [in Ukrainian].
3. Danko, Y. (2012). Sotsialni merezhi yak forma suchasnoi komunikatsii: pliusy ta minusy [Social networks as a form of modern communication: pros and cons]. *Suchasne suspilstvo: politychni nauky, sotsiologichni nauky, kulturolohichni nauky – Modern Society: Political Sciences, Sociological Sciences, Cultural Studies*, (2), 181. [Elektronnyi resurs]. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_2_25 [in Ukrainian].
4. Goldberg, I. (1996). Internet-zalezhnist [Internet Addiction Disorder]. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 403–412. [in English].
5. Greenfield, P. M. (2016). *Mind and media: The effects of television, video games, and computers* [Mind and media: The effects of television, video games, and computers]. New York, USA: Psychology Press. [in English].
6. Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms [Vykorystannia sotsialnykh merezh dlia sotsialnoho porivniannia ta poshuku zvorotnoho zviazku: hender i populiarnist moderatori asotsiatsii iz depresyvnymy symptomamy]. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25899879/> [in English].
7. Young, K. S. (1998). Internet Addiction Test [Test internet-zalezhnosti]. The Center for Internet Addiction. [Elektronnyi resurs]. Available at: https://stoeltingco.com/Psychological/media/IAT_web_sample.pdf [in English].
8. Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews [Vplyv vykorystannia sotsialnykh merezh na psykholohichne zdorovia molodi ta pidlitkiv: ohliad ohliadovykh doslidzhen]. *Behav Sci (Basel)*, 2025, 15(5):574. doi: 10.3390/bs15050574. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426351/> [in English].
9. *Journal of Medical Internet Research* [Zhurnal medychnykh internet-doslidzhen]. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://www.scimagojr.com/journalsearch.php?q=23709&tip=sid> [in English].
10. Litvak, O. (2022). Sotsialni merezhi: poniattia, istoriia, vynyknennia [Social networks: concepts, history, emergence]. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://zounb.zp.ua/resource/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv#q1> [in Ukrainian].
11. *Pidlitkovyi vik. Psykholohichniy slovnyk* [Adolescent age: Psychological dictionary] / avt.-uklad. V. V. Syniavskiy, O. P. Serhieienkova; za red. N. A. Pobirchenko. [Elektronnyi resurs]. Available at: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf [in Ukrainian].
12. WHO. Mental health: strengthening our response [Psikhichne zdorovia: posylennia nashoho vidpovidu]. 2020. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://www.who.int> [in English].
13. WHO, UNICEF. Skills for Health: Skills-Based Health Education including Life Skills [Umiinnia dlia zdorovia: Osvitnia prohrama z rozvytkom zhyttievykh umiin]. Geneva: WHO Press, 2020. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://www.who.int> [in English].
14. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents [Systematychnyi ohliad: vplyv sotsialnykh merezh na depresiiu, trevohu ta psykholohichniy stres u pidlitkiv]. *Journal of Adolescence*, 79, 150–162. [in English].
15. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy* [iGen: Chomu suchasni superzviazani diti vyrastaiut menshe buntivni, bilshe tolerantni ta menshe shchaslyvi]. New York: Atria Books. [in English].
16. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder [Internet-zalezhnist: Vynyknennia novoho klinichnoho rozladu]. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. [in English].

17. Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens* [Ce skladno: sotsialne zhyttia pidlitkiv u merezhi]. New Haven: Yale University Press. [in English].
18. Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2014). *Children, Risk and Safety on the Internet* [Diti, ryzyk ta bezpeka v Interneti]. Bristol: The Policy Press. [in English]
19. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents [Sotsialni naslidky internetu dlia pidlitkiv]. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5. [in English].
20. UNESCO. Kompanii UNESCO z media – informatsiynoyi hramotnosti dopomahayut milionam ukrayintsiv rozvyvaty navychky krytychnoho myslenia [UNESCO media and information literacy campaigns help millions of Ukrainians develop critical thinking skills]. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://www.unesco.org/uk/articles/kampaniyyi-yunesko-z-media-ta-informatsiynoyi-hramotnosti-dopomahayut-milyonam-ukrayintsiv-rozvyvaty> [in Ukrainian].
21. Khimchuk, L. I. (2025). Zustrich pokolin: ihrovi tekhnolohii v osviti (edyuteinment) [Generational Meeting: Game-Based Technologies in Education]. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://kpr.pnu.edu.ua/2024/11/15/zustrich-pokolin-ihrovi-tekhnolohii-v-osviti/> [in Ukrainian].
22. Internet Matters. (2023). Awareness & usage of parental controls [Obiznachenist' ta vykorystannia batkivs'koho kontroliu]. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://www.internetmatters.org/resources/parental-controls/> (accessed: 13.08.2025) [in English].
23. Clearfork Academy. How Teens Keep Online Activities Hidden from Parents. Klearfork Akademiia. Khau Tins Kip Onlain Aktivitis Hydden from Parents]. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://clearforkacademy.com> [in English].
24. Family Online Safety Institute (FOSI). Parental Controls for Online Safety are Underutilized, New Study Finds Underutilized Controls Research [Batkivskyi kontrol dlia onlain-bezpeky vykorystovuet'sia nedostatnio, pokazuie nove doslidzhennia]. [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://www.fosi.org> (accessed: 18.05.2025) [in English].
25. UNICEF Ukraine. *Safe Internet for Youth* [Bezpechnyi Internet dlia molodi]. 2022. [Electronic resource]. Available at: <https://www.unicef.org/ukraine> [in Ukrainian].