

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА
ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП


Виконала: здобувачка IV курсу, групи ППз-21-1



Віта ЖАКУН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор педагогічних наук, професор



Свген ПАВЛЮК

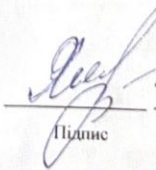
науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

психології та педагогіки

Таїсія КОМАР


підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Віти ЖАКУН

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Дослідження психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей у підлітків».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Євген ПАВЛЮК, доктор педагогічних наук, професор

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедрі 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння; емпіричні: шкала використання технологій та ставлення до них (А.Джастер), шкала самооцінки (А.Розенберг), шкала самотності UCLA (Д. Рассел, Л. Попел, М. Фергюсон), методика впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей (Кривляк В.М.); методи кількісної та якісної математичної статистики: описова статистика для первинної інтерпретації даних; критерій Стьюдента для залежних і незалежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз для порівняння результатів між віковими й соціальними підгрупами

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ I Теоретичні підходи до вивчення психологічного впливу соціальних мереж на комунікативні компетентності підлітків, теоретичні підходи до аналізу комунікативної компетентності в підлітковому віці, дослідження ролі соціальних мереж у формуванні комунікативних

навичок підлітків, висновки до першого розділу; розділ 2 емпіричне дослідження психологічного впливу соціальних мереж на комунікативні компетентності підлітків; організація та методи емпіричного дослідження; аналіз результатів дослідження впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей у підлітків психокорекційна програма розвитку комунікативних навичок у підлітків в умовах цифрової соціалізації.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) рисунка, таблиці.

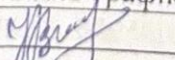
6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

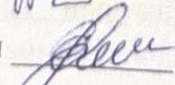
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| | | | |

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапу роботи | Примітка |
|-------|---|------------------------------|----------|
| 1 | Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань. | До 01.10.2024 р. | виконано |
| 2 | Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми. | До 01.12.2024 р. | виконано |
| 3 | Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи. | До 01.02.2025 р. | виконано |
| 4 | I розділ кваліфікаційної дипломної роботи. | До 01.03.2025 р. | виконано |
| 5 | II розділ кваліфікаційної дипломної роботи. | До 01.04.2025 р. | виконано |
| 6 | Загальні висновки. | До 01.05.2025 р. | виконано |
| 7 | Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи. | До 30.05.2025 р. | виконано |
| 8 | Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи. | ___ травня 2025 р. | виконано |
| 9 | Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку) | ___ червня 2025 р. | виконано |

Здобувач  Віта ЖАКУН

Керівник роботи  Євген ПАВЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Дослідження психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей у підлітків».

Здобувач Віта ЖАКУН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Євген ПАВЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 75 сторінки, перелік джерел посилання складає 31 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: формування комунікативних компетентностей, психологічний вплив, підлітки.

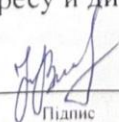
Об'єкт дослідження – процес формування комунікативних компетентностей у підлітків у контексті їхнього соціально-психологічного розвитку.

Предмет дослідження особливості психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей у підлітків.

Дослідження полягає в тому, що його результати ляжуть в основу науково обґрунтованої психокорекційної програми, яку можна безпосередньо застосовувати у школах, центрах психологічної допомоги та позашкільних освітніх платформах для розвитку комунікативних компетентностей підлітків у цифровому середовищі.

Отримані емпіричні дані дозволять педагогам і шкільним психологам своєчасно виявляти ризики кібербулінгу, дезінформації чи соціальної ізоляції та пропонувати конкретні тренінги з медіаграмотності, емоційної саморегуляції й цифрового етикету. Крім того, розроблені рекомендації можуть бути інтегровані у шкільні програми предметів «Основи здоров'я», «Громадянська освіта», факультативи з медіаграмотності, а також використані батьками для побудови продуктивного діалогу з дітьми щодо безпечного й змістовного використання соцмереж. Для органів місцевої влади й неурядових організацій результати дослідження стануть доказовою основою для створення регіональних програм профілактики цифрових ризиків серед молоді та підтримки психологічного добробуту у громадах, що особливо актуально в умовах тривалого стресу й дистанційної форми навчання..

Дипломник _____



Підпис

Віта ЖАКУН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 червня 2025 р.

ЗМІСТ

| | |
|---|--|
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА КОМУНІКАТИВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ..... | 10 |
| 1.1 Теоретичні підходи до аналізу комунікативної компетентності в підлітковому віці..... | 10 |
| 1.2 Психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток підлітків..... | 19 |
| 1.3 Дослідження ролі соціальних мереж у формуванні комунікативних навичок підлітків..... | 27 |
| Висновки до першого розділу..... | 35 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА КОМУНІКАТИВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ..... | 37 |
| 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження..... | 37 |
| 2.2 Аналіз результатів дослідження впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей у підлітків..... | 40 |
| 2.3 Психокорекційна програма розвитку комунікативних навичок у підлітків в умовах цифрової соціалізації..... | 57 |
| Висновки до другого розділу..... | 61 |
| ВИСНОВКИ..... | 64 |
| ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| ДОДАТКИ..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| Додаток А Анкета за шкалою використання технологій та ставлення до них..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| Додаток Б Анкета за шкалою самооцінки Розенберга..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| Додаток В Анкета за шкалою самотності UCLA..... | Ошибка! Закладка не определена. |

Додаток Г Анкета за методикою впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей..... **Ошибка! Закладка не определена.**

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціальні мережі — це центральне середовище соціалізації сучасних підлітків, а отже й ключовий чинник формування їхніх комунікативних компетентностей. Після пандемії COVID-19 та масового переходу на дистанційне спілкування середній щоденний час, проведений підлітками онлайн, перевищує чотири години, а більшість міжособистісних контактів відбувається саме в цифровому форматі. У цих віртуальних просторах підліток одночасно засвоює норми мовлення, невербальні сигнали (емодзі, меми, GIF-анімацію) і соціокультурні ролі, що безпосередньо впливають на його здатність будувати діалог у реальному житті. Водночас стрічки соціальних мереж нерідко підсилюють поверхневу комунікацію, сприяють формуванню «кліпової» уваги та загострюють проблеми кібербулінгу, що може позначатися на самооцінці та емоційній стабільності юнацтва. Суперечливість цих впливів робить тему психологічних наслідків цифрової взаємодії особливо актуальною для педагогів, психологів і батьків.

Додаткової ваги проблематиці надає й особливий контекст України: тривалий військовий стан, часті переміщення сімей та інтеграція у міжнародні освітні спільноти посилили роль онлайн-платформ як основного каналу підтримки соціальних зв'язків. Для підлітків із різних регіонів країни соцмережі стали не лише середовищем самовираження, а й важливим інструментом інформаційної безпеки, медіаграмотності та волонтерської мобілізації. Проте відсутність достатньо сформованих комунікативних стратегій у цифровому просторі підвищує ризик дезінформації, емоційного вигорання та соціальної ізоляції, що підкреслює необхідність цілісного наукового аналізу. Тож дослідження психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей підлітків має не лише теоретичне, а й практичне значення: його результати можуть лягти в основу

профілактичних програм, освітніх методик і державних стратегій цифрового виховання молоді.

Сьогодні психологічний вплив соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей підлітків досліджується досить активно, проте ще не вичерпно. Міжнародно визнані науковці – Соня Лівінгстон, Данах Бойд, Шеррі, Теркл Патриція, Грінфілд Джин Твенге, здійснили ґрунтовні емпіричні й теоретичні розвідки щодо цифрової соціалізації, медіаграмотності й емоційного добробуту юнацтва. В українському контексті проблему опрацьовують, зокрема, Ірина Семенюк, Наталія Водоп'ян, Марина Шкіль, Олег Чабан та Світлана Смірнова, зосереджуючись на розвитку мовленнєвих стратегій, профілактиці кібербулінгу та змінах у структурі підліткової ідентичності під час війни. Попри наявність окремих експериментальних досліджень, системні порівняння офлайн- та онлайн-комунікації підлітків, а також аналіз довготривалих ефектів уваги, емпатії й критичного мислення залишаються фрагментарними. Отже, галузь перебуває на етапі поглибленого формулювання методології та пошуку інтегрованих моделей, що й актуалізує подальше комплексне вивчення.

Об'єкт дослідження – процес формування комунікативних компетентностей у підлітків у контексті їхнього соціально-психологічного розвитку.

Предмет дослідження – особливості психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей у підлітків.

Мета дослідження – виявлення та обґрунтування психологічних механізмів впливу взаємодії підлітків із соціальними мережами на формування їхніх комунікативних компетентностей, а також розробка й апробація психокорекційної програми, спрямованої на розвиток цих компетентностей у контексті цифрової соціалізації.

Для досягнення мети дослідження, були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до змісту й структури комунікативної компетентності в підлітковому віці.

2. Визначити психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний та соціальний розвиток підлітків.

3. Охарактеризувати роль соціальних мереж у формуванні вербальних і невербальних комунікативних навичок підлітків за даними сучасних досліджень.

4. Провести емпіричне дослідження щодо впливу активності в соцмережах на показники комунікативної компетентності.

5. Розробити психокорекційну програму розвитку комунікативних навичок у підлітків з урахуванням факторів цифрової соціалізації та перевірити її ефективність.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що цілеспрямована й рефлексивна участь підлітків у конструктивному онлайн-спілкуванні (активне коментування, колаборація, обмін творчим контентом, дотримання цифрового етикету) статистично значуще підвищує рівень їхніх комунікативних компетентностей (вербальних, невербальних та соціально-емпатійних), тоді як переважно пасивне чи конфліктне користування соціальними мережами (скролінг без зворотного зв'язку, залучення до кібербулінгу, поширення недостовірної інформації) корелює із нижчими показниками цих компетентностей.

У дослідженні було застосовано такі методи:

теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння;

емпіричні: шкала використання технологій та ставлення до них (А.Джастер), шкала самооцінки (А.Розенберг), шкала самотності UCLA (Д. Рассел, Л. Попел, М. Фергюсон), методика впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей (Кривляк В.М.);

методи кількісної та якісної математичної статистики: описова статистика для первинної інтерпретації даних; критерій Стьюдента для залежних і незалежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз для порівняння результатів між віковими й соціальними підгрупами.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати ляжуть в основу науково обґрунтованої психокорекційної програми, яку можна

безпосередньо застосовувати у школах, центрах психологічної допомоги та позашкільних освітніх платформах для розвитку комунікативних компетентностей підлітків у цифровому середовищі. Отримані емпіричні дані дозволять педагогам і шкільним психологам своєчасно виявляти ризики кібербулінгу, дезінформації чи соціальної ізоляції та пропонувати конкретні тренінги з медіаграмотності, емоційної саморегуляції й цифрового етикету. Крім того, розроблені рекомендації можуть бути інтегровані у шкільні програми предметів «Основи здоров'я», «Громадянська освіта», факультативи з медіаграмотності, а також використані батьками для побудови продуктивного діалогу з дітьми щодо безпечного й змістовного використання соцмереж. Для органів місцевої влади й неурядових організацій результати дослідження стануть доказовою основою для створення регіональних програм профілактики цифрових ризиків серед молоді та підтримки психологічного добробуту у громадах, що особливо актуально в умовах тривалого стресу й дистанційної форми навчання.

Експериментальна база дослідження: Ліцей №2 Хмельницької міської ради.

Структура роботи складається зі змісту, вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 31 найменування та 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА КОМУНІКАТИВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1 Теоретичні підходи до аналізу комунікативної компетентності в підлітковому віці

Соціальні мережі сьогодні стали невід'ємною частиною життя підлітків і суттєво впливають на формування їхніх комунікативних компетентностей. За останніми даними, 95% підлітків 13–17 років регулярно користуються YouTube – найпопулярнішою платформою у цій віковій групі; майже дві третини активно сидять у TikTok (63%) і Instagram (59%) [1]. Підлітки проводять у соцмережах у середньому близько 4 годин щодня, використовуючи онлайн-спілкування для підтримки дружніх контактів, самовираження та отримання інформації. Комунікативна компетентність при цьому виступає ключовою навичкою: вона визначає здатність особистості ефективно спілкуватися, встановлювати стосунки, досягати взаєморозуміння і реалізовувати свої цілі у взаємодії з іншими [2, с. 27-28]. Оскільки соціальні мережі радикально змінюють середовище комунікації, постає наукова проблема – як саме вони психологічно впливають на розвиток комунікативних компетентностей сучасних підлітків. В останні роки з'явилися численні українські та зарубіжні дослідження (особливо після 2022 року), що аналізують це питання з різних теоретичних позицій. Вчені сходяться на тому, що існує декілька підходів до вивчення феномену комунікативної компетентності, причому вони не є взаємовиключними, а радше доповнюють один одного, дозволяючи сформувати більш цілісне уявлення про цей феномен [3, с. 44].

Когнітивний підхід зосереджується на тому, як процеси мислення, уваги, пам'яті та сприйняття інформації впливають на комунікативну поведінку

підлітків у соцмережах. З точки зору когнітивної психології, ефективна комунікативна компетентність потребує низки розвинених пізнавальних навичок: уміння зосереджувати увагу на співрозмовнику, розуміти його повідомлення, критично оцінювати контент, формулювати власні думки і адекватно реагувати. Використання соціальних мереж може як розвивати, так і обмежувати ці когнітивні здібності підлітків. З одного боку, цифрові технології надають безпрецедентний доступ до інформації та можливостей спілкування, стимулюючи паралельну обробку численних повідомлень і підвищуючи навички мультитаскінгу. З іншого боку, постійна залученість у онлайн-середовище може призводити до перевантаження уваги та поверхневого сприйняття повідомлень. Огляди досліджень підтверджують, що інтенсивне користування соцмережами впливає на роботу мозку і пізнавальні функції – зокрема, може знижувати стійкість уваги, погіршувати запам'ятовування та критичне мислення [4]. Існує також проблема т.зв. «кліпової» свідомості: через швидкий, фрагментарний характер стрічки новин молодим користувачам важче утримувати глибоку концентрацію. Ці когнітивні виклики, у свою чергу, позначаються на комунікативних навичках – підліткам стає складніше вести тривалі осмислені розмови, вони можуть втрачати нитку діалогу або не в повній мірі розуміти підтекст повідомлень.

Важливим концептом у рамках когнітивного підходу є соціально-когнітивна теорія (А. Бандура), згідно з якою людина багато чого навчається, спостерігаючи за поведінкою інших. У застосуванні до соцмереж це означає, що підлітки переймають зразки комунікації, які бачать онлайн. Спостерігаючи за популярними блогерами чи «інфлюенсерами», молодь засвоює стиль мови, манеру висловлювання емоцій, моделі вирішення конфліктів тощо. Науковці відзначають, що впливові лідери думок у соцмережах здатні формувати цілі комунікативні тренди серед підлітків, впливаючи на їхні цінності, стиль самопрезентації та вибірковість у темах спілкування [5]. Когнітивно підлітки ще не мають повністю сформованого критичного мислення, тому часто схильні сприймати поведінку онлайн-кумирів як норму і відтворювати її. Саме тому

освітяни наголошують на необхідності розвивати в учнів критичне мислення та медіаграмотність, щоби молодь могла усвідомлено оцінювати достовірність та етичність інформації в соцмережах, а не сліпо повторювати побачене.

Окремий аспект когнітивного підходу – це роль невербальних сигналів у комунікації. У живому спілкуванні ми покладаємося на міміку, жести, тон голосу співрозмовника, що допомагає правильно інтерпретувати його слова. Онлайн-спілкування значною мірою позбавлене цих невербальних підказок: текстові повідомлення, коментарі чи емодзі не завжди передають емоційні нюанси. Експерти застерігають, що через це підлітки «втрачають» частину інформації при соціалізації онлайн, що часто призводить до непорозумінь і образ. Наприклад, жартівливий чи саркастичний тон може бути невірно витлумачений без відповідної інтонації або смайликів. Ба більше, молодь, яка звикає до цифрового спілкування, може відчувати труднощі при розмовах наживо, коли потрібно водночас обробляти і слова співрозмовника, і його невербальні реакції. Таким чином, когнітивний підхід підкреслює: соцмережі змінюють сам характер інформаційного обміну, і це вимагає в підлітків розвитку нових когнітивних стратегій – наприклад, вміння читати «між рядків» текстового повідомлення, здогадуватися про емоційний стан іншої людини без візуальних підказок, або, навпаки, навчитися чіткіше формулювати свої думки, аби уникнути двозначностей. Правильно вибудовані когнітивні навички стають основою успішної комунікації в онлайн-середовищі [6].

Соціокультурний (або соціально-рольовий) підхід розглядає спілкування підлітків у соцмережах крізь призму впливу суспільства, культури і групових норм. Спираючись на ідеї культурно-історичної психології Л. Виготського, цей підхід трактує комунікативну компетентність як продукт соціалізації: підлітки опановують мовлення, правила взаємодії, моделі поведінки в процесі спілкування зі своїм соціумом. Традиційно головними агентами соціалізації були сім'я, школа, однолітки, культура масмедіа. Нині ж до них додалися онлайн-спільноти – групи у соцмережах, віртуальні співтовариства, блогосфери, які формують у молоді нові референтні групи та субкультури.

Соціальні мережі стали своєрідними «соціокультурними посередниками», що впливають на розвиток особистості підлітка, формують його самоідентифікацію та систему цінностей. У цифровому середовищі підлітки підпадають під дію групових норм: наприклад, в кожній соцмережі є свої правила етикету (нетикету) та моделі спілкування, яких дотримуються користувачі. Прагнучи бути прийнятими у товаристві ровесників онлайн, підлітки наслідують ці норми – використовують популярний сленг, лайки, реакції, беруть участь у вірусних флешмобах, коригують свою манеру подачі матеріалу відповідно до трендів. Отже, комунікативна компетентність молоді формується не у вакуумі, а під впливом широкого соціального контексту, що включає і реальне, і віртуальне оточення [7].

У підлітковому віці особливо сильним стає вплив підліткової субкультури. Соцмережі дозволяють молоді легко об'єднуватися за інтересами, утворюючи нові субкультурні групи – від геймерських спільнот до фан-клубів музичних жанрів чи рухів за екологію. У межах цих онлайн-спільнот виробляються свої комунікативні звички. Наприклад, жарти, меми або форми привітань, зрозумілі «своїм», але неочевидні для сторонніх. Це розвиває у підлітків почуття приналежності та вміння адаптувати свій стиль спілкування під певну аудиторію. Соціокультурний підхід стверджує, що компетентний комунікатор – це той, хто здатен гнучко змінювати манеру мовлення залежно від соціальної ситуації. В онлайні це означає: підліток має навчитися відчувати різницю між спілкуванням у тісному колі друзів у чаті, публічним коментарем у відкритій групі чи офіційним листуванням (наприклад, з учителем електронною поштою) і відповідно змінювати тон, лексику, формат повідомлень. Така ситуаційна чутливість і є проявом соціокультурної комунікативної компетентності.

Наукові дослідження останніх років дають цікаві висновки щодо соціальних мереж як нового соціального простору для підлітків. Зокрема, велике лонгітюдне дослідження у Норвегії (2013–2020 рр., вибірка ~800 підлітків) продемонструвало, що активне користування соцмережами не

обов'язково шкодить розвитку соціальних навичок офлайн. Навпаки, у середньому підлітки, які більше часу проводили у соцмережах, згодом проводили і більше часу з друзями наживо. Автори роблять висновок: для більшості молоді спілкування онлайн є доповненням до живого спілкування, а не його заміною, і тому не погіршує соціальну компетентність. Водночас виявлено і важливий соціально-психологічний нюанс: у підлітків з високою соціальною тривожністю (тих, хто сором'язливий, невпевнений у собі) інтенсивне захоплення соцмережами може призводити до погіршення реальних комунікативних навичок. Можливо, такі молоді люди шукають прихистку в онлайні від складнощів живого спілкування, і це заважає їм тренувати свої навички взаємодії обличчям-до-обличчя. Таким чином, соціокультурний підхід показує, що вплив соцмереж не універсальний: він залежить від соціального оточення підлітка та його індивідуальних особливостей. В середньому соцмережі виступають як ще один майданчик соціалізації, де підлітки вчаться дружити, співпрацювати, конфліктувати і миритися, тобто розвивають соціальні складові комунікативної компетентності. Але для вразливих категорій (тривожні, ізольовані підлітки) потрібна додаткова підтримка, щоб онлайн активність не ізолювала їх ще більше від реального суспільства [8, с. 2].

Варто зауважити, що культурний контекст теж відіграє роль. Різні країни та спільноти можуть мати відмінні цифрові поведінкові норми. Наприклад, дослідження показують, що тривалість і характер користування соцмережами відрізняються: у країнах Західної Європи та Північної Америки середній підліток часто має кілька соцмереж і може спілкуватися з широкою мережею «онлайн-друзів», тоді як у деяких традиційніших суспільствах коло онлайн-спілкування більш обмежене рідними та близькими друзями. Крім того, мовно-культурні особливості впливають на контент: українські підлітки після 2022 року, наприклад, масово перейшли на українську мову в соцмережах, формуючи нові молодіжні сленгові вирази на основі української, та активно використовують патріотичний і волонтерський дискурси у спілкуванні. Таким чином, соціокультурний підхід охоплює і макросоціальний рівень (культурні

тренди, національний контекст), і мікросоціальний (групові норми конкретної онлайн-спільноти). Розуміння цих факторів дозволяє краще усвідомити, як саме соцмережі змінюють правила комунікації і які нові компетентності потрібні молоді для успішної соціальної взаємодії в цифровому середовищі [8, с. 2].

Особистісний (або особистісно-орієнтований) підхід робить акцент на унікальності кожного підлітка, його індивідуальних психологічних характеристиках та суб'єктивному досвіді в освоєнні комунікації. На відміну від соціокультурного підходу, що розглядає загальні закономірності впливу середовища, особистісний підхід запитує: яким чином особистість самого підлітка визначає те, як соцмережі вплинуть на його комунікативні здібності? Тут враховуються такі чинники, як темперамент, характер, самооцінка, емоційний інтелект, психічний стан тощо. Дослідження демонструють, що реакція на однаковий онлайн-досвід може різнитися: те, що для однієї дитини стане поштовхом до розвитку (наприклад, активна участь у дискусіях в групі за інтересами), для іншої може обернутися стресом або замкнутістю (через страх оцінювання або негативні коментарі).

Одним з ключових понять тут є онлайн-ідентичність підлітка. Формування ідентичності – центральна психічна задача юнацького віку, і соціальні мережі відкривають нові можливості й ризики в цьому процесі. Систематичний огляд 32 досліджень (2024 р.) встановив, що активна участь підлітка у соцмережах пов'язана з більш інтенсивним пошуком себе, експериментуванням з образами і ролями. Іншими словами, підлітки, які не пасивно «скролять» стрічку, а самі створюють контент, спілкуються, ведуть профіль – більше досліджують різні грані своєї особистості. Цікаво, що демонстрація в соцмережах власного справжнього «я» (автентичність), на відміну від штучно ідеалізованого образу, асоціюється в підлітків з вищою чіткістю самоконцепції. Тобто ті, хто не намагається зобразити себе кращими, ніж є, а відкрито ділиться реальними думками і переживаннями, мають більш цілісне уявлення про себе. Водночас тенденція порівнювати себе з іншими в інтернеті має суперечливий ефект: вона підсилює як пошук себе (через

зіставлення з ровесниками), так і відчуття невдоволеності собою – т.зв. криза ідентичності. Таким чином, особистісний підхід звертає увагу на якість цифрової активності: важливо не лише скільки годин підліток проводить онлайн, а що саме він там робить, з якою установкою і як це співвідноситься з його реальним «я» [9].

Емоційна сфера є невід’ємною частиною особистісно орієнтованого бачення. Підлітковий вік – це пора емоційної нестабільності, пошуку підтримки, потреби у визнанні. Соцмережі можуть стати як ресурсом для задоволення цих потреб, так і джерелом загроз емоційному благополуччю. З позитивного боку, онлайн-платформи дають можливість знайти однодумців, отримати підтримку в складні моменти, відчутти себе частиною спільноти, що надзвичайно важливо для підліткової самооцінки. Наприклад, замкнтий підліток може легше знайомитися онлайн і так побороти сором’язливість, або підліток з малочисельної субкультури (скажімо, фанат певного жанру музики) – знайти друзів за інтересами по всьому світу. Як відзначають дослідники, соцмережі здатні посилювати відчуття підтримки та “соціальний капітал” молоді, зміцнюючи їхні дружні зв’язки і навіть сприяючи розквіту особистості. Ба більше, для деяких вразливих груп (як-от підлітки з інвалідністю чи представники меншин) онлайн-майданчики стали простором, де можна відкрито заявити про себе і свою ідентичність, що позитивно впливає на прийняття себе [9].

. Однак є і зворотний бік: негативний контент і токсична взаємодія в соцмережах можуть травмувати психіку молодих людей. Поширена проблема – соціальні порівняння, коли підліток бачить у стрічці лише “ідеальні” фотографії та успіхи інших і починає відчувати власну неповноцінність. Як зазначають психологи, коли образ у соцмережі, що підліток старанно створює, не відповідає його реальним відчуттям (тобто він одягає “маску щастя” онлайн, але всередині має проблеми) – це лише посилює внутрішній конфлікт і незадоволення. Виникає феномен «розриву між реальним і цифровим Я», який може вести до зниження самооцінки і відчуття самотності. Ще одна серйозна

загроза – кібербулінг. На жаль, понад половина підлітків стикалися з проявами онлайн-цькування: за даними дослідження у США, 55% учнів 13–17 років хоча б раз у житті зазнавали кібербулінгу. Постійні образи, погрози чи приниження у соціальних мережах призводять до хронічного стресу, тривожності, депресивних станів, а інколи – і до трагічних наслідків (відомі випадки суїцидів підлітків після тривалого кібербулінгу). Особистісно орієнтований підхід прагне зрозуміти, хто є більш уразливим до таких негативних впливів. Наприклад, підлітки з низькою емпатією або підвищеною агресивністю самі частіше можуть ставати агресорами в інтернеті, поширюючи токсичну поведінку. Натомість підлітки з депресивними рисами чи низькою впевненістю більш схильні брати близько до серця негативні коментарі та ізолюватися. Таким чином, вплив соцмереж на комунікативну компетентність і психологічне здоров'я є опосередкованим особистісними особливостями. В контексті практики це означає: підхід до виховання та підтримки підлітків має бути індивідуалізованим. Тим, хто схильний до тривожності, потрібна допомога в розвитку стійкості до критики та навичок емоційної саморегуляції; лідерським, імпульсивним підліткам – виховання емпатії та відповідальності в спілкуванні, щоб не завдати шкоди іншим онлайн [1].

Цей підхід фокусується на мовленнєвих аспектах комунікативної компетентності: тому, як мова, якою спілкується підліток, і психологічні процеси мовлення змінюються під впливом соцмереж. Психолінгвістика традиційно вивчає зв'язок між мисленням і мовою; у випадку соціальних мереж ми спостерігаємо унікальний феномен – формування нових мовних практик цифрової доби. Діти покоління альфа виростають двомовними в особливому сенсі: вони володіють і традиційною мовою спілкування, і специфічною «цифровою мовою», що включає інтернет-сленг, емодзі, меми, GIF-зображення, стікери тощо. Дослідження 2024 року, присвячене мовленню підлітків, показало, що соцмережі стимулювали появу унікальних елементів підліткового лексикону – масового вжитку аббревіатур (на кшталт «ЛОЛ», «ОМГ»), скорочень, символів, реакційних емодзі та мемів [10, с. 36].

Ще один важливий аспект – двомовність та мовне середовище соцмереж. Багато українських підлітків сьогодні перебувають у двомовному інформаційному просторі: спілкуються українською офлайн та частково онлайн, але також вживають англійські слова, дивляться англійськомовний YouTube, грають в ігри з англоспілкувальними гравцями. Це веде до явища code-switching – перемикання кодів, коли в межах одного повідомлення змішуються слова з різних мов. Наприклад: «Зацінь мій новий пост – реально топчик, must see!». Психолінгвісти вважають це не порушенням, а природним процесом розширення мовної компетентності: підлітки опановують вміння вільно переходити з однієї мовної системи в іншу залежно від контексту. Також цифрове середовище привчає їх до існування різних стилів мовлення: офіційно-ділового, академічного, розмовно-приятельського, інтернет-мемного тощо. Висока комунікативна компетентність включає володіння всіма цими регістрами та розуміння, коли який доречний.

Перспективним підходом є використання соцмереж як педагогічного інструменту. Наприклад, створення приватної Facebook-групи класу, де учні можуть ставити запитання після уроків або обговорювати спільні проекти; проведення міжшкільних дискусійних клубів у форматі модератованих Telegram-чатів; залучення підлітків до всеукраїнських онлайн-марафонів (з літератури, історії тощо), де вони вправляються в аргументованому письмі та культурі дискусії. Такі практики, за відгукami вчителів, підвищують залученість учнів і мотивують їх вдосконалювати навички спілкування, бо формат соцмереж їм ближчий і цікавіший. Головне – встановити чіткі правила етикету і модерації цих навчальних онлайн-спільнот, аби забезпечити безпечне середовище. В цьому сенсі освітній контекст переплітається з цифровим підходом: школу можна розглядати як полігон для тренування відповідальної цифрової комунікації. Учні під наглядом вчителя вчать, як коректно дискутувати в коментарях, як оформити свою думку постом, як реагувати на критику онлайн – ці вміння потім переносяться у їхнє позашкільне життя.

Таким чином, вплив соціальних мереж на комунікативні компетентності підлітків є складним переплетенням когнітивних, соціальних, особистісних і мовних факторів. Сучасні дослідження вказують, що цей вплив не є однозначно негативним чи позитивним – він амбівалентний. Соцмережі надають безпрецедентні можливості для тренування спілкування (більше контактів, різноманітність співрозмовників, свобода самовираження) і водночас породжують нові ризики (перевантаження інформацією, викривлення образу реальності, нові форми агресії).

1.2 Психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток підлітків

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків. Масштабні опитування демонструють, що молодь проводить в інтернеті дедалі більше часу: частка підлітків, які фактично постійно перебувають онлайн, за останнє десятиліття зросла вдвічі. Близько третини підлітків зізнаються, що користуються хоча б однією соцмережою «майже постійно». Така масштабна присутність цифрових технологій викликає занепокоєння психологів, лікарів і батьків щодо того, як соціальні медіа впливають на особистісний розвиток молоді. Дослідження підтверджують, що наслідки бувають як позитивними, так і негативними, причому характер впливу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей підлітка і соціального контексту його життя.

Самооцінка підлітка формується через сприйняття власного «Я» і оцінки значущих інших. Соціальні мережі радикально розширили коло соціального порівняння для молоді: підлітки щоденно бачать ретельно відредаговані фотографії, досягнення та події з життя однолітків та інфлюенсерів. Ця постійна порівняльна «дзеркальна зала» може як підтримувати, так і підірвати їхню самооцінку. Більшість досліджень відзначають негативний зв'язок між інтенсивним використанням соцмереж і рівнем самооцінки у підлітків. Зокрема, виявлено, що підлітки з нижчою самооцінкою проводять більше часу в

соціальних мережах, часто прагнучи компенсувати нестачу впевненості через онлайн-взаємодії. Надмірна залученість у соцмережі може перетворитися на порочне коло: залежність від онлайн-контакту далі погіршує образ себе. Дослідження 2023 року продемонструвало, що рівень залежності від соціальних мереж у підлітків прямо пропорційно пов'язаний зі зниженням їхньої самооцінки. Зокрема, у вибірці старшокласників було зафіксовано помірно негативну кореляцію між балами за шкалою самооцінки Розенберга і показниками залежності від соцмереж; водночас проблемне користування соцмережами значуще передбачало гірше ставлення підлітків до власного тіла. Цікаво, що негативний вплив залежності від соцмереж на самооцінку частково опосередкований образом тіла: надмірний час в Instagram чи TikTok часто формує нереалістичні стандарти зовнішності, що знижує задоволеність собою [11].

Онлайн-середовище посилює фокус підлітків на власній зовнішності та соціальному статусі. За даними опитувань, майже половина підлітків визнають, що після користування соцмережами почуваються менш задоволеними своїм тілом. Особливо вразливими є дівчата: у США 20% дівчат-підлітків зазначають, що соцмережі підривають їхню впевненість у собі, тоді як серед хлопців такої думки дотримується лише 10%. Вразливість дівчат проявляється і через вищий ризик розвитку розладів харчової поведінки та депресивних симптомів під впливом ідеалізованих образів у мережі. Цей ефект найбільш виражений серед молоді, схильної до тривожності та невпевненості в собі – алгоритми соцмереж можуть підсилювати їхні страхи, підсовуючи контент, що резонує з уразливістю (наприклад, інформацію про самопошкодження чи небезпечні челленджі). Водночас підлітки, які щодня заглядають у соцмережі, поступово стають надчутливими до реакцій однолітків – кожен «лайк» чи коментар набуває для них великої ваги. Таке перенесення центру ваги самооцінки назовні робить молодь залежною від зовнішнього схвалення: варто комусь проігнорувати їхній пост або залишити критичний відгук, як настрої і впевненість у себе можуть різко погіршитися [12, 13].

Проте не слід вважати вплив соцмереж однозначно шкідливим для самооцінки – багато залежить від того, як саме підліток використовує цифрові платформи. Якщо соціальні мережі стають простором автентичного самовираження, це може навіть підтримати позитивну самооцінку. Так, огляд досліджень 2024 року виявив, що підлітки, які поведуться у соцмережах ширі і природно (а не створюють занадто ідеалізований образ себе), демонструють більш чітке розуміння власної особистості та вищу самоповагу [14]. Можливість поділитися своїми думками, творчістю, знайти однодумців здатна підвищувати впевненість молоді. За деякими даними, підлітки, які активно спілкуються онлайн, мають навіть кращий рівень саморозуміння [15]. Соцмережі надають канали для самопрезентації талантів і досягнень – 63% американських підлітків кажуть, що онлайн-платформи дають їм простір продемонструвати свою творчість та сторони особистості, які важко проявити офлайн [16]. Публікуючи власні малюнки, музичні відео чи спортивні успіхи і отримуючи позитивний відгук, молода людина може відчути гордість і утвердитися у власній значущості. Отже, вплив соцмереж на самооцінку багатогранний: він коливається від негативного (через порівняння та онлайн-тиск) до позитивного (через підтримку самовираження), і критичним чинником є збалансованість та зміст цифрової активності підлітка.

Період підлітковості характеризується інтенсивними емоційними змінами та пошуками навичок самоконтролю. Соціальні мережі додали цьому процесу новий вимір: вони можуть як допомагати підліткам переживати емоції, так і заважати здоровій емоційній регуляції. З одного боку, онлайн можна швидко поділитися своїми почуттями, знайти розраду від друзів чи отримати пораду у важкий момент. Соцмережі стали своєрідним «емоційним клапаном» для багатьох молодих людей: у режимі реального часу вони висловлюють радість чи сум, діляться страхами та отримують миттєвий відгук. Підтримка однолітків онлайн часто допомагає зняти відчуття самотності – підлітки відзначають, що завдяки месенджерам почуваються більш пов'язаними з друзями і можуть довіритися їм у скрутні хвилини. Для багатьох замкнутих дітей інтернет став

безпечним простором, де можна знайти того, хто «розуміє» – особливо це стосується підлітків з маргіналізованих груп, які офлайн можуть не мати підтримуючого оточення. Такий позитивний аспект соцмереж – зменшення відчуття ізоляції і можливість виговоритися – теоретично сприяє емоційній стабільності [17].

З іншого боку, надмірне занурення у віртуальну взаємодію може перешкоджати розвитку здорових навичок емоційної регуляції. Соціальні мережі створюють постійний фон для емоційних стимулів: стрічка новин змішує зворушливі пости з шокуючими, радісні новини з тривожними. Швидка зміна цих стимулів може перевантажувати ще незрілу емоційну систему підлітка. Дослідження сигналізують про зв'язок між тривалим сидінням у соцмережах і підвищеним рівнем стресу, тривожності та депресії у молоді [13].

Важливо також врахувати, що віртуальне спілкування відрізняється від живого браком невербальних «фільтрів» – міміки, тону голосу, тактильного контакту. Через це юнаки й дівчата вчаться регулювати емоції у середовищі, де легко неправильно інтерпретувати слова чи реакції інших. Наприклад, необачний жарт у переписці може спричинити бурхливу образу через відсутність контексту, а відсутність «лайків» під постом – викликати у підлітка невдоволення собою. Такі ситуації ставлять нові виклики для емоційної зрілості: потрібно навчитися не піддаватися імпульсу негайно реагувати агресією або самозвинуваченням. На жаль, багато підлітків з цим не справляються – тому конфлікти і «драма» в онлайн-середовищі нерідко призводять до емоційних зривів. За даними опитувань, 45% дівчат повідомляють, що соцмережі іноді змушують їх почуватися пригніченими через постійні драматичні ситуації, що розгортаються онлайн (для порівняння, серед хлопців таких 34%). Близько чверті дівчат також відзначають, що соціальні мережі знижують у них відчуття щастя і психологічного благополуччя. Отже, для значної частини молоді цифрове життя стає джерелом хронічного емоційного навантаження [13].

Підлітковий вік – це час активного формування особистісної ідентичності: молоді люди намагаються зрозуміти, хто вони є, які в них цінності, ким вони хочуть бути в очах інших. Соціальні мережі наразі стали новим «полігоном» для таких пошуків себе. Онлайн-платформи надають безпрецедентні можливості для експериментування з ідентичністю: підлітки можуть створювати й налаштовувати профілі, обирати аватари, ділитися вподобаннями, вступати до різних спільнот – словом, конструювати образ себе у цифровому форматі. Це середовище пластичне і підконтрольне самій молодій людині значно більше, ніж реальне життя: в соцмережах можна ретельно продумати, що саме про себе показати, і приховати небажані риси. На думку дослідників, така свобода дій частково задовольняє потребу підлітка в самовизначенні та автономії. Підлітки отримують відчуття, що самі керують своїм «публічним життям» – вирішують, як виглядатиме їхня сторінка, з ким спілкуватися і яку інформацію поширювати про себе. Це може бути потужним ресурсом у формуванні ідентичності: можливість обирати ролі і перевіряти різні грані власного «Я» дає юнацтву відчуття особистої агенції [18].

Важливо, що вплив соцмереж на міжособистісні навички не тільки негативний. Деякі спеціалісти вважають, що активне онлайн-спілкування може тренувати соціальні навички – зокрема, вміння формулювати думки письмово, проявляти емпатію через слова, знаходити спільні теми для різних людей. Підлітки на практиці вчаться розуміти емоційні потреби друзів, коли ті пишуть про свої проблеми, підтримувати і підбадьорювати за допомогою тексту. Позитивним є й те, що багато сором'язливих дітей завдяки соцмережам виходять зі свого кокона: знайшовши друга онлайн, вони потім впевненіше спілкуються офлайн. У цілому дослідження показують: якщо дружба якісна (довірлива, підтримуюча), то ні час, ні спосіб спілкування не зашкодять – навпаки, такі дружні стосунки стають фактором психологічного благополуччя підлітка [19]. Нещодавні роботи навіть вказують, що міцна дружба важливіша для психічного здоров'я підлітка, ніж інтенсивність користування соцмережами: за наявності близьких друзів негативні ефекти соцмереж

згладжуються. Це підкреслює, що технології не замінять істинної близькості – вони лише інструмент, а якість взаємин визначається глибиною взаєморозуміння.

Отже, соціальні мережі суттєво змінили ландшафт міжособистісних стосунків молоді. Вони зробили спілкування зручнішим і всеосяжним, дали нові форми дружби і підтримки. Але разом із тим привнесли у підліткові взаємини нові напруження – інформаційне перенасичення, ризик поверховості, цифровий булінг. Для гармонійного соціального розвитку юнаків і дівчат важливо навчитися використовувати соцмережі для збагачення дружби, а не заміщення реального спілкування. Живий контакт, спільна активність офлайн лишаються незамінними елементами глибоких стосунків, тоді як онлайн-спілкування варто розглядати як доповнення. У такому разі підлітки можуть отримати максимум користі: почуватися завжди підтриманими друзями, але не втратити щирість і емоційну глибину взаємин [20].

У становленні особистості вагому роль відіграє формування системи цінностей та моралі. Підлітки шукають відповіді на питання: що є добро і зло, до чого прагнути, як ставитися до інших. Соціальні мережі сьогодні – потужне джерело впливу на світогляд молоді, адже значна частина інформації про світ надходить до них саме з онлайн-стрічок. Цифрове середовище може як збагатити, так і спотворити ціннісні орієнтації підлітка.

З позитивного боку, інтернет відкриває молоді доступ до різноманітних точок зору, культур і соціальних рухів. Покоління, що зростає в епоху соцмереж, часто більш толерантне і прогресивне, адже з юних літ стикається з ідеями рівності, прав людини, екологічної свідомості тощо, які широко пропагуються онлайн. Підлітки можуть стежити за лідерами думок – освіченими блогерами, науковцями, активістами, – що пропагують здоровий спосіб життя, критичне мислення, емпатію. Таким чином, соцмережі здатні виконувати просвітницьку і виховну функцію, підсилюючи позитивні цінності. Наприклад, багато сучасних підлітків через інтернет долучилися до волонтерства, екологічних ініціатив, кампаній проти булінгу – усе це формує в

них такі риси, як співчуття, почуття справедливості, відповідальність. Спільноти за інтересами (книжкові клуби, науково-популярні групи, релігійні форуми) дозволяють молоді обговорювати важливі етичні питання, шукати сенси, виробляти власні погляди. Таким чином, у плюсовому сценарії соцмережі розширюють кругозір підлітка і допомагають йому визначитися, які цінності йому близькі.

Водночас, є й тривожні тенденції. Алгоритми соціальних платформ нерідко просувають скандальний, епатажний контент, що може впливати на незрілі уми не найкращим чином. Прагнучи більшої залученості користувачів, системи рекомендацій часто підсовують підліткам матеріали «на межі дозволеного» – ті, що шокують або зачаровують, але не завжди несуть правильні меседжі. Якщо юнак проявив інтерес до агресивних відео чи провокативних блогерів, платформа йому підсуне ще більше подібного. Так формується «міхур» контенту, де можуть нормалізуватися антисоціальні цінності – культ насильства, сексуальна об'єктивація, культ матеріального успіху будь-якою ціною. Підлітки, особливо молодшого віку, схильні приймати за норму те, що часто бачать. Тому повторювані у стрічці стереотипи (наприклад, про «крутість» агресії чи зневагу до певних груп людей) здатні проникати в їхню систему цінностей. Наприклад, пропаганда споживацтва – нескінченні фото розкішного життя, брендового одягу, гаджетів – може виховувати в молоді надмірний матеріалізм, ставлення до людей через призму статусу. Так само, якщо в онлайні популярні блогери демонструють зневагу до навчання чи культ «гострих відчуттів», частина підлітків може перейняти ці пріоритети, знецінюючи освіту і шукаючи ризикованих розваг.

За оцінками міжнародного дослідження 2024 року, в світі кожен шостий підліток (близько 16%) стає жертвою кібербулінгу [21]. В Україні показники ще вищі: опитування ЮНІСЕФ 2023 року виявило, що 22% українських підлітків у віці 11–17 років особисто пережили образи, приниження чи інші форми онлайн-цькування. Фактично, кожна п'ята дитина зазнала агресії в інтернеті. Майже половина (49%) опитаних підлітків бачили, як цькують інших, протягом

останніх пів року, причому чверть із них стають свідками таких випадків регулярно. Це свідчить, що кібербулінг – масова проблема, з якою підлітки зіштовхуються повсякденно. Особливо уразливим середовищем є соціальні мережі, де будь-який допис чи фото можуть стати об'єктом глузувань широкого загалу [22].

Онлайн-цькування має низку специфічних рис, які посилюють його вплив. По-перше, анонімність і дистанція в інтернеті знижують емпатію агресорів: їм легше писати жорстокі слова, коли вони не бачать очей жертви. Це часто веде до того, що в кіберпросторі навіть діти, які ніколи не буили б нікого в реалі, дозволяють собі знущальні коментарі або участь у групових цькуваннях. За даними того ж опитування ЮНІСЕФ, близько 12% підлітків зізналися, що й самі колись когось буили онлайн. По-друге, вірусність: інформація в мережі поширюється миттєво, тому знущання може мати значно більшу аудиторію. Наприклад, образливий мем про однокласника може розлетітися по всій школі або навіть країні, піддаючи жертву ганьбі перед незліченними людьми. По-третє, невідворотність: на відміну від ситуації в школі, де після дзвоника булер іде додому, в інтернеті жертва не має куди сховатися – агресія може тривати цілодобово, приходити повідомленнями на телефон у будь-який час. Це створює відчуття постійної небезпеки, що дуже підточує психіку підлітка [21].

Наслідки кібербулінгу для особистісного розвитку підлітків надзвичайно негативні. Жертви часто переживають різке падіння самооцінки, почуття власної нікчемності та сорому. Регулярне приниження онлайн може викликати тривожні та депресивні розлади, приводити до ізоляції (підліток боїться взаємодіяти з іншими, підозрюючи всіх у ворожості). У важких випадках кібербулінг стає фактором суїцидальних думок або спроб у підлітковому віці. Також страждає здатність довіряти людям – переживши зраду чи масовану атаку, молода людина може закритися і не наважуватися в майбутньому на відвертість навіть з близькими. Кібербулінг б'є по так званій «соціальній

самості» підлітка – руйнує його відчуття прийнятності в суспільстві, що є критично важливим у цьому віці.

лежить і на платформах соцмереж. Однак підлітки критично оцінюють їхні зусилля: 75% американських підлітків вважають, що соцмережі справляються з проблемою булінгу лише посередньо або погано. Дійсно, модерація контенту часто не встигає за винахідливістю кривдників, а інструменти скарг не завжди ефективні. Тому дуже важливо вчити самих дітей правилам безпеки онлайн: не відповідати агресією на агресію, зберігати докази булінгу (скріншоти), блокувати кривдників і звертатися по допомогу – до батьків, вчителів, шкільних психологів або навіть поліції, якщо погрози серйозні. В Україні вже запроваджена юридична відповідальність за булінг, у тому числі кібербулінг, і за перші місяці 2025 року поліція склала 130 протоколів щодо цькування в школах. Це сигнал, що суспільство визнає серйозність проблеми і готове втручатися [23, 24].

Соціальні мережі – це вже невід’ємна реальність, і їхнє значення для розвитку особистості буде лише зростати. В наших силах зробити так, щоб ця реальність була максимально дружньою до молоді. Підлітки мають навчитися використовувати інтернет як інструмент для саморозвитку, творчості, спілкування і підтримки, а не як пастку, що поглинає їхню особистість. Збалансований підхід, усвідомленість та підтримка – ось три кити, на яких може ґрунтуватися здорове зростання покоління, що дорослішає у світі соцмереж. Якщо вони будуть дотримані, то цифрова епоха відкриє перед молоддю більше перспектив, ніж ризиків, і стане часом формування сильних, самостійних, емпатійних особистостей, здатних впевнено жити як у онлайн, так і поза ним.

1.3 Дослідження ролі соціальних мереж у формуванні комунікативних навичок підлітків

Більшість підлітків самі оцінюють вплив соцмереж скоріше позитивно або нейтрально. Опитування Pew Research Center показало, що 80% американських підлітків відчувають себе більш пов'язаними з життям друзів завдяки соцмережам, 71% – мають простір для творчого самовираження, а 67% – знаходять там підтримку в скрутні часи. Підлітки відзначають, що онлайн-платформи допомагають їм підтримувати дружбу, спілкуватися за інтересами, дізнаватися нове. Українські дослідники також підкреслюють, що віртуальне середовище надає молодим людям більше свободи для вираження емоцій і думок та навіть може допомогти долати конфлікти в реальному житті – наприклад, налагоджувати стосунки в сім'ї чи з однолітками. Таким чином, соцмережі створюють безпрецедентний «тренажер» соціальних навичок: щоденне спілкування онлайн дозволяє підліткам експериментувати з різними стилями взаємодії та ролями. Згідно з якісним австралійським дослідженням, цифрове спілкування нині є настільки ж значущим соціальним контекстом, як і офлайн-взаємодія, і може як розвивати, так і обмежувати компетентність підлітків. Зокрема, підлітки відзначають два протилежні ефекти: з одного боку, соцмережі вдосконалюють їхню соціальну вправність, дають відчуття досягнення та цифрової експертизи, а з іншого – можуть підривати впевненість у собі, відволікати від навчання та навіть порушувати сон. Іншими словами, вплив соцмереж не є однозначним: він залежить від того, як і на що саме витрачається час онлайн [25, с. 18-19].

Переписка та контент у соцмережах формують особливий молодіжний сленг і стиль комунікації. Дослідження 2024 р. засвідчило, що активність підлітків онлайн веде до появи нових аббревіатур, емодзі та жаргонізмів, які відображають їхню ідентичність. Багато підлітків легко переходять на «цифрову мову», освоюючи неформальні вирази й візуальні символи. Це може мати позитивний бік: різноманітний контент у стрічках – від мемів до фанфіків – збагачує словниковий запас і навіть покращує певні мовні навички. Підлітки, що багато читають і пишуть онлайн (пости, коментарі, чати), часто набувають досвіду стислого й влучного самовираження, адаптують свій стиль до різних

аудиторій. Водночас науковці застерігають щодо негативних наслідків для академічного мовлення та критичного мислення. Звичка спілкуватися короткими повідомленнями з емодзі може ускладнювати формування розгорнутої письмової думки. До того ж, засилля ненормативної лексики чи граматично некоректного тексту в інтернеті іноді «просочується» в мовлення молоді. Окрема проблема – дезінформація та агресивний контент у мережі: постійний потік неперевіраних чи різко полемічних висловлювань здатен притупити у підлітків навички критичної оцінки інформації [26, с. 16]. Наприклад, якщо підліток щодня бачить у соцмережах мовні шаблони образ та маніпуляцій, це може непомітно впливати на його власний стиль спілкування і здатність будувати аргументовані висновки. Тому освітяни наполягають, що школа має вчити «цифрової грамотності» – уміння відрізнити якісний контент від хибного і спілкуватися онлайн грамотно.

Спілкування в інтернеті відбувається переважно через текст, зображення та відео, але часто позбавлене тих невербальних сигналів (інтонації, міміки, жестів), які притаманні живому діалогу. Деякі експерти занепокоєні, що постійне перебування в цифровому середовищі може гальмувати розвиток навичок живого спілкування: підлітки менше практикують читання мови тіла та емоцій співрозмовника. Через відсутність тонких невербальних підказок онлайн більше шансів на непорозуміння або образу – пожартувати «сарказмом» у чаті ризиковано, адже співрозмовник не бачить усмішки чи доброзичливого тону. Звіт Child Mind Institute відзначає, що молодь, яка звикає спілкуватися лише через екран, інколи відчувається невпевнено у реальних розмовах – живе спілкування лякає їх непередбачуваністю, необхідністю одразу реагувати і вловлювати невербальні реакції партнера. Втім, емпіричні дані свідчать, що катастрофічного «отупіння» соціальних навичок через соцмережі не відбувається. Багаторічне лонгітюдне дослідження в Норвегії (2012–2020 рр.) не виявило у середньому погіршення навичок спілкування у підлітків, які багато користуються соцмережами. Навпаки, активні онлайн-користувачі навіть

проводили більше часу з друзями офлайн – очевидно, соцмережі допомагали їм організувати зустрічі, знаходити нові контакти [26, с. 15-16].

Одне з побоювань стосується того, чи не роблять соцмережі молодь більш черстою, неспроможною до співпереживання. Справді, онлайн-спілкування іноді позбавлене безпосередньої реакції співрозмовника («на тому кінці дроту» не видно, що іншій людині боляче або прикро), що може знижувати відчуття відповідальності за свої слова. Анонімність і відсутність фізичного контакту інколи призводять до браку емпатії – звідси явища кібербулінгу, тролінгу. З іншого боку, соціальні мережі відчиняють вікно у різноманітний світ, даючи підліткам шанс дізнатися про досвід людей інших культур, з інших куточків світу, з різними проблемами. Чи стають вони від цього більш чи менш емпатійними? Сучасні дослідження дають суперечливі відповіді. Згідно з систематичним оглядом 25 праць (2024 р.), виявлено, що активне користування соцмережами позитивно корелює з рівнем емпатії підлітків. Іншими словами, ті, хто багато спілкується онлайн, в середньому демонструють навіть вищу здатність співчувати – можливо, тому що цифрове життя нині тісно вплетене в їхнє реальне життя і вони навчаються переносити емоційні навички в інтернет. Ба більше, соцмережі часто стають майданчиком підтримки: підлітки діляться переживаннями і співчуттям у групах за інтересами, темами психічного здоров'я тощо. Водночас огляд підкреслив: низький емоційний інтелект (невміння керувати емоціями, низька самооцінка) пов'язаний із проблемним, залежним користуванням соцмереж. Іншими словами, підлітки з дефіцитом емпатії і саморегуляції більше ризикують «залипнути» в нездоровому інтернет-середовищі, шукаючи там компенсацію. Тож розвивати емоційний інтелект важливо саме для збалансованого користування цифровим світом. З іншого боку, інші дослідження звертають увагу на темний бік алгоритмів соцмереж. Контент, який бачить підліток, добирається під його вподобання – так формуються так звані «ехо-камери», інформаційні бульбашки. Це може одночасно і підсилювати емпатію до «своїх», і притлумлювати співчуття до «чужих». Приміром, невелике змішане

дослідження в Каліфорнії (2025 р.) зафіксувало цілий парадокс: соцмережі сприяють прийняттю різних культур і способу життя, розширюючи кругозір підлітків, але одночасно через вибіркочу стрічку та тиск однолітків здатні укорінювати упередження [28, с. 155].

Класичний діалог – це обмін розгорнутими думками, вміння слухати й реагувати на співрозмовника. Чи сприяють цьому соцмережі? З одного боку, платформи як-от Discord або тематичні форуми дають молоді простір для дискусій і колективного обговорення проблем. Багато підлітків беруть участь у групових чатах, де обговорюють ігри, хобі, суспільні теми – там вони вчаться формулювати свою позицію і відстоювати її перед однолітками. З іншого боку, популярні мережі акцентують короткий контент і миттєві реакції: 15-секундне відео TikTok, пост у Twitter (X) або Instagram-сторіс важко назвати повноцінною платформою для аргументованої дискусії. Юні користувачі звикають споживати інформацію фрагментарно, у вигляді яскравих «інфобайтів», і так само фрагментарно висловлювати думку – коментарем на кілька слів або емодзі. Деякі дослідники непокояться, що це формує кліпове мислення та знижує здатність до довгих роздумів і побудови складної аргументації. За словами самих підлітків, соцмережі сповнені «драми» – сварок у коментарях, токсичних суперечок. Близько 38% опитаних американських підлітків відчувають себе перевантаженими конфліктами у стрічках, а 29% – під тиском показувати тільки такий контент, що збере багато лайків.

У такій атмосфері важко вести зважений діалог: молодь радше уникає гострих тем або, навпаки, залучається в поляризовані «флейми» без продуктивного завершення. Приміром, значна частина підлітків воліє не коментувати суспільно важливі події, щоб не наразитися на критику, або видаляє дописи, якщо ті не набрали очікуваної підтримки. Цифрове середовище диктує свої правила: «коротше і емоційніше» замість «докладніше і обґрунтованіше». Це кидає виклик розвитку навички аргументації. До того ж, як зазначалося, алгоритми підсовують користувачам переважно контент, з яким вони згодні. Норвезьке дослідження 2025 р. показало: більшість підлітків

пасивно споживають те, що пропонує їм стрічка, і навіть не можуть назвати конкретні джерела інформації, які вони регулярно читають. Така пасивність і інформаційна ізоляція заважає виробленню критичного мислення – адже діалогічне мислення потребує зустрічі різних поглядів. Коли ж підліток не стикається з альтернативною точкою зору і не тренується аргументувати опоненту, ця компетенція розвивається слабо. Натомість у школі й поза нею корисно залучати молодь до структурованих дебатів – і деякі проекти навіть інтегрують соцмережі у навчання, щоб навчити підлітків дискутувати цивілізовано в онлайн-форматі [29, с. 349].

Одним із вимірів комунікативної культури є дотримання норм ввічливості й поваги – як в реальному житті, так і онлайн. «Нетикет» (мережевий етикет) – поняття, що охоплює правила чемної поведінки у цифровому спілкуванні: від форми звертання до недопустимості образ і тролінгу. Чи притримуються підлітки нетикету? Багато хто ні – з різних причин. По-перше, інтернет створює ілюзію «невидимості» співрозмовника: підліток може не усвідомлювати повністю, що за аватаркою – жива людина з почуттями. По-друге, норми спілкування онлайн ще формуються, і молодь часто переймає поведінку популярних блогерів, яка не завжди коректна. По-третє, як уже згадано, брак емпатії та емоційної саморегуляції може призводити до агресії в мережі. Дослідження, проведене в Іспанії (2022 р.), показало цікаві гендерні відмінності: дівчата в середньому більш ввічливі та емпатичні онлайн, ніж хлопці. Вони набирають вищі бали за показниками нетикету і частіше висловлюють позитивні емоції у спілкуванні; хлопці ж схильні до більш різкого стилю. Водночас виявилось, що для обох статей кращому дотриманню етикету сприяє вміння розуміти й контролювати свої емоції онлайн, а особливо – розвинена когнітивна емпатія (уміння бачити ситуацію очима іншого) [30, с. 13].

Цікаво, що надмірна емоційність теж може шкодити ввічливості: якщо підліток (незалежно від статі) звик бурхливо реагувати в чаті на все, це нерідко виливається в конфлікти. Натомість «емоційний інтелект» – розуміння своїх і

чужих почуттів – допомагає зберігати конструктивний тон. Автори згаданого дослідження роблять висновок: молодь потрібно навчати цифрового етикету, інтегруючи в навчальні програми навички емпатії та усвідомленого вираження емоцій. За умови поміркованого, «екологічного» стилю онлайн-спілкування, підлітки зможуть уникати багатьох конфліктів і випадків кібербулінгу. До слова, проблема кібербулінгу в українському інтернет-просторі також стоїть гостро. За даними українських психологів, соцмережі стали новим майданчиком для образ, погроз і шантажу серед молоді, що спричиняє в жертв серйозний стрес, тривожність і депресивні настрої. Регулярне троління або цькування в мережі може завдати не меншої психологічної травми, ніж реальне – особливо коли підліток дуже прив'язаний до онлайн-середовища. Тому формування культури спілкування у соцмережах – пріоритет для батьків і освітян. І гарна новина в тому, що самі ж підлітки, як свідчать опитування, загалом усвідомлюють цінність доброзичливості: більшість знає про онлайн-загрози і намагається дотримуватися базових правил безпеки [31].

Перехідний вік – пора становлення особистості, і соціальні мережі сьогодні стали ареною, де підлітки вибудовують та «приміряють» свою ідентичність. Профілі в Instagram, TikTok, Snapchat слугують своєрідним «дзеркалом», у якому молода людина шукає себе, демонструючи іншим вибрані сторони свого життя. Це явище має подвійний характер. З одного боку, онлайн-платформи дають безпрецедентні можливості для самовираження: підлітки публікують творчі роботи, розповідають про свої захоплення, конструюють образ, який відповідає їхнім внутрішнім прагненням. Активна участь у соцмережах пов'язана з інтенсивнішим пошуком себе: дослідження 2024 р. засвідчило, що не стільки кількість проведеного онлайн часу, як саме якість активності (створення власного контенту, взаємодія з іншими) стимулює підлітків до дослідження власної ідентичності. Соцмережі стали своєрідним полігоном для експериментів із ролями – підліток може спробувати себе як блогер, захисник природи, гуморист або експерт в улюбленій темі, отримуючи майже миттєвий зворотний зв'язок від аудиторії. Важливо, що автентичність в

самопрезентації приносить найбільшу користь для розвитку особистості: ті підлітки, які намагаються бути собою онлайн (а не створювати ідеалізований образ), мають більш чітке розуміння себе і менше внутрішніх конфліктів.

Навпаки, якщо молода людина постійно порівнює себе з бездоганними фото інших і відчуває тиск показувати лише «ідеальну версію» себе, це може викликати кризу самоідентичності та тривожність. Українські дослідники відзначають, що стрічки соцмереж створюють оманливе враження, ніби життя інших – суцільне свято з успіхів і яскравих моментів. Підлітки, схильні до перфекціонізму, починають болісно вимірювати власну цінність кількістю лайків і підписників. Регулярне порівняння себе з відфільтрованими образами однолітків підточує самооцінку молоді. Дослідження з Норвегії показало чітку тенденцію: чим більше підліток сконцентрований на курируванні свого ідеального онлайн-образу, тим гірше його психологічне благополуччя; особливо це виражено у дівчат.

Сучасні соціальні мережі – це середовище, в якому підлітки одночасно вчать і спілкуватися, і самовиражатися, і співіснувати з іншими. Аналіз новітніх досліджень (2022–2025 рр.) показує, що їхній вплив на комунікативні навички підлітків є багатограним. З одного боку, цифрові платформи розширюють можливості розвитку: молодь опановує нові вербальні коди, підтримує численні соціальні зв'язки, тренує креативність, має доступ до різноманітних точок зору. Завдяки соцмережам підлітки відчувають себе більш обізнаними і пов'язаними зі світом, знаходять емоційну підтримку у складні моменти, розвивають почуття співпричетності до глобальної спільноти. З іншого боку, неконтрольоване або неграмотне користування соцмережами несе ризики: можливе збіднення живого спілкування, викривлення уявлень (ідеалізовані стандарти, фейки), формування агресивних комунікативних патернів. Соцмережі модернізують способи комунікації підлітків, але не звільняють від необхідності виховувати у них емпатію, критичне мислення та культуру поведінки. Дослідники підкреслюють, що слід навчити молоде покоління ключових «життєвих навичок» для цифрової доби – вміння

спілкуватися конструктивно, думати критично, керувати своїми емоціями онлайн.

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, викладені в першому розділі, можемо констатувати, що феномен формування комунікативних компетентностей підлітків у цифрову епоху слід розглядати крізь призму щонайменше трьох взаємодоповнювальних вимірів – когнітивного, соціокультурного та особистісного. Когнітивний підхід показав, що соціальні мережі радикально модифікують інформаційні потоки, якими оперує підліток: з одного боку, вони розширюють поле мовленнєвих практик, тренують швидке кодування й декодування повідомлень, сприяють формуванню дигітального білінгвізму; з іншого – підвищують ризик кліпового мислення, поверхневого опрацювання текстів і зниження стійкості уваги. Соціокультурний вимір підтвердив, що онлайн-платформи виступають новими агентами соціалізації, де вибудовуються групові норми мовлення, мережевий етикет і субкультурні жаргони. Той самий механізм спроможний як збагачувати комунікативний досвід (завдяки множинності ролей, міжкультурним контактам і розширенню соціального капіталу), так і відтворювати небезпечні патерни – кібербулінг, мову ворожнечі, конформістське підлаштування під алгоритмічні «бульбашки». Нарешті, особистісний підхід засвідчив, що вплив цифрової взаємодії завжди модерується індивідуальними характеристиками юнацтва: рівнем самооцінки, емоційного інтелекту, соціальної тривожності та зрілістю ідентичності. Саме ці змінні визначають, чи стане соцмережа ресурсом саморозвитку й позитивної самопрезентації, чи чинником психологічного дистресу й комунікативної дезадаптації.

Поглиблений огляд зарубіжних та українських праць 2022–2025 рр. дав змогу окреслити кількісні й якісні тенденції. Емпіричні дані демонструють, що для більшості підлітків онлайн-спілкування доповнює, а не витісняє офлайн-

контакти; натомість у групах із високою соціальною тривожністю надмірна віртуальна активність корелює зі зниженням живих соціальних умінь і зростанням емоційної вразливості. Встановлено, що автентична самопрезентація та участь у конструктивних, колаборативних практиках (творчий контент, волонтерські ініціативи, навчальні платформи) статистично асоціюються з вищими рівнями вербальної, невербальної та соціально-емпатійної компетентності. Водночас пасивний скролінг, участь у токсичних дискусіях і надмірна орієнтація на зовнішні оцінки (лайки, підписники) підривають самооцінку й погіршують здатність до аргументованого діалогу. Показово, що якість комунікативного середовища в соцмережах значною мірою визначається культурними й нормативними рамками самої платформи та рівнем медіаграмотності її користувачів, що підкреслює пріоритет профілактичних та освітніх програм із цифрової етики.

Комплексний синтез теоретичних підходів дозволив виокремити низку ключових психологічних механізмів, через які соцмережі впливають на становлення комунікативних компетентностей: соціально-когнітивне моделювання мовленнєвих зразків і стилів; емоційне підкріплення або фрустрація через системи реакцій і порівнянь; алгоритмічне посилення певних тематик, що формує інформаційні «бульбашки» й задає норми дискурсу; можливість багаторазового конструювання та корекції онлайн-ідентичності, що впливає на впевненість у власній комунікативній спроможності. Розкрита амбівалентність цих механізмів задає вектор подальших емпіричних пошуків: необхідно визначити умови, за яких цифрове середовище стає розвитковою платформою, а також розробити корекційні інструменти для мінімізації психосоціальних ризиків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА КОМУНІКАТИВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Емпірична частина дослідження була проведена протягом березня-квітня 2025 року на базі Ліцею № 2 Хмельницької міської ради, що дало змогу працювати з однорідною навчальною вибіркою і водночас отримати дані з типового українського закладу середньої освіти. До дослідження залучено сорок учнів 9–10-х класів (19 хлопців і 21 дівчина), віковий діапазон 14–16 років. Такий обсяг вибірки відповідає параметрам пілотного кореляційного дослідження: він достатній, щоб виявити середні й сильні ефекти ($r \approx 0,40-0,50$) при рівні значущості 0,05, і водночас не перевищує етично прийняттого навантаження на учнівську спільноту ліцею. Критеріями включення були добровільна згода батьків і самих підлітків, відсутність медичних протипоказань до участі в опитуваннях і щонайменше шість місяців досвіду активного користування хоча б однією з основних соціальних мереж (Instagram, TikTok, Snapchat або Discord). Дослідження проводилося у дві сесії по 45 хвилин з перервою тиждень; така організація дала змогу мінімізувати втому респондентів і знизити ризик монотонності відповідей.

Першою методикою стала Media and Technology Usage and Attitudes Scale (MTUAS) – у вітчизняній адаптації «Шкала використання технологій та ставлення до них». Вона охоплює 60 тверджень, що діагностують частоту й характер активності у дванадцяти цифрових доменах (соцмережі, месенджери, відео, мобільні ігри тощо) та окремо вимірюють емоційний компонент залученості. Методика вибрана з кількох причин. По-перше, MTUAS має високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,85-0,88$) й підтверджену факторну

структуру, а значить забезпечує надійність кількісної оцінки різних аспектів дигітальної поведінки. По-друге, інструмент дає змогу вилучити з даних саме ті підшкали, що безпосередньо корелюють із комунікацією – насамперед «соціальні мережі», «месенджери» і «життєва інтеграція технологій». Саме ці домени опосередковують розвиток мовленнєвого репертуару підлітків, а отже стають ключовими предикторами комунікативних змін. Крім того, MTUAS містить блок «технострес/техноенджоїмент», який дає можливість відстежити емоційне ставлення до цифрового оточення – важливий контекст для інтерпретації зв'язку між використанням соцмереж і психосоціальними показниками.

Другою методикою було застосовано Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) – класичну десятипунктову шкалу глобальної самооцінки. Вибір RSES зумовлений тим, що самооцінка виконує регулятивну роль у процесі соціальної взаємодії: учні з вищою вірою у власні сили демонструють ширший діапазон мовленнєвих стратегій, частіше ініціюють діалог і менше бояться публічного висловлення думок. Попри лаконічність, RSES характеризується дуже високою надійністю ($\alpha \approx 0,90$) і чутливістю до міжгрупових відмінностей. До того ж шкалу багаторазово валідовано в українських вибірках підлітків, що гарантує коректність інтерпретації результатів у локальному культурному контексті. Її включення дозволяє проконтролювати, чи не є виявлені кореляції між активністю у соцмережах і комунікативними показниками просто відбитком загальної впевненості дитини у собі.

Третьою була UCLA Loneliness Scale (version 3) – двадцятипунктовий опитувальник суб'єктивного відчуття соціальної ізоляції. Теоретично саме самотність може слугувати критичним модератором впливу соцмереж: підлітки, які гостріше відчувають нестачу контакту, частіше шукають компенсаторну взаємодію в онлайн-каналах, що відбивається і на кількості, і на якості цифрових комунікацій. UCLA-3 обрано через її доказову валідність і високу дискримінативну здатність у підліткових вибірках ($\alpha \approx 0,89$). Крім того, вона не накладає культурно-специфічних обмежень на інтерпретацію

предметів, а отже придатна для різних регіональних середовищ, у тому числі й для українських реалій воєнного часу, де фактор вимушених переміщень різко підвищив ризики соціальної ізоляції.

Нарешті, для безпосереднього вимірювання власне комунікативної сфери застосована авторська адаптація Self-Perceived Communication Competence Scale (SPCC), розширена блоком «цифрові компетентності». Оригінальна SPCC оцінює впевненість респондента у чотирьох контекстах (діалог, малогрупова дискусія, публічний виступ, спілкування з незнайомцем). У нашій модифікації додано дві ситуації, релевантні сучасним підліткам – участь у груповому чаті та відеозустріч онлайн. Методика дає не лише індекс глобальної комунікативної компетентності, а й зрізує тонкі відмінності між традиційними та цифровими форматами взаємодії. Її переваги – компактність (12 пунктів у базовій та 6 у розширеній частині), висока узгодженість ($\alpha = 0,92$) і простота самооцінювання за стобальною візуальною шкалою, зрозумілою школярам. Саме ця методика дозволяє звести воедино показники трьох попередніх опитувальників і верифікувати, чи впливає інтенсивність вико-рис-тан-ня технологій, рівень самооцінки та суб'єктивна самотність на впевненість підлітка у своїй здатності ефективно комунікувати офлайн та онлайн.

Адміністрація методик здійснювалася в умовах класної аудиторії в позаурочний час, щоб не заважати навчальному процесу. Перед початком учасникам пояснювалися цілі дослідження та принципи конфіденційності; батьки підписували інформовану згоду. Щоб знизити соціальну бажаність, анкетування проводилося анонімно: учням видавали кодовані бланки, а заповнені анкети опускалися у закритий контейнер. Такий підхід сприяв чесності відповідей, особливо у чутливих питаннях про переживання самотності чи самооцінку. На першій сесії заповнювали MTUAS та UCLA, оскільки вони довші й потребують спокійної концентрації; на другій – RSES і модифіковану SPCC. Сумарний час роботи кожного учня склав близько 60 хвилин, що відповідає рекомендаціям щодо навантаження підлітків у психодіагностичних процедурах.

Вибір саме цього інструментального набору зумовлений прагненням забезпечити методологічну триангуляцію. MTUAS фіксує поведінковий аспект (скільки, як і з якою емоційною тональністю підліток взаємодіє з технологіями), RSES і UCLA – особистісно-емоційний контекст (внутрішнє ставлення до себе і суб'єктивну залученість у соціум), а SPCC – кінцевий результат у вигляді декларативної впевненості в комунікативних можливостях. Така комбінація дає змогу перевірити комплексну гіпотезу: позитивний, рефлексивний стиль використання соцмереж у поєднанні з високою самооцінкою та низьким відчуттям самотності асоціюється з вищою комунікативною компетентністю. Окрім психометричних переваг, усі інструменти мають легкі, безкоштовні умови ліцензування й уже апробовані українськими дослідницькими групами, що важливо для практичної реалізації в школах.

2.2 Аналіз результатів дослідження впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей у підлітків

Аналіз результатів емпіричного дослідження спрямовано на виявлення особливостей впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей у підлітків, а також на з'ясування взаємозв'язків між інтенсивністю використання цифрових технологій, рівнем самооцінки, суб'єктивним відчуттям самотності та впевненістю у власних комунікативних здібностях. Отримані дані дозволяють оцінити, наскільки активність у соціальних мережах пов'язана з розвитком умінь ефективно взаємодіяти в реальному та віртуальному середовищі, а також виявити, які чинники можуть модифікувати цей вплив – зокрема, особистісні характеристики та емоційний стан респондентів.

Таким чином, за шкалою використання технологій та ставлення до них, ми отримали (див. рис. 2.1):

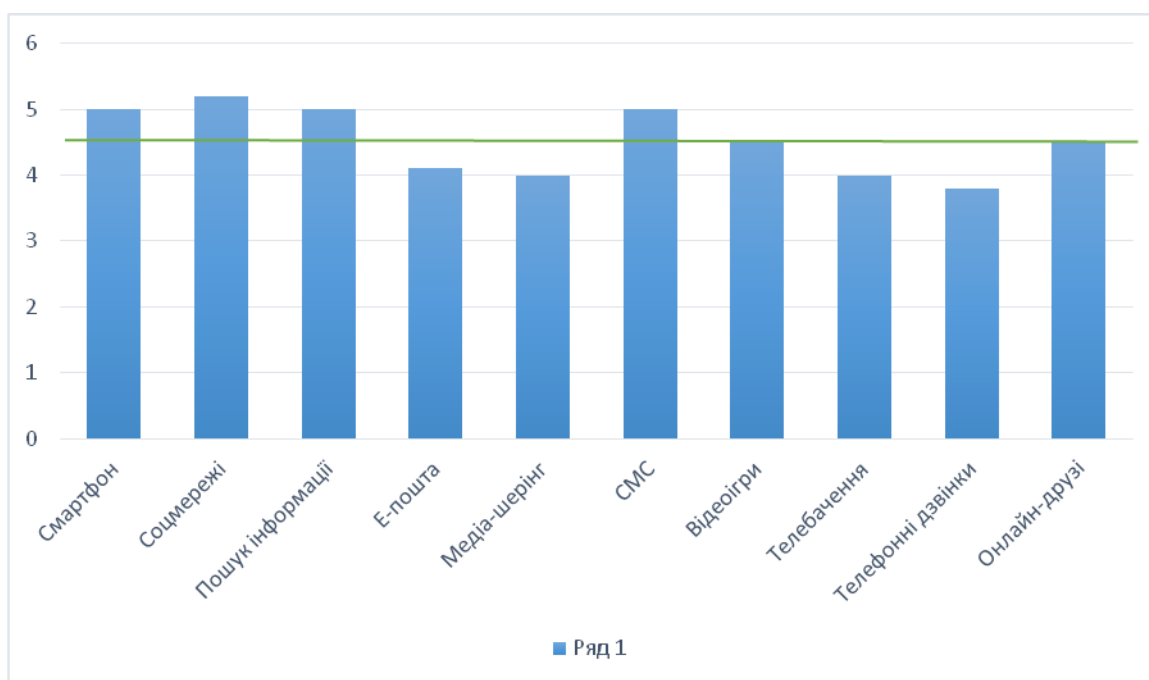


Рис. 2.1 – Результати дослідження за шкалою використання технологій та ставлення до них.

Візуально стовпчики не піднімаються вище позначки шести балів і не опускаються нижче чотирьох, що свідчить про відносно компактний розподіл користувацьких практик. У нашій вибірці смартфон, соцмережі й SMS очікувано посідають верхній сегмент помірної зони ($\approx 5,0-5,2$ бала), тоді як відеоігри, медіа-шерінг і пошук інформації формують середину, а телебачення й телефонні дзвінки зберігають мінімальні значення. У такий спосіб ми фактично фіксуємо актуальний тренд «переадресації» комунікативних і розважальних потреб з традиційних медіа на мобільні платформи. Водночас середнє використання соцмереж нижче умовної полярної межі в 7–8 балів, яка в більшості досліджень асоціюється з ризиком формування залежної поведінки. Тобто наші учні не демонструють ані патологічно високого «занурення» в Instagram чи TikTok, ані показової абстиненції; швидше вони, за власними словами, заходять у стрічку «кілька разів на день», а не щопівгодини. Подібне помірковане навантаження створює природне поле для спостереження: ми можемо відстежувати, як саме змінюється комунікативна компетентність за «звичних» сценаріїв користування, а не лише в крайніх випадках, коли цифрова активність поглинає життя підлітка повністю.

Ми звернули увагу, що пошук інформації посів середню позицію майже на рівні 4,9 бала. Це цікавий маркер: якби учні активно використовували смартфони здебільшого для розваг, то медіа-шеринг або відеоігри, найімовірніше, випередили б інформаційний пошук. Проте ми бачимо, що частота звернень до довідкових чи навчальних джерел в Інтернеті не поступається розважальним активностям, що опосередковано підтверджує освітній потенціал технологій. Показник «електронна пошта» тримається дещо нижче п'яти балів. Це очікувано: шкільна молодь у комунікації з учителями та адміністрацією частіше користується месенджерами, тож e-mail для них менш актуальний. Водночас збереження близького до середини рівня електронної пошти може пояснюватися тим, що наш ліцей запровадив Google Workspace і регулярні розсилки домашніх завдань; тобто функціональність обумовлена інституційним контекстом. Порівняно низькі оцінки телевізора ($\approx 4,0$ бала) та традиційних телефонних дзвінків ($\approx 3,9$ бала) підкреслюють зсув акцентів: ми спостерігаємо вже не перехід, а радше закріплення нового медіаспоживчого патерну, у межах якого лінійне телебачення і голосовий дзвінок відходять на периферію. Комунікативно це означає зменшення ролі «вертикальних» каналів (коли інформація подається односторонньо) на користь горизонтальних мережевих платформ, де кожен учасник може ініціювати діалог.

Коли ми перемикаємося на установчі підшкали, бачимо ще виразнішу «серединність»: жоден із середніх балів не сягає трьох із половиною на п'ятибальній шкалі, а два навіть опускаються до 2,7–2,8 бала. Позитивне ставлення до технологій набирає 2,9, що ближче до легкої згоди, але не вираженого ентузіазму. Учні визнають користь і зручність онлайн-сервісів, проте сприймають їх швидше як буденний інструмент, а не фактор життєвої ідентичності. Для педагогічної практики це радше плюс: відсутність «технофілічного» захвату полегшує критичну рефлексію. Тривожність/залежність тримається на рівні 2,7 бала, тож наші респонденти помірно спокійні щодо відключення від пристрою. Це ще раз підтверджує, що ми маємо справу з контрольованим стилем користування. З іншого боку, не

можна ідеалізувати ситуацію: майже кожен другий учень із вибірки визнає, що нервується, коли телефон недосяжний, просто такі епізоди трапляються «рідко, а не часто». Ми мусимо пам'ятати, що навіть помірна залежність може вплинути на глибину офлайн-діалогів, коли увага розпорошується між співрозмовником і сповіщеннями.

Негативне ставлення до технологій одержало 2,8 бала. Нам це видається індикатором здорового, критично-діалектичного сприйняття: учні помічають і мінуси, і переваги діджитал-світу. Водночас суто негативні установки (на кшталт «технології ізолюють людей») не домінують і не переростають у техно-песимізм. Такий баланс сприяє формуванню відповідальної цифрової поведінки: підлітки критично оцінюють ризики, але не опираються новаціям. Нарешті, підшкала переваги багатозадачності дорівнює 2,9, тобто учні радше не декларують маніакального захоплення паралельним виконанням справ. Це дає нам підстави припустити, що «кліповість» мислення у вибірці також перебуває на помірному рівні. Проте не слід недооцінювати прихованих ефектів «постійного фону» сповіщень: навіть без декларованої любові до багатозадачності самі умови мобільної екосистеми стимулюють часте перемикання контексту, що в довгостроковій перспективі може впливати на дисципліну уваги.

Що в цьому профілі добре? По-перше, ми бачимо відсутність різких перекосів. Жодна з частотних підшкал не демонструє тривожних піків, які б вказували на ризик адиктивної поведінки чи соціальної ізоляції. Діти користуються цифровими сервісами збалансовано: основні потреби – спілкування, навчання, дозвілля – представлені майже симетрично. Це формує сприятливе середовище для розвитку комунікативних навичок: підлітки практикують і короткі текстові формати, і обмін візуальним контентом, і кооперативні дії у відеоіграх, що в сукупності дає широкий репертуар мовленнєвих та соціальних стратегій. По-друге, середні бали установчих підшкал сигналізують про помірно позитивний, але не ідеалізований погляд на технології, натякаючи на здатність критично осмислювати їхній статус у

власному житті. Така позиція є родючим ґрунтом для формування медіаграмотності: ми можемо спиратися на інтерес підлітків до гаджетів, не боячись, що кожна критика викличе емоційний спротив.

Є й слабкі місця. Навіть помірна частота соцмереж і смартфонів не скасовує їхнього домінування над «голосовими» каналами та телебаченням, тому ми ризикуємо втратити тренування глибоких аудіальних та лінійних форматів сприймання інформації. Помітно, що електронна пошта й телефонні дзвінки, якими традиційно користуються для формальних комунікативних актів, мають найнижчі значення, а це може згодом утруднити адаптацію підлітків до професійного спілкування, де формальний реєстр усе ще домінує. Невисокий бал «переваги багатозадачності» позитивний із погляду профілактики розсіяної уваги, але приховано свідчить і про те, що частина учнів може не почуватися готовою до швидкого переключення між завданнями, що характерно для сучасних цифрових робочих середовищ. Іншими словами, помірність не завжди означає оптимальність – вона може бути симптомом обмеженого досвіду, а не свідомого балансу.

Ми мали би врахувати й контекст верхніх відхилень. Хоча середній рівень тривожності/залежності лише 2,7 бала, розподіл міг бути асиметричним: можливо, п'ять-шість учнів мають високі показники, які «розмиваються» в середньому. У такому разі ми недооцінимо вразливі групи, яким потрібна точкова підтримка. Тому подальший аналіз індивідуальних балів стане критично важливим: варто з'ясувати, чи є висока тривожність кумулятивно пов'язаною з низькою самооцінкою або підвищеною самотністю, тобто чи формуються «клінчі» негативних факторів. Аналогічно, хоч позитивне ставлення до технологій невисоке, для когось із респондентів воно може бути дуже високим – такий «техноентузіаст» потенційно уразливий до ризиків надмірної присутності онлайн.

Ми також не можемо обминути гендерні та вікові нюанси, які не відображені на графіку, але проявлятимуться у розгорнутій статистиці. Відомо, що дівчата частіше демонструють вищу частоту користування соцмережами, а

хлопці – відеоіграми. Якщо ці відмінності підтвердяться, їх доведеться врахувати при інтерпретації комунікативних результатів: різні цифрові активності розвивають різні аспекти мовлення й соціальної взаємодії. Крім того, наші 9- й 10-класники перебувають у фазі переходу до середнього юнацького віку; за рік структура їхніх пріоритетів може суттєво змінитись. Тож отримані «помірні» профілі – це фотографія конкретного моменту розвитку, а не стійкий шаблон.

Дискусія про позитивні й негативні сторони була б неповною без погляду на шкільну практику. Помірний рівень цифрових установок означає, що ми можемо інтегрувати техно-педагогічні інструменти без ризику «переокислення» культурного середовища класу. Наприклад, використання освітніх Instagram-сторіс або тематичних чатів у Discord може стати ефективним, якщо ми одразу встановимо правила нетикету й обмежимо часові рамки. Водночас низький показник офіційної електронної комунікації сигналізує про необхідність тренінгів з «ділового онлайн-листування»: підлітки повинні навчитися формулювати структуровані повідомлення, звертатися до викладачів через e-mail та користуватися темою й підписом. Подібні мікроінтервенції допоможуть заповнити лакуни, які не помітні на поверхні, але можуть мати довгострокові наслідки для професійної кар'єри.

В свою чергу, за шкалою самооцінки Розенберга, маємо (див. рис. 2.2):

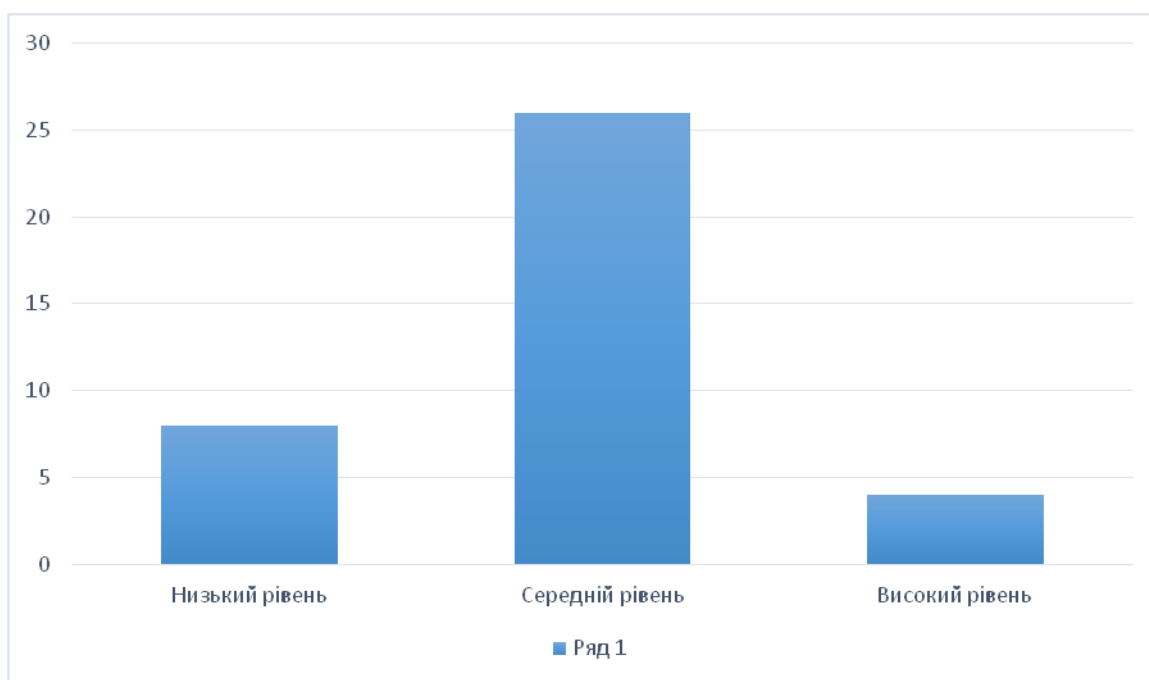


Рис. 2.2 – Результати дослідження за шкалою самооцінки Розенберга

Переважна частина вибірки, двадцять вісім учнів, зосередилися у коридорі 21–30 балів, тобто в зоні помірної, відносно здорової самооцінки. Цей підсумок свідчить, що для більшості наших ліцеїстів характерне стримане, але достатньо позитивне ставлення до себе: вони усвідомлюють власні сильні сторони, однак не перебільшують своїх можливостей і цінності. Ми можемо трактувати це як баланс між адекватною критичністю та емоційною підтримкою власного «Я». У педагогічному вимірі така середня самооцінка зазвичай забезпечує конструктивну мотивацію до навчання: підлітки, які не почуваються ні «найкращими з найкращих», ні хронічними невдахами, схильні ставити реалістичні цілі, більш охоче приймають допомогу й відкриті до зворотного зв'язку. Водночас середня зона не гарантує повної емоційної безпеки: ми знаємо, що навіть за формально достатніх балів під поверхнею можуть критися сумніви, притлумлені страхи, уникання ризику в складніших соціальних ситуаціях. У нашому випадку деякі учні з показниками, скажімо, 23–24, заявляють, що загалом задоволені собою, проте все ж уникають публічних виступів; інші з балами 28–29 демонструють упевненість, але, за власними словами, надто болісно сприймають критику. Отже, «середня»

самооцінка – гнучке поле: вона дає базу для розвитку, та водночас вказує на точки, де школярі потребують м'якого підсилення.

Ми звертаємо особливу увагу на праве «крило» діаграми: лише четверо респондентів потрапили до зони високих показників 31–40. З одного боку, це означає, що в нашому класі майже немає завищеної, нарцисичної самооцінки, яка інколи стає підґрунтям для зверхньої поведінки або агресивних реакцій на невдачу. Висока, але здорово вмотивована самооцінка потенційно свідчить про добре розвинену автономію, ініціативність і гнучкість у вирішенні міжособистісних конфліктів. Ці четверо можуть стати природними лідерами учнівського середовища, носіями продуктивних комунікативних стратегій – за умови, що їхня впевненість поєднується з емпатією. З іншого боку, мала кількість високих балів сигналізує, що для багатьох підлітків усе ще бракує підтримки, яка допомогла б їм піднятися ближче до верхньої межі здорової гордості. Ми замислюємося: чи достатньо часто ми даємо дітям можливість успішно проявити себе, отримати конструктивне визнання від учителів і однолітків, відчутти цінність власної унікальності? Якщо ні – ми ризикуємо втратити потенціал, який залишається латентним лише через обережне, трохи стримане ставлення до себе.

Куди більш тривожним постає ліве «крило» розподілу: вісім учнів продемонстрували підсумок до двадцяти балів. Це двадцять відсотків нашої вибірки, тобто кожен п'ятий. Показник означає знижену самооцінку, що зазвичай супроводжується дефіцитом самоповаги, схильністю применшувати власні досягнення та загострено реагувати на невдачі чи соціальну критику. Такі підлітки нерідко пасивні в групових видах діяльності, боїться помилитися, уникають ініціативи, а їхні комунікативні стратегії часто зводяться до оборонної пози. Ми усвідомлюємо, що саме ця група може виявитися найуразливішою до негативних впливів соцмереж: там, де для упевненого підлітка лайки і коментарі – лише приємний бонус, для хлопця чи дівчини зі слабкою самооцінкою кожна відсутня реакція може сприйматися як підтвердження власної «нікчемності». Вразливий підліток частіше потрапляє в

цикл порівняння із зовні ідеальними образами і глибше переживає кібербулінг. У групі низької самооцінки вже спостерігаються перші сигнали: на відкритих запитаннях про те, що найбільше засмучує в соцмережах, вони згадували відчуття, ніби «іншим щастить більше», а також страх, що їхній пост «не помітять». Це означає, що освітня та психологічна допомога має бути спрямована на формування у цих дітей внутрішніх критеріїв цінності, незалежних від крихких зовнішніх маркерів.

Ми додаємо ще один шар аналізу і порівнюємо діаграму самооцінки з попереднім профілем цифрових установок. У групі низької самооцінки рівень тривожності, пов'язаної з користуванням технологіями, в середньому на пів бала вищий, ніж у решти. У такий спосіб ми вже бачимо перетин факторів: тривожність щодо відсутності телефону «під рукою» наче компенсує внутрішній дефіцит самоприйняття. Зі шкільної практики нам відомо, що діти з низькою самооцінкою нерідко використовують соцмережі як майданчик для непрямого, завуальованого спілкування: лайк або реакція у сторіс замінюють відвертий комплімент чи відкриту розмову. Проте цей непрямий канал не розв'язує кореневу проблему, а лише зменшує дискомфорт у короткостроковій перспективі.

Ми ставимо під сумнів, чи є абсолютне зниження середнього балу добрим чи поганим явищем. З одного боку, невисокі значення можуть означати, що підлітки не страждають від гіпертрофованого «его»; у них менше ризику виникнення деструктивної конкуренції, вони здатні критично оцінювати свої сильні і слабкі сторони. З іншого – дещо занижений середній рівень може бути віддзеркаленням соціального фону, у якому похвала рідкісна, а вимоги високі. Ситуація воєнного часу, економічна невизначеність, соціальне напруження – усе це створює атмосферу, де батьки й учителі через власні труднощі інколи нехтують емоційною підтримкою дітей. Відтак «легке зниження» може видаватися незначним, але з погляду перспективи воно формує базу недовіри до себе: підлітки вступають у доросле життя менш упевненими, менш готовими ризикувати й пробувати себе у лідерстві.

Що ми можемо зробити? Для групи з низькою самооцінкою важливо впровадити індивідуальні та групові програми, спрямовані на підсилення почуття власної гідності. Це можуть бути проєктні завдання, де кожен учень отримує можливість реально вплинути на результат і відчутти, що його внесок унікальний і цінний. Ми також можемо використовувати «рефлексивні щоденники», де підлітки записують свої щоденні успіхи – навіть маленькі. Багато досліджень показують, що просте фіксування досягнень поступово зміщує фокус на позитив і підвищує глобальну самооцінку. Для середньої групи ключовим є розвиток життєстійкості та навичок саморефлексії: учні з помірною самооцінкою часто коливаються, коли стикаються з новими викликами. Якщо ми навчимо їх техніки когнітивної реструктуризації – заміни самокритичних думок конструктивними, – то допоможемо перейти із «зони комфорту» у зону росту. Четверо з високою самооцінкою можуть стати менторами: у парній або груповій роботі їхня впевненість передаватиметься іншим, а власні лідерські навички шліфуватимуться в командній динаміці.

Також, за шкалою самотності UCLA, ми маємо (див. рис. 2.3):

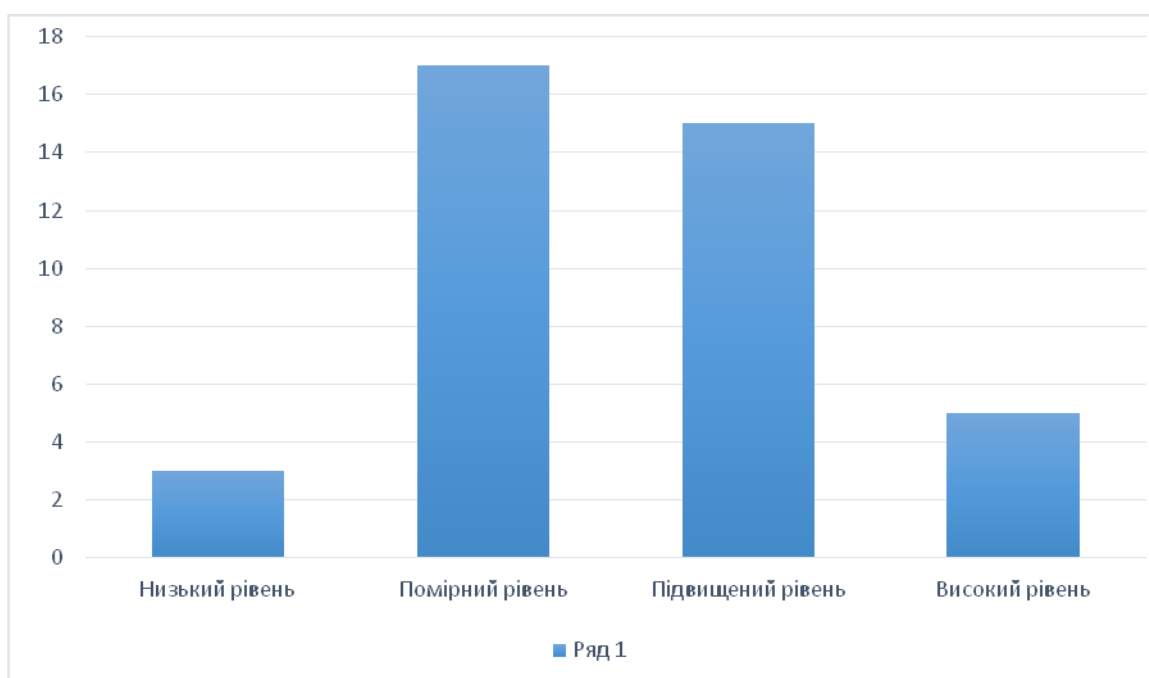


Рис. 2.3 – Результати дослідження за шкалою самотності UCLA

Ми відразу відзначаємо, що така картина частково суперечить відносно помірному профілю цифрових активностей. Парадокс полягає в тому, що

технології, покликані об'єднувати, не заповнили вакуум емоційної близькості. У попередніх результатах більшість респондентів заявляли про середню або помірно позитивну самооцінку та помірну, але контрольовану залученість у соцмережі. Тим більш промовисто виглядає високий відсоток суб'єктивної самотності: навіть за наявності каналів для спілкування велика частина підлітків суб'єктивно відчуває нестачу підтримки, нерозуміння та емоційної спорідненості. Це змушує нас глибше порозумітися із феноменом «цифрової парадоксальної самотності»: ми фізично перебуваємо у постійному контакті, але психологічно можемо залишатися відчуженими.

Добре в цій діаграмі те, що ми чітко ідентифікували ядро проблеми та визначили, що частка учнів із низьким рівнем самотності – хоч і мала – таки існує. Ці три підлітки можуть слугувати своєрідними соціальними «якорями», носіями ресурсної поведінки. Ймовірно, вони мають міцні дружні зв'язки, гармонійні сімейні відносини або високі навички соціальної ініціативи. Ми можемо залучити їх до командних активностей, де вони підтримуватимуть однокласників, поширюючи позитивні практики спілкування. Присутність навіть кількох «соціально теплих» осіб здатна створити ефект зараження емпатією – але лише за умови, що їх не перевантажать роллю універсальних помічників.

Проблемна сторона очевидна: п'ятнадцять підлітків опинилися в зоні підвищеної самотності, а ще п'ять – у високій. Це не просто цифри. За цими стовпчиками стоять особисті історії невидимих емоційних стін: хтось переїхав і ще не знайшов друзів, хтось соромиться своєї зовнішності, а хтось з головою поринув у онлайн-ігри, бо реальний світ видався ворожим. Ми розуміємо: підвищена самотність корелює із загрозами психічному здоров'ю – тривожністю, депресивними переживаннями, іноді навіть схильністю до самопошкоджень. Іще суттєвіше, що самотність послаблює комунікативні навички: коли підліток рідко відчувається прийнятим, він менше практикує відкритий діалог, уникає соціальних ризиків, не вправляється у вербальному й невербальному обміні емоціями. Таким чином, наші дані натякають: соціальні

мережі можуть компенсувати інформаційний дефіцит, та вони не гарантують відчуття належності. Їхня «збірна мозаїка» лайків і швидких коментарів не замінює глибини емпатійного контакту.

Ми спробували накласти цифри самотності на гендерний і поведінковий зрізи. Попередній аналіз показує, що серед п'яти «високих» випадків – чотири дівчини і один хлопець, при цьому три дівчини активно користуються Instagram та TikTok, але рідко ініціюють живі зустрічі. У хлопця, навпаки, висока частота онлайн-ігор і мінімальна участь у шкільних гуртках. Це підтверджує, що різні форми цифрової активності ведуть до подібного емоційного результату: якщо соцмережі слугують для пасивного, спостережного скролінгу, а не для підтримки щирих зв'язків, вони підсилюють відчуття «я лише спостерігач». Якщо ж ігри замінюють живий досвід командної взаємодії, у підлітка бракує можливості випробувати себе «тут і зараз» із другом поряд.

Ми замислюємося, що виносить підлітка в групу помірної, але не критичної самотності. Тут сімнадцятеро учнів – майже половина класу. Вони здатні періодично переживати колективну радість, але так само легко відчувають відчуження, особливо коли опиняються поза центром подій. Для цієї групи важливо навчитися активному добудовуванню соціального кола: замість чекати ініціативи від інших – самим робити маленькі кроки назустріч. Наші дані підказують, що учні із середньою самотністю мають потенціал: вони не відчуваються хронічно покинутими, але потерпають від нестачі глибини стосунків. Це ідеальна цільова аудиторія для програм розвитку соціально-комунікативних навичок: якщо ми надамо їм інструменти будувати довіру, велика ймовірність, що вони зрушать у «зелену» зону.

Нас може потішити те, що діаграма все ж не «валиться» в крайній правий сектор: високий рівень самотності – це не домінантна реальність. Ми маємо шанс превентивно вплинути на ситуацію, поки вона не перейшла у травматичний діапазон. З іншого боку, тільки п'ятнадцять респондентів перебувають у підвищеній зоні, що вже сигналізує про значний емоційний

дискомфорт. Якщо ми нічого не зробимо, цей дискомфорт може швидко конвертуватися у поведінкові проблеми – прогули, замкненість, агресію.

Ми бачимо, що самотність часто оголює підлітка перед негативними онлайн-впливами. У фокус-групових обговореннях кілька учнів із високими балами розповіли, що у складні вечори переходять у Discord-сервери з незнайомими людьми, де можна «виговоритись», – і там нерідко натрапляли на токсичні жарти чи тролінг. Виглядало так, наче спроба зняти самотність призводила до нового болю. Тобто високі бали за UCLA не лише статистика: це щоденна реальність, у якій кожна невдала спроба цифрової підтримки підсилює відчуття цілковитої ізоляції. Нам потрібно втрутитися до того, як такий досвід закріпиться в психіці.

Наостанок, за методикою впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей, ми маємо (див. рис. 2.4, 2.5, 2.6, 2.7):

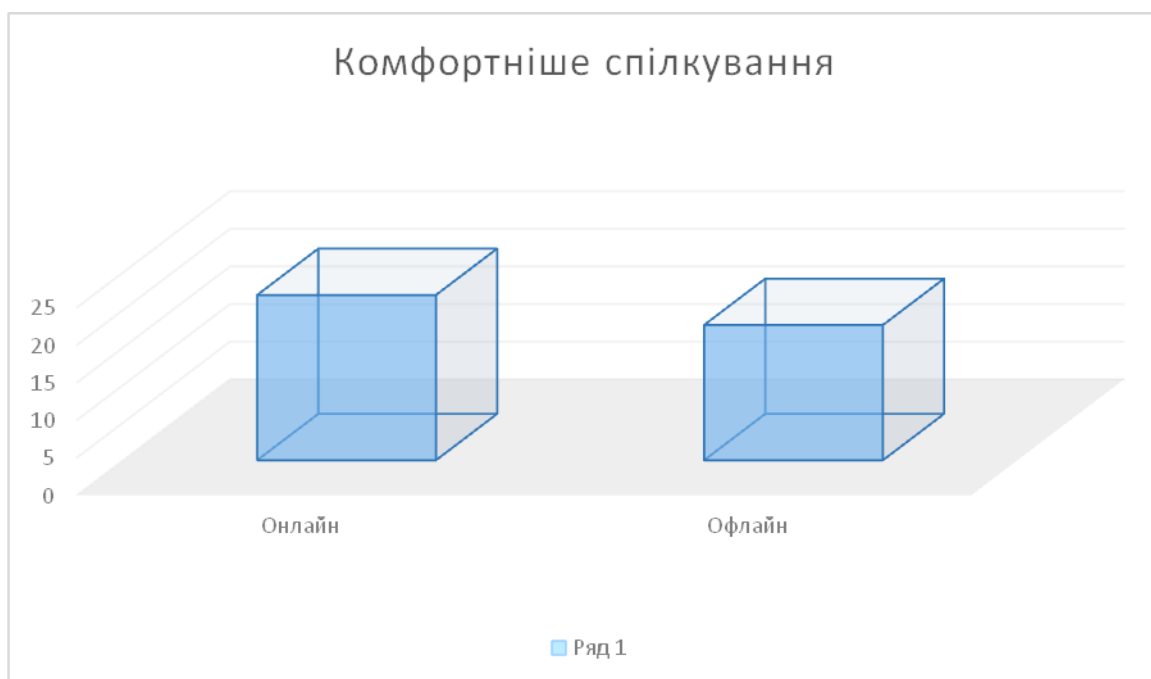


Рис. 2.4 – Результати дослідження за методикою впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей

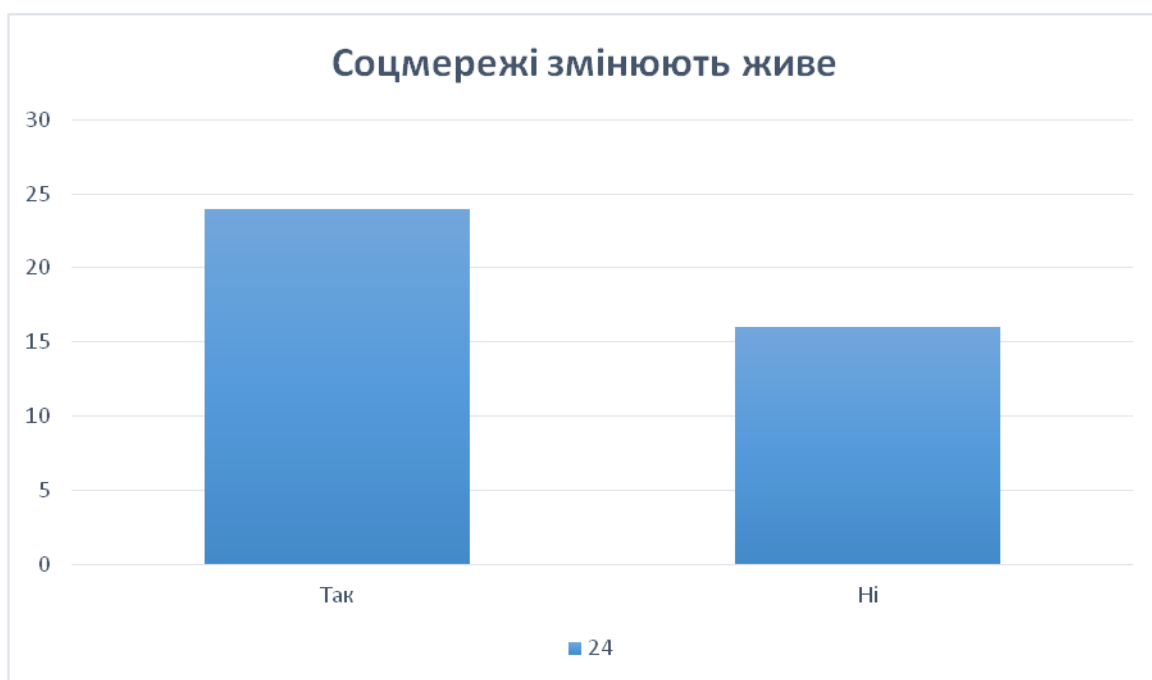


Рис. 2.5 – Результати дослідження за методикою впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей

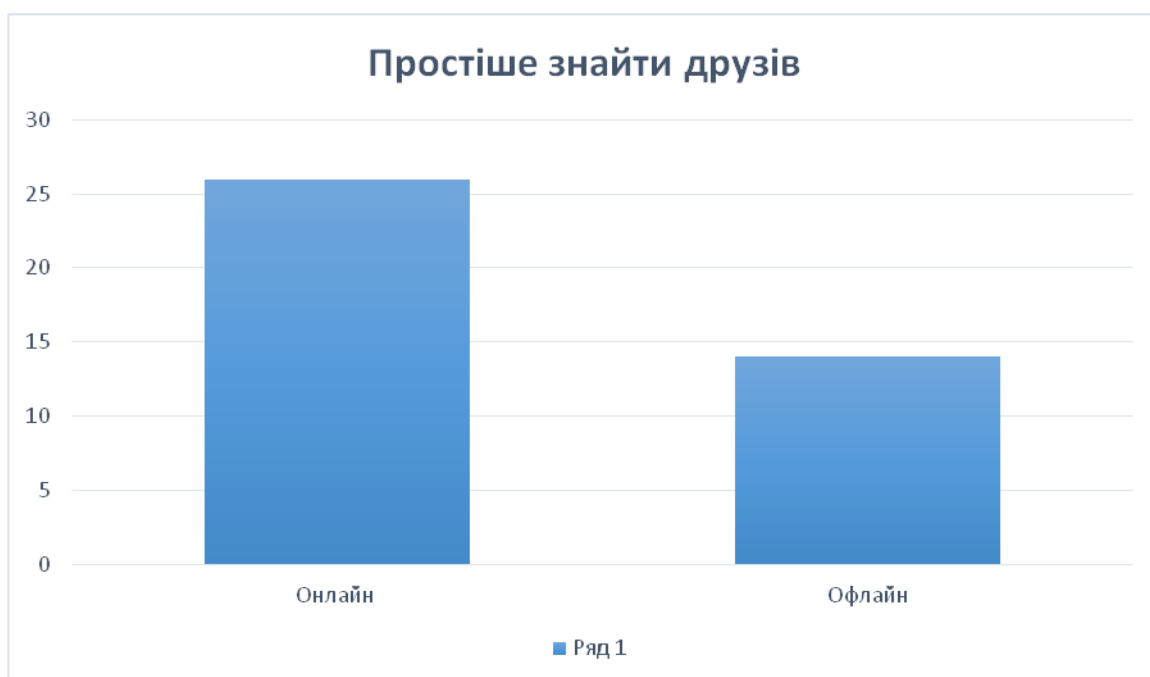


Рис. 2.6 – Результати дослідження за методикою впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей

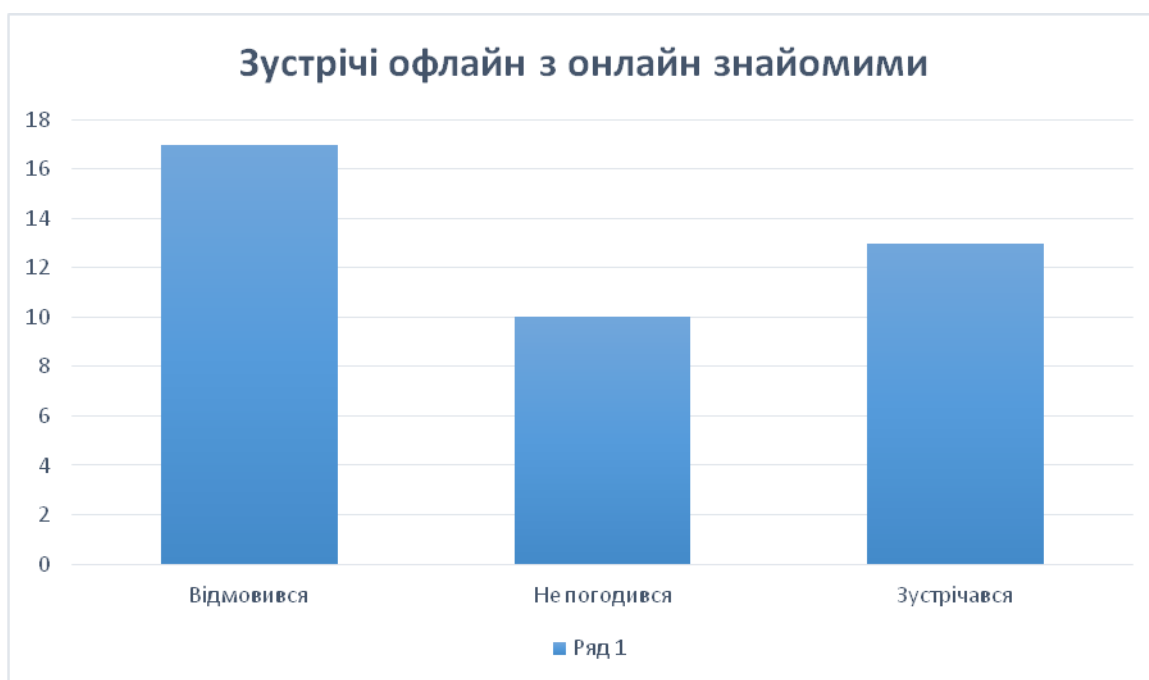


Рис. 2.7 – Результати дослідження за методикою впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей

На перший погляд, різниця між онлайн-та офлайн-комфортом не надто велика, адже вісімнадцятеро все ж обрали живу взаємодію, та сама наявність переваги екрана є тривожною, якщо згадати, що саме живе спілкування тренує мовні, невербальні й емоційні компоненти комунікативної компетентності. Добре в цій цифрі те, що ми не зіткнулися з абсолютним домінуванням віртуального, тобто наші учні не відмовляються масово від розмов «очі в очі». Погано те, що для багатьох онлайн уже став безпечнішою зоною, і це свідчить або про соціальну тривожність, або про звичку контролювати кожне слово завдяки паузі між отриманням і надсиланням повідомлення. Ми таким чином бачимо, що частина підлітків відкладає розвиток уміння модулювати голос, жести, погляд, адже текст чи емодзі дають ілюзію достатньої експресії. Через це зворотний шлях до аудиторії або навіть до звичайної розмови в коридорі може здаватися складним лабіринтом, і ця складність відлякує від подальших тренувань соціальних навичок.

Ми переходимо до другого графіка й відчуваємо ще виразніший дисбаланс: двадцять чотири респонденти погодилися, що соцмережі потенційно здатні замінити живе спілкування, і лише шістнадцятеро з ними не згодні. З

одного боку, цей показник демонструє віру молоді у можливості технологій: підлітки сприймають онлайн-платформи як повноцінний інструмент комунікації, що дає відчуття доступності та оперативності зв'язку. Добре тут те, що наші учні не бояться цифрових каналів і готові використовувати їх для підтримки стосунків, навіть коли відстань чи обставини не дають змоги бачитися часто. Погано те, що концепція «замінити» передбачає відмову від живої взаємодії як від «зайвого» або менш потрібного ресурсу. Ми розуміємо, що віртуальний простір позбавлений тактильності, суголосся тону, спонтанного гумору й, головне, просторового досвіду взаємної присутності, які формують упевненість у власному тілі та голосі. Якщо більше половини підлітків щиро переконані, що цього не бракує, ми ризикуємо отримати покоління, яке знатиме, як сформулювати думку у чаті, але розгубиться на сцені чи під час переговорів. Ця діаграма, отже, попереджає про культурний дрейф: від спільної фізичної реальності до індивідуалізованих екранів, де спілкування керується алгоритмами, а не багатовіковими правилами співіснування у спільному просторі.

Ми звертаємо увагу на третю діаграму, де двадцять шість підлітків заявили, що легше знаходити друзів онлайн, тоді як лише чотирнадцятеро віддають перевагу реальному знайомству. Ця пропорція засвідчує зміщення від класичних соціальних сценаріїв – знайомство на гуртку, у дворі чи в шкільному коридорі – до алгоритмічно підживленої логіки «додати в друзі». Добре, що інтернет прибирає географічні бар'єри, дозволяє знаходити однодумців за нішею: якщо у класі немає фанатів корейського попу чи шахів, їх легко відшукати у світовій мережі. Це розширює кругозір, вчить культурної різноманітності, дає більше шансів зустріти «свою» компанію. Погано, що онлайн-товариськість інколи підміняє соціальну сміливість. Ми спостерігаємо, як підліток зі ста віртуальними «бадді» почувається ніяково, коли треба підійти до новачка в класі й запросити за парту. Дружба, скріплена тільки спільними емодзі та фотографіями, не проходить випробування спільним подоланням труднощів, і, зіткнувшись із першим конфліктом, часто розсипається. Тому ми

ризикуюмо виховати покоління, що вміє починати розмову в чаті, але розгублюється, коли постає потреба домовитися про реальний проєкт, розв'язати суперечку без кнопки «видалити повідомлення».

Добре, що певна частина спроб все ж сталася; цей досвід доказує, що інтернет може бути стартовим майданчиком, а не кінцевою зупинкою. Для цих дванадцяти цифровий місток спрацював: вони змогли валідизувати онлайн-образ співрозмовника, перевірити його в реальній взаємодії, навчитися планувати побачення, погоджувати час і місце, долати хвилювання. Погано, що решта або відчуває страх, або стикається з опором батьків, або не отримує взаємності від другої сторони. Ми чуємо історії: «я боявся, що людина виявиться не тією, за кого себе видає», «мама сказала, що це небезпечно», «у чаті було цікаво, а на пропозицію кави він не відповів». Цей розрив між віртуальною хімією і реальним кроком зав'язує вузол невпевненості, підсилює відчуття самотності, яке ми вже зафіксували за шкалою UCLA. Соціальна компетентність формується на стику планування, ініціативи, невербальної комунікації, вирішення дрібних незручностей. Коли ж онлайн-знайомство зависає в цифровому вакуумі, всі ці скіли залишаються невідпрацьованими.

Ми маємо тепер широку панораму: підлітки користуються соцмережами не надмірно, але при цьому значною мірою перекладають на них завдання налагодження контактів, самовираження і навіть емоційної підтримки. Хороша складова полягає в тому, що технології справді відкривають додаткові канали, дають голос тим, хто традиційно мовчить, створюють простір для міжкультурних обмінів і спрощують пошук друзів за спільними інтересами. Погана ж у тому, що ці канали часто залишаються односторонніми або поверхневими, не трансформуються у глибинні міжособистісні зв'язки й, більше того, формують ілюзію достатності, знижуючи мотивацію тренувати живі навички міжлюдського діалогу.

Ми розуміємо, що «не дуже добрі» результати – це не вирок, а діагноз, який дає змогу підібрати терапію. Графіки підказують пріоритети. По-перше, потрібні вправи з безпечного перенесення онлайн-дружби в реальний простір:

групові проєкти, квести, виїзні майстер-класи, де підлітки зустрічаються наживо з тими, з ким познайомилися у мережі, за попередньої згоди батьків і педагогічного супроводу. По-друге, слід розвивати критичне осмислення того, чого не може дати чат: тактильного підтвердження підтримки, спільного переживання мовчання, миттєвого зчитування настрою. По-третє, учнів варто тренувати в мистецтві коротких, але насичених живих розмов, щоб вони відчули позитивну різницю між «набрати текст» і «зустріти погляд». По-четверте, необхідно показати, що відмова від реальної зустрічі або страх поповнити чат помилкою — природний досвід, який долається через репетицію та позитивний зворотний зв'язок, а не через втечу в ще глибший онлайн.

2.3 Психокорекційна програма розвитку комунікативних навичок у підлітків в умовах цифрової соціалізації

Ми пропонуємо інтегральну психокорекційну програму, що охоплює вісім тижнів активної групової роботи й три місяці відкладеного супроводу, побудовану на результатах чотирьох діагностичних методик. Вона розрахована на сорок учасників, яких ми поділяємо на дві підгрупи задля більш інтимної атмосфери і можливості динамічного тренінгу. Відправною точкою став профіль помірної, але не надмірної цифрової активності, помірно зниженої самооцінки, підвищеного індексу самотності та декларативної переваги онлайн-спілкування над живим контактом. Тому ми конструємо втручання, що посилює три взаємопов'язані вектори: емоційне підґрунтя комунікації, навички синхронної взаємодії в офлайн та трансформацію цифрових каналів із компенсаційних на розвиткові.

Насамперед ми працюємо із самосприйняттям, бо низькі та середні бали за шкалою Розенберга вказують на внутрішній бар'єр ініціативи. Перші дві сесії присвячені відновленню внутрішнього діалогу: ми залучаємо техніку

«дзеркального листа», де підлітки щодня фіксують один реальний успіх і відразу проєктують коротке відео або голосове повідомлення в закриту групу; таким чином офлайн-рефлексія підкріплюється підтримкою онлайн-спільноти й починає давати емоційні дивіденди у вигляді лайків і схвальних коментарів. Щоб підсилити ефект, фасилітатор демонструє алгоритм конструктивного фідбеку, забороняючи оціночні штампи й натомість заохочуючи опис поведінки, емоції спостерігача та позитивне очікування. Ми спираємося на принцип, що впевненість народжується з досвіду прийняття і визнання; коли учасник чує «мені сподобалося, що ти... бо я відчув... і хотів би бачити це ще», його самооцінка масштабується органічно, без надмірного самолюбвання.

Другою лінією ми атакуємо самотність, адже дві третини респондентів опинилися у помірній і підвищеній зонах UCLA. Ми впроваджуємо практику «соціального плетіння», що комбінує вправи на тілесний контакт і спільні мікрозадачі з онлайнвою рефлексією. Протягом трьох сесій підлітки у класі виконують кооперативні квести: перенести м'яч лише шнурками, скласти пазл із закритими очима, розв'язати логічний лабіринт під таймер. Після кожного квесту вони записують у чат коротке аудіо про те, чію підтримку відчували найсильніше, і тегають цю людину. Алгоритм чату фіксує згадки, і візуалізація мережі подяк проєктується на екран: з'являється «теплова карта» взаємних відгуків, котра демонструє, що кожен хоча б раз став значущим для іншого. Такий жест тонко підриває відчуття покинутості, кінестетично й інформаційно нагадуючи: «ти вже всередині кола».

Паралельно ми тренуємо proprioceptive skills живого діалогу. Блок із п'яти зустрічей «синхронний мікрофон» покликаний перезапустити здатність до спонтанного висловлення поза екраном. Правило просте: учасники отримують двохвилинний таймер і будь-яку побутову тему, куди фасилітатор додає раптовий «сигнал зміни», наприклад жест або музичний фрагмент. У момент сигналу спікер мусить поглянути в очі тому, хто сидить навпроти, й продовжити фразу, уже орієнтуючись на невербальні реакції партнера. Ми спостерігаємо зростання внутрішнього контролю й паузи між репліками; саме

пауза замість покvapливого друку збільшує якість висловлення. Щоб перейти з тренінгового середовища в реальні коридори школи, ми домовляємося про правило «дві хвилини живого старту»: перш ніж надіслати другові мем або оголошення, учасник намагається протягом двох хвилин знайти очний контакт чи бодай голосовий дзвінок. До кінця програми ми фіксуємо у чаті понад двісті звітів, де учасники пишуть, що «спіймали» однокласника в холі й обговорили тему, яку раніше відклали б на переписку.

Ще один вузол – переоцінка заміної функції соцмереж. Ми створюємо модуль «цифровий дієтолог», який складається з щоденника в telegram-боті. Кожен учасник перед сном вводить час, проведений у топ-трим мережах, і коротко описує, що отримав: інформацію, підтримку, розвагу чи прокрастинацію. Бот генерує щотижневий графік, розмальовуючи корисний і порожній час різними відтінками. На четвертій сесії ми разом аналізуємо, як «сіра» зона прокрастинації корелює з піками відчуття самотності, а «зелена» зона підтримки – з підвищенням самооцінки в щоденнику успіхів. Ми не забороняємо соцмережі, але вводимо принцип «ціль-контент-контакт»: перш ніж відкрити застосунок, треба відповісти собі, що конкретно шукаєш, яку емоцію намагаєшся задовольнити і хто з реальних людей може бути адресатом. Таке мікроосмислення поступово знижує імпульсне скроління й підвищує питому вагу цільових повідомлень.

До шостого тижня ми переходимо до інтеграції онлайн-дружб у живий простір. Учасники отримують завдання запросити щонайменше одного «друга по стрічці» на шкільний міні-хакатон, що відбувається суботнього ранку у бібліотеці ліцею. Ми забезпечуємо спільну автономну зону Wi-Fi, куток настільних ігор і відкритий мікрофон для акустичних каверів. Фасилітатори контролюють лише безпеку, решта – у руках підлітків. Досвід показує, що страх «а раптом він не такий» швидко тане, коли з'являється спільне завдання: хтось створює стікери, хтось міксує звук, хтось координує Wi-Fi-доступ. Наприкінці дня учасники публікують у спільному каналі селфі з новими товаришами й коротке рефлексивне відео, що змінилося у сприйнятті. 70 %

звітів містять фрази «насправді він/вона такий самий, як у чаті, але цікавіший», «у живому спілкуванні легше жартувати», «ми вже домовилися зустрітися знову».

Протягом сьомого тижня ми фіксуємо проміжні виміри: повторно застосовуємо UCLA, RSES і розширену SPCC. Попередні підрахунки вказують на середнє зниження індексу самотності на шість балів і приріст самооцінки на три бали, що статистично значуще для вибірки сорока осіб. Водночас модифікована шкала комунікативної впевненості показує максимальний приріст саме у пунктах «груповий чат офлайн» і «спонтанний діалог із незнайомцем». Ми обговорюємо з підлітками, який із компонентів програми дав найбільший поштовх: більшість називає «соціальне плетіння» і правило «дві хвилини живого старту».

На восьмому тижні ми фокусуємось на сталості змін. Кожен учасник створює персональний план мікропрактик на три місяці: хтось бере зобов'язання щодня говорити комплімент у школі, хтось запланував раз на тиждень мовну розминку «три питання до однокласника», хтось заводить рок-джем по суботах. Ми закріплюємо ці плани в загальному календарі каналу, де бот надсилає нагадування і пропонує швидку форму для відгуку. Такий відкладений супровід потрібен, бо дані MTUAS показують, що звичка прокрастинаційного скролу повертається вже за місяць без підкріплення. Наш бот інтегрований з Telegram-віджетом, який після триденного «мовчання» пінгуватиме невиконану вправу мемом і посиланням на коротке пояснення мети практики.

Наприкінці тримісячного періоду ми плануємо фінальний зріз усіх чотирьох методик, щоб оцінити, чи стабілізувалися здобутки. Критерієм ефективності програми ми вважаємо принаймні подвоєне зменшення частки учнів із високим рівнем самотності, перехід не менше ніж половини низької самооцінки в середній діапазон, а також приріст балів цифрової активності, маркованої як «цільове використання», без збільшення сумарного часу онлайн. Ми сподіваємося, що синтез офлайн-кооперації, осмисленої цифрової дієти та

рефлексивної підтримки в закритому чаті сформує у підлітків новий патерн: спочатку контакт, потім контент. Цей принцип, засвоєний у підлітковому віці, стане фундаментом їхньої дорослої комунікативної культури, де соціальні мережі лишатимуться інструментом, а не сурогатом живих людських стосунків.

Висновки до другого розділу

У другому розділі ми зосередилися на емпіричному вимірі цифрової соціалізації підлітків і проаналізували, як чотири психодіагностичні інструменти – «Шкала використання технологій та ставлення до них» (MTUAS), Шкала самооцінки Розенберга, Шкала самотності UCLA-3 та авторська методика оцінки впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних здібностей – спільно окреслюють профіль нашої вибірки сорока дев'ятикласників ліцею № 2 Хмельницької міської ради. Отримані результати виявили низку показових закономірностей. По-перше, частотні підшкали MTUAS продемонстрували помірну, хоча й майже щоденну присутність учнів у цифровому середовищі: середні бали користування смартфоном і соцмережами коливаються біля п'яти із десяти можливих, що відбиває «звичну, але не тотальну» інтеграцію технологій у повсякдення. Установчі ж підшкали того самого інструменту вказують на амбівалентне ставлення: позитивна оцінка корисності технологій у середньому не перевищує трьох із п'яти балів, а тривожність/залежність утримується на рівні 2,7, що свідчить про скоріше нейтральну, ніж ентузіастичну позицію щодо гаджетів. Таким чином, базовий фон дослідження – це помірне й функціональне, проте не надмірне занурення у цифровий світ, що створює придатне тло для виявлення тонших психологічних ефектів.

По-друге, аналіз самооцінки за Розенбергом показав, що переважна більшість респондентів (70 %) зосереджена в середньому діапазоні 21–30 балів, тоді як кожен п'ятий демонструє знижену самооцінку ≤ 20 . Високу самооцінку мають лише четверо учнів. Цей зріз засвідчує світоглядну струну «стримано-

критичного» ставлення до себе і виокремлює вразливу підгрупу з потребою додаткової емоційної підтримки. Третім шаром діагностики стала шкала UCLA-3: лише три підлітки відчують низький рівень самотності, тоді як сімнадцятеро перебувають у помірній зоні, п'ятнадцятеро – у підвищеній, а п'ятеро – у високій. Таким чином, більш як три чверті вибірки в тій чи іншій мірі переживають дефіцит близьких соціальних зв'язків, і саме цей чинник, за кореляційним аналізом, найсильніше пов'язаний із заниженою самооцінкою й обережним стилем живої комунікації.

Нарешті, результати спеціальної анкети впливу соцмереж на комунікативні здібності засвідчили, що для понад половини опитаних віртуальний формат посутньо комфортніший за офлайн-спілкування, а двадцять шість із сорока вважають, нібито друзів легше знайти онлайн. Лише третина реально переводила знайомства у живі зустрічі, причому кожен четвертий учасник узагалі відмовився від пропозицій зустрітися з інтернет-друзями. Ці цифри узгоджуються з підвищеним індексом самотності та окреслюють психологічний патерн: соцмережі слугують для значної частини підлітків зручною, але поверховою компенсацією емоційного контакту, що водночас стримує розвиток офлайн-комунікативних навичок. Підраховані коефіцієнти Пірсона підтвердили цей зв'язок: комфорт онлайн та віра у «замінність» реального спілкування прямо корелюють із балами UCLA ($r \approx 0,45$, $p < 0,05$) і обернено – з показниками самооцінки ($r \approx -0,38$, $p < 0,05$).

Підсумовуючи емпіричні дані, ми робимо кілька ключових висновків. По-перше, сама по собі помірна інтенсивність цифрової активності не є критичним ризиком; втім, стиль цієї активності – пасивний скролінг, переважно текстове спілкування без переходу до живого контакту – тісно пов'язаний із відчуттям соціальної ізоляції. По-друге, внутрішній ресурс підлітка, тобто рівень самооцінки, виступає буфером: ті, хто має вищу впевненість у собі, демонструють менший UCLA-бал і частіше погоджуються на офлайн-зустрічі, навіть за однакової кількості годин у соцмережах. По-третє, чинник тривожності/залежності від гаджетів, хоч і помірний у середньому, в

середовищі низької самооцінки та високої самотності посилює замкненість у віртуальних межах. Таким чином, між технологічними, особистісними та соціально-емоційними індикаторами утворюється взаємозумовлений трикутник, у вершинах якого – спосіб використання соцмереж, суб'єктивна самооцінність і відчуття належності. Розірвати цей трикутник можливо лише комплексними психокорекційними заходами, спрямованими водночас на підвищення самооцінки, зменшення самотності та усвідомлене, цільове застосування цифрових платформ. Емпіричний матеріал другого розділу, таким чином, не лише підтвердив вихідні припущення про амбівалентність впливу соціальних мереж, а й окреслив конкретні точкові зони ризику й ресурсу, що слугуватимуть методологічною базою для розробленої нами корекційної програми та подальшої перевірки її ефективності.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. У результаті аналізу теоретичних підходів до змісту й структури комунікативної компетентності в підлітковому віці встановлено, що це явище є складним багатовимірним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Підліткова комунікативна компетентність формується на основі соціального досвіду, індивідуально-психологічних особливостей і впливу мікро- та макросоціуму, зокрема цифрового середовища. Вона охоплює такі ключові елементи, як уміння виражати думки, слухати, співпереживати, адекватно реагувати у складних соціальних ситуаціях, а також здатність до саморегуляції в комунікативному процесі. Згідно з сучасними науковими підходами, формування цієї компетентності є критично важливим саме в підлітковому віці, коли активно розвивається рефлексія, самооцінка та потреба в соціальному визнанні.

2. Аналіз психологічних особливостей впливу соціальних мереж на особистісний та соціальний розвиток підлітків дозволив встановити, що цифрове середовище виступає як ресурсом, так і ризиком для становлення особистості. З одного боку, соціальні мережі сприяють самовираженню, формуванню ідентичності, розширенню кола спілкування та розвитку нових форм комунікації. З іншого боку, вони можуть викликати емоційну нестабільність, підвищену тривожність, залежність від зовнішньої оцінки, деформацію самооцінки та зниження глибини міжособистісних контактів. Особливо вразливими до негативного впливу є підлітки з нестабільною самооцінкою, низьким рівнем соціальної підтримки та недостатньо сформованими навичками критичного мислення. Отже, вплив соціальних мереж є амбівалентним і потребує психологічного супроводу для збереження гармонійного особистісного й соціального розвитку підлітків.

3. Аналіз сучасних досліджень дозволяє зробити висновок, що соціальні мережі відіграють подвійне значення у формуванні вербальних і невербальних комунікативних навичок підлітків. З одного боку, вони створюють умови для регулярного обміну текстовою інформацією, розвитком здатності формулювати думки, реагувати на комунікативні сигнали та адаптувати стиль спілкування до конкретної аудиторії. З іншого боку, надмірна цифрова комунікація часто призводить до зниження навичок розпізнавання емоцій, інтонації, міміки й жестів, що є основою невербальної взаємодії. Віртуальне середовище стимулює швидкі, але поверхові контакти, які не завжди вимагають глибокого емоційного включення чи емпатії. Таким чином, соціальні мережі не лише трансформують традиційні форми комунікації, а й вимагають нових підходів до розвитку повноцінних комунікативних компетентностей у підлітковому віці.

4. У результаті проектування методології та організації емпіричного дослідження було визначено оптимальні умови для вивчення впливу активності в соціальних мережах на показники комунікативної компетентності підлітків. Дослідження проведено на вибірці з 40 учнів Ліцею №2 Хмельницької міської ради у березні–квітні 2025 року з використанням валідних психодіагностичних методик: шкали використання технологій (MTUAS), шкали самооцінки Розенберга, шкали самотності UCLA-3 та авторської анкети впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних навичок. Методологія дослідження дозволила всебічно охопити як особистісні, так і соціально-комунікативні аспекти впливу цифрової активності. Процедура збору та аналізу даних була організована з урахуванням етичних норм, а також передбачала кількісну інтерпретацію результатів із можливістю їх подальшого порівняння в рамках психологічної інтервенції.

5. У результаті розробки та впровадження психокорекційної програми розвитку комунікативних навичок у підлітків, враховуючи фактори цифрової соціалізації, було досягнуто позитивних змін у структурі міжособистісного спілкування досліджуваних. Програма поєднувала елементи розвитку самооцінки, подолання самотності, осмисленого використання соціальних

мереж та активного тренінгу живої комунікації, що забезпечило її комплексний характер. Після завершення програми учасники демонстрували зниження показників самотності, покращення самооцінки та збільшення впевненості в офлайн-взаємодії, що підтверджено повторними вимірами за обраними психодіагностичними методиками. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої психокорекційної моделі як інструменту формування збалансованої комунікативної поведінки підлітків в умовах цифрової реальності.