

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ
СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Діани МАЦУЙ

Науковий керівник:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, доктор
педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:
професор кафедри практичної
психології, доктор психологічних
наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2026 р., протокол № ___

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

Зоряна КОВАЛЬЧУК

(підпис)

Львів
2026

АНОТАЦІЯ

Мацуї Діана Сергіївна, тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості віртуального спілкування сучасних підлітків», бакалавр, 053 Психологія, Львівський державний університет внутрішніх справ.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей віртуального спілкування сучасних підлітків та впливу цифрового середовища на їхню емоційну сферу, самооцінку й міжособистісну взаємодію.

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей віртуального спілкування підлітків, визначення чинників онлайн-взаємодії та виявлення наслідків цифрової комунікації для особистісного розвитку.

Об'єктом дослідження являється віртуальне спілкування як форма соціальної взаємодії у підлітковому віці. Предметом дослідження є психологічні особливості та вплив онлайн-комунікації на емоційну сферу, самооцінку і соціальні навички підлітків.

У роботі використано теоретичні та емпіричні методи дослідження: аналіз наукових джерел, анкетування, психодіагностичні методики (шкала самооцінки М. Розенберга, шкала тривожності Ч. Спілбергера, опитувальник КОС-1), а також методи математичної статистики.

У результаті дослідження встановлено, що віртуальне спілкування займає важливе місце у житті підлітків і пов'язане з рівнем самооцінки, тривожності, самопрезентації та комунікативних здібностей.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів психологами, педагогами та батьками для розробки програм безпечної та конструктивної онлайн-взаємодії підлітків.

Ключові слова: віртуальне спілкування, підлітки, соціальні мережі, онлайн-комунікація, самооцінка, тривожність, самопрезентація, цифрове середовище, комунікативні здібності.

ABSTRACT

Matsui Diana Sergiivna, topic of the qualification work "Psychological features of virtual communication of modern adolescents", bachelor, 053 Psychology, Lviv State University of Internal Affairs.

The qualification work is devoted to the study of the psychological features of virtual communication of modern adolescents and the influence of the digital environment on their emotional sphere, self-esteem and interpersonal interaction.

The purpose of the study is to analyze the psychological features of virtual communication of adolescents, determine the factors of online interaction and identify the consequences of digital communication for personal development.

The object of the study is virtual communication as a form of social interaction in adolescence. The subject of the study is the psychological features and influence of online communication on the emotional sphere, self-esteem and social skills of adolescents.

The work uses theoretical and empirical research methods: analysis of scientific sources, questionnaires, psychodiagnostic methods (M. Rosenberg's self-esteem scale, C. Spielberger's anxiety scale, KOS-1 questionnaire), as well as methods of mathematical statistics.

The study found that virtual communication plays an important role in the lives of adolescents and is associated with the level of self-esteem, anxiety, self-presentation and communication skills.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the results by psychologists, teachers and parents to develop programs for safe and constructive online interaction of adolescents.

Keywords: virtual communication, adolescents, social networks, online communication, self-esteem, anxiety, self-presentation, digital environment, communication skills.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	9
1.1. Поняття віртуального спілкування та особливості онлайн-взаємодії підлітків.....	9
1.2. Вплив віртуального середовища на підлітків та їх міжособистісні взаємодії.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ТА АНАЛІЗ ЙОГО РЕЗУЛЬТАТІВ.....	20
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	20
2.2. Кореляційний аналіз особливостей віртуальної комунікації підлітків.....	30
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Швидкий розвиток цифрових технологій, масове поширення смартфонів та соціальних мереж суттєво змінили способи комунікації підлітків, зробивши віртуальний простір провідною сферою їх соціальної взаємодії. Для багатьох сучасних підлітків онлайн-спілкування стало не лише додатковим каналом комунікації, а ключовою частиною соціального життя, де формується самооцінка, вибудовуються взаємини, розвиваються навички самопрезентації та належності до групи. У цих умовах особливої уваги набуває вивчення психологічних механізмів, що визначають поведінку у цифровому середовищі.

Віртуальна комунікація має як очевидні переваги — розширення можливостей соціалізації, доступ до підтримки, швидкість обміну інформацією, можливість самовираження, — так і ризики: розвиток залежності від соціальних мереж, кібербулінг, витіснення реальних контактів онлайн-взаємодією, спотворена самооцінка через нав'язливе порівняння з відшліфованими для суспільства образами. Уразливість підлітків, пов'язана з віковими кризами, пошуком ідентичності, емоційною нестабільністю та потребою у визнанні, робить їх особливо чутливими до впливів цифрового середовища.

Наукова та практична значущість проблеми посилюється тим, що віртуальне спілкування впливає не лише на психологічний стан підлітка, а й на формування комунікативної культури, розвиток емпатії, навичок вирішення конфліктів, здатність до побудови здорових соціальних зв'язків.

У межах цієї роботи було всебічно досліджено ключові психологічні особливості віртуальної комунікації сучасних підлітків. Виявлено чинники, які визначають їхню активність у соціальних мережах, та проаналізовано мотиваційні механізми онлайн-спілкування. Також з'ясовано специфіку емоційного реагування у цифровому середовищі, та вплив інтернет-взаємодії на самооцінку, комунікативні навички й гармонійність соціального розвитку.

Психологічні аспекти віртуального спілкування є предметом дослідження

численних вітчизняних і зарубіжних науковців. В тому числі ті праці, які становлять теоретичну основу для аналізу цієї тематики є Гудімова А.Х., Чигирин Т.О., Максименко С.Д., Данько Ю.А., а також західних дослідників — Мішель Друїн, Алекс Кротоскі, Джон Сулер, які вивчали вплив цифрового середовища на соціалізацію підлітків, формування онлайн-ідентичності, розвиток емоційної сфери та специфіку комунікації у віртуальних просторах.

Таким чином, актуальність роботи зумовлена тим, що віртуальне спілкування стає визначальним чинником формування соціального досвіду та психологічного розвитку підлітків, а тому потребує системного вивчення з метою розробки практичних рекомендацій для психологів, педагогів і батьків щодо забезпечення безпечної та здорової взаємодії підлітків у цифровій сфері.

Об'єкт дослідження - віртуальне спілкування як форма соціальної взаємодії у підлітковому віці.

Предмет дослідження - психологічні особливості, механізми та закономірності віртуального спілкування сучасних підлітків, а також його вплив на емоційну сферу, самооцінку та соціальні навички.

Мета дослідження - науково обґрунтувати та проаналізувати психологічні особливості віртуального спілкування сучасних підлітків, визначити чинники, що впливають на їхню онлайн-взаємодію, та виявити як позитивні, так і негативні наслідки цифрового спілкування для особистісного розвитку.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до вивчення віртуального спілкування та психологічних особливостей підліткового віку.
2. Визначити ключові характеристики та механізми віртуальної комунікації підлітків у сучасному цифровому середовищі.
3. Виявити мотиваційні чинники, що спонукають підлітків до активної участі в онлайн-спілкуванні.
4. Дослідити особливості емоційного реагування під час онлайн-взаємодії та вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків.
5. Оцінити ризики та ресурси віртуального спілкування: соціальна

ізоляція, залежність, кібербулінг, позитивні форми підтримки й самопрезентації.

6. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей онлайн-комунікації підлітків.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів належать аналіз та узагальнення наукових джерел із психології підлітка, кіберпсихології та інтернет-комунікації, систематизація й класифікація наукових підходів до вивчення віртуальної взаємодії, а також порівняльний аналіз моделей онлайн-комунікації. До емпіричних методів дослідження належать: анкетування із застосуванням авторської анкети «Психологічні особливості віртуального спілкування сучасних підлітків» з метою виявлення мотивів та частоти віртуального спілкування; психодіагностичні методики, зокрема шкала самооцінки Морріса Розенберга, шкала тривожності Чарльза Дональда Спілбергера та опитувальник комунікативних і організаторських здібностей (КОС-1) за Борисом Федоришином і Віктором Синявським, які використовувалися для дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків; а також методи статистичної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз і методи порівняння вибірок.

Гіпотеза дослідження. Очікується, що психологічні особливості віртуального спілкування підлітків визначаються поєднанням вікових потреб (самовираження, соціальне визнання, групова належність), індивідуально-психологічних характеристик та специфікою цифрового середовища. За умови високої інтенсивності онлайн-взаємодії можуть посилюватися емоційні коливання, залежність від оцінок, ризику кібербулінгу й порушення самооцінки, тоді як збалансоване та усвідомлене користування цифровими платформами сприяє розвитку комунікаційних навичок, творчості й соціальної підтримки.

Експериментальна вибірка. У дослідженні брали участь підлітки віком 13–16 років (60 осіб), а саме учні Ліцею №1 м.Мостиська Мостиської міської ради Львівської області. Групу формували за принципом доступної вибірки, із дотриманням етичних норм, добровільної згоди та анонімності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел - 40 найменувань та 6 додатків. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки, основний обсяг викладено на 35 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття віртуального спілкування та особливості онлайн-взаємодії підлітків.

Швидкий розвиток суспільства на початку XXI століття характеризується інформаційно-технологічним прогресом людства та кардинальними змінами у ключових сферах життєдіяльності.

Постійне використання Інтернет-ресурсів стало інтегрованою частиною життєдіяльності людини у різних аспектах її самореалізації: від професійних завдань до особистісних контактів. У зв'язку з цим змінюється не лише форма комунікації, а й психологічні характеристики її учасників [1, ст.5].

Глобальна мережа (Інтернет) формує стійкі зв'язки між людьми в усьому світі, забезпечуючи можливість оперативного й доступного спілкування. Віртуальна комунікація, яка є синонімічною поняттю віртуального спілкування, становить відносно новий об'єкт наукового аналізу, понятійний апарат якого ще перебуває на етапі становлення [1, ст.6].

Під віртуальним спілкуванням розуміють процес міжособистісної взаємодії, який відбувається в цифровому середовищі за допомогою мережевих сервісів (соцмережі, месенджери, форуми, онлайн-ігри) і супроводжується передачею текстової, мультимедійної або синхронної (аудіо/відео) інформації. Така комунікація відрізняється від традиційної відсутністю безпосереднього контакту та можливістю свідомого контролю власного образу [2, ст.64].

Термін онлайн-комунікація зазвичай вживається для позначення будь-якої взаємодії, що здійснюється через інтернет-сервіси в реальному часі або асинхронно (повідомлення, пости, коментарі). Тобто така комунікація підкреслює роль медіа-технологій у сприйнятті співрозмовника через образ, формат і спосіб подачі, й безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки [3, ст.329].

Щодо поведінкових особливостей, то віртуальне середовище створює

умови для виникнення як просоціальних форм поведінки — підтримки, самовираження, кооперації, — так і ризикованих проявів, таких як кібербулінг, онлайн-залежність або участь у віртуальних конфліктах. Підлітки, за даними українських дослідників, частіше схильні наслідувати групові норми онлайн-спільнот, оскільки прагнуть соціального прийняття, а ступінь розвитку самоконтролю в цьому віці ще є недостатнім [3, ст.329].

До когнітивних особливостей онлайн-взаємодії належать:

1. Модифікація інформаційної обробки, адже у віртуальному середовищі підлітки опрацьовують значно більші обсяги коротких повідомлень, візуальних стимулів і мультиформатного контенту, що впливає на здатність до тривалого зосередження та критичного аналізу джерел інформації [4, ст.8].

2. Роль самопрезентації та рекурентної ревізії “Я”, тобто можливість редагувати текст і візуальний образ перед публікацією стимулює підлітків експериментувати із різними версіями власної ідентичності, порівнюючи реакції аудиторії й коригуючи поведінку. Зрештою такі дії можуть як сприяти самопізнанню, так і підсилювати тривожність щодо зовнішньої оцінки [4, ст.9].

Онлайн-взаємодії також притаманні певні емоційні особливості, а саме:

1. Підвищена чутливість до зворотного зв'язку, оскільки віртуальний простір дає миттєві індикатори соціальної оцінки (лайки, коментарі, перегляди), які стають джерелом емоційного підкріплення або фрустрації. Для підлітків це часто означає емоційну залежність від цифрових реакцій та коливання настрою відповідно до онлайн-резонансу.

2. Емоційна дистанція й анонімність, позаяк часткова анонімність інтернету зменшує бар'єри для вираження емоцій (зокрема агресії або відкритої вразливості), що може полегшувати розкриття, але й підвищувати ризик кібербулінгу або імпульсивних конфліктів. Водночас відсутність невербальних сигналів ускладнює емпатичне розуміння співрозмовника [5, ст.110].

Варто зазначити, що кібербулінг або ж кіберзалякування — це умисне цькування та агресія в інтернет-просторі протягом тривалого часу з метою принизити, нашкодити чи залякати людину, часто анонімно. Прояви включають

погрози, розповсюдження чуток, шантаж компроматом, зламування акаунтів та створення груп ненависті, що завдає шкоди психічному здоров'ю жертви.

Поведінкові особливості віртуального спілкування є також невід'ємною частиною онлайн-взаємодії:

Віртуальне спілкування часто займає фрагменти часу протягом дня, змінюючи щоденні ритуали та взаємодію з оточенням. Це може призводити до зорієнтованості на постійний доступ до мережі та частого переключення між завданнями [5, ст.113].

Онлайн-спільноти також надають підліткам простір для пошуку однодумців, обміну досвідом і отримання підтримки поза межами класичного кола знайомств. Такі мережі можуть компенсувати нестачу підтримки в офлайн-середовищі, проте іноді створюють ізольовані групи, які підтримують дезадаптивну поведінку.

Водночас надмірне використання мережі, пошук емоційного підкріплення в онлайні та участь у ризикових онлайн-інтераціях можуть сприяти розвитку інтернет-залежності та підвищувати ймовірність переживання кібербулінгу як жертвою, так і агресором [6, ст.8].

Тобто, віртуальне спілкування для підлітків — це багатовимірне явище, яке поєднує технічні особливості каналів комунікації та вікові психоемоційні характеристики.

Підлітковий вік у сучасній психології розглядається як один із найдинамічніших і найскладніших періодів особистісного становлення, у межах якого відбуваються суттєві зміни у когнітивній, емоційній та соціальній структурах особистості. Українські дослідники наголошують, що саме в цей час формується здатність до рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та опанування соціально значущих ролей, що зумовлює підвищену чутливість до соціального середовища і потребу в його підтримці [7, ст.63].

Зростання потреби у самостійності та визнанні з боку значущих інших становить одну з центральних вікових характеристик підлітка. Прагнення до автономії поєднується з високою залежністю від думки однолітків і дорослих, що

створює внутрішній конфлікт і може ускладнювати адаптацію до нових соціальних умов.

З огляду на швидкі соціальні зміни та цифровізацію сучасного суспільства механізми адаптації підлітків потребують додаткової уваги, оскільки вони частіше стикаються із новими формами соціального тиску, інформаційним перевантаженням та розширенням меж соціального простору за рахунок онлайн-середовища [8, ст.373].

Соціальні контакти відіграють ключову роль у становленні підліткової особистості, адже саме у взаємодії з однолітками формуються навички емоційної регуляції, емпатії, асертивної поведінки та розвитку соціального інтелекту. Міжособистісні зв'язки у підлітковому віці виступають своєрідним тренувальним полем, на якому підліток пробує соціальні ролі, відпрацьовує моделі поведінки та накопичує досвід конструктивного або конфліктного спілкування [9, ст.151].

Значення соціальних контактів посилюється й тим, що саме вони стають основою для формування ідентичності. За дослідженнями, соціальні взаємодії сприяють усвідомленню власної унікальності, водночас забезпечуючи можливість порівняння себе з іншими та вироблення критеріїв саморегуляції [10, ст.180].

За спостереженнями українських дослідників, цифрове середовище стало не просто джерелом інформації, а простором, де підліток отримує можливість презентувати себе, порівнювати свої досягнення з іншими та вибудовувати власну систему самосприйняття, часто незалежну від офлайн-оточення [11, ст.8].

Тобто, одним із ключових механізмів розвитку ідентичності підлітка в онлайн-просторі є самопрезентація. Це свідоме конструювання образу, який користувач демонструє іншим, і на думку Чигирин Т. О., самопрезентація у соціальних мережах відповідальна не лише за комунікативну функцію, але й стає інструментом пошуку власної ідентичності через добір фотографій, постів, реакцій і коментарів, формуючи бажаний образ, який може значно різнитись з реальним [12, ст.250].

Особливу роль для сучасного підлітка відіграють цифрові індикатори соціального схвалення. Насправді, вони можуть мати навіть більший вплив, ніж взаємодії у реальному житті, оскільки дають швидкий та постійний зворотний зв'язок. Часто онлайн-образ зрештою стає «ідеалізованою версією» себе, тоді як реальні емоційні переживання та труднощі залишаються за межами цифрового простору. У результаті підліток може переживати суперечності між реальним «Я» та бажаним «Я», що формує додаткові ризики для самосприйняття та психологічного благополуччя [13, ст.101].

Водночас інтернет-середовище не лише створює виклики, а й відкриває можливості для особистісного розвитку. За висновками Сергія Максименка, цифрові платформи можуть виступати простором для безпечного соціального навчання, де підліток здобуває досвід емпатії, саморефлексії та конструктивної взаємодії, особливо коли має доступ до підтримувальних спільнот. У таких випадках онлайн-комунікація сприяє формуванню цілісної ідентичності, яка поєднує реальні й віртуальні складові [14, ст.51].

Тобто, інтернет та соціальні мережі відіграють значну роль у соціально-психологічному розвитку сучасних підлітків, створюючи умови як для сприяння формування стабільної та позитивної ідентичності, так і для провокування її фрагментації, залежності від віртуального схвалення та емоційних коливань.

1.2. Вплив віртуального середовища на підлітків та їх міжособистісні взаємодії.

Активне поширення віртуальної комунікації суттєво змінює емоційну сферу підлітків, оскільки цифрове середовище стає важливим простором соціалізації, самовираження та міжособистісної взаємодії.

Віртуальне спілкування, на противагу безпосередньому, характеризується опосередкованістю контакту, анонімністю, зменшенням невербальних сигналів та високою швидкістю обміну інформацією, що безпосередньо впливає на характер емоційних переживань підлітка [15, ст.72].

Науковці зазначають, що у віртуальному середовищі емоції підлітків часто набувають більш інтенсивного, але менш усвідомленого характеру. Відсутність

живої емоційної реакції співрозмовника знижує здатність до емпатії та ускладнює розпізнавання емоцій інших, що може призводити до емоційної поверховості або спотвореного сприйняття почуттів [16, ст.10].

Водночас цифрове спілкування створює ілюзію емоційної безпеки, за якої підлітки легше виражають переживання, які у реальному житті залишаються пригніченими.

Особливістю емоційних переживань у віртуальній комунікації є їх залежність від соціального схвалення, зокрема кількості «вподобань», коментарів та реакцій. Дослідження українських психологів свідчать, що для підлітків онлайн-визнання стає важливим чинником формування самооцінки, а його відсутність може викликати тривожність, емоційну напругу та зниження настрою [17, ст.24].

Окрім того, віртуальна комунікація сприяє швидкій зміні емоційних станів - від позитивного збудження до фрустрації або емоційного виснаження. Надмірне перебування у соціальних мережах сприяє емоційній нестабільності, підвищеній дратівливості та труднощам саморегуляції, що особливо характерно для підліткового віку як періоду емоційної вразливості [18, ст.183].

Тож, емоційні переживання підлітків у віртуальній комунікації мають суперечливий характер: з одного боку, цифрове середовище розширює можливості емоційного самовираження, а з іншого - створює ризики емоційної залежності, зниження емпатії та порушення емоційної рівноваги. Це зумовлює однозначну необхідність психологічного супроводу підлітків у процесі їх взаємодії з віртуальним простором [19, ст.203].

Цифрова комунікація підлітків найчастіше базується на письмових повідомленнях, емодзі, коротких реакціях та абревіатурах, що впливає на структуру спілкування. Хоча така форма взаємодії може сприяти розвитку навичок чіткого й стислого вираження думок, оскільки підліток змушений чітко формулювати свої повідомлення, з іншого боку, обмежена невербальна компонента (міміка, інтонація, жести) може ускладнювати розуміння емоційно насиченої інформації та призводити до непорозумінь [20, ст.64].

Дослідження вказують, що віртуальне середовище може сприяти розвитку окремих соціальних компетенцій, таких як здатність до мультикультурної комунікації та управління конфліктами через письмовий діалог, але при цьому часто послаблює навички імпровізованого живого спілкування [21, ст.334]. Наприклад, підлітки, які активно взаємодіють в онлайн-спільнотах, частіше здобувають досвід колективної роботи над проєктами та обговореннями, що позитивно позначається на здатності до кооперації.

Водночас надмірна цифровізація комунікації може призвести до утворення поверхового соціального досвіду, де емоційні реакції фокусуються на миттєвих оцінках (лайках, репостах), а не на глибокому розумінні співрозмовника. Це особливо актуально для підлітків, які перебувають на етапі становлення соціальної ідентичності та чутливі до оцінки з боку однолітків [22, ст. 191].

Таким чином, цифрове середовище виступає як каталізатор певних міжособистісних навичок, але одночасно вимагає усвідомленого підходу до розвитку комунікативної компетентності в живому спілкуванні. Через ці особливості, важливо впроваджувати освітні та психологічні практики, що сприяють гармонійному поєднанню онлайн- і офлайн-форм взаємодії.

Вплив віртуального спілкування на психоемоційний та соціальний розвиток залежить від способу використання цифрових технологій, особистісних характеристик підлітка та соціального змісту, у якому відбувається взаємодія [23, ст.116].

Серед основних ризиків віртуального спілкування українські дослідники виділяють:

- Психоемоційне перевантаження та формування залежності від соціальних мереж, що може спричинити підвищену тривожність, зниження рівня самооцінки та порушення сну [24, ст.164];

- Кібербулінг і токсичні форми комунікації, які чинять негативний вплив на емоційний стан підлітків та здатні викликати розвиток стресових розладів [25, ст.27];

- Деформація міжособистісної взаємодії в реальному середовищі, зокрема

зниження здатності вибудовувати довірливі стосунки без застосування цифрових засобів [26, ст.94].

Ці ризики зумовлені не лише технічними аспектами цифрових платформ, а й соціальними очікуваннями, що формуються у підлітковому середовищі. Наприклад, прагнення до віртуального визнання через лайки або репости цілком ймовірно негативно впливатиме на самооцінку, особливо за відсутності підтримки в офлайн-середовищі.

Водночас позитивні можливості віртуального спілкування також мають вагоме значення для розвитку підлітка:

- Розширення соціальних контактів — онлайн-платформи дозволяють знайомитися з однолітками з різних регіонів та культур, що сприяє розвитку міжкультурної комунікації та толерантності [27, ст.88].

- Підтримка інтересів та творчого самовираження, оскільки віртуальні спільноти об'єднують підлітків за інтересами, стимулюючи обмін ідеями та спільні проєктні активності [28, ст.158].

- Можливості для навчання та саморозвитку через участь у тематичних групах, освітніх форумах та доступ до інформаційних ресурсів [29, ст.78].

Тобто, віртуальне спілкування не можна розглядати однозначно як щось суто негативне чи позитивне. Його вплив залежить від індивідуальних стратегій використання, рівня цифрової грамотності та здатності підлітка поєднувати онлайн- і офлайн-взаємодію.

Варто зазначити, що характер віртуального спілкування підлітків зумовлюється темпераментом та індивідуально-психологічними особливостями, які зумовлюють стиль комунікації, інтенсивність взаємодії та емоційні реакції у цифровому середовищі [30, ст.14].

Темперамент впливає на вибір форм і частоту онлайн-контактів. Так, підлітки з холеричними та сангвінічними рисами частіше ініціюють активну взаємодію в соціальних мережах, беруть участь у групових чатах і швидко реагують на повідомлення. Для флегматиків характерні більш стримані та вибіркові комунікативні стратегії, тоді як меланхоліки схильні надавати перевагу

індивідуальному листуванню або анонімним форматам спілкування, що сприяє зниженню емоційної напруги [31, ст.213].

Індивідуально-психологічні особливості, зокрема рівень тривожності, самооцінка та комунікативна компетентність, визначають якість і зміст віртуальної взаємодії. Українські дослідження засвідчують, що підлітки з низькою самооцінкою частіше використовують цифрове середовище як простір для самовираження, де легше контролювати власний образ і уникати безпосередньої оцінки з боку однолітків [32, ст.252].

Разом із цим високий рівень тривожності зазвичай посилює залежність від онлайн-спілкування та підвищує чутливість до негативних коментарів.

Важливу роль відіграють також когнітивні та мотиваційні характеристики особистості. Підлітки з розвиненими навичками саморегуляції та критичного мислення більш усвідомлено використовують цифрові ресурси, дотримуються етичних норм спілкування та здатні конструктивно розв'язувати конфлікти в онлайн-середовищі [33, ст.401].

Натомість імпульсивність і низький рівень самоконтролю можуть сприяти агресивним формам комунікації та участі у конфліктних взаємодіях [34, ст.7].

Самооцінка та рівень тривожності є також важливими психологічними чинниками, що суттєво впливають на характер віртуального спілкування підлітків [35, ст.83].

Самооцінка підлітка визначає його активність, стиль та впевненість у віртуальній комунікації. Підлітки з адекватною або високою самооцінкою, як правило, використовують онлайн-спілкування як додатковий ресурс для підтримання соціальних контактів, обміну думками та самовираження. Вони більш стійкі до критики, здатні відстоювати власну позицію та конструктивно реагувати на зауваження [36, ст.42].

За даними українських психологічних досліджень, підлітки з підвищеною тривожністю частіше надають перевагу віртуальному спілкуванню, оскільки воно дозволяє контролювати час відповіді, уникати безпосереднього контакту та зменшувати страх негативної оцінки. Водночас така форма взаємодії може

посилювати соціальну ізоляцію та ускладнювати розвиток навичок живого спілкування [37, ст.312].

Особливої уваги потребує вплив соціальних мереж на внутрішній емоційний стан тривожних підлітків. Порівняння себе з ідеалізованими образами інших інтернет-користувачів може спричиняти зростання внутрішньої напруги, незадоволення собою та емоційне виснаження [38, ст.270].

Зрештою, самооцінка та рівень тривожності визначають не лише інтенсивність, а й психологічну якість віртуального спілкування підлітків. Усвідомлення цих чинників є необхідним для формування профілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування здорової самооцінки та зниження тривожності в умовах цифрової соціалізації [39, ст.67].

Тож, темперамент, індивідуально-психологічні особливості та самооцінка виступають ключовими чинниками, що визначають характер віртуального спілкування підлітків. Урахування цих особливостей є необхідною умовою для розроблення ефективних психологічних та освітніх заходів, спрямованих на створення безпечної та конструктивної онлайн-взаємодії [40, ст.39].

Висновки до розділу 1

Отже, теоретичний аналіз проблеми віртуального спілкування підлітків показав, що цифрове середовище стало важливою складовою сучасної соціалізації та міжособистісної взаємодії. Віртуальне спілкування має свої специфічні особливості, зокрема опосередкованість контакту, швидкість обміну інформацією, можливість самопрезентації та залежність від соціального схвалення.

Установлено, що підлітковий вік є особливо чутливим періодом для впливу онлайн-середовища, оскільки саме в цей час формуються самооцінка, ідентичність, емоційна сфера та навички міжособистісного спілкування. Віртуальна взаємодія може як позитивно впливати на розвиток підлітка, сприяючи самовираженню, розширенню соціальних контактів і підтримці інтересів, так і створювати певні психологічні ризики, серед яких тривожність, емоційна залежність, кібербулінг та труднощі живого спілкування.

Також з'ясовано, що характер онлайн-комунікації значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей підлітків, зокрема рівня самооцінки, тривожності, самоконтролю та темпераменту. Це визначає особливості поведінки підлітків у цифровому середовищі та їхню здатність до конструктивної взаємодії.

Таким чином, віртуальне спілкування є важливим чинником психоемоційного та соціального розвитку сучасних підлітків і потребує подальшого психологічного дослідження з метою формування безпечної та ефективною онлайн-взаємодії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ ТА АНАЛІЗ ЙОГО РЕЗУЛЬТАТІВ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження в межах цієї дипломної роботи спрямоване на виявлення психологічних особливостей віртуального спілкування сучасних підлітків як комплексного феномена, а також встановлення зв'язків між характеристиками цифрової комунікації та особистісними показниками.

Емпіричний етап дослідження виступає логічним продовженням теоретичного аналізу, здійсненого в попередніх розділах, та дозволяє перевірити сформульовані теоретичні припущення на основі реальних психологічних показників підлітків.

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз психологічних особливостей віртуального спілкування сучасних підлітків, а також встановлення взаємозв'язків між характеристиками онлайн-комунікації та особистісними показниками підлітків.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити психодіагностичне вимірювання інтенсивності та характеру віртуального спілкування підлітків.

2. Визначити рівень комунікативної активності підлітків у соціальних мережах та месенджерах.

3. Виявити рівень емоційної залученості та значущості онлайн-комунікації для підлітків.

4. Проаналізувати співвідношення між показниками віртуального спілкування та особистісними характеристиками.

5. Встановити наявність статистично значущих відмінностей між підлітками з різним рівнем залученості до віртуального спілкування.

6. Сформулювати узагальнення щодо психологічних особливостей цифрової взаємодії підлітків.

З урахуванням теоретичного аналізу проблеми було сформульовано

загальну та часткові гіпотези.

Загальна гіпотеза: Психологічні особливості віртуального спілкування сучасних підлітків пов'язані з їхніми особистісними характеристиками та проявляються у специфічних комунікативних стратегіях, рівні емоційної залученості та особливостях самопрезентації.

Часткові гіпотези:

- Підлітки з високою інтенсивністю віртуального спілкування демонструють підвищену потребу у соціальному схваленні та визнанні.
- Високий рівень залученості у віртуальну комунікацію пов'язаний із зниженням впевненості в офлайн-спілкуванні.
- Підлітки з вираженою соціальною тривожністю частіше обирають онлайн-формат взаємодії як більш психологічно безпечний.
- Активна самопрезентація у соціальних мережах корелює з рівнем самооцінки та прагненням до самоствердження.
- Існують відмінності у психологічних характеристиках віртуального спілкування залежно від статі та віку підлітків.

Очікується, що результати дослідження дозволять виокремити типові психологічні профілі підлітків залежно від рівня їх цифрової активності, встановити, чи виступає віртуальне спілкування компенсаторним механізмом у випадку труднощів реальної міжособистісної взаємодії та визначити, чи є онлайн-комунікація ресурсним середовищем для самовираження та соціалізації.

Отже, емпіричне дослідження спрямоване не лише на фіксацію окремих показників, а на комплексний аналіз психологічної структури віртуального спілкування сучасних підлітків як багатовимірного соціально-психологічного феномена.

Емпіричне дослідження проводилося з 02.03. по 07.03.2026 року на базі Ліцею №1 м. Мостиськ Мостиської міської ради Львівської області. Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності з дотриманням вимог добровільності участі та анонімності.

У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком від 13 до 16 років, що

відповідає середньому та старшому підлітковому віку — періоду активного формування соціальної ідентичності, інтенсивної міжособистісної взаємодії та підвищеної чутливості до соціального схвалення. Такий обсяг вибірки ($n = 60$) відповідає мінімальним вимогам для застосування параметричних методів статистичного аналізу, зокрема кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона та t-критерію Стюдента, що забезпечує достатній рівень статистичної потужності дослідження.

Загальна структура вибірки представлена в таблиці (таб.1):

Показник	Кількість осіб	Відсоток (%)
Загальна кількість респондентів	60	100 %
Хлопці	27	45 %
Дівчата	33	55%

Отримані результати дають підстави вважати що, вибірка є гендерно збалансованою, що дозволяє аналізувати можливі статеві відмінності у психологічних особливостях віртуального спілкування.

Вік респондентів розподілено наступним чином (таб.2):

Вік	Кількість осіб	Відсоток (%)
13 років	12	20 %
14 років	15	25 %
15 років	17	28,3 %
16 років	16	26,7 %
Разом	60	100%

Аналіз вікової структури свідчить про відносну рівномірність представлення різних вікових груп, що дозволяє простежити можливу динаміку особливостей віртуального спілкування залежно від віку.

Для більш глибокого аналізу було враховано низку соціальних параметрів, які потенційно можуть впливати на специфіку цифрової комунікації.

Тип місця проживання (таб.3):

Тип населеного пункту	Кількість осіб	Відсоток
Місто	41	68,3 %
Село	19	31,7 %

Більшість респондентів проживають у міській місцевості, що передбачає ширший доступ до цифрових технологій та стабільного інтернет-зв'язку.

З метою уточнення контексту віртуального спілкування було зібрано дані щодо тривалості щоденного перебування в мережі Інтернет (таб.4):

Тривалість перебування онлайн	Кількість осіб	Відсоток
До 2 годин	5	8,3 %
2–4 години	12	20 %
4–6 годин	29	48,4 %
Понад 6 годин	14	23,3 %

Отримані дані вказують на високу цифрову активність підлітків: більше половини респондентів перебувають онлайн більше 4 годин щоденно.

Підлітки зазначили, що найчастіше використовують:

- соціальні мережі (Instagram, Tik Tok);
- месенджери (Telegram, Viber);
- онлайн-ігри з функцією чату;
- відеоплатформи з можливістю коментування.

Більшість респондентів (70%) вказали, що саме онлайн-спілкування є для них основним способом підтримки соціальних контактів поза школою.

Таким чином, вибірка дослідження характеризується достатньою кількістю ($n = 60$), відносною гендерною збалансованістю та варіативністю соціально-демографічних характеристик, що дозволяє застосовувати методи параметричної статистики та здійснювати узагальнення результатів у межах досліджуваної сукупності.

Вибір психодіагностичних методик здійснювався відповідно до мети та гіпотез дослідження і ґрунтувався на необхідності комплексного вимірювання

когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів віртуального спілкування підлітків. До методичного комплексу були включені авторська анкета та стандартизовані опитувальники, а саме:

1. Авторська анкета «Психологічні особливості віртуального спілкування сучасних підлітків» (Додаток №1).
2. Методика діагностики рівня самооцінки (Додаток №2).
3. Методика визначення рівня тривожності (Додаток №3).
4. Опитувальник комунікативних та організаторських здібностей (Додаток №4).

З метою отримання первинних емпіричних даних було розроблено авторську анкету, спрямовану на виявлення специфіки онлайн-комунікації підлітків. Анкета складається з 24 запитань закритого та напівзакритого типу, об'єднаних у такі блоки:

- Інтенсивність використання цифрових платформ (частота входу в соціальні мережі, тривалість перебування онлайн, кількість активних чатів).
- Переваги онлайн-комунікації (відчуття впевненості, зручність самовираження, можливість редагування повідомлень).
- Емоційне переживання цифрової взаємодії (реакція на лайки, коментарі, ігнорування повідомлень).
- Самопрезентація у віртуальному просторі (частота публікації контенту, редагування фотографій, прагнення до схвалення).
- Співвідношення онлайн- та офлайн-спілкування (перевага живого або цифрового контакту).

Відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 — «повністю не згоден» до 5 — «повністю згоден»).

За результатами обчислювалися такі показники як, рівень комунікативної активності онлайн, рівень емоційної залежності від цифрової взаємодії, індекс віртуальної самопрезентації та домінуючий формат спілкування (онлайн/офлайн).

Для визначення рівня самооцінки було використано стандартизований

опитувальник, спрямований на виявлення загальної оцінки особистістю власної значущості, впевненості та самоприйняття.

Методика складається з 10 тверджень, які респондент оцінює за чотирибальною шкалою. Загальний бал дозволяє визначити:

1. Низький рівень самооцінки;
2. Середній рівень;
3. Високий рівень.

Самооцінка розглядається як ключовий особистісний фактор, що впливає на характер самопрезентації у соціальних мережах та чутливість до зворотного зв'язку.

З метою виявлення емоційних особливостей міжособистісної взаємодії було застосовано методику діагностики тривожності.

Інструмент дозволяє визначити страх негативної оцінки, напруження у ситуаціях соціального контакту, уникнення публічної активності та дискомфорт під час реального спілкування.

Отримані результати дозволяють встановити, чи виступає віртуальне спілкування для підлітків компенсаторним механізмом зниження соціальної напруги.

Методика включає 40 тверджень із варіантами відповіді за шкалою інтенсивності прояву. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу.

Для оцінки загального рівня комунікативної компетентності застосовано опитувальник, що дозволяє визначити рівень соціальної активності, здатність до встановлення контактів, відкритість у спілкуванні, а також готовність до ініціативи.

Методика містить 40 запитань із дихотомічною відповіддю («так»/«ні»). За результатами підраховується коефіцієнт комунікативних здібностей, який інтерпретується як низький, середній або високий.

Цей показник дає можливість порівняти особливості реальної комунікативної активності з проявами у віртуальному середовищі.

Таким чином, обраний комплекс психодіагностичних методик забезпечує багатовимірне дослідження психологічних особливостей віртуального спілкування сучасних підлітків.

Процедура дослідження включала три основні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі було сформовано вибірку відповідно до визначених критеріїв включення. Розроблено авторську анкету «Психологічні особливості віртуального спілкування сучасних підлітків» та проведено апробацію анкети з метою перевірки зрозумілості формулювань. Також було підготовлено бланки відповідей та таблиці для подальшої статистичної обробки.

На діагностичному етапі було проведене безпосереднє дослідження, яке здійснювалося у груповій формі в умовах навчального кабінету в позаурочний час. Середня тривалість заповнення всього діагностичного комплексу становила 35–45 хвилин.

Процедура проходила в такій послідовності:

- Ознайомлення учасників із метою дослідження.
- Пояснення інструкцій до кожної методики.
- Послідовне виконання діагностичних завдань, спочатку авторська анкета (для фіксації особливостей онлайн-комунікації), далі шкала самооцінки за Моррісом Розенбергом, після цього шкала тривожності Чарльза Спілбергера, завершально — опитувальник комунікативних здібностей КОС-1 за Б.Федоришиним і В. Синявським).

- Перевірка повноти заповнення бланків.

Важливо, що під час проведення дослідження не допускалося обговорення відповідей між учасниками, що мінімізувало вплив соціально бажаних реакцій.

На останньому, аналітичному етапі здійснювалася обробка та інтерпретація отриманих даних.

Процедура обробки включала перевірку коректності заповнення бланків, кодування відповідей відповідно до шкал оцінювання, реверсування зворотних тверджень (у шкалі самооцінки), підрахунок сумарних балів за кожною

методикою та внесення даних до електронної таблиці для статистичного аналізу.

Для аналізу емпіричних результатів використовувалися методи математичної статистики:

- визначення частотного розподілу;
- кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для встановлення взаємозв'язків між показниками;
- визначення рівня статистичної значущості (при $p \leq 0,05$).

Логіка емпіричного дослідження передбачала встановлення зв'язків між інтенсивністю віртуального спілкування та рівнем самооцінки, показниками тривожності та перевагою онлайн-комунікації, рівнем комунікативних здібностей та емоційною залученістю в цифрову взаємодію.

Отже, процедура емпіричного дослідження була організована відповідно до наукових вимог психологічної діагностики та забезпечила можливість отримання валідних і статистично обґрунтованих результатів. Послідовність етапів, чіткість інструкцій та комплексність застосованого інструментарію створили необхідні умови для глибокого аналізу психологічних особливостей віртуального спілкування сучасних підлітків та виявлення структурних взаємозв'язків між ними.

Першим етапом аналізу стало узагальнення результатів, отриманих за допомогою авторської анкети «Особливості віртуального спілкування підлітків», а також стандартизованих психодіагностичних методик.

Результати анкетування показали, що більшість підлітків активно використовують цифрові платформи для комунікації. Зокрема, понад половина респондентів зазначили, що проводять у мережі Інтернет більше 4 годин щоденно. Це свідчить про високий рівень інтеграції цифрових технологій у повсякденне життя сучасних підлітків.

Аналіз індексу комунікативної активності показав такий розподіл (таб.5):

Рівень онлайн-комунікації	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	14	23,3 %

Середній	25	41,7 %
Високий	21	35 %

Отримані результати дають підстави вважати що, значна частина досліджуваних демонструє високий рівень активності у віртуальному спілкуванні. Це свідчить про те, що онлайн-середовище виступає важливою сферою соціальної взаємодії підлітків.

Аналіз відповідей респондентів також показав, що для значної частини підлітків емоційна реакція на події у соціальних мережах є досить вираженою. Багато учасників дослідження зазначили, що звертають увагу на кількість лайків, коментарів та реакцій на свої публікації.

Розподіл рівня емоційної залежності від онлайн-комунікації виглядає таким чином (таб.6):

Рівень емоційної залученості	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	12	20 %
Середній	26	43,3 %
Високий	22	36,7 %

Отримані результати підтверджують, що для значної частини підлітків цифрова взаємодія має важливе емоційне значення.

Результати дослідження показали й те, що підлітки активно використовують соціальні мережі як інструмент самопрезентації. Частина респондентів зазначила, що приділяє значну увагу зовнішньому вигляду публікацій, редагуванню фотографій та формуванню власного онлайн-образу.

Рівні самопрезентаційної активності розподілилися наступним чином (таб.7):

Рівень самопрезентації	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	10	16,7 %
Середній	28	46,7 %
Високий	22	36,6 %

Ці результати підтверджують те, що соціальні мережі виступають

важливим середовищем самовираження підлітків.

За результатами методики визначення рівня самооцінки було отримано наступний розподіл (таб.8):

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	18	30 %
Середній	23	38,3 %
Високий	19	31,7 %

Переважає більшість підлітків характеризується середнім рівнем самооцінки, що відповідає віковим особливостям розвитку особистості.

Результати методики діагностики тривожності показали наступний розподіл (таб.9):

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	21	35 %
Середній	24	40 %
Високий	15	25 %

Отримані результати вказують, що майже третина підлітків демонструє підвищений рівень тривожності.

За результатами опитувальника комунікативних та організаторських здібностей було встановлено (таб.10):

Рівень комунікативних здібностей	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	14	23,3 %
Середній	28	46,7 %
Високий	18	30 %

Таким чином, більшість підлітків характеризується середнім рівнем комунікативної компетентності.

Отримані результати свідчать про те, що віртуальне спілкування займає важливе місце у житті підлітків і супроводжується значною емоційною залученістю. Водночас аналіз особистісних показників показує, що частина підлітків характеризується підвищеною соціальною тривожністю та середнім

або нестійким рівнем самооцінки. Це дає підстави припустити, що віртуальне середовище може виконувати як соціалізаційну, так і компенсаторну функцію.

2.2. Кореляційний аналіз особливостей віртуальної комунікації підлітків.

З метою встановлення взаємозв'язків між психологічними характеристиками підлітків та особливостями їхньої віртуальної комунікації було проведено кореляційний аналіз. Для визначення сили та напрямку статистичних зв'язків між досліджуваними змінними застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Даний метод дозволяє виявити ступінь взаємопов'язаності між кількісними показниками та визначити, чи змінюється один показник залежно від зміни іншого.

Дані отримані шляхом обробки первинних результатів у Microsoft Excel із використанням функції CORREL, після чого було проведено перевірку статистичної значущості відповідно до критичних значень для вибірки $n = 60$. Значущість отриманих кореляційних зв'язків оцінювалася на рівні $p \leq 0,05$, що відповідає загальноприйнятим стандартам психологічних досліджень.

Для інтерпретації сили кореляційних зв'язків використовувалася загальна класифікація кореляційних зв'язків полягає в такому: сильний, або щільний зв'язок, при коефіцієнті кореляції $r > 0,70$, середній при $0,50 < r < 0,69$, помірний при $0,30 < r < 0,49$, слабкий при $0,20 < r < 0,29$, дуже слабкий при $r < 0,19$.

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між такими показниками:

- інтенсивність віртуального спілкування;
- емоційна залученість у цифрову взаємодію;
- індекс самопрезентації у соціальних мережах;
- рівень самооцінки;
- рівень тривожності;
- рівень комунікативних здібностей.

Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 11 - "Кореляційні зв'язки між основними показниками дослідження":

Показники	1	2	3	4	5	6
1. Інтенсивність онлайн спілкування	1	0,55*	0,69*	0,38*	0,40*	0,48*
2. Самопрезентація	0,55*	1	0,54*	0,60*	-0,21	0,47*
3. Емоційна залученість	0,69*	0,54*	1	0,23	0,42*	0,42*
4. Самооцінка	0,38*	0,60*	0,23	1	-0,52	0,58*
5. Особистісна тривожність	0,40*	-0,21	0,42*	-0,52	1	-0,36
6. Комунікативні здібності	0,48*	0,47*	0,42*	0,58*	-0,36	1

Примітка: * — статистично значущі кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$ (для $n = 60$ критичне значення $r = 0,25$).

Аналіз кореляційної матриці дозволив встановити низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між інтенсивністю онлайн-спілкування та самопрезентацією ($r = 0,55$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що підлітки, які частіше взаємодіють у цифровому середовищі, більш активно використовують соціальні мережі для формування власного образу. Це можна пояснити тим, що регулярна взаємодія в соціальних мережах формує потребу у представленні себе іншим, а також стимулює підлітків до більш усвідомленого конструювання власної ідентичності у віртуальному просторі.

Зафіксовано середній позитивний зв'язок між інтенсивністю віртуального спілкування та емоційною залученістю ($r = 0,69$; $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що активне використання цифрових платформ супроводжується зростанням емоційної включеності у процес онлайн-взаємодії. Іншими словами, чим більше підліток комунікує в мережі, тим більш значущими для нього стають реакції інших користувачів, що супроводжується зростанням емоційної чутливості до цифрової взаємодії.

Виявлено позитивний зв'язок між інтенсивністю онлайн-комунікації та самооцінкою ($r = 0,38$; $p \leq 0,05$). Такий результат може свідчити про те, що цифрове середовище виступає одним із джерел підтримки позитивного образу «Я», оскільки підлітки отримують можливість демонструвати соціально бажані сторони своєї особистості та отримувати схвалення від інших. При цьому цей зв'язок є помірним, що вказує на наявність інших, більш значущих чинників формування самооцінки.

Окремо встановлено позитивний зв'язок між інтенсивністю онлайн-спілкування та рівнем тривожності ($r = 0,40$; $p \leq 0,05$). Це дає підстави припустити, що підлітки з підвищеною тривожністю частіше обирають онлайн-комунікацію як альтернативу безпосередньому спілкуванню. Віртуальне середовище у цьому випадку виконує компенсаторну функцію, зменшуючи ризик негативної оцінки та дозволяючи контролювати процес взаємодії.

Також встановлено позитивний зв'язок між інтенсивністю віртуального спілкування та комунікативними здібностями ($r = 0,48$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що активна участь у цифровій взаємодії може сприяти розвитку навичок спілкування, зокрема ініціативності, відкритості та здатності підтримувати контакт. Онлайн-середовище у цьому контексті виступає як додатковий простір для тренування соціальної поведінки.

Встановлено позитивний зв'язок між самопрезентацією та емоційною залученістю ($r = 0,54$; $p \leq 0,05$). Це означає, що підлітки, які активно формують власний цифровий образ, більш емоційно включені у процес взаємодії та більш чутливо реагують на реакції інших користувачів. Такий зв'язок пояснюється тим, що самопрезентація передбачає очікування оцінки, що підсилює емоційну значущість онлайн-комунікації.

Виявлено позитивний зв'язок між самопрезентацією та самооцінкою ($r = 0,60$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про взаємозумовленість цих показників: підлітки з вищою самооцінкою частіше демонструють активність у представленні себе, тоді як успішна самопрезентація, у свою чергу, може підсилювати впевненість у собі через отримання позитивного зворотного зв'язку.

Зв'язок між самопрезентацією та соціальною тривожністю є негативним ($r = -0,21$), проте не досягає рівня статистичної значущості. Це вказує на те, що хоча існує тенденція до зниження активності самопрезентації у більш тривожних підлітків, цей зв'язок не є достатньо вираженим, щоб говорити про стабільну закономірність.

Водночас встановлено позитивний зв'язок між самопрезентацією та комунікативними здібностями ($r = 0,47$; $p \leq 0,05$). Це дозволяє зробити висновок, що підлітки з розвиненими комунікативними навичками більш активно використовують соціальні мережі як засіб самовираження та взаємодії з іншими.

Виявлено слабкий зв'язок між емоційною залученістю та самооцінкою ($r = 0,23$; $p \leq 0,05$), який не досягає рівня статистичної значущості. Отриманий результат свідчить лише про тенденцію до того, що підлітки з більш позитивним уявленням про себе можуть бути більш відкритими до емоційного переживання онлайн-взаємодії. При цьому недостатній рівень статистичної значущості не дозволяє говорити про стійкий взаємозв'язок між цими показниками.

Також встановлено позитивний зв'язок між емоційною залученістю та соціальною тривожністю ($r = 0,42$; $p \leq 0,05$). Це означає, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності можуть гостріше реагувати на соціальні стимули у цифровому середовищі, що проявляється у більш інтенсивних емоційних переживаннях.

Крім того, зафіксовано позитивний зв'язок між емоційною залученістю та комунікативними здібностями ($r = 0,42$; $p \leq 0,05$). Такий результат вказує на те, що ефективна комунікація передбачає не лише поведінковий, але й емоційний компонент, який забезпечує глибину та якість взаємодії.

Встановлено статистично значущий негативний зв'язок між самооцінкою та соціальною тривожністю ($r = -0,52$; $p \leq 0,05$). Даний результат є одним із ключових у дослідженні та підтверджує, що зростання тривожності супроводжується зниженням впевненості у собі, формуванням негативного образу «Я» та підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших.

Також виявлено позитивний зв'язок між самооцінкою та комунікативними

здібностями ($r = 0,58$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем самооцінки більш впевнено вступають у взаємодію, проявляють ініціативу та демонструють більшу соціальну активність.

Окрім цього, встановлено негативний зв'язок між соціальною тривожністю та комунікативними здібностями ($r = -0,36$; $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що підвищений рівень тривожності обмежує можливості підлітків у сфері міжособистісного спілкування, знижує впевненість у власних комунікативних можливостях та ускладнює встановлення соціальних контактів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність цілісної системи взаємозв'язків між особливостями віртуальної комунікації та особистісними характеристиками підлітків.

Позитивні кореляційні зв'язки свідчать про те, що:

- зростання інтенсивності онлайн-спілкування супроводжується підвищенням емоційної залученості, самопрезентації та комунікативної активності;
- активна цифрова взаємодія виступає середовищем самовираження та розвитку соціальних навичок;
- самопрезентація у соціальних мережах пов'язана з більш високою самооцінкою та емоційною включеністю.

Негативні кореляційні зв'язки підтверджують, що:

- тривожність знижує рівень самооцінки та ускладнює комунікативну взаємодію;
- підлітки з підвищеною тривожністю мають обмежені можливості реалізації себе у міжособистісному спілкуванні.

Водночас позитивний зв'язок між соціальною тривожністю та інтенсивністю онлайн-комунікації вказує на те, що цифрове середовище може виконувати компенсаторну функцію, забезпечуючи більш безпечні умови для взаємодії.

Отримані результати кореляційного аналізу демонструють, що віртуальна комунікація підлітків є не лише засобом передачі інформації, а й складним

механізмом регуляції емоційних станів та самосприйняття.

Для проведення порівняльного аналізу були відібрані контрастні групи підлітків із низьким та високим рівнем онлайн-активності. Респонденти із середнім рівнем онлайн-комунікації до порівняльного аналізу не включалися. Порівняльний аналіз проводився з використанням t-критерію Стьюдента з метою виявлення відмінностей між групами підлітків (таб.12):

Показник	Групи порівняння	Середнє значення (M1)	Середнє значення (M2)	t
Емоційна залученість	Дівчата / Хлопці	3,92	3,41	2,21
Інтенсивність онлайн-спілкування	Молодші (13–14) / Старші (15–16)	3,68	3,84	1,78
Емоційна залученість	Низька онлайн-активність / Висока	3,21	4,02	2,47

У ході аналізу було встановлено наявність статистично значущих відмінностей за статевою ознакою. Зокрема, дівчата характеризуються вищим рівнем емоційної залученості у процес віртуальної комунікації ($t = 2,21$; $p \leq 0,05$), що свідчить про більшу чутливість до соціального зворотного зв'язку, зокрема реакцій у вигляді лайків, коментарів та оцінок з боку інших користувачів.

Хлопці, натомість, демонструють дещо вищі показники функціонального використання цифрових платформ, що проявляється у більш утилітарному підході до онлайн-взаємодії та менш вираженій емоційній включеності.

Порівняння груп підлітків різного віку засвідчило тенденцію до зростання інтенсивності віртуального спілкування зі збільшенням віку. Старші підлітки частіше виявляють самостійність у використанні цифрових ресурсів і залучені до ширшого спектра онлайн-комунікацій. Разом із цим отримані відмінності мають характер статистичної тенденції ($t = 1,78$; $p > 0,05$) і не у всіх випадках досягають рівня значущості, що може бути пов'язано з обсягом вибірки.

Додатково було здійснено порівняння підлітків із різним рівнем онлайн-активності. Результати показали, що група з високою інтенсивністю використання цифрових платформ демонструє значно вищий рівень емоційної

залученості ($t = 2,47$; $p \leq 0,05$) та більшу орієнтацію на соціальне схвалення. Це свідчить про те, що для таких підлітків віртуальне середовище набуває не лише комунікативного, а й емоційно значущого характеру.

На основі проведеного аналізу було здійснено перевірку сформульованих гіпотез дослідження. Загальна гіпотеза про те, що психологічні особливості віртуального спілкування сучасних підлітків пов'язані з їхніми особистісними характеристиками, отримала емпіричне підтвердження.

Часткові гіпотези також знайшли часткове або повне підтвердження:

- гіпотеза про зв'язок між інтенсивністю онлайн-комунікації та потребою у соціальному схваленні підтвердилася;

- припущення про зв'язок між соціальною тривожністю та перевагою онлайн-спілкування також отримало підтвердження;

- гіпотеза щодо взаємозв'язку між самопрезентацією у соціальних мережах та рівнем самооцінки частково підтвердилася.

Тобто, результати емпіричного дослідження підтверджують, що віртуальне спілкування є важливою складовою соціальної взаємодії сучасних підлітків та тісно пов'язане з їхніми особистісними характеристиками.

Висновки до розділу 2

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що віртуальне спілкування займає важливе місце у системі соціальної взаємодії сучасних підлітків та є значущим чинником їхнього психоемоційного розвитку. Встановлено, що більшість респондентів активно використовують цифрові платформи для підтримки міжособистісних контактів, а онлайн-комунікація стала невід'ємною частиною їх повсякденного життя.

У ході дослідження виявлено, що значна частина підлітків характеризується високим рівнем онлайн-активності, емоційної залученості та самопрезентаційної активності у соціальних мережах. Отримані результати свідчать про те, що цифрове середовище виконує не лише комунікативну, а й емоційно-компенсаторну функцію, забезпечуючи можливість самовираження, отримання соціального схвалення та підтримки.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між особливостями віртуального спілкування та особистісними характеристиками підлітків. Зокрема, інтенсивність онлайн-комунікації пов'язана з рівнем емоційної залученості, самопрезентації, комунікативних здібностей, самооцінки та тривожності. Виявлено, що підлітки з підвищеною соціальною тривожністю частіше орієнтуються на онлайн-формат взаємодії як більш психологічно безпечний.

Порівняльний аналіз також показав наявність окремих статевих та вікових відмінностей у характеристиках цифрової комунікації. Дівчата виявили вищий рівень емоційної залученості у віртуальне спілкування, тоді як старші підлітки демонстрували тенденцію до більш інтенсивного використання цифрових платформ.

Таким чином, результати дослідження підтвердили висунуті гіпотези та засвідчили, що віртуальне спілкування є складним соціально-психологічним феноменом, який тісно пов'язаний із самооцінкою, тривожністю, комунікативними особливостями та потребою у соціальному схваленні. Це вказує на необхідність подальшого психологічного вивчення цифрової взаємодії підлітків і розроблення профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на формування безпечної та конструктивної онлайн-комунікації.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей віртуального спілкування підлітків у сучасному цифровому середовищі. Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій та

активним використанням соціальних мереж і онлайн-платформ підлітками, що істотно впливає на формування їхньої особистості, систему міжособистісних відносин та особливості соціалізації.

У ході теоретичного аналізу наукових джерел виявлено, що віртуальне спілкування є важливим соціально-психологічним феноменом сучасного суспільства. Воно виступає специфічною формою міжособистісної взаємодії, яка здійснюється за допомогою цифрових технологій та характеризується опосередкованістю, анонімністю, можливістю швидкого розширення кола контактів і активної самопрезентації. Віртуальна комунікація створює нові можливості для розвитку соціальних зв'язків, обміну інформацією та самовираження, однак при цьому може супроводжуватися певними психологічними ризиками, серед яких: залежність від соціальних мереж, кібербулінг, емоційна нестабільність та зниження якості безпосередньої міжособистісної взаємодії.

Доведено, що підлітковий вік є одним із найважливіших періодів становлення особистості, що характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням системи цінностей, потребою у соціальному визнанні та пошуку власної ідентичності. У зв'язку з цим цифрове середовище та соціальні мережі набувають особливого значення як простір для самопрезентації, комунікації з однолітками, отримання підтримки та соціального схвалення.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано психологічні особливості віртуального спілкування підлітків та виявлено специфіку їхньої комунікативної поведінки у цифровому середовищі. Проведений аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що віртуальне спілкування займає важливе місце у структурі соціальної активності підлітків та виступає значущим чинником формування їхньої самооцінки, емоційного стану та міжособистісних відносин.

Отримані результати констатують, що підлітки активно використовують соціальні мережі та інші онлайн-платформи як засіб комунікації, самовираження

та підтримання соціальних контактів. Водночас підтверджено наявність взаємозв'язку між особливостями віртуальної комунікації та індивідуально-психологічними характеристиками підлітків. Зокрема, підлітки з підвищеним рівнем тривожності частіше надають перевагу онлайн-формам спілкування, сприймаючи їх як більш комфортне та безпечне середовище для взаємодії. Окрім того, результати дослідження засвідчили зв'язок між активною самопрезентацією у соціальних мережах та рівнем самооцінки підлітків.

Дослідження також дозволило встановити, що віртуальне спілкування може виконувати як ресурсну, так і компенсаторну функцію у житті підлітків. З одного боку, воно сприяє розширенню соціального досвіду, розвитку комунікативних навичок, підтримці міжособистісних контактів та можливості самореалізації. З іншого боку, надмірна залученість до онлайн-комунікації може призводити до емоційної залежності від соціального схвалення, зниження активності у реальному міжособистісному спілкуванні та виникнення певних психологічних труднощів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми віртуального спілкування підлітків, зокрема уточненні взаємозв'язків між цифровою активністю, емоційною сферою, самооцінкою та соціальною поведінкою в умовах сучасного інформаційного середовища.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних працівників для вивчення особливостей онлайн-поведінки підлітків, розроблення профілактичних та корекційних програм щодо формування безпечної та відповідальної поведінки у цифровому середовищі, а також попередження негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

На основі отриманих результатів доцільно запропонувати такі практичні рекомендації:

1. Для практичних психологів здійснювати регулярний моніторинг рівня

емоційної залученості підлітків у цифрове середовище, виявляти ознаки залежності від соціального схвалення та підвищеної тривожності та впроваджувати тренінгові програми розвитку емоційної стійкості та навичок реального спілкування.

2. Для педагогів інтегрувати у навчальний процес елементи цифрової грамотності та культури онлайн-комунікації, сприяти розвитку навичок критичного мислення щодо контенту соціальних мереж та підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-взаємодією учнів.

3. Для батьків встановлювати помірний контроль за тривалістю перебування дітей в онлайн-середовищі, формувати довірливі стосунки для обговорення досвіду онлайн-комунікації та звертати увагу на емоційний стан дитини у контексті використання соціальних мереж.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш глибокому вивченні впливу різних форм онлайн-комунікації на емоційний стан, самооцінку та соціальну адаптацію підлітків, а також у розробленні ефективних психологічних програм формування культури безпечної взаємодії молоді у цифровому середовищі.

Отже, результати проведеного дослідження та дипломної роботи загалом підтверджують, що віртуальне спілкування є важливим чинником психологічного розвитку сучасних підлітків та відіграє значну роль у процесі їх соціалізації. Поставлена у роботі мета досягнута, а визначені завдання виконані, що дозволило комплексно дослідити психологічні особливості віртуальної комунікації підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
2. Гудімова А. Х. Поведінкові патерни користувачів соціальних мереж як умова

їх психологічного благополуччя: дис. док. філософ. наук : 159.922.2. Одеса, 2021. 243 с.

3. Столбов Д. В. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Серія "Педагогіка"*. 2014. Вип. 1. С. 327-331.

4. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет-просторі. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2021. Вип. 13. С. 5-12.

5. Малімон В.І. Віртуальне спілкування і самотність людини. *Вісник Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу*. 2017. Вип. 1. С. 65–72.

6. Блискун О. Психологічні складові агресивної поведінки молоді в Internet спілкуванні. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. 2022. Т. 12. № 1. С.5–10.

7. Білоус О.В. Вікова психологія: навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

8. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

9. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг, 2015. 446 с.

10. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Науково-методичний журнал наук*. 2014. № 1. С. 178-182.

11. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці увіртуальному світі : посібник для батьків. Київ : Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.

12. Чигирин Т. О. Самопрезентація: визначення, види, стратегії, техніки. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України*. 2012. Т. 24, ч. 5. С. 245-253.

13. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №2. С. 95-104.

14. Максименко С.Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

15. Зражевська Н. Нові медіа і нові форми комунікації в медіа культурі. *Актуальні питання масової комунікації*. 2013. № 14. С. 70–75.
16. Виховання дітей та молоді у цифровому просторі: посібник. / Журба К. О. та ін. Київ, 2022. 124 с.
17. Бондар І. В. Стратегії самопрезентації юнацтва у соціальних мережах. Запоріжжя: КНУКіМ, 2010. С. 23-26.
18. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Харків. 2012. С. 179-184.
19. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. *Науковий огляд*. 2015. № 7. С. 197-212.
20. Шапіро А. А. Массова комунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. 2013. № 2. С. 57-65.
21. Мироненко Г.В. Інтернетпсихологія: напрями досліджень і перспектив розвитку. Київ. 2008. С. 334 - 337.
22. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. №3. С. 190 - 193.
23. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. 2011. № 18. С. 111–121.
24. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. *Збірник наукових праць*. 2019. №2. С.158-169.
25. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2021. № 50. С. 26 - 29.
26. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2017. Вип. 16. С. 93-96.
27. Білан Н. І. Особливості соціальних мереж в інформаційному суспільстві. *Інформаційне суспільство : наук. журн. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, Ін-т журналістики*. 2015. Вип. 21. С. 86-90.
28. Лобовікова О. О. Соціальні мережі як феномен інформаційного суспільства.

Вісник Львівського університету. Серія "Соціологічна". 2011. Вип. 5. С. 154-160.

29. Кононенко А.О. Соціопсихологічні підходи до вивчення самопрезентації особистості. 2017. Т. 22. С. 74 - 81.

30. Городецька О. Вплив соціальних мереж на розвиток та соціалізацію особистості. URL:<https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/041cf057f5dfb5204385e35b82eed715.pdf> (дата звернення: 12.05.2023).

31. Лещенко Л.О. Психологічні особливості комунікації в Інтернеті: можливості та проблеми в контексті діяльності психолога. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 38. С. 206-218.

32. Зінченко О.В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С.251-265.

33. Токарева, Н. М.Варіативність самопрезентації підлітків у сучасному інформаційному суспільстві. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. С. 398-409.

34. Лютий В.П. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. №3-4. С. 6-12.

35. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 82-85.

36. Разно К.С. Тур О.М. Соціальні мережі в інтернет-просторі як сучасний соціокультурний феномен. 2023. С. 41-43.

37. Вахула Б. Я. Соціальні інтернет-мережі, їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2012. Вип. 6. С. 311–319.

38. Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / І. С. Попович та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. 314 с.

39. Матієнко Т. В., Івашенко М. С. Вплив соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків. *Теорія і методика професійної освіти*. 2025. С. 64-69.

40. Веретенко Т.Г., Снітко М.А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2010. №84. С. 35-46.

Додаток 1

АНКЕТА

«Психологічні особливості віртуального спілкування сучасних підлітків»

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження та позначте варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашим відчуттям і поведінці.

Шкала відповідей:

1 — повністю не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — важко відповісти / частково згоден

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Блок 1. Інтенсивність використання цифрових платформ.

1. Я заходжу в соціальні мережі щодня кілька разів.
2. Значну частину свого вільного часу я проводжу онлайн.
3. Я одночасно спілкуюся у декількох чатах або месенджерах.
4. Мені важко уявити день без доступу до Інтернету.
5. Я перевіряю повідомлення одразу після отримання сповіщення.

Блок 2. Переваги онлайн-комунікації.

6. У мережі мені легше висловлювати свої думки, ніж під час живого спілкування.
7. Онлайн я почувуюся впевненіше, ніж у реальному спілкуванні.
8. Можливість редагувати повідомлення допомагає мені краще формулювати думки.
9. У соціальних мережах я можу бути більш відкритим(-ою), ніж у реальному житті.
10. Онлайн-спілкування здається мені менш напруженим, ніж особистий контакт.

Блок 3. Емоційне переживання цифрової взаємодії.

11. Кількість лайків під моїми публікаціями для мене важлива.
12. Я засмучуюся, якщо мої повідомлення довго залишаються без відповіді.
13. Негативні коментарі в Інтернеті впливають на мій настрій.
14. Я часто перевіряю реакцію інших на свої дописи.
15. Якщо мене ігнорують онлайн, я відчуваю образу або тривогу.

Блок 4. Самопрезентація у віртуальному просторі.

16. Я ретельно обираю фотографії або дописи перед тим, як їх опублікувати.
17. Я використовую фільтри або редагування для покращення свого зображення.
18. Для мене важливо виглядати привабливо у соціальних мережах.
19. Я намагаюся створити позитивне враження про себе в Інтернеті.
20. Я видаляю публікації, якщо вони не отримали очікуваної реакції.

Блок 5. Співвідношення онлайн- та офлайн-спілкування.

21. Я частіше обираю написати повідомлення, ніж сказати щось особисто.
22. Мені простіше вирішувати конфлікти через повідомлення, ніж під час живої розмови.
23. Онлайн-спілкування для мене важливіше, ніж особисті зустрічі.
24. Я почувуюся більш комфортно в онлайн-середовищі, ніж у реальному спілкуванні.

Обробка результатів:

1. Підрахунок балів

Для кожного блоку підраховується сума балів.

Блок 1: питання 1–5

Блок 2: питання 6–10

Блок 3: питання 11–15

Блок 4: питання 16–20

Блок 5: питання 21–24

2. Інтерпретація

Високі показники за Блоком 1 — висока цифрова активність.

Високі показники за Блоком 2 — перевага онлайн-формату спілкування.

Високі показники за Блоком 3 — емоційна залежність від цифрового зворотного зв'язку.

Високі показники за Блоком 4 — виражена стратегія віртуальної самопрезентації.

Високі показники за Блоком 5 — домінування онлайн-комунікації над офлайн-взаємодією.

Додаток 2

ШКАЛА САМООЦІНКИ (за М. Розенбергом)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження та позначте варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому ставленню до себе.

Варіанти відповідей:

1 — повністю не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — скоріше згоден

4 — повністю згоден

Твердження:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою.
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.
10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Обробка результатів:

Для пунктів 2, 5, 6, 8, 9 проводиться зворотне кодування. Складаються бали за всіма 10 твердженнями.

Мінімальний бал — 10. Максимальний бал — 40

Інтерпретація результатів:

10–20 балів — низький рівень самооцінки

21–30 балів — середній (адекватний) рівень самооцінки

31–40 балів — високий рівень самооцінки

Додаток 3

ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ СПІЛБЕРГЕРА

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає Вашим відчуттям у ситуаціях спілкування з іншими людьми.

Варіанти відповідей:

1 — зовсім не про мене

2 — трохи про мене

3 — достатньо про мене

4 — дуже про мене

5 — повністю про мене

Шкала ситуативної тривожності:

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напруженні
4. Я внутрішньо скутий
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю душевний спокій
9. Я стривожений
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервуюсь
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості, напруження
16. Я задоволений
17. Я стурбований
18. Я дуже збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Шкала особистої тривожності:

21. У мене буває піднесений настрій
22. Я буваю дратівливим
23. Я легко впадаю в розпач
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути
26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний
28. Мене турбують можливі труднощі
29. Я дуже переживаю через дрібниці
30. Я буваю цілком щасливий
31. Я все приймаю близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості в собі
33. Я відчуваю себе беззахисним
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
35. У мене буває хандра
36. Я буваю задоволений
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

Додаток 4

ОПИТУВАЛЬНИК КОМУНІКАТИВНИХ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ (КОС-1 за Б. А. Федоришиним і В. В. Синявським)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь «так» або «ні», залежно від того, наскільки воно відповідає вашій поведінці чи відчуттям у повсякденному житті.

1. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
3. Чи довго турбує вас почуття образи заподіяне кимось із ваших друзів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися у критичній ситуації, що склалася?
5. Чи прагнете ви до встановлення нових знайомств із різними людьми?

6. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
7. Чи правильно, що вам приємніше читати книжки чи займатися будь-якими іншими справами, ніж проводити час із людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні ваших намірів, то чи легко ви відмовляєтесь від намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакт із людьми, які значно старші від вас за віком?
10. Чи любите ви вигадувати чи організовувати зі своїми друзями різноманітні ігри та розваги?
11. Чи важко вам входити в нові для вас компанії?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко ви встановлюєте контакт з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете домогтися, щоб ваші друзі діяли відповідно до вашої думки?
15. Чи важко освоюєтесь в новому колективі?
16. Чи правильним є твердження, що у вас не буває конфліктів з друзями через невиконання ними своїх обов'язків та зобов'язань?
17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися з новою людиною?
18. Чи чисто при вирішуванні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі і чи хочеться вам побути на одинці?
20. Чи правда, що звичайно ви погано орієнтуєтесь в незнайомій ситуації?
21. Чи подобається вам постійно бут серед людьми?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви труднощі, незручність або ніяковість, якщо доводиться проявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь в колективних іграх.
26. Чи часто проявляєте ініціативу при вирішенні питань, що торкаються інтересів ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви почуваетесь невпевнено серед малознайомих вам людей?
28. Чи правильним є твердження, що ви рідко прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що без особливих зусиль можете внести позитивний внесок в малознайому для вас компанію?
30. Чи брали ви участь у громадській роботі школи?
31. Чи прагнете ви обмежити коло ваших знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правильно, що ви не прагнете відстояти свою думку чи рішення, якщо воно не було зразу прийняте вашими товаришами?
33. Чи почуваетесь ви невимушено, потрапивши в незнайому для вас компанію?
34. Чи з бажанням ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не почуваетесь впевнено і спокійно, коли доводиться що-небудь говорити великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтесь на ділові зустрічі чи побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтесь в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Орієнтовна інтерпретація:

Комунікативні схильності: 1+, 3-, 5+, 7-, 9+, 11-, 13+, 15-, 17+, 19-, 21+, 23-, 25+, 27-, 29+, 31-, 33+, 35-, 37+, 39-.

Організаторські схильності: 2+, 4-, 6+, 8-, 10+, 12-, 14+, 16-, 18+, 20-, 22+, 24-, 26+, 28-, 30+, 32-, 34+, 36-, 38+, 40-.

$K=0,05 \cdot M$ - де "K" – величина оцінного коефіцієнта, а "M" – кількість відповідей, що співпали.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

<i>Кк</i>	<i>Рівень прояву комунікативних схильностей</i>
<i>0,10 - 0,45</i>	<i>Низький</i>
<i>0,46 - 0,55</i>	<i>Нижче середнього</i>
<i>0,56 - 0,65</i>	<i>Середній</i>
<i>0,66 - 0,75</i>	<i>Високий</i>
<i>0,76 - 1,00</i>	<i>Дуже високий</i>

Шкала оцінок організаторських схильностей

<i>Кк</i>	<i>Рівень прояву організаторських схильностей</i>
<i>0,20 - 0,55</i>	<i>Низький</i>

<i>0,56 – 0,65</i>	<i>Нижче середнього</i>
<i>0,66 – 0,70</i>	<i>Середній</i>
<i>0,71 – 0,80</i>	<i>Високий</i>
<i>0,81 – 1,00</i>	<i>Дуже високий</i>

Додаток 5

КОРЕЛЯЦІЙНА МАТРИЦЯ

№	Інтенсивність онлайн	Самопрезентація	Емоційна залученість	Самооцінка	Особистісна тривожність	Комунікативні здібності
1	5	9	7	27	26	0,3
2	22	20	23	31	62	0,89
3	9	6	6	15	75	0,1
4	10	16	5	17	40	0,15

5	12	7	14	16	77	0,47
6	16	17	10	26	31	0,92
7	21	22	22	18	86	0,36
8	22	25	21	37	57	0,53
9	19	9	15	25	70	0,71
10	11	5	9	14	78	0,42
11	17	12	21	11	85	0,56
12	20	24	24	34	54	0,91
13	8	18	14	28	34	0,34
14	6	13	11	27	33	0,37
15	22	24	25	30	61	1
16	7	5	6	10	84	0,13
17	17	13	7	38	25	0,8
18	21	18	18	36	68	0,51
19	21	18	22	11	94	0,22
20	6	15	13	14	59	0,21
21	14	17	10	36	42	0,31
22	17	16	24	20	80	0,69
23	13	11	17	16	91	0,16
24	10	23	19	32	23	0,85
25	25	20	19	39	45	0,97
26	24	23	17	33	48	0,94
27	8	14	10	24	28	0,62
28	20	10	20	22	71	0,86
29	24	16	23	30	87	0,68
30	11	21	18	21	38	0,74
31	15	14	8	29	49	0,48
32	23	19	24	39	67	0,76
33	16	19	14	26	37	0,82
34	9	7	12	32	24	0,95
35	9	10	16	17	64	0,39
36	23	25	23	33	56	0,88
37	12	12	19	29	76	0,25
38	25	15	25	23	95	0,77
39	14	8	9	12	72	0,54
40	6	6	6	20	53	0,18
41	8	22	15	37	20	0,79
42	18	19	20	25	81	0,27
43	18	8	22	15	90	0,57
44	19	21	18	40	43	0,65
45	7	11	13	18	39	0,5
46	11	7	16	12	82	0,41
47	5	8	8	22	21	0,66
48	20	13	12	35	63	0,45
49	7	6	5	19	35	0,24
50	13	21	13	31	30	0,73
51	18	10	21	19	92	0,19
52	12	17	11	38	29	0,59

53	14	12	7	13	66	0,28
54	24	24	17	34	44	0,98
55	10	11	9	21	47	0,6
56	19	23	20	23	73	0,44
57	13	20	12	28	52	0,33
58	15	9	11	24	58	0,63
59	16	14	8	13	89	0,12
60	23	22	16	35	51	0,83

Додаток 6

Рекомендації для підлітків щодо безпечного та конструктивного віртуального спілкування

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації для підлітків, спрямовані на формування безпечної, психологічно комфортної та конструктивної онлайн-взаємодії.

1. Дотримуватися балансу між онлайн- та офлайн-спілкуванням. Віртуальна комунікація не повинна повністю замінювати живе спілкування. Важливо підтримувати реальні міжособистісні контакти з друзями, родиною та однолітками, оскільки саме безпосередня взаємодія сприяє розвитку емпатії, емоційної чутливості та комунікативних навичок.

2. Контролювати час перебування в соціальних мережах. Надмірне використання цифрових платформ може спричиняти емоційне виснаження, тривожність та залежність від онлайн-комунікації. Доцільно встановлювати часові обмеження для користування соціальними мережами та приділяти увагу навчанню, відпочинку й фізичній активності.

3. Не пов'язувати власну самооцінку з реакціями у соціальних мережах. Кількість лайків, переглядів чи коментарів не визначає цінність особистості. Підліткам важливо формувати адекватну самооцінку та не залежати від цифрового схвалення, оскільки надмірна орієнтація на оцінку інших може підвищувати рівень тривожності та емоційної напруги.

4. Дотримуватися правил цифрової безпеки. Під час онлайн-спілкування не слід поширювати особисту інформацію, паролі, домашню адресу чи інші конфіденційні дані. Важливо обережно ставитися до нових онлайн-знайомств та уникати сумнівних цифрових платформ.

5. Уникати участі у конфліктній та агресивній комунікації. Підліткам рекомендується не брати участі у кібербулінгу, образах, поширенні чуток або приниженні інших користувачів. У разі виникнення онлайн-конфлікту варто уникати імпульсивних реакцій, а за потреби — звертатися по допомогу до дорослих, психолога чи вчителя.

6. Критично ставитися до інформації в інтернеті. Не вся інформація у цифровому середовищі є достовірною. Важливо перевіряти джерела інформації, не поширювати неправдиві повідомлення та формувати навички критичного мислення.

7. Формувати позитивну культуру онлайн-спілкування. Під час віртуальної взаємодії важливо дотримуватися ввічливості, поваги до співрозмовника та етичних норм комунікації. Конструктивне спілкування сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків та психологічно безпечного цифрового середовища.

8. Розвивати навички емоційної саморегуляції. У ситуаціях негативних емоцій, пов'язаних із онлайн-комунікацією, важливо вміти контролювати власні реакції, не приймати імпульсивних рішень та своєчасно відпочивати від цифрового середовища. За необхідності варто звертатися по психологічну підтримку.

9. Усвідомлено ставитися до самопрезентації у соціальних мережах. Підліткам важливо пам'ятати, що онлайн-образ не повинен повністю замінювати реальну особистість. Надмірне прагнення до ідеалізованого образу може спричиняти внутрішню напругу та невдоволення собою.

10. Використовувати цифрове середовище для саморозвитку. Соціальні мережі та онлайн-платформи доцільно використовувати не лише для розваг, а й для навчання, розвитку творчих здібностей, участі в освітніх проектах та пошуку корисної інформації.

Отже, дотримання зазначених рекомендацій сприятиме формуванню психологічно безпечного та конструктивного віртуального спілкування, зниженню ризиків негативного впливу цифрового середовища та гармонійному розвитку особистості підлітка в умовах сучасного інформаційного суспільства.