УДК 159.922.8-055.2:316.774

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Костик Оксана Борисівна
студент, Міжрегіональна Академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕДІАКОРИСТУВАННЯ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ, РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Анотація. Дослідження присвячене психологічним особливостям медіакористування дівчат-підлітків. Актуальність теми зумовлена важливою роллю соціальних мереж у соціалізації підлітків та впливом цифрового контенту на самосприйняття й емоційне благополуччя. Метою дослідження було виявити психологічні особливості медіакористування, дослідити вираженість окремих компонентів медіаграмотності та їхні взаємозв'язки із самооцінкою й ознаками проблемного використання соціальних мереж. У пілотному дослідженні взяли участь 19 дівчат віком 11–17 років. Використано спеціально укладений опитувальник, шкалу Social Media Disorder Scale (SMD) та шкалу самооцінки Розенберга. Встановлено, що 78,9 % учасниць проводили в соціальних мережах три години і більше на добу, а 52,6 % досягли скринінгового порогу за шкалою SMD. Виявлено нерівномірну вираженість компонентів медіаграмотності, а додатковий пошуковий аналіз виявив статистично значущий від'ємний зв'язок між рефлексією перед поширенням інформації та ознаками проблемного використання соціальних мереж ($\rho = -0{,}547$; $p = 0{,}015$). На основі теоретичних та емпіричних результатів розроблено профілактично-розвивальну програму, спрямовану на розвиток критичного сприйняття медіаконтенту, рефлексивної поведінки та навичок емоційної саморегуляції.

Ключові слова: медіаграмотність, дівчата-підлітки, соціальні мережі, самооцінка, проблемне медіакористування, рефлексія.

Abstract. The study examines the psychological characteristics of media use among adolescent girls. Its relevance is determined by the important role of social media in adolescent socialization and the influence of digital content on self-perception and emotional well-being. The aim was to identify psychological characteristics of media use, examine the expression of individual media literacy components, and explore their relationships with self-esteem and indicators of problematic social media use. The pilot study involved 19 girls aged 11–17. A specially developed questionnaire, the Social Media Disorder Scale (SMD), and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used. The results showed that 78.9% of participants spent three or more hours per day on social media, while 52.6% reached the SMD screening threshold. The findings revealed uneven expression of media literacy components, and an additional exploratory analysis identified a statistically significant negative correlation between reflection before sharing information and indicators of problematic social media use ($\rho = -0.547$; $p = 0.015$). Based on the theoretical and empirical findings, a preventive and developmental program was designed to promote critical evaluation of media content, reflective behavior, and emotional self-regulation skills.

Keywords: media literacy, adolescent girls, social media, self-esteem, problematic social media use, reflection.

Вступ

Сучасне медіасередовище є важливою складовою соціалізації підлітків, впливаючи на способи спілкування, самовираження та формування уявлень про себе. Особливе місце в цьому процесі посідають соціальні мережі, які створюють можливості для підтримання соціальних зв'язків, водночас посилюючи значення зовнішньої оцінки, соціального порівняння та цифрового схвалення. Як зазначає Л. А. Найдьонова, психологічний підхід до медіаграмотності передбачає розвиток рефлексивного ставлення особистості до медіавпливу та власної взаємодії з медіасередовищем [1].

Особливої уваги потребують дівчата-підлітки, оскільки в цей віковий період активно формуються самооцінка, образ «Я» та способи емоційної саморегуляції. Візуально орієнтований контент соціальних мереж, ідеалізовані образи зовнішності та порівняння себе з іншими користувачами можуть впливати на самосприйняття й емоційне благополуччя. Водночас цифрове середовище не слід розглядати виключно як джерело ризиків: характер його психологічного впливу залежить від особливостей взаємодії підлітка з медіаконтентом.

У цьому контексті медіаграмотність розглядається не лише як здатність знаходити й перевіряти інформацію, а й як потенційний психологічний ресурс усвідомленої цифрової поведінки. Концептуальна рамка Media and Information Literacy (MIL) ЮНЕСКО наголошує на важливості критичного оцінювання інформації, розуміння механізмів функціонування медіа та відповідальної взаємодії з інформаційним середовищем [2]. Поєднання цих навичок із рефлексією власних емоційних реакцій становить перспективний напрям психологічної профілактики негативного медіавпливу в підлітковому віці.

Мета і завдання

Метою дослідження було виявлення психологічних особливостей медіакористування дівчат-підлітків, визначення вираженості окремих компонентів медіаграмотності та дослідження їхніх взаємозв'язків із самооцінкою й ознаками проблемного використання соціальних мереж.

Методи

У межах пілотного емпіричного дослідження проведено дистанційне опитування 19 дівчат віком 11–17 років за допомогою Google Forms. Участь була добровільною, за інформованою згодою батьків або законних представників та самих учасниць. Отримані дані опрацьовувалися у знеособленому вигляді.

Для збору емпіричних даних використано три дослідницькі інструменти. Особливості медіакористування та окремі компоненти медіаграмотності вивчалися за допомогою спеціально укладеного опитувальника, розробленого з урахуванням концептуальних підходів міжнародного дослідження EU Kids Online 2020 [3] та рамки UNESCO MIL [2]. Ознаки проблемного використання соціальних мереж оцінювалися за дев'ятипунктовою шкалою Social Media Disorder Scale (SMD) Р. ван ден Ейндена, Є. Лемменса та П. Валкенбург [4]. Для дослідження самооцінки застосовано шкалу Розенберга (RSES) на основі української адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецької [5] із модифікованим п'ятибальним форматом відповідей.

Обробку результатів здійснено методами описової статистики, непараметричного кореляційного аналізу Спірмена та порівняльного аналізу за U-критерієм Манна — Уїтні. Аналіз охоплював три взаємопов'язані напрями: особливості медіакористування та ознаки його проблемного характеру, самооцінку підлітків і рефлексивні компоненти медіаграмотності.

Результати та обговорення

Результати пілотного дослідження засвідчили значну включеність соціальних мереж у повсякденне життя дівчат-підлітків та різноманітність психологічних функцій медіакористування. Зокрема, 78,9 % учасниць проводили в соціальних мережах три години і більше на добу, а 42,1 % проводили в них щонайменше п'ять годин. Для 63,2 % респонденток реакції інших користувачів у вигляді вподобань, переглядів і коментарів мали певну суб'єктивну значущість. Це актуалізує питання ролі цифрового соціального схвалення у формуванні самосприйняття та взаємодії підлітків із соціальним оточенням.

За результатами Social Media Disorder Scale встановлено, що 52,6 % опитаних дівчат досягли скринінгового порогу ознак проблемного використання соціальних мереж.

Найпоширенішим проявом стало звернення до соціальних мереж для уникнення або послаблення негативних емоційних переживань (63,2 %). Нехтування іншими видами діяльності та приховування реального часу користування відзначили по 57,9 % учасниць, а невдалі спроби скоротити перебування в соціальних мережах повідомили 52,6 % учасниць. Отримані дані дозволяють виокремити емоційну регуляцію та поведінковий контроль як важливі аспекти психологічного дослідження медіакористування. При цьому тривалість перебування онлайн і наявність ознак проблемного використання розглядалися як різні характеристики цифрової поведінки.

Аналіз самооцінки за шкалою Розенберга показав, що середній сумарний показник у досліджуваній групі становив 37,53 бала за модифікованою шкалою з діапазоном 10–50 балів. Додаткове порівняння виявило відмінності між учасницями залежно від частоти входу в соціальні мережі. У групі дівчат, які користувалися ними кілька разів на день ($n = 10$), середній показник самооцінки становив 40,50 бала, тоді як серед тих, хто заходив щогодини або майже постійно ($n = 9$), середній показник становив 34,22 бала. За U-критерієм Манна — Уїтні отримано $U = 21,5$; $p = 0,060$, а рангово-бісеріальний коефіцієнт становив −0,522. Хоча відмінність не досягла встановленого рівня статистичної значущості, виявлена тенденція окреслює перспективність подальшого вивчення взаємозв'язків між частотою звернення до соціальних мереж та самооцінкою підлітків.

Окрему увагу приділено аналізу компонентів медіаграмотності. Встановлено їх нерівномірну вираженість: 94,7 % учасниць зазначили, що часто або завжди вміють налаштовувати приватність, 84,2 % усвідомлюють можливість цифрового редагування фото й відео, тоді як 47,4 % регулярно звертають увагу на джерело інформації, а 36,8 % перевіряють її достовірність. Водночас 89,5 % респонденток повідомили, що часто або завжди обмірковують інформацію перед її поширенням. Такий розподіл показників свідчить про відмінності між технічними, інформаційно-критичними та рефлексивними складовими медіаграмотності.

У межах основного кореляційного аналізу досліджено взаємозв'язки узагальненого індикаторного показника медіаграмотності з ознаками проблемного використання соціальних мереж і самооцінкою. Отримані коефіцієнти мали очікувані напрями, проте не досягли статистичної значущості: медіаграмотність і SMD ($\rho = −0,118$; $p = 0,629$), медіаграмотність і самооцінка ($\rho = 0,229$; $p = 0,346$). Зв'язок між показниками SMD та самооцінки також був статистично незначущим ($\rho = −0,326$; $p = 0,173$).

Водночас додатковий аналіз окремих компонентів медіаграмотності дозволив виявити статистично значущий від'ємний зв'язок між рефлексією перед поширенням інформації та вираженістю ознак проблемного використання соціальних мереж ($\rho = −0,547$; $p = 0,015$). Зокрема, вищим показникам усвідомленого обмірковування достовірності інформації та можливих наслідків її поширення відповідали нижчі сумарні показники SMD. Цей результат становить особливий психологічний інтерес, оскільки привертає увагу до рефлексивної складової медіаграмотності, пов'язаної зі здатністю оцінювати власні дії та їхні наслідки в цифровому середовищі.

Таким чином, пілотне дослідження дозволило охарактеризувати особливості медіакористування дівчат-підлітків, визначити прояви його проблемного характеру та встановити нерівномірність компонентів медіаграмотності. Особливе наукове значення має виявлений від’ємний зв’язок між рефлексією перед поширенням інформації та показниками SMD, який окреслює перспективний напрям дослідження психологічних ресурсів усвідомленої цифрової поведінки. З огляду на пошуковий характер аналізу цей результат потребує подальшої перевірки.

Практичним результатом дослідження стало розроблення профілактично-розвивальної програми медіаграмотності для дівчат-підлітків віком 14–17 років, що передбачає вісім групових занять тривалістю 75 хвилин кожне. Програма ґрунтується на поєднанні медіаосвітнього та психологічного підходів і спрямована на розвиток критичного сприйняття

медіаконтенту, усвідомлення механізмів соціального порівняння та цифрового схвалення, формування навичок емоційної саморегуляції й рефлексивної поведінки в соціальних мережах. Особливу увагу приділено здатності підлітків розпізнавати власні емоційні реакції, осмислювати інформаційні впливи та здійснювати усвідомлений вибір у цифровому середовищі.

Отримані результати обґрунтовують доцільність комплексного психологічного підходу до розвитку медіаграмотності, що поєднує критичне оцінювання інформації, рефлексію та навички емоційної саморегуляції. Визначені особливості медіакористування стали підґрунтям для розроблення профілактично-розвивальної програми, орієнтованої на усвідомлену взаємодію підлітків із цифровим середовищем.

Висновки

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням психологічних компонентів медіаграмотності, розширенням вибірки, дослідженням вікових особливостей медіакористування та експериментальною оцінкою ефективності розробленої профілактично-розвивальної програми.

Список використаних джерел

1. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Імекс. 2015. DOI: 10.59416/faow7672
2. Grizzle A., Wilson C., Tuazon R. Media and Information Literate Citizens: Think Critically, Click Wisely! Media & Information Literacy Curriculum for Educators & Learners. UNESCO. 2021.
3. Smahel D., Machackova H., Mascheroni G., Dedkova L., Staksrud E., Ólafsson K., Livingstone S., Hasebrink U. EU Kids Online 2020: Survey Results from 19 Countries. EU Kids Online, The London School of Economics and Political Science. 2020. DOI: 10.21953/lse.47fdeqj01ofo
4. van den Eijnden R. J. J. M., Lemmens J. S., Valkenburg P. M. The Social Media Disorder Scale. Computers in Human Behavior. 2016. Vol. 61. P. 478–487. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.038
5. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172. DOI: 10.32999/2663-970X/2025-13-7