

## ВПЛИВ ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩА НА РІВЕНЬ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ У ПІДЛІТКІВ

### THE IMPACT OF ONLINE ENVIRONMENTS ON THE LEVEL OF DEPRESSIVE DISORDERS IN ADOLESCENTS

У статті представлено дослідження впливу соціальних мереж та інших онлайн-платформ на психічний стан підлітків, зокрема на розвиток депресивних симптомів. Останнім часом спостерігається зростання кількості підлітків, які страждають від психічних розладів, і дослідники звертають увагу на можливий зв'язок між цією тенденцією та надмірною взаємодією з цифровим середовищем. Метою дослідження є встановлення основних факторів онлайн-активності, які можуть сприяти погіршенню психічного здоров'я, і запропонувати ефективні методи мінімізації їхнього негативного впливу. У роботі акцентується на таких аспектах, як тривалість перебування підлітків в інтернеті, характер їхніх онлайн-взаємодій, сприйняття соціальних мереж, а також рівень залежності від цифрових технологій. Методами дослідження стали опитування великої групи підлітків, аналіз статистичних даних та вивчення попередніх наукових праць у цій галузі. Окремо було розглянуто різні види онлайн-активностей, такі як перегляд новин, спілкування через чати та соціальні мережі, участь в ігрових спільнотах і вплив цих активностей на емоційний стан респондентів. Також було встановлено пряму кореляційну залежність від кількості часу, який підлітки проводять в мережі, з рівнем депресивних станів. У ході аналізу було виявлено, що підлітки, які проводять значну частину свого вільного часу в соціальних мережах, частіше демонструють ознаки депресивних розладів, ніж ті, хто має збалансований режим онлайн-активності. Результати дослідження свідчать про те, що надмірна залежність від соціальних мереж, зниження рівня реальної соціальної взаємодії та фізичної активності підлітків є одними з ключових факторів, що сприяють погіршенню їхнього психічного здоров'я. Підлітки, які більш активно залучені до онлайн-спілкування, можуть бути більш вразливими до негативних коментарів, кібербулінгу або відчуття соціальної ізоляції, що посилює їхню психологічну нестабільність. Крім того, порівняння власного життя з ідеалізованими образами, які підлітки бачать у соціальних мережах, може викликати відчуття незадоволеності собою та своїм життям, що також підвищує ризик виникнення депресії.

У статті також розглядаються можливі стратегії зниження негативного впливу інтернету на психічне здоров'я підлітків. Однією з таких стратегій є впровадження освітніх програм, спрямованих на формування здорових онлайн-звичок, критичне мислення та розвиток психологічної стійкості до негативного впливу соціальних мереж. Підкреслюється важливість підвищення рівня цифрової грамотності серед молоді, зокрема вміння фільтрувати інформацію, розуміти, як соціальні мережі можуть впливати на самооцінку, а також підтримувати баланс між реальним і віртуальним життям.

На основі отриманих даних, дослідники рекомендують обмежувати час, проведений підлітками в мережі, і заохочувати їх до фізичної активності та живого спілкування. Це дозволить зменшити ризик розвитку депресивних станів і підвищити загальний рівень психічного благополуччя. А також провести роботу з психоедукації, що дозволить краще пізнати себе.

**Ключові слова:** підлітки, депресія, онлайн-середовище, соціальні мережі, психічне здоров'я, профілактика.

The article presents a study on the impact of social networks and other online platforms on the mental health of adolescents, particularly focusing on the development of depressive symptoms. In recent years, there has been a noticeable increase in the number of adolescents suffering from mental disorders, and researchers are investigating a possible link between this trend and excessive interaction with the digital environment. The aim of the study is to identify the key factors in online activity that may contribute to the deterioration of mental health and to propose effective methods to minimize their negative impact. The research highlights aspects such as the amount of time adolescents spend online, the nature of their online interactions, perceptions of social networks, and their level of dependence on digital technologies.

The study employed methods such as surveys of a large group of adolescents, statistical data analysis, and a review of previous scientific research in the field. Different types of online activities were examined, including news consumption, communication through chats and social networks, participation in gaming communities, and how these activities affect respondents' emotional states. Additionally, a direct correlation was established between the amount of time adolescents spend online and the levels of depressive symptoms they experience. The analysis revealed that adolescents who spend a significant portion of their free time on social networks are more likely to exhibit signs of depressive disorders than those who maintain a balanced approach to online activity.

The results of the study suggest that excessive dependence on social networks, reduced levels of real-world social interaction, and a lack of physical activity among adolescents are among the key factors contributing to the deterioration of their mental health. Adolescents who are more actively involved in online communication may be more vulnerable to negative comments, cyberbullying, or feelings of social isolation, which exacerbates their psychological instability. Moreover, comparing their own lives with the idealized images they see on social networks can lead to feelings of dissatisfaction with themselves and their lives, further increasing the risk of depression.

The article also explores potential strategies to mitigate the negative impact of the internet on adolescents' mental health. One such strategy is the implementation of educational programs aimed at fostering healthy online habits, critical thinking, and developing psychological resilience.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.12>

**Самойленко М.Ю.**

магістр  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Астремська І.В.**

д.психол.н., доцент,  
професор кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

to the negative influences of social networks. The importance of increasing digital literacy among young people is emphasized, particularly in terms of learning to filter information, understanding how social networks can affect self-esteem, and maintaining a balance between real and virtual life.

Based on the findings, the researchers recommend limiting the amount of time adolescents spend online and encouraging them to engage

in physical activity and face-to-face communication. This approach can help reduce the risk of developing depressive symptoms and improve overall mental well-being. Additionally, fostering psychoeducational practices can promote better self-awareness and emotional regulation.

**Key words:** adolescents, depression, online environment, social media, mental health, prevention.

**Постановка проблеми.** Термін «депресія» використовується для назви широкого кола емоційних, когнітивних, поведінкових і психосоматичних розладів. Депресія детально описана у психологічній літературі. Так, у «Сучасному тлумачному психологічному словнику» вона визначається як афективний стан, що характеризується негативним емоційним тлом, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки [3]. У «Психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів» депресія зазначається як специфічно-афективний стан індивіда, що характеризується негативними емоціями, а також трансформацією мотиваційних континуумів, когнітивних модеуявлень суб'єкта і загальною релаксативністю, пасивністю його поведінки [4].

Варто зазначити, що депресивний розлад – це клінічний термін, який використовується для опису більш серйозного та тривалого стану порушення настрою, порівняно з загальним поняттям депресії. Це не просто загальний поганий настрій чи відчуття пригніченості, а серйозний психічний розлад, який може впливати на різні аспекти життя людини. Депресивні розлади є складною і багатогранною групою психологічних захворювань. Основною, але не завжди явно вираженою ознакою цих розладів є пригнічений настрій. Різноманітність причин та контекстів, у яких можуть виникати депресивні розлади, робить їх особливо складними для діагностики та лікування [9].

Здійснюючи історичний огляд наукового вивчення депресивних станів у перших описах клінічної картини депресії, які припадають на середину XIX ст., мова йшла переважно про важкі форми її прояву. Це зумовлювалося тим, що на той час у ролі досліджуваних виступали тяжко хворі люди, які перебували у спеціальних закладах закритого типу. В 1895 р. Е. Крепелін запропонував термін «невротична депресія» для характеристики слабко виражених субпсихотичних депресивних розладів. Пізніше, в 1899 р., він розробив класифікацію психічних захворювань, у якій виокремив тих хворих, які страждали важкими депресивними та маніакально-збудливими фазами. Легкі депресивні розлади стали об'єктом наукових досліджень значно пізніше, коли лікарі почали

займатися амбулаторною психіатричною практикою. Період активних спроб класифікації депресивних станів і глибшого їх вивчення розпочався у 60–70-х рр. XX ст [5].

Депресивний розлад виникає в будь-якому віці, але зазвичай розвивається в середині підліткового віку, у віці 20 років або 30 років. В умовах первинної допомоги 30% пацієнтів повідомляють про симптоми депресії, але у <10% пацієнтів спостерігається велика депресія [10].

Депресія викликає когнітивну, психомоторну та інші види дисфункції (наприклад, погана концентрація, втома, втрата сексуального бажання, втрата інтересу або задоволення майже від усіх видів діяльності, які раніше були задоволені, порушення сну), а також депресивний настрій. У людей із депресивним розладом часто виникають думки про самогубство і вони можуть спробувати самогубство. Інші психічні симптоми або розлади (наприклад, тривожність і напади паніки), які зазвичай співіснують, іноді ускладнюють діагностику та лікування.

Використання соціальних мереж та онлайн платформ може також викликати або поглибити депресивні симптоми. Постійне порівняння себе з іншими, спостереження за «ідеальними» життями інших, а також вплив негативного контенту можуть призвести до почуття недосконалості, стресу та відчуття відстороненості. Безкінечне проведення часу перед екраном, особливо у випадку занадто інтенсивного використання соціальних мереж чи онлайн-ігор, також може впливати на психічне здоров'я та сприяти розвитку депресивних розладів [11].

**Аналіз останніх досліджень.** У своїх дослідженнях Г. М. Кожина та К. О. Зеленська зазначають, що ймовірність вияву депресивного розладу впродовж життя у сучасному світі зростає більш ніж у двічі і становить 14,4–17,3%. Водночасу лише 33% хворих видужують або у них настає стійка ремісія, у 55% хворих виявлятимуться рецидиви, а у 12% хворих депресивний стан може тривати роками і, навіть, десятками років [1].

Хоча онлайн освіта може мати багато переваг, вона також може стати джерелом масової депресії через кілька факторів – соціальна ізоляція. Онлайн освіта може призвести до відчуття соціальної ізоляції, оскільки сту-

денти проводять більше часу за комп'ютером та менше спілкуються з однокурсниками та викладачами особисто. Це може призвести до почуття відстороненості та самотності, що є факторами ризику для розвитку депресії [2].

*Стрес і невпевненість.* Онлайн навчання може викликати стрес та невпевненість у студентів, особливо якщо вони відчувають труднощі з технологіями або відчувають відсутність особистого контакту з викладачами та однокурсниками. Це може призвести до погіршення настрою та загального психічного стану.

*Перевантаження інформацією.* Онлайн освіта може призвести до перевантаження студентів інформацією через велику кількість онлайн матеріалів та завдань [7].

Це може призвести до втрати інтересу до навчання, що є факторами ризику для депресії. Відсутність ритму та режиму – онлайн навчання може призвести до втрати структури та режиму у житті студентів, оскільки вони можуть мати більше вільного часу та менше обов'язків, які вимагають виконання в певний час. Це може призвести до нерегулярного режиму дня та порушень сну, що може сприяти розвитку депресії.

Підлітковий період – такий період у житті людини, під час якого відбувається перетворення дитини на дорослу людину. Протягом відносно короткого періоду часу відбуваються радикальні фізичні і психічні зміни, які роблять можливим виконання завдань, що стоять перед дорослою людиною – виконання його соціально-професійної функції та функції створення сім'ї.

Підлітковий вік характеризується яскравим протіканням емоцій, різкою зміною різних станів. Депресія у дітей та підлітків розпізнаються деколи насилу. Це зумовлено, по-перше, тим, що депресивна симптоматика нашаровується на психологічні особливості віку і, по-друге, нерідко має замасковані форми прояву.

Особливості депресивних станів у молоді вивчали такі вчені: Д. Зубцов, М. Орос, І. Радул, О. Тодавчич проблема раннього розпізнавання та клініко-нозологічної оцінки юнацьких депресій дотепер залишається однією з найскладніших через виражену їх своєрідність, незвичайну представленість, що призводять нерідко до помилкових оцінок цих депресій у рамках інших синдромальних станів (псих, неврозоподібних, маячних і навіть дефектних). Когнітивна модель депресії ґрунтується на тому положенні, що провідні симптоми депресії, такі як печаль, слабкість або повна втрата мотивації, суїцидальні бажання, знаходяться в залежності від порушення пізнавальних процесів. Виділяється комплекс когнітивних порушень, що став класичним: негативне бачення навколишнього світу і життєвих подій, негативне уявлення про себе і негативна оцінка майбутнього, так звана

когнітивна депресивна тріада. За даними А. Бека, когнітивні спотворення при депресії впливають на переробку інформації. При цьому наголошується, що депресивні підлітки роблять необґрунтовані висновки, ігнорують минулий досвід, перебільшуючи свою провину і применшуючи свої сили і досягнення, що сприяє створенню і закріпленню негативних образів свого «Я». Основним у когнітивної теорії депресії вважається положення про те, що самозвіти пацієнтів представляють швидше відображення їх негативних установок, ніж дійсний стан речей, тобто реалістичність самокритики депресивних пацієнтів, виявляється оманливою, а проблеми людини в значній мірі є наслідком певних перекручених уявлень про реальність, що базуються на помилкових передумовах [6].

**Виклад основного матеріалу.** Вираження почуття власного «Я» у підлітків полягає, перш за все, у підкресленому почутті власної гідності, потреби у самоствердженні. Ці діти завжди мають та намагаються відстояти свою позицію, прагнуть до самостійності, проявляють цілеспрямованість та активність у досягненні мети. Школярам середніх класів властиво раптом захопитися яким-небудь заняттям: колекціонуванням марок, збором метеликів чи рослин, конструюванням, бісероплетенням і т. д. Саме тому досить важливою буде профілактика емоційних перевантажень у підлітків в умовах центру дитячої творчості, куди вони ходять із задоволенням [8].

Дослідження рівня розвитку депресивних станів серед підлітків в онлайн-середовищі може включати декілька етапів та методів для організації і проведення дослідження. Нижче наведено приклади досліджень використані в даній роботі:

*Постановка цілей дослідження:* оцінка присутності депресивних симптомів, які користуються онлайн-ресурсами; визначення факторів, що впливають на депресію, які сприяють або зменшують ризик розвитку депресії у підлітків в онлайн-середовищі, таких як час, проведений в онлайні, типи використаних онлайн-платформ тощо.

*Вибір вимірвальних інструментів.* Для даного дослідження були обрані наступні інструменти діагностики: госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), шкала депресії Бека, шкала депресії DEPS.

*Розробка методології дослідження.*

*Збір даних:* Проведення дослідження, на основі здоров'я даних про рівень депресивних розладів у підлітків.

*Аналіз даних:* проведення статистичного аналізу зібраних даних, використовуючи відповідні методи.

Для проведення дослідження рівня депресивних розладів серед підлітків було опитано

50 учнів Снігурівського ліцею №1 Снігурівської міської ради віком 14–15 років, відповідно, для дослідження було опитано 25 юнаків та 25 дівчат. Для дослідження було використано наступні оцінювальні шкали: шкала депресії Бека, шкала депресії DEPS та госпітальна шкала тривоги та депресії HADS.

Проведений якісний та кількісний аналіз отриманих даних психодіагностичного обстеження показав такі результати. За методикою «Шкала депресії Бека» мінімальний рівень депресії у 31 дитини (62%) – бали від 0 до 9, легку депресію мають 10 учнів (20%) – від 10 до 18 балів, та 9 учнів (18%) мають помірний рівень депресії – від 19 до 21 балу, жоден із опитуваних учнів не набрав достатню кількість балів, щоб вказала на важку депресію. Зазначимо, що рівень депресії у дівчат знаходиться приблизно на тому ж рівні, що і в юнаків: мінімальна депресія спостерігається у 56% у дівчат та 68% у юнаків, легку депресію мають 28% дівчат та 12% хлопців, помірний рівень депресії спостерігається у 16% дівчат та у 20% юнаків із 25 опитаних дівчат та 25 опитаних хлопців, віком 14–15 років.

За методикою «шкала депресії DEPS» було отримано відповідні результати: нормальний рівень депресії мають 25 учнів (50%), що відповідає 0–9 балів, легку форму депресії мають 13 учнів (26%), що відповідає від 10 до 18 балів, та помірний рівень депресії мають 12 учнів (24%), що відповідає 18 до 21 балу, відповідно.

Мають місце серед досліджуваних такі поведінкові ознаки як: пригнічений настрій, відчуття суму, підвищена дратівливість, відчуття порожнечі та апатії, зниження рівня концентрації уваги.

Відповідно до «Госпітальної шкали тривоги та депресії HADS», яка передбачає наступну градацію балів: 0–7 б. норма, 8–10 б. виражена депресія, 11 та вище важка депресія або клінічна, у 29 опитуваних (58%) нормальний рівень депресії, 9 учнів (18%) мають легку форму депресії та 12 учнів (24%) мають помірний рівень депресії.

Таким чином низький рівень депресії у 58% опитуваних вказує на незначну кількість стресових ситуацій у житті підлітків, які незначно позначилися на їх психічному стані. Підлітки мають розлади зі сном, тривожність та зменшення життєвої енергії. Легка депресія у 18% досліджуваних може свідчити про поширеність емоційних труднощів серед цієї групи осіб. Це може бути викликано різними факторами, такими як стресові ситуації, невизначеність у майбутньому, проблеми в особистому житті або низький рівень самооцінки. Легка депресія може виявлятися у формі зниження настрою, втрати інтересу до звичних занять, апатії, сонливості або безсоння. Для більш точного розуміння цього явища та

розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, можуть бути проведені додаткові дослідження, зосереджені на вивченні конкретних причин та контекстуальних факторів, що впливають на почуття депресії серед цієї групи осіб. Також важливо врахувати індивідуальні особливості та потреби кожної людини при розробці програм психологічної підтримки та інтервенцій. Отримані результати свідчать про деякі труднощі у виконанні звичайної роботи, але це майже не впливає на загальний результат і функціонування особистості підліткового віку. Вони втратили інтерес до щоденних справ та хобі. Не можуть відчувати позитивні емоції, так як: радість, ніжність, симпатія, любов. У опитуваних дітей спостерігається зменшення життєвої енергії, пасивність, тривога, відчуття провини та відчаю. Помірний рівень депресії у 24% опитаних підлітків може вказувати на значний вплив різноманітних факторів, які спричиняють емоційні труднощі серед цієї категорії осіб. Підлітковий вік часто супроводжується рядом складних психологічних та соціальних викликів, таких як пошук власної ідентичності, переживання стресу внаслідок навчального навантаження, конфліктів з батьками або ровесниками, а також вплив суспільства та медіа. У цьому контексті важливо провести додаткові дослідження для визначення конкретних причин та обставин, що сприяють появі депресивних симптомів серед підлітків. Таке дослідження може включати аналіз факторів ризику, таких як сімейні відносини, рівень стресу та психологічної підтримки, а також вивчення впливу онлайн активностей на емоційний стан підлітків. На основі отриманих результатів можна розробити імплементаційні стратегії та програми психологічної підтримки, спрямовані на покращення емоційного благополуччя та психічного здоров'я цієї категорії населення.

Щоб визначити рівень залежності часу, який проводять учні в мережі від рівня депресії було використано коефіцієнт кореляції Фехнера. За контрольну групу було обрано показники серед дівчат, що становить 25 респондентів. Попередньо було проведено опитування, щодо кількості годин, які дівчата проводять в мережі. Даний метод показав, що коефіцієнт кореляції Фехнера дорівнює 0,84, що вказує на сильний зв'язок між годинами в онлайн та рівнем депресії у дівчат.

Встановлений сильний зв'язок між часом, проведеним в мережі, та рівнем депресії може вказувати на те, що велика кількість часу, витрачена в онлайн-середовищі, може сприяти збільшенню ризику розвитку депресивних станів у підлітків. Це може бути пов'язано з різними чинниками, такими як ізоляція від реального світу, надмірне порівняння себе з іншими

в соціальних мережах, негативний вплив контенту в Інтернеті тощо.

На основі цього зв'язку можна зробити висновок про необхідність уважності до використання онлайн-платформ, особливо серед підлітків, і розробки ефективних програм або стратегій для зменшення ризику розвитку депресивних станів у цій групі. Додаткові дослідження можуть допомогти краще зрозуміти механізми цього зв'язку та розробити більш ефективні підходи до профілактики та лікування депресії серед підлітків, які використовують онлайн-середовище.

Вивчення впливу онлайн освіти на рівень депресивних розладів є актуальною та важливою проблемою у сучасному освітньому контексті. Аналізуючи теоретичні основи цього питання, можна зробити кілька висновків.

По-перше, визначено, що онлайн освіта, як новий формат навчання, надає можливості для доступу до знань та освіти за будь-яких обставин. Однак вона також відкриває нові виклики, пов'язані зі зміною соціальних інтеракцій, режимом саморегуляції та психічним здоров'ям учнів.

По-друге, виявлено, що онлайн освіта може впливати на рівень депресивних розладів учнів через різноманітні механізми. Серед них можуть бути відчуття соціальної ізоляції, відсутність особистого контакту з викладачем та студентами, перевантаження інформацією та відчуття невпевненості у власних навчальних досягненнях.

По-третє, важливо враховувати, що існують індивідуальні та контекстуальні фактори, які впливають на сприйняття онлайн освіти та її вплив на психічне здоров'я. Це може включати рівень психологічної стійкості, родинну та соціальну підтримку, доступність технічних засобів для навчання тощо.

**Висновки.** Аналіз результатів дослідження підтвердив важливість роботи над психологічною підтримкою підлітків під час онлайн навчання. Виявлені факти демонструють значний вплив онлайн освіти на рівень депресивних розладів у цієї вразливої групи населення. А саме, за допомогою коефіцієнту кореляції Фехнера було встановлено прямий сильний зв'язок між часом проведеним в онлайн та рівнем депресії серед підлітків (вибірка серед дівчат у кількості 25 респондентів). Також дослідження показали значний рівень депресії

серед підлітків, що свідчить про необхідність впровадження корекції.

Рекомендації щодо психокорекційної роботи є важливими та необхідними, що їх впровадження може значно покращити психічне здоров'я та загальний стан підлітків. Зокрема, рекомендації надають можливість створити сприятливі умови для психологічного благополуччя та розвитку молодшої людини під час навчання в онлайн середовищі. Основний фокус спрямований на КПТ та МОТ, а також арт-терапію.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Анджейчак А. Психолого-педагогічні умови формування творчої особистості дитини в освітньо-виховних закладах. *Обдарована дитина*. 2000. №5. С. 8–13.
2. Депресивні розлади/ URL: <https://compendium.com.ua/uk/handbooks-uk/nozologia-dovidnyk/depresivni-rozlad/>
3. Депресія. Хвороба сучасності/ Самюель Пфайфер; [наук. ред. В. Бабич ; пер. з нім. Олега Кушнікова]. Львів: Свічадо, 2017. 87 с.
4. Карагодіна О.Г. Соціальна значущість депресивних розладів (аналітичний огляд літератури). Вісник асоціації психіатрів України. 2013. № 3. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/36845>.
5. Круглова Н. Теоретичні засади дослідження сутності депресії та депресивних станів і їх психологічних проявів URL: <https://journal.sops.gov.ua/index.php/2227-6246/article/view/206868>
6. Радул І. Депресивність як психологічний феномен Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 11. С. 163–172.
7. Роменець, В.А. Історія психології ХХ ст. /В.А.Роменець. К.:Либідь, 1998. 989 с.
8. Barton B. Die depressive Symptomatik muss «übersetzt» werden. *DNP-Der Neurologe & Psychiater*. 2017. URL: <https://doi.org/10.1007/s15202-017-1598-6>.
9. Eschweiler G. New developments in the diagnosis of dementia. *Dtsch Arztebl*. 2010. Vol. 107 №33. P. 677–683. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20963198/>
10. Rado S. The problem of melancholia. London. *The International Journal of Psychoanalysis*. 2011. № 9. P. 420–438.
11. Vignesh Ramachandran. Stanford researchers identify four causes for «Zoom fatigue» and their simple fixes. In: *Stanford news. Internet article*. 2021. URL: <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>.