

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ФОРМУВАННІ
ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

спеціальності 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Стачинського Віталія Вікторовича

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол № _____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2025

Магістерська робота. Значення соціальних мереж у формуванні особистості у юнацькому віці.

Магістерська робота присвячена дослідженню значення соціальних мереж у розвитку особистості підлітків. У Розділі 1 розглянуто основні дослідження феномену соціальних мереж та їх впливу на розвиток особистості, а також вплив соціальних мереж на основні аспекти розвитку особистості підлітків.

У Розділі 2 представлено емпіричне дослідження динаміки змін особистісних характеристик молоді після знайомства з соціальними мережами підлітків віком 14-18 років. Отримані дані свідчать, що більшість молодих людей активно користуються соціальними мережами, що супроводжується значущою негативною кореляцією між тривалістю використання платформи та рівнем самооцінки. Якісний аналіз також виявив емоційні переживання молодих людей у процесі використання соціальних мереж, підкресливши, що молоді люди часто відчують тиск, щоб підтримувати позитивний імідж і відповідати очікуванням інших.

Розділ 3 розкриває динамічні зміни особистості молодих людей під впливом соціальних мереж та представляє програми психологічної корекції.

Ключові слова: особистість, молодь, цифрові технології, самооцінка, юнаки, соціальні мережі.

Master's thesis. The importance of social networks in the formation of personality in adolescence.

The master's thesis is devoted to the study of the importance of social networks in the development of the personality of adolescents. Section 1 reviews the main studies of the phenomenon of social networks and their impact on personality development, as well as the impact of social networks on the main aspects of the development of the personality of adolescents.

Section 2 presents an empirical study of the dynamics of changes in the personality characteristics of young people after acquaintance with social networks of adolescents aged 14-18. The data obtained indicate that the majority of young people actively use social networks, which is accompanied by a significant negative correlation between the duration of using the platform and the level of self-esteem. Qualitative analysis also revealed the emotional experiences of young people in the process of using social networks, emphasizing that young people often feel pressure to maintain a positive image and meet the expectations of others.

Section 3 reveals the dynamic changes in the personality of young people under the influence of social networks and presents psychological correction programs.

Keywords: personality, youth, digital technologies, self-esteem, young men, social networks.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДХОДІВ ДО ОЦІНКИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДІ.....	7
1.1. Теоретичні основи дослідження феномену соціальних мереж та їхнього впливу на формування особистості.....	7
1.2. Вплив соціальних мереж на основні аспекти особистісного розвитку у юнацькому віці.....	10
1.3. Системний аналіз механізмів впливу соціальних мереж на особистість у юнацькому віці.....	15
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	19
2.1. Методологія дослідження впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у юнацькому віці.....	19
2.2. Кількісний та якісний аналіз даних емпіричного дослідження.....	24
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. ДИНАМІКА ЗМІН ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ВВЕДЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ.....	38
3.1. Зміст та умови реалізації психокорекційної програми для корекції негативного впливу соціальних мереж на особистість молоді.....	38
3.2. Динаміка змін особистісних характеристик молоді під впливом соціальних мереж та психокорекційної програми.....	46
3.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо корекції особистісних характеристик молоді у процесі психокорекційного втручання.....	51
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми: Стрімкий розвиток цифрових технологій та поширення соціальних мереж значно впливають на всі сфери життя сучасної молоді. У юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне формування особистості, соціальні мережі стають джерелом як позитивних, так і негативних впливів. З одного боку, вони надають можливості для самовираження, комунікації та розвитку соціальних навичок. З іншого - вони створюють ризики для емоційного благополуччя, формування самооцінки та критичного мислення, що підкреслює актуальність дослідження.

Стан наукової розробленості проблеми. Тема впливу соціальних мереж на особистісний розвиток молоді активно досліджується у психології, педагогіці, соціології та медіазнавстві. Дослідження таких авторів, як [вказати імена відомих вчених або авторів праць], висвітлюють різні аспекти впливу соціальних мереж, зокрема їхній вплив на самооцінку, комунікативні навички та емоційний стан. Проте питання розробки психокорекційних заходів для мінімізації негативних впливів залишається недостатньо вивченим, що визначає наукову новизну даної роботи.

Об'єкт дослідження: Особистісні характеристики молоді у юнацькому віці.

Предмет дослідження: Вплив соціальних мереж на формування особистісних характеристик молоді та ефективність психокорекційних програм.

Мета дослідження: Проаналізувати динаміку змін особистісних характеристик молоді під впливом соціальних мереж та обґрунтувати ефективність психокорекційних заходів для мінімізації їх негативного впливу.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати теоретичні аспекти впливу соціальних мереж на особистісний розвиток молоді.

2. Розробити та обґрунтувати психокорекційну програму для мінімізації негативних впливів соціальних мереж.

3. Дослідити динаміку змін особистісних характеристик молоді після користування соціальними мережами.

4. Сформулювати психолого-педагогічні рекомендації для підтримки особистісного розвитку молоді.

Методи дослідження: Методологічні засади цієї роботи зумовлені вибором предмета, об'єкта дослідження, метою та поставленими завданнями. Звертаючись до методології дослідження, варто зазначити, що її складають загальнонаукові та спеціальні методи, зокрема:

1. Анкета-опитувальник: Отримання різномірної об'єктивної інформації.

2. Методика «Визначення рівня моєї самооцінки» Г. М. Казанцева: визначити наявну самооцінку у досліджуваних.

3. Діагностика самооцінки психологічних станів Г. Айзенка: оцінка психологічних станів, які з'являються під час формування емоційного стану.

4. Методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій»): оцінка основних аспектів функціонування особистості - самопочуття, активність і настрої.

5. Методика самоставлення особистості В. В. Столін, та С. Р. Пантелєєв: оцінка рівня свого самосприйняття та самооцінки.

Наукова новизна: Запропоновано новий підхід до корекції негативного впливу соціальних мереж на молодь шляхом розробки та впровадження комплексної психокорекційної програми.

Теоретичне значення дослідження: полягає у поглибленні та розширенні наукових знань та уявлень щодо специфіки впливу соціальних мереж на особистість юнаків.

Практичне значення дослідження: Результати дослідження можуть бути використані у роботі шкільних психологів, педагогів, соціальних

працівників та батьків для формування здорових взаємин молоді з цифровим середовищем.

Структура роботи: робота містить 3 розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел: 53 найменування, додатки, 4 рисунків, 5 таблиці, загальний обсяг 78 с.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДХОДІВ ДО ОЦІНКИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДІ

1.1. Теоретичні основи дослідження феномену соціальних мереж та їхнього впливу на формування особистості.

Сучасне інформаційне середовище постійно змінюється, і соціальні медіа стали невід'ємною частиною життя молодих людей, впливаючи на їхній світогляд, цінності та моделі поведінки. Молодь, чиє самосприйняття тільки формується, є особливо вразливою до зовнішніх впливів. Хоча соціальні медіа надають можливості для самовираження, обміну ідеями та взаємодії з однолітками, вони також створюють середовище, в якому формуються стереотипи, нав'язуються чужі погляди, і вони більше залежать від схвалення своєї аудиторії. У цьому розділі розглядаються ключові аспекти впливу соціальних медіа на розвиток особистісних якостей молоді, таких як самовизначення, соціальні навички та формування цінностей. Особливу увагу приділено ризикам, пов'язаним з надмірною присутністю у віртуальному просторі, та негативним наслідкам, які можуть вплинути на психологічне благополуччя особистості.

Дослідження впливу соціальних мереж на особистість слід починати з визначення поняття. У Великій українській енциклопедії термін «соціальна мережа» трактується багатозначно:

- це вебсайт або додаток, заснований на інтернет-технологіях, що дозволяє користувачам створювати профілі та взаємодіяти;
- це добровільна інтернет-спільнота, де користувачі обмінюються інформацією та спілкуються, незалежно від відстані;
- це соціальні медіа та один із інститутів громадянського суспільства [5].

О. Гавриш та К. Каган розглядають соціальні мережі з позицій різних наук. Філософськи, це безмасштабна мережа з соціальними акторами як

вузлами, де комунікація утворює зв'язки. З точки зору соціології, це структура, що складається з соціальних об'єктів (груп чи індивідів). З психологічного погляду, соціальні мережі є засобом кооперації користувачів для обміну інформацією незалежно від відстані [6].

У словнику SEO соціальні мережі описуються як товариства однодумців, об'єднаних на одному сайті за певною ознакою, незалежно від географії [49]. Сайт Most popular global mobile messenger apps визначає їх як структури, що засновані на зв'язках або спільних інтересах і допомагають людям взаємодіяти [48].

А. Бондар характеризує соціальні мережі як онлайн-сервіси або платформи для організації соціальних відносин [4].

Таким чином, можна сказати, що соціальні мережі, ідея яких належить соціологу Дж. Барнсу, з часом стали глобальними платформами для спілкування та обміну інформацією, охоплюючи значну частину населення планети. Найвідоміші серед них: Facebook, Google, Instagram, Twitter, TikTok. Популярні месенджери: Viber, Telegram, Skype, WhatsApp [25].

В Україні за даними Global Logic (листопад 2022 року), найпопулярнішими є Telegram (66% користувачів), YouTube (61%) та Facebook (58%) [42].

Соціальні мережі класифікуються за:

- аудиторією користувачів (наприклад, молодіжна TikTok) [8];
- призначенням (освітня Pinterest);
- мультимедійністю (Instagram).

Основні функції соціальних мереж (за Л. Смолою):

- взаємодія між користувачами;
- отримання та обмін інформацією;
- соціальна вигода від контактів;
- самопрезентація та кооперація для досягнення спільних цілей [19].

Масова залученість до соціальних мереж впливає на когнітивну, поведінкову та емоційну сфери особистості, особливо у дитячому та

юнацькому віці [49]. Зарубіжні та вітчизняні науковці досліджують цей вплив. Наприклад, R. Junco та E. Loken аналізували, як Twitter впливає на емоційну сферу студентства [38]. Evans M. A., Hare A. L. та Mikami A. Y. вивчали, як активність у мережах впливає на суб'єктність користувачів, зокрема через занурення у соціальні мережі та поширення пліток [52].

За теоретичними працями П. Уоллеса, комунікація у соцмережах має такі особливості, як:

- анонімність, що сприяє булінгу та шахрайству;
- маніпулятивність, яка змінює поведінку;
- віртуальність, що погіршує реальні комунікаційні навички;
- потреба у самовираженні, яка при незадоволенні викликає деструктивний вплив;
- обмеженість в емоційному вираженні, що збіднює емоційну сферу особистості [51].

Основні позитивні моменти використання соціальних мереж включають:

1. Доступ до інформації: Молодь має змогу швидко отримувати новини та навчальні матеріали, що сприяє саморозвитку та освіті.
2. Поширення кола спілкування: Соціальні мережі допомагають людям знаходити нових друзів і спілкуватися з різними людьми незалежно від їхнього географічного положення.

Проте дослідження також виявляють значні негативні наслідки:

1. Вплив на фізичний стан: Постійне використання гаджетів може шкодити зору, викликати проблеми зі спиною і зайвою вагою через малорухомий спосіб життя.
2. Залежність і "самотність у натовпі": Люди можуть відчувати емоційну ізоляцію навіть при великій кількості онлайн-контактів. Це призводить до того, що соціальні мережі стають способом уникнути реального світу.

3. Адикція: Соціальні мережі викликають залежність, що виражається в ейфорії від онлайн-активності та стресі від неможливості постійно бути онлайн.

Тому важливо розуміти як позитивний, так і негативний вплив соціальних мереж, особливо щодо молоді, і шукати баланс між користю та потенційною шкодою для здоров'я і соціального розвитку.

1.2. Вплив соціальних мереж на основні аспекти особистісного розвитку у юнацькому віці

Соціальні мережі - це онлайн-платформи, де люди зі схожими інтересами можуть зустрічатися та обмінюватися інформацією, фотографіями та відео. Онлайн-соціальні мережі - це інтерактивні багатокористувацькі веб-сайти, де учасники мережі самі створюють контент. Термін «соціальна мережа» був введений британським соціологом Бернсом, який у своїй книзі «Людські стосунки» 1954 року використав його для опису спільноти людей, які поділяють спільні інтереси та смаки або безпосередньо спілкуються один з одним з інших причин. Перша соціальна мережа (в сучасному розумінні), Classmates.com, була створена Ренді Конрадом у 1995 році [3].

Термін «соціальна мережа» широко поширений у багатьох сферах людської діяльності. У загальному розумінні він означає спільноти людей, які безпосередньо спілкуються один з одним через спільні інтереси, діяльність або з інших причин. Люди проводять значну частину свого вільного часу в соціальних мережах: «Instagram, Twitter, Facebook, YouTube тощо». Через соціальні мережі діти не знають реального спілкування та справжніх емоцій [2].

Соціальні мережі пропонують користувачам нові комунікаційні можливості та сенс життя, але водночас створюють своєрідну «аксіоматичну пастку». Загроза руйнування традиційних цінностей, підміна цінностей

псевдоцінностями, створення нових форм залежності від думки віртуальних спільнот - ось деякі з способів, якими соціальні мережі створюють новий вид «аксіоматичної пастки». Таким чином, у соціальних мережах та віртуальних спільнотах, де люди уявляють себе більш вільними, вони стають об'єктом маніпулятивних впливів і потрапляють у психологічну та ментальну залежність від лідерів думок таких об'єднань.

Під впливом соціальних мереж аксіоматичне становлення особистості може набувати нових смислів, нових векторів розвитку (як позитивних, так і негативних) та нових динамічних характеристик завдяки прискореному обміну інформацією та знаннями. Зазначену трансформацію аксіоматичного становлення особистості можна досліджувати у трьох вимірах: культурно-історичному: пов'язаному з процесом привласнення індивідами соціальних цінностей, створених суспільством як моделі соціально бажаної поведінки. Психодинамічний: відображає протилежний аспект аксіогенезу, як реалізацію вроджених психічних інтенцій особистості в просторі соціальних відносин; Феноменологічно-рефлексивний: ґрунтується на ідеї інтеграції об'єктивних і суб'єктивних витоків аксіогенезу особистості та їх вираження у внутрішньому (феноменологічному) світі людини [14].

Однією з форм віртуального спілкування є соціальні сайти, які мають певну структуру, спрямовану на представлення та підтримку відносин з іншими користувачами Інтернету. Варто зазначити, що важливою особливістю спілкування в інтернеті є втрата важливості невербальних засобів комунікації, стирання комунікативних бар'єрів, пов'язаних із зовнішніми ознаками, такими як вік, стать, зовнішність та соціальний статус співрозмовника. Іншим важливим фактором фізичної відсутності людини в онлайн-спілкуванні є її здатність створювати або коригувати враження про себе. Коли молоді люди створюють сторінки в соціальних мережах, вони можуть вільно заповнювати інформацію про себе, наприклад, де вони живуть, де навчаються і працюють, цитати про себе, свої інтереси,

фотографії тощо. Уся ця комплексна інформація стає єдиним портретом соціальної самопрезентації людини [20].

Вивченню психологічних особливостей людей, які проводять багато часу у віртуальному спілкуванні, присвячено чимало сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень. Вони зосереджені переважно на патологічному використанні інтернету та інтернет-залежності. Наприклад, J. Wollam і K. Mitchell вказують на те, що підлітки з високим рівнем тривожності або конфліктами з батьками більш схильні до розвитку близьких стосунків з іншими користувачами інтернету; Є. Губенко припускає, що люди, схильні до інтернет-залежності, більш суб'єктивні у спілкуванні в реальному житті. Ю. Кленова виявила значущий зв'язок між інтернет-залежністю та ознаками негативних комунікативних установок: ставленням до людей, судженнями про людей В. Посохова зробила висновок, що молоді люди, схильні до інтернет-залежності, не схильні планувати своє майбутнє; Г. Тулецька виявила, що інтернет-залежні дійшли висновку, що віртуальне «Я» у інтернет-залежних ближче до ідеального «Я», тоді як у не-залежних - до реального «Я».

Про позитивний вплив соціальних медіа на психологічне благополуччя особистості свідчать такі дані: Ю. Третьякова зазначає, що досліджувані з високим психологічним благополуччям використовують соціальні медіа для досягнення конкретних цілей, а також відвідують соціальні медіа в позитивному настрої або з інтересом до чогось конкретного. Вони відвідують соціальні мережі з позитивним настроєм або з інтересом до чогось конкретного і витрачають на це менше часу. Люди з низьким психологічним благополуччям схильні використовувати соціальні медіа, щоб уникнути нудьги та відволікання, і відвідують їх переважно тоді, коли у них поганий настрій; А. Коброслі зазначає, що соціальні медіа можуть бути ефективною платформою для позитивного самовираження і можуть надати можливість проявити свої найкращі якості Вказуючи на те, що А. Гонсалес та Д. Хенкок заперечують думку про те, що викриття особистої інформації в Інтернеті

може призвести до низької самооцінки через відмінності між індивідуальними та соціальними стандартами, А. Коброслі зазначає, що соціальні мережі є платформою для позитивного самовираження та розвитку найкращих якостей людини [50].

Індивідуальність і соціальна ідентичність є важливими поняттями в соціальній психології. Згідно з теорією самоідентичності, люди можуть ідентифікувати себе з групою або категорією, до якої вони належать, і розвивати соціальну ідентичність. Однак з появою соціальних мереж індивідуальність може бути спотворена або змінена. Дослідження показали, що соціальні медіа можуть впливати на самоідентифікацію та поведінку людини. Наприклад, люди можуть використовувати соціальні мережі, щоб підвищити свій соціальний статус або відчуття, що їх приймають у їхньому соціальному середовищі. Однак це явище може призвести до того, що люди стають залежними від соціальних мереж і втрачають свою індивідуальність.

У цифрову епоху соціальні медіа стали невід'ємною частиною суспільного життя. Вони дають можливість підтримувати зв'язок з друзями та родиною, знайомитися з новими людьми, ділитися думками та ідеями, зберігати інформацію та спогади. Однак зі зростанням використання соціальних мереж виникають питання щодо їхнього впливу на самоідентифікацію та соціальну поведінку, а Р. Богмастер і М. Лірі зазначають, що потреба належати до соціальної групи є фундаментальною людською мотивацією. Використання соціальних медіа може задовольнити цю потребу, забезпечуючи зв'язки з різними людьми та групами. Однак, на думку деяких дослідників, певні проблеми виникають тоді, коли використання соціальних мереж стає кращим джерелом задоволення потреби в приналежності до групи, ніж реальні стосунки з реальними людьми. Як наслідок, люди можуть стати залежними від соціальних мереж, щоб задовольнити свою потребу в підтримці соціального статусу та прийнятності в соціальному середовищі, замість того, щоб бути впевненими у своїй первісній ідентичності [1].

Емоційна сфера особистості є складною і багатокомпонентною структурою, що включає різноманітні почуття, форми переживання та емоційні стани. Як підкреслюють дослідники, юнацький вік є критично важливим для розвитку емоційної чутливості, здатності до емпатії, естетичних почуттів, а також соціалізації через емоційні контакти. Однак сучасні цифрові технології, зокрема соціальні мережі, можуть суттєво впливати на цей процес.

Серед основних ризиків, пов'язаних із надмірним перебуванням у віртуальному просторі, дослідники акцентують увагу на зниженні рівня емоційної культури, формуванні залежності від соціальних мереж, спрощенні мови спілкування та збідненні емоційної сфери. Наприклад, використання емоційних заміників, таких як емодзі або лайки, замість реальних переживань, може спричинити втрату глибини емоційних відносин і здатності виражати почуття адекватно.

Юнацький максималізм, схильність до емоційних «гойдалок», зокрема чергування піднесення і пригніченості, також посилюються через спотворене відображення реальності в соціальних мережах. Це може призводити до зростання рівня стресу, депресивних станів, самотності та навіть конфліктності, що особливо помітно у складних соціальних умовах, таких як карантин або військові конфлікти.

Таким чином, емоційна сфера юнаків в умовах сучасного інформаційного простору стає вразливою до негативних впливів. Для уникнення цього потрібні спеціальні заходи, спрямовані на розвиток емоційної культури та контроль над використанням соціальних мереж, щоб зберегти багатство емоційних переживань та сприяти здоровій соціалізації.

Дослідження американських психологів вказують на негативний вплив соціальних мереж на емоційну сферу молоді. Дж. Твенге підкреслює, що платформи, зокрема Instagram, сприяють розвитку стресу, депресії та тривожності через порівняння свого життя з ідеалами інших [50].

Дослідники, такі як О. Зазимко та інші, виявили, що телевізійна агресія може бути перенесена на вплив соціальних мереж, особливо у молоді, яка ще не має достатнього життєвого досвіду. Надмірне використання Інтернету призводить до почуття самотності та розчарування, особливо серед молодих людей із заниженою самооцінкою [9].

А. Гансен виявив, що онлайн-комунікація може викликати симптоми депресії, такі як поганий настрій і тривога, особливо при використанні кількох платформ. Дослідження також показали, що негативний образ тіла та критичне осмислення досягнень підвищують ризик депресії [10].

Загалом, тривале використання соціальних мереж має руйнівний вплив на емоційну сферу молоді, що потребує подальшого дослідження механізмів цього впливу та шляхів його конструктивного вирішення.

1.3. Системний аналіз механізмів впливу соціальних мереж на особистість у юнацькому віці.

Для дослідження впливу соціальних мереж на емоційну сферу особистості важливо виділити ключові чинники, що визначають цей вплив. Сучасні інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) стали не лише технічними засобами, а й потужними інструментами, що формують глобалізований світ. Тривале перебування молоді в онлайн-просторі може ускладнювати їхню адаптацію до реального життя.

Хоча ІКТ пропонують позитивні можливості, такі як доступність інформації, швидкий обмін даними та можливість організації соціальних груп, багато дослідників відзначають, що негативний вплив соціальних мереж на когнітивну та емоційну сфери переважає. Залежність від технологій, неконтрольований контент, а також спрощення пізнавальної діяльності призводять до погіршення якості спілкування та розвитку емоційних розладів.

Однією з ключових проблем є низький рівень критичного мислення серед молоді. Сучасна інформація часто подається в спрощеній формі, що не сприяє глибокому розумінню. Це викликає тривожність, агресивність і самотність. Відомо, що недостатній рівень критичного мислення знижує здатність молоді до аналізу та оцінки отримуваної інформації, що є особливо небезпечним у контексті соціальних мереж [11].

Маніпулятивні прийоми, використані в соціальних мережах, ще більше посилюють цей вплив. Молодь часто вибирає контент відповідно до своїх емоційних потреб, але це може призвести до емоційного незадоволення та зниження емпатії. Наприклад, гедоністична спрямованість часто веде до концентрації на матеріальних аспектах життя, що, в свою чергу, викликає розчарування через низьку ефективність порад.

Дослідження показують, що різні емоційні орієнтації, такі як романтична чи авантюрна, можуть формувати пасивність і знижувати стресостійкість. Користувачі, які шукають пригод або романтичних переживань у віртуальному світі, можуть відчувати труднощі в реальному житті, оскільки соціальні мережі не заохочують до долаття реальних перешкод.

Естетична спрямованість користувачів соціальних мереж вимагає оцінки своїх дій та контенту. Низька або недостатня самооцінка може погіршувати емоційний стан. Відомий психолог В. Шейнов стверджує, що структура психіки складається з свідомості, підсвідомості та моторики, і щоб залучити людину до активності, необхідно впливати на її підсвідомість, зокрема через емоції. Використовуються різні механізми впливу, такі як переконання, емоційні образи та реклама, що активізує підсвідомі процеси [12].

Дослідження С. Кара-Мурзи вказують на те, що емоції легше піддаються маніпуляціям, оскільки вони більш гнучкі, ніж логічне мислення. Автори підкреслюють важливість вербальних стимулів, які можуть викликати різні емоційні реакції. Наприклад, позитивно заряджені слова

асоціюються зі спокоєм, а негативні – з підвищеною емоційною реакцією [15].

Емоційний вплив соціальних мереж може включати експлуатацію негативних почуттів, таких як страх і заздрість, що зазвичай важко контролюються. Соціальні мережі також активізують почуття жалю та співчуття, що робить їх потужним інструментом маніпуляцій.

Шведський психіатр А. Гансен підкреслює, що соціальні мережі є основними інфлюенсерами емоційного стану людини. Чим більше часу людина проводить в мережі, тим більше відчуває самотності. Це пов'язано не лише з кількістю друзів у мережі, а й із внутрішнім досвідом [16].

Американські психологи, такі як J. Brown та S. A. Davis, вказують на ризики, пов'язані з легкістю доступу до соціальних мереж, що може призвести до компульсивного надспоживання. Це змінює спосіб життя та руйнує емоційну стабільність [7].

Згідно з дослідженнями (К. Варивода, Ю. Данько, Т. Занько), надмірне перебування у соціальних мережах пов'язане з проявами стресу та депресії, особливо в умовах негативного контенту або під час порівняння з успішними історіями інших [17].

Узагальнення наукових досліджень свідчить, що тривалість та якість контенту в соціальних мережах впливають на емоційний стан молоді, тому важливо розвивати критичне мислення та механізми протистояння деструктивному впливу.

Висновки до розділу 1

Соціальні мережі, як складова інформаційно-комунікаційних технологій, перебувають у фокусі досліджень багатьох наукових дисциплін. У філософії вони розглядаються як безмасштабні мережі, в яких вузлами є соціальні актори (індивіди, мікро- та макросоціальні групи), а ребрами виступають комунікаційні зв'язки між ними. Соціологія визначає соціальні

мережі як структури, що включають соціальні об'єкти (спільноти, групи та індивідів), тоді як психологія вивчає їх як специфічну форму комунікації, де користувачі Інтернету співпрацюють для обміну інформацією і задоволення потреб у спілкуванні. У повсякденному розумінні, це спільноти однодумців, які віртуально поєднуються між собою незалежно від географічного розташування.

Функціонально соціальні мережі виконують такі завдання, як взаємодія (спілкування, обмін контентом, реакції), інформування, співпраця, самопрезентація та самопросування. Водночас, вони суттєво впливають на особистість користувача, включаючи його фізіологічні процеси, когнітивний розвиток і емоційний стан. Такий вплив може бути як позитивним (підтримка у навчанні, особистісному розвитку чи швидкому доступі до інформації), так і негативним. Згідно з висновками науковців, негативний вплив значно посилюється через незнання механізмів їхнього впливу, що найбільш властиво дітям і підліткам.

Афективна сфера підлітків охоплює їхні емоційні стани, почуття та переживання, які відіграють вирішальну роль у формуванні цінностей і світогляду. Емоції залишаються більш відкритими до зовнішніх впливів порівняно з логічним мисленням, що робить їх основною точкою дотику. Неконтрольоване використання Інтернету здатне порушувати традиційні характеристики емоційної сфери підлітків і сприяти її деформації. Зануреність у віртуальний світ часто супроводжується обмеженістю в позитивному емоційному досвіді, що підсилює відчуття самотності та дистресу, а згодом може призводити до депресивних станів.

Серед ключових чинників впливу соціальних медіа на емоційну сферу підлітків виділяють стрімкий розвиток технологій, низький рівень критичного мислення, недостатню поінформованість стосовно механізмів маніпуляції та нерегульоване використання соцмереж. Методи маніпуляції включають як прямі, так і непрямі способи переконання, створення вірусного

ефекту, стимулювання до наслідування, маніпулювання мовою чи висловами та залучення так званих експертів у ролі авторитетних джерел.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологія дослідження впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у юнацькому віці.

Для реалізації емпіричного дослідження, що змін особистісних характеристик молоді після користування соціальними мережами та його складові елементи, було організовано чотири ключових етапи, які забезпечили всебічний аналіз і розуміння предмета:

- Підготовчо-організаційний етап.

На цьому початковому етапі була приділена велика увага вибору методик, які допоможуть дослідити вплив та зміни особистісних характеристик молоді після користування соціальними мережами. Було ретельно сплановано підбір учасників дослідження, а також визначено основні задачі, які це дослідження має вирішити.

- Дослідницький етап (збір емпіричних даних).

Учасникам було запропоновано взяти участь у проєктивному дослідженні за допомогою заздалегідь обраних методик. Головний акцент у цьому етапі було зроблено на аналіз змін особистісних характеристик молоді після користування соціальними мережами. Цей етап передбачав використання психо-діагностичних методик дослідження, серед яких: Анкета-опитувальник; методика «Визначення рівня моєї самооцінки» Г. М. Казанцева; діагностика самооцінки психологічних станів Г. Айзенка; методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій»); методика самоставлення особистості В. В. Столін, С.Р. Пантелеєв: оцінка рівня свого самосприйняття та самооцінки.

- Етап обробки, аналізу та інтерпретації даних [26, 27].

Отримані в процесі дослідження результати піддавалися детальному статистичному опрацюванню з метою виявлення кореляційних зв'язків між

різними компонентами впливу, а також з метою перевірки справедливості чи несправедливості теоретичних моделей.

- Формулювання висновків [29].

Наостанок на основі глибокого аналізу отриманих даних було сформульовано основоположні висновки, що стосуються структури дослідження, його процесуальної динаміки та чинників, котрі можуть впливати на особистість юнаків, що користуються соціальними мережами.

Крім того, у межах дослідження було розроблено комплекс спеціальних психолого-педагогічні рекомендації для підтримки особистісного розвитку молоді.

Вибірка дослідження складалася з 50 респондентів, 14-18 років, що забезпечило різноманітність даних та дозволило виявити особливості впливу на особистість соціальних мереж, що, в свою чергу, позитивно вплинуло на якість зібраних даних.

Перелік підібраних методик для здійснення емпіричного дослідження впливу змін особистісних характеристик молоді після користування соціальними мережами та його складові елементи наводимо у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Методики дослідження

Назва методики	Автор (и)	Мета
Анкета-опитувальник		Отримання різнорідної об'єктивної інформації.
Методика «Визначення рівня моєї самооцінки»	Г. М. Казанцева	Визначити наявну самооцінку у досліджуваних.
Діагностика самооцінки психологічних станів	Г. Айзенка	Оцінка психологічних станів, які з'являються під час формування емоційного стану.
Методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій»)		Оцінка основних аспектів функціонування особистості - самопочуття, активність і настрій.

Методика самоставлення особистості	В. В. Столін та С.Р. Пантелєєв	Оцінка рівня свого самосприйняття та самооцінки.
--	-----------------------------------	--

Здійснимо більш детальну характеристику підібраних методик дослідження:

1. Анкета-опитувальник [28, 30, 31]:

Центральним фокусом дослідження є детальне вивчення життя окремої особистості, яке перебуває у тісному зв'язку з її найближчим оточенням або так званою мікросередовищем. Основні аспекти інтересу в такому дослідженні зосереджені на суб'єктивному сприйнятті індивідом свого власного життєвого шляху та його відношення до навколишнього світу.

Конкретним джерелом для аналізу виступає індивідуальна біографія. Вона розглядається з урахуванням її поступового розвитку через етапи життя, починаючи з дитинства і до різних фаз дорослості.

Використання цього методу включає збирання різноманітної та об'єктивної інформації, для чого застосовуються різні форми методик, такі як опитування, інтерв'ю і тести. Важливим аспектом є також аналіз свідчень очевидців, при цьому необхідні дані отримуються під час бесід та опитувань близьких людей, а також через первинний аналіз спогадів сучасників. Додатково використовуються модифіковані методи вивчення продуктів діяльності, які передбачають проведення контент-аналізу щоденників та листів. Це дозволяє створювати криві продуктивності та діаграми життєвих вимірів активності особистості, забезпечуючи глибше розуміння індивідуального розвитку [7, 18].

2. Методика «Визначення рівня моєї самооцінки» Г. М. Казанцева:

Ця методика є структурованим підходом до оцінки самооцінки, організованим у форматі класичної анкети. Також вона містить певну кількість тверджень, на які необхідно надати відповідь, обравши один з трьох можливих варіантів відповідей: "так" (+), "ні" (-), або "не знаю" (?), що повинні відображати вашу поведінку в подібних обставинах. Після

завершення опрацювання анкети підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку для тверджень, які мають непарні номери, а потім для тих, що мають парні номери. Для отримання кінцевого результату від першого показника віднімають другий.

Результат знаходиться в діапазоні від -10 до +10. Інтерпретація результатів наступна: якщо підсумкове значення знаходиться в межах від -10 до -4, це свідчить про занижену самооцінку; результат від -3 до +3 означає, що самооцінка є адекватною; а якщо результат отримано в діапазоні від +4 до +10, це вказує на завищену самооцінку.

3. Діагностика самооцінки психологічних станів Г. Айзенка:

Опитувальник містить 40 тверджень і складається з чотирьох шкал:

- Тривожність є емоційним станом, що супроводжується почуттям страху, неспокою або напруженості. Вона може виникати через різні стресові ситуації або невизначеність. Люди з високим рівнем тривожності можуть мати труднощі з управлінням своїми емоціями й меншу здатність до емоційної обізнаності.

- Фрустрація виникає, коли особа стикається з перешкодами, які заважають досягненню її цілей. Це може викликати почуття розчарування та незадоволення. Управління фрустрацією є важливим аспектом емоційного інтелекту, оскільки вміння справлятися з цим станом допомагає зберігати емоційну стабільність.

- Агресивність може виражатися через агресивну поведінку або ворожість. Це може бути реакцією на стрес, фрустрацію чи загрозу. Розпізнавання своїх агресивних імпульсів і контроль над ними є важливими аспектами емоційного інтелекту.

- Ригідність у контексті емоційного інтелекту означає нездатність пристосовуватися до змін або нових умов. Це проявляється у стабільних, негнучких реакціях на емоційні стани або труднощах в управлінні емоціями під час стресу.

I. Тривожність:

0-7 балів - відсутність тривоги;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - високий рівень.

II. Фрустрація.

0-7 балів - високий рівень;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - низький рівень.

III. Агресія:

0-7 балів - низький рівень;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - високий рівень.

IV. Ригідність:

0-7 балів - відсутність твердості;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - високий рівень.

4. Методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій»):

Даний тест, в основі якого лежить аббревіатура основних аспектів функціонування особистості - самопочуття, активність і настрій, використовується для комплексної оцінки функціонального стану людини. Цей методологічний підхід передбачає самооцінку, у якій індивід самостійно оцінює свій фізичний та емоційний стан. Тест САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій») є ефективним засобом для визначення поточного функціонального профілю людини.

Оцінюючи такі параметри, як «самопочуття», «активність» і «настрій», можна отримати детальну інформацію про суб'єктивне сприйняття індивідуума щодо кожного з цих аспектів. Це дозволяє сформувати загальне уявлення про нормальність або відхилення у функціональному стані особи, що, в свою чергу, впливає на її загальну продуктивність, емоційний фон і фізичне благополуччя.

5. Методикою самоставлення особистості В. В. Столін та С. Р. Пантелеєв:

Методика існує для оцінки особливостей ставлення людини до самої себе. Вона дозволяє визначити рівень самооцінки, самоповаги, самоприйняття та інших компонентів самоставлення, що відіграють ключову роль у формуванні особистості.

I. Відкритість.

II. Самоповага.

III. Автономність.

IV. Дзеркальне «Я».

V. Самоцінність.

VI. Самоприйняття.

VII. Самоприв'язаність

VIII Внутрішня конфліктність.

IX. Самозвинувачення, тривалість перебування в соціальних мережах.

Отже, вивчення психолого-діагностичного інструментарію дозволило здійснити я подальше емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу на особистість юнаків, які користуються соціальними мережами.

2.2. Кількісний та якісний аналіз даних емпіричного дослідження.

Для проведення дослідження було застосовано п'ять методик, які допомогли визначити і обґрунтувати завдання. На етапі дослідження сформовано вибірку, що складалася з 50 респондентів, юнацького віку, 14-18 років. Їм було запропоновано взяти участь у дослідженні анонімно. Для аналізу результатів використовувалося графічне представлення даних та обчислювальні значення за допомогою діаграм і короткого опису.

Основним завданням дослідження було емпіричне вивчення особливості впливу соціальних мереж на особистість юнаків. Дослідницький процес складався з п'яти етапів:

1. На першому етапі проводилось опитування у вигляді анкети. Результати оформлено у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати анкети-опитування

№	Питання	Відповідь	Результати у %
1.	Ваша стать	Дівчата	30
		Хлопці	80
2.	Ваш вік	14 р.	13
		15 р.	7
		16 р.	30
		17 р.	25
		18 р.	25
3.	Місце навчання	школа	28
		ВНЗ	72
4.	Скільки часу Ви проводите у соціальних мережах?	до 2 годин	11
		від 2 до 3,5-4 годин	40
		понад 4 годин	49
5.	Яким соц.мережі Ви надаєте найбільше переваги?	Instagram	43
		Tik-tok	41
		Facebook	10
		You tube	6
6.	Яка ваша ціль користування соціальними мережами?	Переглядаю стрічку з новинами	30
		Спілкуюся з друзями та знайомими	50
		Працюю	20
7.	Чи вважаєш Ви себе активним користувачем соц.мереж?	Так	50
		Ні	50

На основі отриманих в результаті діагностики за першою методикою даних можна зробити кілька важливих спостережень [32, 34]:

Гендерний склад вибірки демонструє переважання чоловіків (80 %) порівняно з жінками (30 о%), що може впливати на інтерпретацію отриманих результатів. Щодо вікової структури, більшість респондентів по 25% становлять 17-18-річні, тоді як найменш репрезентованою є група 15-річних, яка складає лише 7% вибірки.

Аналіз освітнього рівня показує, що 28% учасників ще навчаються у середніх школах, тоді як 72% здобувають освіту у закладах вищої освіти. Такий розподіл дозволяє порівнювати поведінкові особливості різних вікових і освітніх груп.

Час, проведений у соціальних мережах, є показником високої залученості: майже половина опитаних (49%) витрачають на це понад 3,5 години щодня, що свідчить про можливі ризики розвитку залежності та впливу цифрового контенту.

Щодо популярності соціальних платформ, найбільш вживаними виявилися Instagram (43%) та TikTok (41%), тоді як Facebook (10%) та YouTube (6%) значно поступаються за рівнем використання. Цей факт відображає тривалу тенденцію зниження попиту на Facebook серед підліткової аудиторії.

Основними цілями використання соціальних мереж були визначені спілкування (50%) та перегляд новин (30%), в той час як лише 20% респондентів зазначили використання платформ у професійних цілях. Активність у соціальних мережах розподілилася рівномірно: 50% учасників ідентифікують себе як активних користувачів, тоді як інша половина оцінює свою участь у цифровому середовищі як помірну або пасивну [35, 36].

2. На другому етапі проводилася методика «Визначення рівня моєї самооцінки» Г. М. Казанцева. Результати оформлено у вигляді таблиці 2.3. та діаграми (рис. 2.1).

Таблиця 2.3.

Результати «Визначення рівня моєї самооцінки» Г. М. Казанцева

№	Рівень	Результати у %
1.	Адекватний	48
2.	Завищений	38
3.	Знижений	15

Отримані результати згруповано за рівнями та візуалізовано на рисунку 2.1.

Результати за методикою Г. М. Казанцева

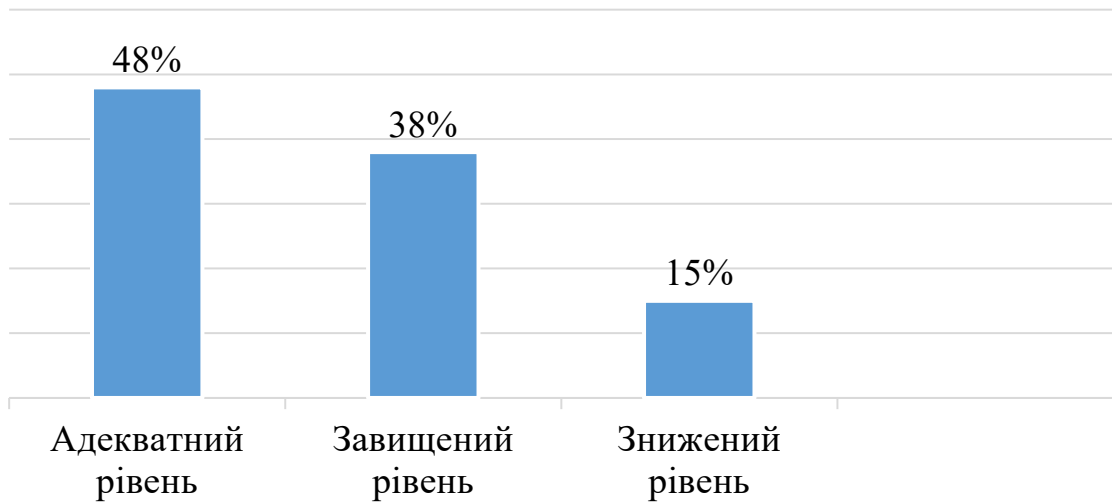


Рис. 2.1. Результати «Визначення рівня моєї самооцінки»

Г. М. Казанцева

На основі отриманих в результаті діагностики за другою методикою даних можна зробити кілька важливих спостережень:

У 48% учасників демонструють адекватний рівень самооцінки. Це свідчить про їх уміння приймати себе такими, якими вони є, повагу до власних особистих якостей та досягнень. Вони мають здоровий інтерес до себе і виявляють аутосимпатію - здатність ставитися до себе з позитивом та співчуттям. Така самооцінка сприяє емоційній стійкості, адекватності оцінки себе та вмінням гармонійно взаємодіяти з іншими.

У 38% учасників, мають завищений рівень самооцінки. Це означає, що вони є надто впевненими, самодостатніми та виявляють високу аутосимпатію. Вони не схильні до самозвинувачень і можуть переоцінювати свої можливості чи досягнення, що іноді призводить до надмірної впевненості у своїй правоті або виключності.

Та 15% респондентів, мають знижений рівень самооцінки. Цим людям бракує самовпевненості та самоповаги. Вони можуть бути непослідовними у своїх діях і важко приймають себе, що нерідко спричиняє сумніви у власних силах, зниження мотивації та схильність до самокритики.

3. На третьому етапі проводилася діагностика самооцінки психологічних станів Г. Айзенка. Результати оформлено у вигляді таблиці 2.4. та діаграми (рис. 2.2).

Таблиця 2.4.

**Результати діагностики самооцінки психологічних станів
Г. Айзенка.**

№	Шкала	Рівень	Результати у %
1.	I. Тривожність	Високий	70
		Середній	20
		Низький	10
2.	II. Фрустрація	Високий	20
		Середній	50
		Низький	30
3.	III. Агресія	Високий	20
		Середній	50
		Низький	30
4.	IV. Ригідність	Високий	10
		Середній	80
		Низький	10

Отримані результати згруповано за рівнями та візуалізовано на рисунку 2.2.

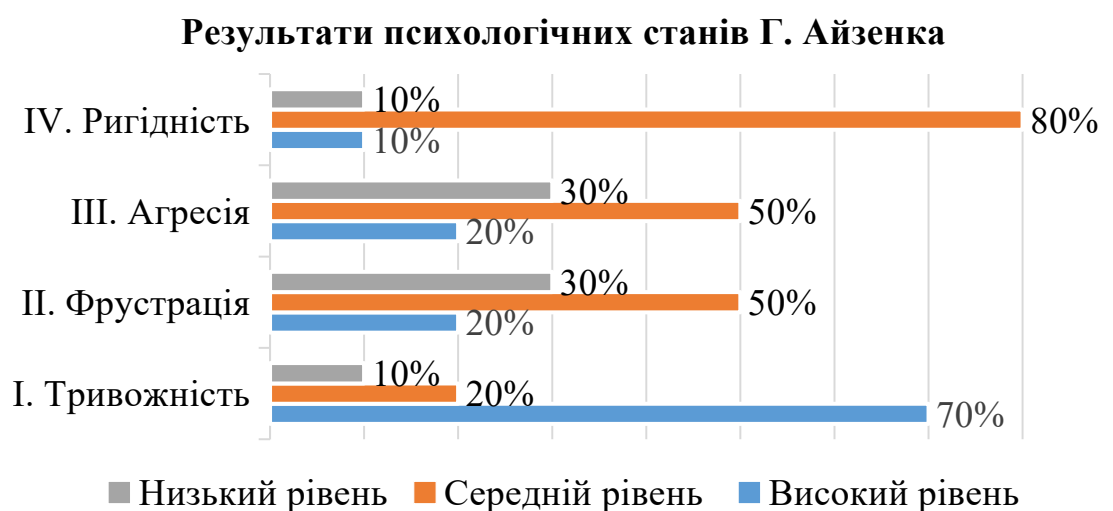


Рис. 2.2. Результати психологічних станів Г. Айзенка

На основі отриманих в результаті діагностики за третьою методикою даних можна зробити кілька важливих спостережень:

I. Тривожність:

10% учасників характеризуються низьким рівнем тривожності. Ці респонденти демонструють адекватну самооцінку, здатність протистояти соціальному тиску, а також відмовляються від загальних цінностей і стереотипів. Вони схильні менше переживати і відчувати стрес у соціальних ситуаціях.

20% учасників мають середній рівень тривожності. Для них характерна ситуативність у виявленні тривожності, що означає, що їхні реакції значною мірою залежать від зовнішніх та внутрішніх факторів, що може свідчити про можливість зміни проявів тривожності залежно від конкретних обставин.

70% мають високий рівень тривожності. Цим респондентам притаманні замкнутість, схильність до самозвинувачень та неадекватна оцінка оточуючих людей. Така тривожність може негативно впливати на їхні соціальні взаємодії та самооцінку

II. Фрустрація:

50% демонструють середній рівень фрустрації. Це означає, що в них зазвичай відсутні значні негативні емоції, такі як тривога, розпач чи розчарування, що свідчить про їхню емоційну стабільність у більшість ситуацій.

30% мають низький рівень фрустрації. Для цих респондентів прояви фрустрації залежать переважно від зовнішніх і внутрішніх факторів. Це свідчить про те, що хоча в певних обставинах вони можуть відчувати фрустрацію, загалом їхній рівень негативних емоцій залишається невисоким.

20% схильні до високого рівня фрустрації, що проявляється у тяжінні до негативних переживань, таких як розчарування, роздратування, тривога та розпач. Це може свідчити про наявність певних труднощів у подоланні емоційних викликів і взаємодії з оточуючими

III. Агресивність:

30% виявили показники, що відповідають низькому рівню агресивності. Для цих осіб характерне прагнення уникати конфліктних ситуацій, в яких можливо проявлення агресії. Вони прагнуть зберігати спокій та уникати емоційних зіткнень.

50% учасників показали середній рівень агресивності продемонстрували. Ці люди частіше виражають агресію у вербальній формі замість фізичної. Вони схильні проявляти роздратування або злість через слова та можуть перенаправляти агресивні імпульси на неживі об'єкти, а не на інших людей. Така поведінка може свідчити про певний ступінь самоконтролю у вираженні негативних емоцій.

20% продемонстрували високий рівень агресивності. У поведінці цих учасників спостерігаються емоційні напади, агресія проявляється частіше і більш інтенсивно. Вони можуть бути схильні до частих вибухів емоцій, що може призводити до конфліктних ситуацій з оточуючими.

IV. Ригідність:

10% виявили низький рівень ригідності. Для цих учасників характерні пластичність та здатність швидко адаптуватися до змін. Вони легко підлаштовуються до нових ситуацій та обирають відповідні стратегії залежно від обставин, що підкреслює їхню гнучкість у поведінці та мисленні.

10% відзначаються високим рівнем ригідності. Цим респондентам властива ситуативність у вираженні ригідності, що визначається внутрішніми та зовнішніми чинниками. Вони можуть виявляти як гнучкість, так і стійкість у своїх поглядах і діях, залежно від контексту та обставин.

80% продемонстрували середній рівень ригідності. Цей рівень виявляється у незмінності їхньої поведінки, переконань і поглядів, навіть у ситуаціях, коли ці уявлення не відповідають реальності. Це може вказувати на труднощі у прийнятті нових ідей або адаптації до змін, що може обмежувати їхні можливості в соціальних взаємодіях та особистісному розвитку.

Отже, проведення методики Айзенка було спрямовано на виявлення емоційних станів у людей, результати якої дозволили детальніше зрозуміти психологічну структуру емоційних станів. Це дослідження не лише допомогло визначити рівень емоційної чутливості, але також сприяє глибшому аналізу поведінкових особливостей і настроїв учасників.

4. На четвертому етапі проводилася методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій»). Результати оформлено у вигляді таблиці 2.5. та діаграми (рис. 2.3).

Таблиця 2.5.

Результати методики САН

№	Шкала	Рівень	Результати у %
1.	I. Самопочуття	Високий	8
		Середній	30
		Низький	62
2.	II. Активність	Високий	24
		Середній	31
		Низький	45
3.	III. Настрій	Високий	28
		Середній	32
		Низький	40

Отримані результати згруповано за рівнями та візуалізовано на рисунку 2.3.

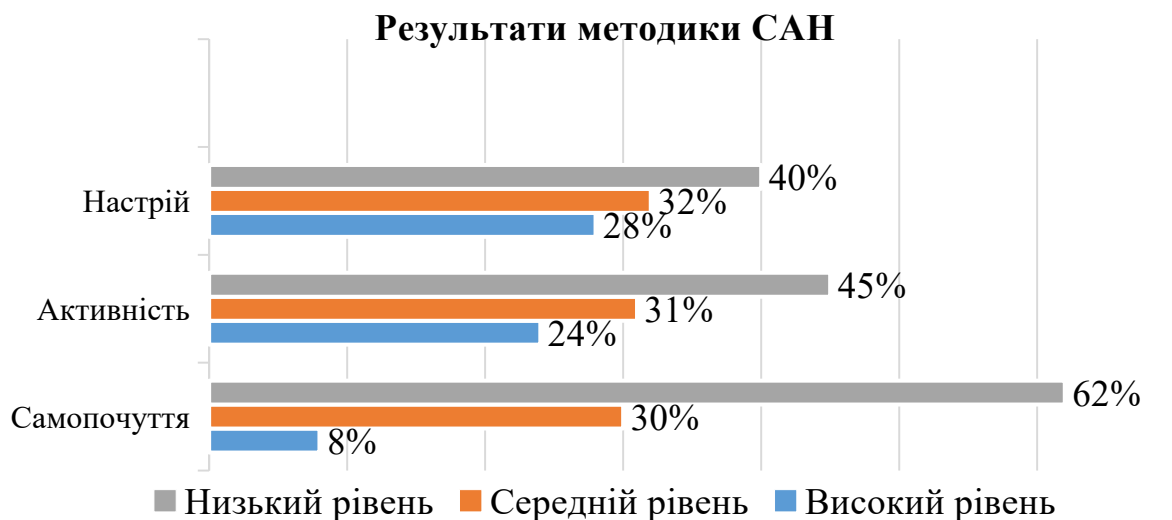


Рис. 2.3. Результати методики САН

На основі отриманих в результаті діагностики за четвертою методикою даних можна зробити кілька важливих спостережень:

I. Самопочуття:

На низькому рівні перебуває значна частка учасників дослідження, а саме 62%, що демонструє тенденцію до загальної поширеності скарг, пов'язаних як із фізичним, так і з емоційним дискомфортом. Це явище може вказувати на проблеми зі здоров'ям, стрес або інші фактори, які впливають на загальне самопочуття. Середній рівень самопочуття спостерігається у 30% респондентів, що говорить про те, що хоча їхнє фізичне та психологічне здоров'я є задовільним, воно все ж не досягає оптимальної оцінки. На найвищий рівень змогли піднятися лише 8% учасників, що робить цей показник найнижчим серед усіх проаналізованих категорій.

II. Активність:

Низький рівень активності характерний для 45% респондентів, що може свідчити про недостатній рівень енергії й мотивації до діяльності. Така кількість людей з низькою активністю вказує на можливі причини, такі як втому, відсутність інтересу або інші особистісні чинники. Середній рівень активності виявили 31% учасників, що вказує на помірний ступінь фізичної та енергетичної залученості до різних форм діяльності. Високому рівню активності відповідають 24% респондентів, що свідчить про хорошу енергійність, сильну мотивацію та готовність до виконання різноманітних завдань.

III. Настрій:

Середній рівень настрою зафіксовано у 32% опитаних, що вказує на доволі задовільний емоційний стан, хоча і без особливих проявів радості чи високого оптимізму. Це може означати стабільність в емоційному сприйнятті життя без різких коливань. Водночас 28% людей зуміли досягти високого рівня настрою, що відображає їхній позитивний емоційний стан і оптимістичний підхід до повсякденних справ. Такий емоційний настрій сприяє більш процвітаючому та гармонійному життю.

Отже, методика "Самовизначення Активних Намірів" (САН), що популярна в галузі психології, представляє собою інноваційний підхід, спрямований на поглиблене розуміння внутрішніх мотивів та намірів індивіда. Ця методика дозволила розглянути різноманітні аспекти людської поведінки, ставлячи акцент на здатності самостійно визначати напрямки особистісного розвитку. Завдяки застосуванню цього підходу, психологи можуть ефективніше працювати з клієнтами, допомагаючи їм усвідомити свої прагнення та знайти оптимальні шляхи для їхнього досягнення.

5. На п'ятому етапі проводилася методика самоставлення особистості В. Століна та С. Р. Пантелеєва. Результати оформлено у вигляді таблиці 2.6. та діаграми (рис. 2.4).

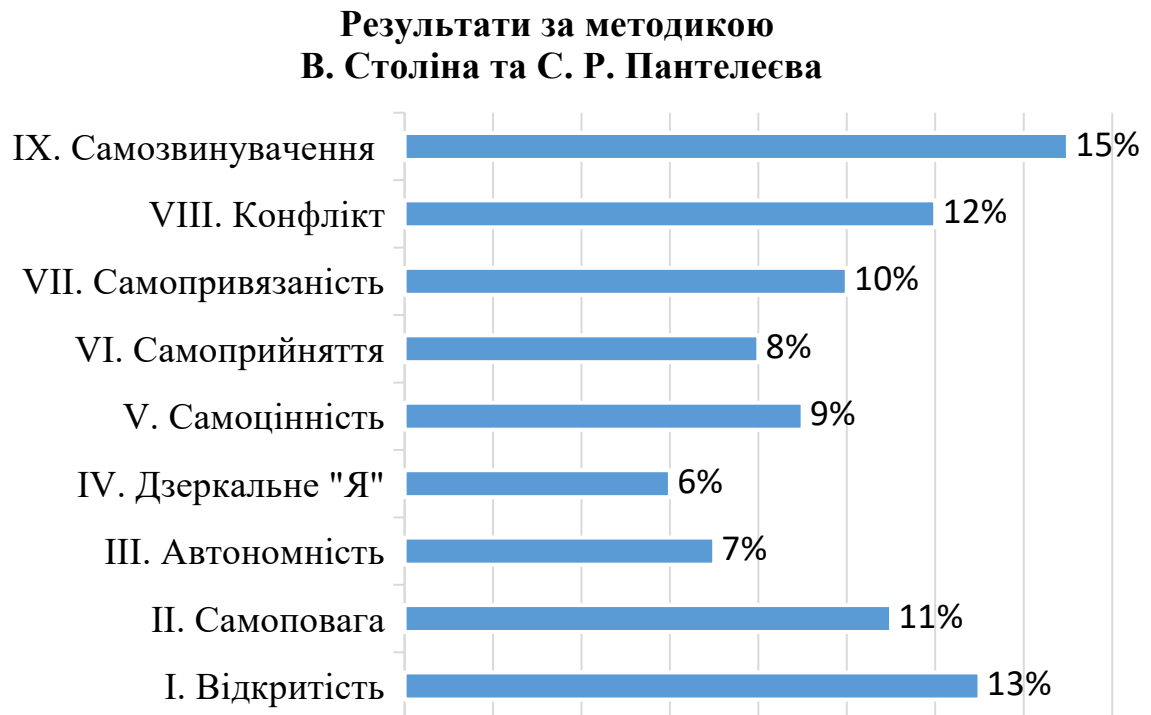
Таблиця 2.6.

Результати методики самоставлення особистості

В. Століна та С. Р. Пантелеєва

№	Шкала	Результат у %
1.	I. Відкритість	13
2.	II. Самоповага	11
3.	III. Автономність	7
4.	IV. Дзеркальне «Я»	6
5.	V. Самоцінність	9
6.	VI. Самоприйняття	8
7.	VII. Самопривязаність	10
8.	VIII. Внутрішня конфліктність	12
9.	IX. Самозвинувачення	15

Отримані результати згруповано за рівнями та візуалізовано на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4. Результати методики самоствавлення особистості
В. Століна та С. Р. Пантелєєва**

На основі отриманих в результаті діагностики за остнньою методикою даних можна зробити кілька важливих спостережень:

I. Відкритість (13%) - середній рівень, що свідчить про часткову готовність ділитися власними думками й переживаннями з іншими.

II. Самоповага (11%) - дещо нижчий за середній показник, який може свідчити про брак впевненості у собі або вплив соціальних мереж на самооцінку.

III. Автономність (7%) - низький рівень, який демонструє схильність до залежності від думок інших, ймовірно, під впливом соціальних мереж.

IV. Дзеркальне "Я" (6%) - досить низький показник, що відображає слабку залежність від зовнішніх оцінок, але також може свідчити про труднощі у саморефлексії.

V. Самоцінність (9%) - середній рівень, що вказує на певну нестабільність у сприйнятті власної значущості.

VI. Самоприйняття (8%) - помірний показник, який може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту або певної невпевненості.

VII. Самоприв'язаність (10%) - середній рівень емоційної прихильності до себе, важливий для підтримки психологічного благополуччя.

VIII. Внутрішня конфліктність (12%) - підвищений рівень, що вказує на наявність напруження, сумнівів і можливих протиріч у самосприйнятті.

IX. Самозвинувачення та тривалість перебування у соціальних мережах (15%) - найвищий показник серед усіх вимірів, що може відображати схильність до самокритики та негативний вплив соцмереж на емоційний стан.

1. Підвищений рівень внутрішньої конфліктності та самозвинувачення свідчить про можливий негативний вплив соціальних мереж, які провокують порівняння себе з іншими та викликають негативні емоції.

2. Низька автономність указує на значний вплив зовнішніх оцінок на самооцінку, що може позначатися на самопозиціонуванні.

3. Недостатній рівень самоприйняття та самоповаги варто розглядати як сигнал до роботи над власним внутрішнім станом і розвитком упевненості в собі.

Отже, в результаті за допомогою діагностики самоставлення особистості В. В. Століна та С. Р. Пантелеєва здійснено оцінювання загального рівня самосприйняття особистості та його зв'язку із соціальними факторами, такими як тривалість перебування у соціальних мережах.

Висновки до розділу 2

Для успішного проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення змін особистісних характеристик молоді під впливом соціальних мереж і визначення його основних компонентів, було організовано чотири

послідовні ключові етапи. Кожен із цих етапів сприяв комплексному аналізу та забезпечив глибоке розуміння досліджуваної проблеми:

Підготовчо-організаційний етап:

На першому етапі особливу увагу було приділено підготовці методологічної основи дослідження. Було ретельно відібрано методики, які найбільш ефективно дозволяють аналізувати вплив соціальних мереж на індивідуальні характеристики молоді. Окрім того, був структурований процес підбору вибірки дослідження, яка включала представників різного віку з урахуванням соціально-психологічної різноманітності. Основними завданнями цього етапу було формування чіткої дослідницької мети та уточнення очікуваних результатів.

Дослідницький етап (збір емпіричних даних):

На цьому етапі респонденти брали участь у проективному дослідженні, що проводилося з використанням заздалегідь обраних діагностичних інструментів. Основна увага зосереджувалася на виявленні змін у самооцінці, самосприйнятті та інших особистісних характеристиках, які могли виникнути внаслідок користування соціальними мережами. Використані методики включали: анкетування, опитувальник «Визначення рівня моєї самооцінки» (Г. М. Казанцев), діагностику самооцінки станів (Г. Айзенк), методику САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій») та методику самоставлення особистості (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв). Кожна з цих методик була спрямована на багаторівневий аналіз психологічного стану учасників і допомогла охопити широкий спектр аналізованих характеристик.

Етап обробки, аналізу та інтерпретації даних:

Усі зібрані дані були піддані статистичному аналізу для виявлення можливих закономірностей, кореляційних зв'язків між окремими змінними, а також перевірки прогностики теоретичних концепцій. Аналіз був спрямований не лише на оцінку кількісних показників, але й на виявлення якісних аспектів змін, що виникають у результаті впливу соціальних мереж на молодь.

Формулювання висновків:

На заключному етапі було сформовано узагальнені висновки, засновані на отриманих результатах і попередньому аналізі. Висновки підсумували основні аспекти проведеного дослідження: особливості змін особистісних характеристик молоді, динаміку цих змін, а також ключові фактори, які впливають на відповідні процеси. На додаток до цього, у рамках дослідження були розроблені практичні психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на підтримку гармонійного розвитку особистості серед молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Слід зазначити, що вибірка дослідження складалася з 50 респондентів віком від 14 до 18 років, що забезпечило інтеграцію різноманітних даних і дозволило виділити специфічні риси впливу соціальних медіа на їхню особистісну сферу. Такий підхід забезпечив усесторонній характер дослідження і значно підвищив валідність отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3.

ДИНАМІКА ЗМІН ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ

3.1. Зміст та умови реалізації психокорекційної програми для корекції негативного впливу соціальних мереж на особистість молоді

Попередні розділи дослідження виявили, що надмірне або некритичне використання соціальних мереж може негативно впливати на рівень самооцінки, психологічне благополуччя, емоційний стан та соціальні навички юнаків. У той же час, існує потреба у розробці та впровадженні ефективних психокорекційних програм, спрямованих на зниження негативних наслідків цього впливу та посилення стійкості молоді до маніпулятивних впливів цифрового середовища.

Цей підрозділ має на меті представити основні принципи та зміст психокорекційних заходів, спрямованих на формування критичного ставлення до контенту соціальних мереж, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення самооцінки. Будуть розглянуті умови реалізації такої програми, включаючи добір кваліфікованого персоналу, визначення оптимальних форматів і тривалості занять, а також врахування вікових, культурних та індивідуально-психологічних особливостей учасників. Застосування цих підходів дозволить не лише пом'якшити негативні наслідки впливу соціальних мереж на особистість, але й сприяти гармонійному розвитку молоді в умовах цифрової доби [33].

Розробка та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на мінімізацію негативного впливу соціальних мереж на особистісний розвиток молоді, вимагає чіткого визначення змісту, форм і методів роботи, а також створення відповідних організаційних умов. Така програма повинна ґрунтуватися на принципах системності, інтегрованості та наукової

обґрунтованості, передбачаючи комплексний підхід до корекції, підтримки та розвитку ключових особистісних характеристик.

Головною метою програми є зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку, емоційний стан, внутрішню мотивацію та соціальні навички молоді, а також підвищення рівня критичного мислення, самоприйняття та психологічної стійкості учасників. Досягнення цієї мети потребує розв'язання таких завдань [37]:

1. Формування критичного ставлення до інформації в соціальних мережах: учасники навчаються відрізняти правдиву інформацію від маніпулятивної, оцінювати достовірність джерел і не піддаватися емоційним провокаціям.

2. Розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості: учасники опановують техніки керування власними емоціями та думками у складних взаємодіях онлайн, а також способи зниження рівня тривожності, заздрості та невдоволення собою.

3. Підвищення самооцінки та самоприйняття: програма покликана допомогти молоді сформувати позитивний образ власного «Я», спираючись на реальні досягнення та внутрішні ресурси, а не на зовнішнє визнання у вигляді лайків, коментарів чи кількості підписників.

4. Покращення соціальних навичок у мережі та поза нею: учасники вчаться налагоджувати конструктивну комунікацію, виходити зі складних ситуацій онлайн-взаємодії та застосовувати отримані знання у реальному житті.

При формуванні змісту психокорекційної програми враховано принципи:

- Індивідуально орієнтований підхід: адаптація змісту занять залежно від вікових, гендерних та особистісних особливостей учасників, а також від їхнього вихідного рівня користування соціальними мережами.

- Наукова обґрунтованість: використання актуальних досліджень у галузі психології, соціології та медіапедагогіки, що підтверджують ефективність запропонованих методів.
- Превентивність і корекційність: програма не лише виправляє наявні негативні тенденції, але й запобігає формуванню нових деструктивних патернів поведінки та ставлення до себе.
- Системність і послідовність: побудова занять у логічній послідовності, від формування первинних навичок критичного мислення до розробки індивідуальних стратегій поведінки в цифровому просторі.

Програма може бути реалізована у форматі циклу занять з груповою або індивідуальною роботою. Орієнтовно структура може включати 8–12 сесій, які проводяться 1–2 рази на тиждень. Заняття поділяються на тематичні блоки:

1. Ознайомчо-діагностичний блок: проведення попередньої діагностики (анкетування, опитувальників, тестів на рівень самооцінки, емоційної стабільності, залежності від соціальних мереж), ознайомлення учасників з метою програми, створення доброзичливої атмосфери, мотивація до участі.
2. Блок розвитку критичного мислення та медіаграмотності: інформаційні модулі про типи маніпуляцій у соцмережах, вправи з аналізу прикладів фейкових новин, провокаційних коментарів, ідеалізованих зображень. Застосування рольових ігор, дискусій, кейс-стаді з метою вироблення навичок раціональної оцінки цифрового контенту [39].
3. Блок саморегуляції та емоційної стійкості: навчання технік релаксації, дихальних вправ, прийомів когнітивно-поведінкової терапії (ідентифікація негативних автоматичних думок, заміна їх на більш конструктивні), розвиток навичок позитивного мислення та самопідтримки. Практикування вправ у безпечній груповій атмосфері.
4. Блок підвищення самооцінки та самоприйняття: застосування арт-терапевтичних технік, обговорення особистих досягнень та сильних

сторін кожного учасника, формування уявлення про реалістичні критерії успіху та краси, незалежні від зовнішнього оцінювання. Впровадження вправ з порівняння себе з минулим «Я» замість порівняння з іншими користувачами.

5. Блок формування позитивних комунікативних стратегій: моделювання ситуацій онлайн-спілкування, навчання конструктивному реагуванню на критику, розробка стратегій подолання «хейтспічу», образ та агресії з боку інших користувачів. Відпрацювання навичок активного слухання, емпатії та асертивності [41].

6. Заключний блок: підсумковий аналіз отриманих знань, умінь та навичок. Проведення повторної діагностики для оцінки ефективності програми, обговорення індивідуальних досягнень учасників, планування подальшої самостійної роботи над собою.

Для успішної реалізації програми важливими є наступні умови:

- Кваліфікація фахівців: програму повинен реалізовувати підготовлений психолог, психотерапевт або медіапедагог, який володіє навичками роботи з молоддю, знається на специфіці впливу соціальних мереж та володіє дієвими психокорекційними методами.
- Матеріально-технічне забезпечення: необхідні приміщення, обладнані комфортними меблями, технічними засобами (проектор, доступ до інтернету), друкованими матеріалами та роздатковими посібниками для учасників.
- Часові рамки та тривалість занять: тривалість однієї сесії не повинна бути надмірною (оптимально 60–90 хвилин), щоб зберегти увагу та мотивацію учасників. Частота занять – оптимально один-два рази на тиждень для забезпечення поступового, без поспіху, закріплення навичок [41].
- Можливість дистанційного формату: з огляду на цифрову реальність учасників, частина занять або підтримуючих сесій може бути проведена онлайн, що дозволить інтегрувати отримані навички безпосередньо у віртуальний простір.

- Зворотний зв'язок та моніторинг: регулярний збір відгуків учасників, обговорення труднощів, коригування плану роботи за потреби. Важливо відстежувати зміни в емоційному стані та поведінці учасників, а також враховувати їхні пропозиції щодо поліпшення програми.

Програма має бути гнучкою та адаптивною. Для юнаків 14–18 років варто використовувати інтерактивні, динамічні методи: рольові ігри, дискусії, творчі завдання. Гендерні особливості можуть впливати на тему самооцінки, сприйняття власного тіла, ставлення до популярних трендів, тому врахування цих моментів сприятиме точнішому підбору прикладів та форм роботи. Культурний контекст, рівень медіаграмотності, соціально-економічні умови також впливатимуть на ставлення молоді до медіа-простору, а отже, мають бути ретельно проаналізовані при формуванні змісту програми.

Реалізація психокорекційної програми дозволить учасникам:

- Зменшити рівень психологічного дискомфорту, пов'язаного з використанням соціальних мереж.
- Підвищити самооцінку, сформувати більш реалістичне та позитивне ставлення до себе.
- Розвинути критичне мислення при сприйнятті цифрового контенту, навчитися адекватно реагувати на провокації.
- Поліпшити навички комунікації в онлайн-просторі, стати більш впевненими у вираженні власної думки.
- Розвинути навички емоційної саморегуляції, що будуть корисними і поза межами соціальних мереж.

Однією з ключових умов результативності психокорекційних заходів є систематичний моніторинг процесу та результатів. Для оцінювання ефективності впровадженої програми доцільно застосовувати низку показників та критеріїв, які відображають динаміку особистісних змін учасників:

1. Діагностичні показники: порівняння результатів первинного та повторного тестувань (рівень самооцінки, емоційної стабільності, здатності до критичного мислення, сприйняття себе та оточення у цифровому середовищі). Позитивні зрушення, виявлені за допомогою стандартизованих опитувальників та психологічних методик, стануть вагомим критерієм ефективності.

2. Якісні показники: аналіз відгуків учасників, їхніх суб'єктивних вражень та оцінок корисності програми. Регулярні фокус-групи, індивідуальні бесіди та рефлексивні щоденники дозволять виявити якісні зміни у ставленні до соціальних мереж, здатності впоратися з негативними емоціями, реагувати на критику та упередженість у цифровому просторі.

3. Довгострокові ефекти: повторна оцінка стану учасників через певний час після завершення програми (наприклад, через 3–6 місяців) дозволить визначити, наскільки стійкими виявилися набуті навички та установки. Якщо позитивні результати зберігаються протягом тривалого періоду, можна стверджувати про успішність програми не лише в короткостроковій, а й у перспективній перспективі.

4. Поведінкові зміни: аналіз змін у поведінці учасників, зокрема частоти та характеру користування соціальними мережами, здатності утримувати баланс між онлайн та офлайн, уміння відмовитися від деструктивної взаємодії, блокувати токсичних користувачів, критично ставитися до пропонованого контенту.

Психокорекційна програма не є статичним утворенням; навпаки, вона може та повинна адаптуватися до нових викликів цифрового простору та потреб конкретних груп молоді. Зміни у популярності соціальних мереж, поява нових платформ, «трендів» чи форматів взаємодії потребують періодичної актуалізації змісту занять. Так, за потреби можна розширити блоки програми або додати нові:

- Модуль з «інфлюенсерів» та їхнього впливу: аналіз феномену лідерів думок, блогерів, тиктокерів, які часто задають «стандарти» поведінки,

зовнішності та «успіху». Вивчення механізмів їхнього впливу, критична оцінка змісту та стимулів, що вони пропонують молоді.

- Модуль про цифрову етику та безпеку: розгляд прав та обов'язків користувачів, норм етикету у віртуальному середовищі, стратегій захисту власних персональних даних, розпізнавання шахрайських схем та кібербулінгу. Це дозволить молоді не лише регулювати свої емоції, а й діяти безпечно та відповідально.

- Модуль з формування «цифрового детоксу»: навчання тимчасовому свідомому обмеженню користування соціальними мережами, розробка стратегій продуктивного проведення часу поза мережею, формування навичок «перемикання» уваги, що дають змогу відновити психологічний ресурс.

Доцільно розглянути можливість запровадження програми не тільки в індивідуальні та групові консультативні сесії з психологом, а й у систему освіти, позашкільні заклади, молодіжні центри, скаутські чи громадські організації. Інтеграція психокорекційних заходів у навчальний процес може відбуватися на рівні курсів з медіаграмотності та психології, виховних годин, тренінгів для педагогів та батьків.

Залучення батьків та освітян до ознайомлення з принципами програми допоможе створити єдиний освітній та виховний простір, де знання, отримані підлітками у ході корекційних занять, посилюватимуться та підкріплюватимуться дорослими. Така комплексна взаємодія сприятиме глибшому засвоєнню навичок саморегуляції та критичного мислення.

Враховуючи складність та багатовимірність явища впливу соціальних мереж на особистість молоді, ефективність програми підвищується завдяки міждисциплінарній співпраці. Залучення експертів із суміжних галузей – психології, соціології, медіазнавства, педагогіки, інформаційних технологій – дозволить розглянути проблему з різних точок зору та створити більш досконалий і збалансований зміст.

- Психологи та психотерапевти: забезпечують психокорекційні методи, діагностику та моніторинг змін [44].
- Медіаексперти та журналісти: допомагають учасникам краще зрозуміти природу медіа-контенту, його створення, поширення та вплив.
- Соціологи: аналізують суспільні тенденції, поведінкові патерни молоді, культурні аспекти користування мережами.
- Спеціалісти з інформаційної безпеки: навчають основам безпечного користування інтернетом, захисту персональних даних, протидії кіберзагрозам.

Залучення широкого кола фахівців сприятиме підвищенню рівня наукової обґрунтованості, доступності та практичної цінності психокорекційної програми.

При розробці та реалізації психокорекційної програми варто дотримуватися етичних стандартів психологічної практики. Всі учасники повинні бути поінформовані про мету та методи програми, мати можливість добровільно долучатися, а також право відмовитися від участі у будь-який момент. Обробка та зберігання інформації, зібраної у процесі діагностики та моніторингу, мають відбуватися з дотриманням принципів конфіденційності та захисту персональних даних.

Для підвищення залученості учасників та віддзеркалення реалій цифрового середовища можна застосовувати сучасні технологічні рішення [45]:

- Онлайн-платформи та мобільні застосунки: створення віртуальних кімнат для тренінгів, інтерактивних опитувань, тестів на рівень самооцінки та медіаграмотності, доступ до навчальних матеріалів у будь-який час.
- Гейміфікація: впровадження ігрових елементів (баджів, рейтингів, квестів), що стимулюють інтерес та мотивацію учасників.

- Аудіо- та відеоконтент: використання подкастів, відеолекцій, інфографіки, які спрощують сприйняття матеріалу, роблять процес навчання більш захопливим.

Інтеграція цифрових інструментів у навчальний процес допоможе краще зрозуміти сам феномен соціальних мереж та навчитися ним керувати.

Таким чином, подальший розвиток і доповнення психокорекційної програми полягає в її адаптації до нових викликів та потреб молодіжної аудиторії, залученні фахівців з різних галузей, використанні сучасних технологій та формуванні комплексного підходу до вирішення проблеми. Такий багатовимірний та гнучкий підхід сприятиме підвищенню ефективності програми, допоможе забезпечити стійкий позитивний вплив на особистісний розвиток молоді та сформувати більш зрілі, самодостатні та критично мислячі особистості у цифровому середовищі.

3.2. Динаміка змін особистісних характеристик молоді під впливом соціальних мереж та психокорекційної програми

Дослідження впливу соціальних мереж на особистісний розвиток молоді виявило амбівалентний характер цього феномену: з одного боку, віртуальний простір створює умови для самовираження й розширення кола соціальних контактів, а з іншого - може стимулювати формування нездорових порівнянь, знижувати рівень самооцінки та провокувати емоційне напруження. У попередньому підрозділі було описано психокорекційну програму, спрямовану на пом'якшення негативних наслідків використання соціальних платформ, підвищення рівня критичності мислення та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Аналіз динаміки особистісних змін у молоді, які відбулися внаслідок їхньої взаємодії із соціальними мережами та після проходження психокорекційної програми, є ключовим етапом дослідження. Головним завданням цього підрозділу є виявлення того, наскільки ефективним

виявилось втручання у формування критичності мислення, зміцнення самооцінки, розвиток емоційної стійкості та посилення соціальних навичок. Для цього застосовано кількісний та якісний аналіз даних, отриманих у процесі діагностики до та після реалізації програми, а також спостережень під час самих корекційних сесій [46].

Учасниками дослідження стали респонденти віком 14–18 років, які активно користуються соціальними мережами. Попередні підрозділи представили результати первинного обстеження особистісних характеристик, де було зафіксовано певні проблемні аспекти: зниження самооцінки, підвищену тривожність, залежність від схвалення з боку онлайн-аудиторії, складнощі з критичним осмисленням інформації. До початку психокорекційної програми ці тенденції були зафіксовані за допомогою стандартизованих опитувальників, анкет, а також напівструктурованих інтерв'ю.

По завершенню програми учасникам повторно було запропоновано пройти ті ж тести та опитування для зіставлення показників «до» і «після». Крім того, частина респондентів погодилася на інтерв'ю, що дало можливість уточнити внутрішні мотиви та суб'єктивне сприйняття змін. Подібний підхід дозволив глибоко і багатовимірно оцінити динаміку змін, інтегруючи кількісні та якісні методи дослідження.

Одним із центральних індикаторів особистісної стабільності є самооцінка. Первинне дослідження засвідчило, що у значної частини учасників спостерігалася недостатньо висока самооцінка, тісно пов'язана з прагненням до онлайн-схвалення. Після проходження психокорекційної програми статистичний аналіз результатів опитувальників самооцінки продемонстрував тенденцію до зростання цього показника у 62% респондентів.

Крім кількісних зрушень, зібрані якісні дані свідчать про послаблення надмірної залежності від позитивних відгуків у соціальних мережах. Інтерв'ю з учасниками показали, що більшість з них навчилася

диференціювати власну цінність від кількості «лайків» чи підписників. Механізми, отримані під час занять (наприклад, техніки когнітивної реструктуризації, позитивні афірмації, самоприйняття), допомогли юнакам розвинути більш стійкий внутрішній стрижень самооцінки, який менше залежить від зовнішньої оцінки [47].

Емоційна стабільність також зазнала позитивних змін. Зокрема, рівень тривожності та дратівливості, пов'язаний з надмірним користуванням соцмережами та постійним порівнянням із «ідеальними» образами, знизився у 47% респондентів. Багато учасників відзначали, що вони стали менше реагувати на провокаційний контент, негативні коментарі чи образи. Розвинені під час програми навички саморегуляції, такі як дихальні вправи, техніки релаксації, візуалізації позитивних спогадів, стали дієвими інструментами для підтримання емоційного балансу.

Формування критичного ставлення до інформації, отриманої з цифрового середовища, було одним із ключових завдань психокорекційної програми. Порівняльний аналіз тестів медіаграмотності та критичного мислення показав, що близько 55% учасників почали більш свідомо підходити до оцінки онлайн-контенту. Вони стали звертати увагу на джерело інформації, логічність аргументації, наявність доказів та маніпулятивних прийомів.

Якісні дані підтвердили ці тенденції: учасники все частіше говорили про те, що навчилися «фільтрувати» інформацію, менше вірять чуткам, фейкам, провокаційним публікаціям і не поспішають реагувати емоційно. Зросла здатність до відстороненого аналізу, розуміння контексту, порівняння альтернативних точок зору. Це свідчить, що програма вплинула на когнітивний рівень обробки інформації, формуючи комплекс навичок, які мають довготривалу цінність в епоху перенасичення медіа-контентом [47].

Соціальні навички юнаків, які пройшли програму, також зазнали відчутних змін. Якщо до впровадження психокорекційних заходів значна частина учасників стикалася з труднощами у веденні конструктивного

онлайн-діалогу, реагуванні на негативні коментарі та участі у групових обговореннях, то після програми близько 40% респондентів зазначили, що навчилися більше контролювати свої емоції під час взаємодії з іншими користувачами. Вони частіше почали застосовувати прийоми асертивної комунікації, не вступаючи у безплідні конфлікти, а замість цього намагаючись зрозуміти позицію співрозмовника або ігнорувати деструктивні провокації.

Крім того, деякі респонденти відзначили покращення соціальних навичок і в реальному житті. Застосування в реальних комунікативних ситуаціях тих самих стратегій, які вони освоювали для віртуального середовища (активне слухання, толерантність до відмінних думок, вміння відстоювати власні кордони), сприяло зростанню впевненості в собі. Дана тенденція свідчить про взаємопов'язаність навичок онлайн-спілкування та реальної соціальної взаємодії, а відтак, отриманий під час програми досвід має ширший виховний і соціальний ефект.

Важливим моментом аналізу динаміки є оцінка стабільності досягнутих результатів. Повторне діагностування частини учасників через 3 місяці після завершення програми засвідчило, що більшість позитивних зрушень зберігається або навіть продовжує закріплюватися. Так, підвищена самооцінка та знижена тривожність збереглися у 70% з опитаних повторно, а навички критичного мислення та фільтрування контенту залишилися на суттєво вищому рівні, ніж до початку втручання.

Проте, динаміка стабілізації показала індивідуальні відмінності. Деякі респонденти, які мали глибші проблеми з самооцінкою або емоційною сферою, виявилися більш схильними до часткового повернення старих моделей поведінки. Це спонукає до висновку, що для частини молоді може бути корисним повторний або додатковий курс психокорекційних заходів чи підтримувальні сесії з психологом.

Динаміка змін залежала також від низки індивідуальних чинників. Аналізуючи дані опитувальників, виявлено, що молодь з початково більш

розвинути критичним мисленням швидше та глибше засвоювала навички оцінки інформаційного простору. Ті, хто мав вищий базовий рівень самооцінки, легше переходили до формування стійкої позитивної Я-концепції, незалежної від цифрового схвалення.

Учасники з більшою схильністю до тривожних реакцій чи з історією негативного досвіду в мережі (наприклад, жертви кібербулінгу) також покращили свої показники, але потребували більше часу та підтримки для закріплення позитивних тенденцій. Таким чином, результати свідчать про важливість індивідуалізованого підходу під час впровадження психокорекційних програм, адаптації їх до особливостей групи та кожного учасника.

Результати аналізу динаміки змін особистісних характеристик молоді вказують на загальну ефективність психокорекційної програми. Досягнуті позитивні зміни — зростання самооцінки, зниження тривожності, розвиток критичного мислення, поліпшення комунікативних навичок — мають не лише тимчасовий корекційний ефект, а й потенціал для довгострокового позитивного впливу на особистісне зростання.

Водночас, отримані дані дозволяють визначити перспективи вдосконалення програми. Пропонується подальше розширення змісту занять, залучення нових інтерактивних методів, гейміфікації, індивідуальних консультацій. Корисним може бути створення онлайн-платформ та мобільних додатків для підтримання навичок після проходження основного курсу. Крім того, слід враховувати досвід учасників під час оновлення методичних матеріалів та формування рекомендацій для педагогів, психологів та батьків [45].

Динаміка особистісних змін, зафіксована після психокорекційного втручання, має суттєве значення як для психологічної практики, так і для теоретичних досліджень впливу соціальних мереж на молодь. Отримані емпіричні дані підтверджують гіпотезу про можливість нейтралізації негативних ефектів цифрового середовища за допомогою цілеспрямованих

психолого-педагогічних заходів. Вони також відкривають простір для подальших наукових пошуків, спрямованих на вивчення найефективніших методів профілактики та корекції деструктивних проявів онлайн-взаємодії.

Таким чином, результати аналізу динаміки змін особистісних характеристик молоді після проходження психокорекційної програми свідчать про досягнення суттєвого позитивного впливу. Виявлені тенденції підтверджують ефективність комплексного підходу, що поєднує розвиток критичного мислення, емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та комунікативних навичок. Позитивні зрушення, в свою чергу, формують підґрунтя для дальшого удосконалення програм підтримки молоді в умовах активного користування соціальними мережами, а також стимулюють науково-практичну дискусію щодо ролі цифрового середовища у формуванні та трансформації особистості.

3.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо корекції особистісних

характеристик молоді у процесі психокорекційного втручання

Психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на корекцію особистісних характеристик молоді у процесі психокорекційного втручання, базуються на науково обґрунтованих методах та принципах, а також враховують результати дослідження впливу соціальних мереж. Вони включають рекомендації для освітян, психологів і батьків, які відіграють ключову роль у формуванні гармонійного розвитку особистості молодих людей.

Однією з основних задач психолога у роботі з молоддю є формування навичок критичного ставлення до інформації, отриманої з соціальних мереж. Для цього рекомендується [44]:

- Використовувати тренінги медіаграмотності, що включають аналіз прикладів маніпулятивного контенту, фейкових новин, алгоритмів соціальних платформ.
- Залучати молодь до рольових ігор або симуляцій, де вони мають визначити достовірність інформації або розпізнати ознаки пропаганди.
- Впроваджувати когнітивно-поведінкові техніки, які навчають підлітків усвідомлювати власні емоційні реакції на інформацію, критично оцінювати її та реагувати раціонально.

Психологи мають допомагати молоді формувати стійке відчуття власної цінності, незалежної від зовнішніх факторів. Рекомендації включають:

- Використання арт-терапевтичних технік, що допомагають підліткам виражати свої емоції та досліджувати особистісні сильні сторони.
- Навчання технікам самопідтримки, зокрема афірмаціям, візуалізації досягнень, складання списків особистих здобутків.
- Проведення індивідуальних консультацій, спрямованих на опрацювання досвіду порівняння себе з іншими, який часто стає джерелом заниженої самооцінки [18].

Для зменшення емоційного напруження та тривожності, викликаних користуванням соціальними мережами, психологам варто:

- Навчати дихальних вправ і методів релаксації, які молодь може використовувати у стресових ситуаціях.
- Застосовувати техніки когнітивної реструктуризації, які дозволяють замінювати негативні автоматичні думки на конструктивні.
- Залучати молодь до групової терапії, яка дає можливість обмінюватися досвідом, знаходити підтримку серед однолітків.

Освітянам доцільно включати елементи медіаграмотності до програм шкільного або позашкільного навчання. Це можна реалізувати через:

- Проведення інтерактивних занять із аналізу контенту соцмереж: оцінювання джерел, ідентифікація маніпулятивних технік, обговорення прикладів.

- Використання цифрових інструментів (онлайн-тестів, ігор, платформ для колаборації), що сприяють розвитку критичного мислення.

- Організацію дискусій та дебатів на теми впливу соціальних мереж, які допомагають учням розвивати навички аргументації та конструктивного діалогу [38].

Вчителі можуть відігравати важливу роль у формуванні у молоді здорових звичок щодо використання соцмереж. Для цього пропонується:

- Інформувати учнів про цифровий детокс - переваги зменшення часу онлайн, проведення вихідних без гаджетів.

- Проводити освітні семінари, де розглядаються питання балансу між онлайн і офлайн, а також продуктивного використання часу.

- Залучати молодь до творчих та соціальних проєктів, які орієнтовані на реальне спілкування та взаємодію.

Освітняни повинні враховувати психологічний стан учнів, спричинений тиском соціальних мереж, і створювати підтримуючу атмосферу в навчальних колективах:

- Проводити виховні години, де обговорюються питання самооцінки, поваги до себе та інших.

- Організовувати психологічні тренінги, спрямовані на розвиток емпатії, толерантності, взаємної підтримки у класі.

- Співпрацювати зі шкільними психологами для моніторингу емоційного стану учнів та оперативного реагування на проблеми.

Батьки відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного комфорту дітей. Рекомендується:

- Встановлювати відкритий діалог з дітьми, обговорювати їхній досвід у соцмережах, виявляти інтерес до проблем, з якими вони стикаються.

- Уникати надмірного контролю, натомість пропонувати підтримку та поради, що формують довіру та впевненість [5].

Батьки можуть допомогти дітям виробити здорові звички щодо користування соцмережами, зокрема:

- Спільно розробляти плани використання гаджетів, встановлюючи допустимі часові рамки для онлайн-активностей.
- Показувати приклад збалансованого використання цифрових технологій, демонструючи, як інтегрувати їх у повсякденне життя без шкоди для реального спілкування.

Батькам важливо бути уважними до емоційного стану дітей, навчати їх технік саморегуляції:

- Проводити сімейні обговорення про значення самооцінки, підтримувати дітей у їхніх досягненнях, акцентуючи увагу на їхніх унікальних здібностях.
- Разом практикувати релаксаційні техніки, наприклад, прогулянки, медитації чи творчі заняття, які сприяють зменшенню стресу.

Для досягнення найкращих результатів корекційної роботи важливо створити синергетичний підхід, що об'єднує зусилля психологів, педагогів і батьків. Ефективною стратегією є:

- Обмін інформацією між фахівцями та батьками щодо змін в емоційному стані молоді та їхніх потреб.
- Проведення спільних тренінгів і семінарів, які знайомлять дорослих з методами підтримки та корекції.
- Розробка індивідуальних планів розвитку, що враховують особливості кожної дитини та спільно реалізуються всіма зацікавленими сторонами.

Таким чином, запропоновані психолого-педагогічні рекомендації охоплюють всі ключові аспекти взаємодії з молоддю, спрямованої на гармонізацію особистісного розвитку. Їх реалізація дозволить не лише нейтралізувати негативні наслідки впливу соціальних мереж, але й

сприятиме формуванню стійких, самодостатніх і соціально адаптованих особистостей.

Висновки до розділу 3

Дослідження підтвердило, що соціальні мережі мають значний вплив на молодь, який може бути як позитивним, так і негативним. Водночас впроваджена психокорекційна програма продемонструвала свою ефективність у зниженні негативних наслідків, таких як занижена самооцінка, підвищена тривожність та емоційна нестабільність. Програма сприяла розвитку критичного мислення, емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки та формуванню здорових звичок у цифровому середовищі.

Розроблені психолого-педагогічні рекомендації стали основою для комплексної підтримки молоді, враховуючи різні аспекти їхнього життя — навчальне середовище, сімейні стосунки та особисті потреби. Важливим компонентом стало створення умов для співпраці між психологами, освітянами та батьками, що дозволяє більш ефективно впроваджувати корекційні заходи та забезпечувати довготривалий позитивний вплив.

Загалом, результати третього розділу підтверджують можливість успішного корекційного впливу на особистісні характеристики молоді в умовах активного використання соціальних мереж. Це підкреслює важливість інтеграції психокорекційних програм у систему освіти та практичної психології для гармонійного розвитку молодого покоління.

ВИСНОВКИ

Для досягнення цілей дослідження в області соціальних мереж на особистість юнаків були реалізовані кілька ключових завдань, включаючи теоретичний аналіз, виявлення психологічних чинників, проведення емпіричних досліджень і розробку рекомендаційних програм:

1. Охарактеризувати теоретичні аспекти впливу соціальних мереж на особистісний розвиток молоді.

Проведене дослідження дозволило ґрунтовно проаналізувати вплив соціальних мереж на особистісний розвиток молоді та оцінити ефективність психокорекційних заходів у нейтралізації їхніх негативних наслідків. Теоретичний аналіз підтвердив, що соціальні мережі мають амбівалентний вплив на молодь: вони одночасно відкривають можливості для самовираження та соціалізації, але водночас створюють ризики, пов'язані із зниженням самооцінки, емоційною нестабільністю та залежністю від зовнішнього схвалення.

2. Дослідити динаміку змін особистісних характеристик молоді після користування соціальними мережами.

Емпіричні результати свідчать про наявність значних проблем серед молоді, які виникають унаслідок надмірного користування соціальними мережами. Вони включають підвищений рівень тривожності, зростання емоційного напруження та труднощі у формуванні позитивної самооцінки. Водночас запропонована психокорекційна програма продемонструвала свою ефективність у подоланні цих проблем, сприяючи покращенню емоційної стабільності, розвитку критичного мислення та навичок саморегуляції.

3. Розробити та обґрунтувати психокорекційну програму для мінімізації негативних впливів соціальних мереж.

Проведене дослідження також виявило позитивну динаміку змін особистісних характеристик молоді, яка брала участь у психокорекційних заходах. Учасники програми продемонстрували зростання впевненості в собі, зменшення залежності від оцінки з боку оточення та покращення здатності

критично оцінювати контент соціальних мереж. Це свідчить про доцільність використання психокорекційних програм для роботи з молоддю в умовах цифрового суспільства.

4. Сформулювати психолого-педагогічні рекомендації для підтримки особистісного розвитку молоді.

Розроблені психолого-педагогічні рекомендації підтвердили важливість інтегрованого підходу, що включає взаємодію між психологами, освітянами та батьками. Така синергія дозволяє створити сприятливі умови для гармонійного особистісного розвитку молоді, зменшуючи негативний вплив соціальних медіа. Результати дослідження є важливим внеском у сучасну психологію та педагогіку, відкриваючи перспективи для подальших наукових розвідок і практичного впровадження отриманих знань у різні сфери роботи з молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. (2023) Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 1. С. 73-78
<https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/363/319>
2. Березовська Л. І. & Фегер А. І. (2020) Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (18 грудня 2020 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 234 с.
<http://umo.edu.ua/mizhnarodni-naukovopraktichni-konferenciji-2020-roku>
3. Березовська Л. І. (2020) Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України (55) С. 28-36
<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214059/214150>
4. Бондар А. Онлайн-платформи для організації соціальних відносин. Медіастудії. 2020.
5. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua> (дата звернення 28. 02. 25)
6. Гавриш О., Каган К. Соціальні мережі як безмасштабні мережі. Науковий часопис. 2021.
7. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10.
8. Кідименко А. О., & Деменко М. М. (2022) Вплив соціальних мереж на життєдіяльність особистості. Механізми розвитку патологічних процесів і хвороб та їх фармакологічна корекція : тези доповідей V науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (17 листопада 2022 р.).

https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/90908/1/Kidymenko_Demenko_social_network.pdf

9. Кліманська М., Галецька І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6(4). Pp. 119–132.
10. Коброслі А. Х. Вплив віртуальної комунікації на психологічне благополуччя підлітків. *International Journal of Education and Science*. 2018. Т. 1, № 3–4. С. 38. URL: <https://doi.org/10.26697/ijes.2018.3-4.27> (дата звернення: 10.08.2024).
11. Кривенко А. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів-психологів: Кваліфікаційна робота бакалавра. Миколаїв, 2022. С. 39–69.
12. Крижанівська Ю. В., Свідерська О. І. Особливості взаємозв'язку копінг-стратегій онлайн-взаємодії та відчуття самотності у студентської молоді. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій*. 2023. IV. С. 111–112.
13. Л. Смола. Соціальні мережі: класифікація та функції. *Медіадослідження*. 2019.
14. Мануйлов Є. М. (2021) Вплив соціальних мереж на аксіогенезу особистості. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. № 3 (50) Серія: філософія, філософія права, політологія, соціологія. С. 28-40
15. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Scientific Notes of the University "KROK"*. 2023. No. 2. С. 201–208. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208> (дата звернення: 05.08.2024).
16. Палько Т. Психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти молодшого шкільного віку. Режим доступу: <https://prezi.com/p/mlkpr5gobnf3/presentation/>.

17. Руденко О. В., Гребенщикова Т. Д. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя педагогічних працівників дошкільного навчального закладу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1(1). С. 109–113.
18. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav> (дата звернення: 10.08.2024).
19. Смола Л. Соціальні медіа: структура і функції. Журнал соціальної психології. 2018.
20. Стельмах О. (2022) Особливості впливу соціальних мереж на студентів. Теорія і практика управління соціальними системами. С. 92-100
21. Титаренко Т. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. 2020. С. 1–9. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001386.pdf> (дата звернення: 05.07.2024).
22. Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2015. № 35(38). С. 258–268.
23. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2014. № 12. С. 216–220.
24. Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., et al. Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months. *Psychosomatic Medicine*. 2000. Vol. 62(5). P. 633–638.
25. Barns J. The Origins of Social Networks. *Sociological Review*. 1954.
26. Bekalu, M. A., McCloud, R. F., Viswanath, K. Association of Social Media Use with Social Well-being, Positive Mental Health, and Self-rated Health. *Health Education & Behavior*. 2019. Vol. 46(2 Suppl). P. 69S–80S.

27. Brown, K. W., Ryan, R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(4). P. 822–848.
28. Chatterjee, S. Antecedents of Phubbing: From Technological and Psychological Perspectives. *Journal of Systems Information Technology*. 2020. Vol. 22. P. 161–118.
29. Chen, H.-T., Li, X. The Contribution of Mobile Social Media to Social Capital and Psychological Well-being: Examining the Role of Communicative Use, Friending, and Self-disclosure. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 75. P. 958–965.
30. Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(4), 304–316.
31. Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the web? The intersection of users’ personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253.
32. Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678.
33. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety, and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.
34. Diener, E., Lucas, R. E., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2010). *Well-being for Public Policy*. Oxford University Press.
35. Diener, E., Lucas, R. E., Suh, E. M., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
36. Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.

37. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
38. Evans M. A., Hare A. L., Mikami A. Y. Social Network Engagement and User Subjectivity. *Psychological Review*. 2015.
39. Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). Russell Sage Foundation.
40. Gil de Zúñiga, H., Diehl, T., Huber, B., & Liu, J. (2017). Personality traits and social media use in 20 countries: How personality relates to frequency of social media use, social media news use, and social media use for social interaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(9), 540–552.
41. Giorgi, S., Nguyen, K. L., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Yaden, D. B., Kosinski, M., Seligman, M. E., Ungar, L. H., Schwartz, H. A., & Park, G. (2021). Regional personality assessment through social media language. *Journal of Personality*, 90(3), 405–425.
42. Global Logic. Найпопулярніші месенджери в Україні. URL: <https://globallogic.com> (дата звернення 28. 02. 25)
43. Junco R., Loken E. The Impact of Twitter on Students' Emotional Spheres. *Educational Research Journal*. 2011.
44. Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). The dimensionality of mental health: Symptoms, functional impairment, and positive well-being. *Journal of Health and Well-being*, 1(1), 196–205.
45. Kim, B., & Kim, Y. (2017). College students’ social media use and communication network heterogeneity: Implications for social capital and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 73, 620–628.
46. Kim, K., Milne, G. R., & Bahl, S. (2018). Smartphone addiction and mindfulness: An intergenerational comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25–43.

47. Li, X., & Chen, W. (2014). Facebook or Renren? A comparative study of social networking site use and social capital among Chinese international students in the United States. *Computers in Human Behavior*, 35, 116–123.
48. Most popular global mobile messenger apps. URL: <https://www.statista.com> (дата звернення 28. 02. 25)
49. SEO Dictionary. URL: <https://www.seodictionary.com> (дата звернення 28. 02. 25)
50. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-being among Children and Adolescents: Evidence from a Population-based Study. *Preventive Medicine Reports*. 2018. Vol. 12. P. 271–283.
51. Valkenburg, P. M., & Peter, J. Online Communication among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*. 2011. Vol. 48(2). P. 121–127.
52. Wallace P. *The Psychology of the Internet*. Cambridge University Press, 2016. Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. Association of Social Media Use with Social Well-being, Positive Mental Health, and Self-rated Health: Disentangling Routine Use from Emotional Connection to Use. *Health Education & Behavior*. 2019. Vol. 46(2 Suppl). P. 69S–80S.

ДОДАТКИ

Додатки А

Методика «Визначення рівня моєї самооцінки» Г. М. Казанцева

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий.

Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація:

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Додатки Б**Діагностика самооцінки психологічних станів Г. Айзенка**

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

- Не почуваю впевненості в собі.
- Часто через дрібниці червонію.
- Мій сон неспокійний.
- Легко впадаю в зневіру.
- Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
- Мене лякають труднощі.
- Люблю копатися у своїх недоліках.
- Мене легко переконати.
- Я недовірливий.
- Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

- Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
- Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
- Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
- Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
- Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
- Я нерідко почуваюся беззахисним.

- Іноді в мене буває стан розпачу.
- Я почуваю розгубленість перед труднощами.
- У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

- Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

- Залишаю за собою останнє слово.
- Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
- Мене легко розсердити.
- Люблю робити зауваження іншим.
- Хочу бути авторитетом для інших.
- Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
- Коли розгніваюся, погано себе стримую.
- Волю краще керувати, ніж підкорятися.
- У мене різка, грубувата жестикуляція.
- Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

- Мені важко змінювати звички.
- Нелегко переключати увагу.
- Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
- Мене важко переконати.
- Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

- Нелегко зближуюся з людьми.
- Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
- Нерідко я виявляю впертість.
- Неохоче йду на ризик.
- Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

Додатки В

Методика САН («Самопочуття», «Активність», «Настрій»)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований

Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Відпочитий	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1
Розчарований								
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3
Розчарований								

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Додатки Г

Методика самоствавлення особистості**В. Століна та С. Р. Пантелєєва**

Тест опитувальник самоствавлення (ВЗГ) побудований відповідно до розробленої В. В. Столін ієрархічною моделлю структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- Глобальне самоствавлення;
- Самоотношение, диференційоване за самоповазі, аутосімпатії, Самоінтерес і очікуванням ставлення до себе;
- Рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення .. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе.

Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоствавлення.

Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II - аутосімпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 – управління собою.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоінтерес.

Шкала 7 - саморозуміння.

Глобальне самоствавлення - внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості».

Йдеться про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопоследовательним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення.

Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, самозвинувачення («так тобі й треба»).

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з

собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших. Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

Текст опитувальника:

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.

19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало, що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.

41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь.

44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.

45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.

46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.

47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.

49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.

50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.

51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.

52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.

53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.

54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.

55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.

56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».

57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Порядок підрахунку: Показник по кожному фактору підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять в фактор з позитивним знаком і тверджень, з якими досліджуваний не згоден, якщо вони входять в фактор з негативним знаком. Отриманий «сирої бал» по кожному фактору перекладається, за наведеними нижче таблицями, в накопичені частоти (у%).

Ключ для обробки:

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить до відповідного фактор.

Шкала S (інтегральна):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного відносини від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала Самоінтерес (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала відносини інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самоприйняття (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопоследовательності (саморуководство) (4):

«+ »: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоінтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.