

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

ТЕМА: «Психосоціальні фактори формування особистості у
підлітковому віці»

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Яни РОМАНИШИН

4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної
психології

Марко ЯРЕМЧИШИН

Рецензент:
Професор, доктор психологічних
наук

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
_____ 20__ р., протокол №

завідувач кафедри практичної психології
Доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

(підпис)

Львів - 2025

АНОТАЦІЯ

Романишин Я. І. Психосоціальні фактори формування особистості у підлітковому віці

У кваліфікаційній роботі розглянуто особливості психосоціального простору підлітків як важливої сфери становлення особистості в умовах сучасного суспільства. Підлітковий вік розглядається як особливо чутливий період, що супроводжується емоційними, соціальними та психофізіологічними змінами. Окрема увага приділена впливу соціальних мереж, які можуть як сприяти самореалізації, так і провокувати психоемоційні труднощі. Вивчено роль однолітків, онлайн-спільнот і соціальних груп у формуванні самооцінки та особистісної ідентичності.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність зв'язку між тривалістю користування соцмережами та підвищеним рівнем депресивності, зниженим рівнем самоактуалізації та змінами у поведінкових реакціях підлітків.

Ключові слова: підлітковий вік, особистість, соціальні мережі, психосоціальні фактори, емоційний стан.

Romanyshyn Y.I. Psychosocial Factors of Personality Formation in Adolescence

This qualification work examines the features of the psychosocial space of adolescents as an important sphere of personality development in the conditions of modern society. Adolescence is considered as a particularly sensitive period accompanied by emotional, social, and psychophysiological changes. Special attention is paid to the influence of social networks, which can both contribute to self-realization and provoke psycho-emotional difficulties. The role of peers, online communities, and social groups in the formation of self-esteem and personal identity is studied.

The empirical research confirmed the existence of a connection between the duration of social media use and an increased level of depressiveness, a decreased level of self-actualization, and changes in the behavioral reactions of adolescents.

Keywords: adolescence, personality, social networks, psychosocial factors, emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Психосоціальні особливості підліткового віку.....	7
1.2. Фактори впливу на розвиток особистості.....	10
1.3. Розвиток особистості під впливом соціальних мереж та сучасних технологій.....	15
Висновок до 1-го розділу.....	18
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКОВОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	20
2.1. Методи діагностичного дослідження.....	20
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	26
2.3. Рекомендації для профілактики депресивних станів та емоційного зростання.....	38
Висновок до розділу 2.....	40
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність проблеми:

Підлітковий вік – це один з ключових етапів становлення особистості, на формування якої впливають різні фактори. Особливу роль виконують психосоціальні чинники. Залежно від зовнішнього середовища формується світогляд підлітка та ставлення до себе. Характерним є прагнення до пошуку схожості з однолітками, самовираження, знаходження свого місця в суспільстві та пізнання себе. Враховуючи теперішній час, молодь почала пошук власної ідентичності у соціальних мережах, що може свідчити про її здібність адаптовуватись до зовнішнього середовища в різних умовах, але також це імовірний механізм захисту від реального світу, поринувши у віртуальний.

Візьмемо до уваги сучасні умови. З приходом пандемії почалась масова ізоляція від соціуму і люди з офлайн режиму перейшли на онлайн, відповідно, покоління, що підростає, адаптувалось до життя, основною складовою якого стали соціальні мережі. Після початку повномасштабного вторгнення багато сімей змушені були покинути свої домівки та шукати для себе нове місце. Особливо вразливими до переїздів є саме підлітки, оскільки, нове середовище є невідомим, потрібно залишати своїх друзів та зону комфорту. Також враховуючи ненормальну ситуацію, оскільки війна не входить до природних чинників впливу на особистість, стресові фактори такі як тривоги, обстріли, вибухи ракет, смерті близьких чи знайомих, можуть мати надзвичайні наслідки, які відображатимуться на формуванні особистості підлітка у негативному напрямку. Ключовим показником захисної реакції може бути втеча у соціальні мережі, які також мають свій вплив. Актуальним буде розглянути та дослідити який саме і чи є він позитивним.

Мета: Емпіричне вивчення впливу соціальних мереж на розвиток підлітків в теперішній час.

Завдання:

- описати особливості підліткового віку та фактори, що формують особистість;
- обґрунтувати вплив сучасного середовища та використання соціальних мереж на особистість;
- провести діагностику емоційного стану, вразливості до депресивності та рівня розвитку особистості підлітка;
- розглянути рекомендації та шляхи вирішення виявленої проблематики.

Об'єкт: особистість у підлітковому віці

Предмет: психосоціальні фактори, які впливають на розвиток особистості підлітка

Гіпотеза дослідження: соціальні мережі, як психосоціальний фактор має значущий вплив на розвиток у підлітковому віці та може мати позитивний наслідок на формування особистості.

Теоретична основа: теоретико-методологічною основою дослідження вступили: роботи характерної проблематики підліткового віку Стенлі Холома та Девіда Елкінда, твердження Жан Піаже про вдосконалення особистості, розроблена В. Зеньківським концепція про суб'єктивність уявлення та мрійливість підлітка, судження Г. Костюка про особливі потреби, мотиви та ціннісні орієнтації, через перехід особи на новий рівень, теоретичні положення Л. Проколієнко про вплив емпатійних почуттів на зміни морального розвитку, Н. Чепеляєвої про вплив невизначеності на формування особистості та Роберта Сапольські щодо впливу оточення, дослідження Філа Жаккіно про схильність ризикованої поведінки та виникнення проблем із психічним здоров'ям через великі числа «друзів» в соцмережах та дослідження Сесілі Андреассена, Стена Паллесена, Марка Гріффітса щодо використання соціальних медіа та створення віртуальної особистості.

Наукова новизна: теоретичне значення дослідження полягає у розширенні інформації про вплив соцмереж, переїзду з постійного місця

прожиття та стану депресивності, виявленої в ході роботи на становлення особистості в підлітковому віці.

Практичне значення: Описана інформація та результати дослідження можуть бути використані, як профілактична тема на уроках, що проводять для учнів з метою інформування та профілактики тих чи інших проблем, а також, як тренінг для професіоналів, що працюють з підлітками для кращого їх розуміння.

Методологія: у ході дослідження були використані наступні методики: Анкетування впливу соціальних мереж на особистість підлітка; Тест: Визначення рівня самоактуалізації особистості(опитувач САМОАЛ) А. Маслоу; Колірний тест Люшера; Шкала депресії Аарона Бека.

Структура роботи: Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

Розділ 1. ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психосоціальні особливості підліткового віку

Одним з найчутливіших періодів життя людини є підлітковий вік. Цей період характеризується інтенсивним розвитком особистості, віковим переходом з дитинства до зрілості, що супроводжується різкими фізіологічними змінами та змінами в діяльності. Також в емоційній, інтелектуальній сферах, що своєю чергою породжують потребу у самоствердженні, еволюцію світогляду, мислення та уявлення.

Нерідко таке перетворення провадиться підлітковою кризою. Про характерну проблему підліткового віку у своїх роботах опрацьовував Стенлі Холлом. Він підкреслив, що криза спрямована на здобуття власної індивідуальності, а у процесі самоусвідомлення особі може бути властива певна поведінкова нестійкість, що пояснює, чому підлітки зазвичай є нестабільними у своїх діях та судженнях. Також криза породжується суб'єктивним відчуттям зрілості, яке передбачає суперечки з дорослими, від'єднання від батьків та особливе спілкування зі собі подібними. Підлітки шукають розуміння і підтримки від однолітків, формуючи новий світогляд та цінності власної особистості[9].

Девід Елкінд пояснив, що внутрішні переживання осіб стосовно себе відбуваються у зв'язку з початком активного пізнання себе як особистості. Підліток нагромаджує себе нав'язливими думками, стосовно того, як його бачать інші, які нагромаджують психологічну напруженість. Також психолог характеризував підлітковий вік, як найважливіший період у житті людини. Жан Піаже стверджував, що за цей період відбувається вдосконалення особистості та формується мислення в напрямку власної значущості у світі, і від цієї думки підліток створює план своєї майбутньої діяльності[7].

За концепцією Василя Зеньківського підліток нерідко занурюється у мрії, переживає за зовнішній вигляд. В той самий час, визначається характер

внутрішньої роботи, завдяки новій психічній особливості, що впливає на особистість.

Рівень на який переходить особа в підлітковий період, внаслідок зміни сприйняття власного «я» має особливі потреби, мотиви та ціннісні орієнтації, таке судження зазначив Григорій Костюк[25].

Людмила Проколієнко звернула увагу, що емпатійні почуття впливають на зміни морального розвитку, які формуються в підлітковий період. Переймаючись думкою інших стосовно них самих, підлітки здобувають навичку ставити себе на місце іншого, та аналізувати відчуття іншої особи, як свої власні. Одним з психосоціальних особливостей є особлива цікавість до інших, вони вважають, що люди переймаються їхньою поведінкою та думками, тому часто можна почути, як підлітки діляться між собою переживаннями, почуттями та розмовляють про власний внутрішній світ[2].

Підлітки перестають піддаватися своїм попереднім авторитетам, в більшості це є батьки. Вони демонструють своє небажання підкорюватись старшим. Не погоджуються з думкою дорослого та влаштовують бунт, на знак проявлення власної незалежності. Тому вони шукають нових авторитетів в однолітках, відомих людях або особах, які мають вплив на інших. Завдяки соцмережам ця ідея є легко реалізованою через доступність Інтернет-джерел та поширенню інформації соціальним простором. В підлітковому віці особи прагнуть визнання у своєму оточенні. Тому часто намагаються виділитись та привернути до себе увагу, тим самим підвищуючи свою самооцінку, яка є одним з найважливіших психологічних факторів, що впливає на розвиток особистості[18].

Взаємини з дорослими часто стають напруженими, конфліктними, проявляється грубість, впертість або навіть агресія. Це переважно пов'язано з прагненням підлітка до самостійності, яке дорослі не завжди приймають і підтримують. Натомість у стосунках з однолітками підлітки відчують рівність, знаходять друзів і суперників, а в комунікації з ними засвоюють соціальні норми, мораль, вчаться взаємоповаги та співпраці. Саме під час цього

періоду виникає гостра потреба у близьких друзях. Однолітки стають для підлітків важливим джерелом інформації, тоді як дорослі часто сприймаються як менш надійне або недостатнє джерело, особливо у складних індивідуальних чи інтимних питаннях. Спілкування з ровесниками відкриває специфічний формат міжособистісних відносин. Підлітки розвивають навички соціальної взаємодії, вивчають групову дисципліну та вдосконалюють комунікативні здібності. Таке спілкування також є важливим емоційним контактом, де формується почуття солідарності, підтримки та взаємодопомоги. На фоні цього вони дедалі рідше отримують схвалення чи розуміння від дорослих, частіше стикаючись із нерозумінням або осудом[15].

Підлітки схильні об'єднуватися з ровесниками, які поділяють схожі погляди на життя, цінності та стиль поведінки. Вони вступають до неформальних молодіжних об'єднань чи субкультур, які накопичують досвід кількох поколінь у вирішенні життєвих проблем. Вхідження до таких груп часто стає наслідком відсутності позитивних соціальних зв'язків у формальних середовищах, як-от школа. Субкультури формуються під впливом різних чинників. Вік, етнічне походження, релігія або ж соціальний статус. Підлітки, які стають учасниками цих об'єднань, отримують простір для неформального та довірливого спілкування. Це дозволяє їм розкрити свої внутрішні переживання і знайти розуміння. Належність до таких груп допомагає розвивати навички адаптації до соціального оточення і задовольняти базові психологічні потреби. Не менш важливу роль для молоді відіграє зовнішня атрибутика субкультури – вона виступає способом вираження індивідуальної позиції та демонстрацією приналежності до певного кола. Так в учасників формується відчуття вагомості, що дає змогу здобути статус у групі та самоствердитися. Водночас ця приналежність впливає на розвиток індивідуальності підлітка, визначення його життєвих пріоритетів і цінностей[27].

Проте, як негативний прояв підліткового віку, залишається суперечність із дорослими. Водночас підлітки демонструють свою самостійність і

розвивають власну самосвідомість. Вони не керуються попередньо набутим досвідом, їхні дії направлені зробити по своєму, через що часто виглядають нелогічними. На основі дисбалансу особистості, вони змінюють сфери діяльності та вкорінені інтереси й таким чином дорослішають, стають більш об'єктивними у своїх роздумах та вчинках. Відчуття дорослості є одним з психосоціальних особливостей, що впливає на ціль та вибір майбутнього підлітка. Вони часто ставлять перед собою мету, яку як слід не обдумують, вони ще не прагнуть до самоаналізу, і більшість вчинків керуються імпульсивністю.

Ключовим компонентом особистості є саме усвідомленість, яка відіграє першорядну роль у становленні людини як індивідуальності. Це стан, коли людина готова до постійного саморозвитку, вміє визначати власні пріоритети та цілі, а також володіє здатністю до саморегуляції, що дозволяє ефективно контролювати свої емоції, думки та поведінку. Усі її зусилля і діяльність цілеспрямовано орієнтовані на досягнення обраних завдань, що свідчить про внутрішню силу та здатність рухатися вперед. При цьому дії й думки мають унікальний характер, адже вони формуються не хаотично, а ґрунтуються на глибокому аналізі отриманих фактів, життєвих переживань та досвіду. Цей досвід може бути як власним, так і чужим, однак саме рефлексія та порівняння дозволяють людині знаходити індивідуальні шляхи вирішення завдань і розвивати себе як цілісну особистість[11].

1.2. Фактори впливу на розвиток особистості

Більшість науковців акцентують на соціальні фактори, що відіграють практично найважливіший вплив на зростання та розвиток особистості. Зовнішнє середовище формує здатність дитини до пристосування в дорослому віці. Здебільшого в підлітків з'являється опозиція до слів дорослого, що має на меті не тільки протест, а й прагнення до самостійності та вираження власних вмінь, також бунт може бути пов'язаний з постійним прагненням відчувати тактовність з боку дорослих, бути з ними на рівні[2].

Провідною роллю є соціальне оточення та середовище, в якому знаходиться підліток. Особистість молодшої людини не є до кінця сформована, тому дуже чутлива до психологічних та соціальних чинників. Батьки та шкільне оточення мають відігравати головну роль у її формуванні. Проте, через внутрішнє зосередження на собі, підлітки прагнуть відокремитися від батьків і позбавитися від їхнього контролю. Через егоцентризм підлітка послаблюється зв'язок між дитиною і дорослим, тому важливим завданням дорослих є підтримувати злагоджені стосунки в сім'ї, оскільки клімат в родині суттєво впливає на розвиток людини. Саме сім'я може зруйнувати особистість або створити її[10].

Шкільне оточення стає головним фактором впливу на розвиток підлітка, педагоги і однокласники замінюють батьків, і завдяки взаємозв'язку формують особистість. Проте, якщо в школі дитина не знаходить одностайців та підтримки, вона шукає нові зв'язки, приєднується до різних угруповань однолітків і доводить дорослим свою незалежність. Ставши учасником субкультури вони відчують певну важливість, їхня самооцінка підвищується, забезпечується потреба в розумінні та саморозкритті. Завдяки довірливим стосункам знижується тривога, що позитивно впливає на психологічний стан людини, вона стає більш впевненою у своїх діях, збільшує активність, і таким чином розвиває особистість. Також розвиваються творчі здібності, підлітки вдосконалюють свої потенціали, соціалізуються і формують свою особистість в суспільстві.

Діяльність субкультур різняться між собою, і часто підлітки можуть потрапити під негативний вплив культури та правил, які панують в групі. Існують угруповання, які базуються на пропаганді нездорового способу життя, тобто вживання алкоголю, наркотиків і тютюнових виробів. Через вживання психоактивних речовин в підлітка високий шанс прояву девіантної та асоціативної поведінки. Також такі течії зазвичай проявляють агресію, грубість, відсторонення від зовнішнього середовища, протидія його впливу та завищена самооцінка. Переоцінена самовпевненість є негативним аспектом впливу групи,

що супроводжується інфантильністю, особа не прагне брати на себе відповідальність і не пристосовується до теперішніх умов життя. Під впливом таких угруповань неможливий розвиток психічно здорової особистості. В майбутньому, людина не зможе самотійно розв'язувати свої проблеми, працювати в суспільстві та знаходити контакт з оточуючими[27].

Середовище глобальніше впливає на особистість підлітка. Воно забарвлює настрій оточення. Залежно від довкілля в людей формується поведінка, частіше зустрічаються свого роду випробування. Раніше людство стикнулось з масштабною пандемією і змушене було адаптуватись до дистанційованих взаємин з іншими. Тепер українське суспільство зіткнулось з російсько-українською війною і вимушене пристосовуватись до умов небезпеки. Стало важко спілкуватись з людьми, речі, які раніше приносили насолоду перестали бути цікавими, в когось з'явилося бажання просто втекти, а в когось воно посилилось, кожен проживає складні часи по різному. Беремо до уваги підлітків, окрім внутрішньої кризи їм потрібно справлятися із зовнішньою [5].

Психологічний стан дитини в підлітковому віці може значно змінитись, утворюються складні та стресові умови, які підсилюють емоційну нестабільність. Підлітки можуть відчувати посилені емоції, що продовжуються протягом тривалого часу. Довге відчуття страху, гніву чи суму погіршують психологічний стан підлітка і може призвести до притуплення розвитку особистості, з врахуванням розвитку психологічних розладів. Особа, що переживає війну є більш вразлива до депресії, ПТСР, тривожності, стресу чи втрати ідентичності[19,24].

Тривога як базовий емоційний стан, що діє через внутрішнє переживання людини на можливу небезпеку, може спричинити інші деструктивні стани такі як тривожність і стрес. Підліток з тривожністю відчуватиме легкий і частий прояв тривоги. Також стає більш уважним і напруженим, намагається оцінити ситуацію та обрати правильне рішення. Завдяки спробам особистості вплинути та переосмислити ситуацію вибудовується саморегуляція, яка є важливою

характеристикою особистості й забезпечує стресостійкістю, позбавленню негативних емоцій і мобілізацію організму для виживання в екстремальних умовах[22]. У дівчат спостерігається вищий рівень стресостійкості. Це можна пояснити не лише статевими відмінностями, але й соціальним досвідом. Зокрема, дівчата частіше демонструють здатність до усвідомлення власних почуттів та емоцій, активного вираження і своєчасного їх врегулювання. В той самий час, хлопці схильні більше стримувати свої емоційні реакції, що знижує рівень їх обізнаності щодо власних емоцій і обмежує здатність до їх ефективного регулювання.

Проте, за умов екстремальної ситуації тривожність набирає загрозливого характеру і може дезорганізувати поведінку людини та завдати шкоди психічному здоров'ю. Ця риса є реакцією організму на небезпеку чи інші сильні зовнішні подразники, так само працює дія стресу. Люди відчують безнадію і постійну загрозу життю. Знижується мотивація, активність та інтерес до навчання. Мета та завдання, які складались раніше, переходять на задній план чи зовсім зникають, підлітки стають закриті та ізолюються від соціуму. Породжується відчуття самотності та відчуження, які заганняють особу в нав'язливі думки, що негативно впливають на формування самооцінки в підлітковому віці[14].

Самооцінка поділяється на адекватну та неадекватну. В залежності як вона сформується, вибудовується особистість. Завдяки самооцінці особа сприймає себе, що відповідно впливає на психологічний стан загалом. Неадекватна самооцінка негативно впливає на процес самопізнання та відношення до себе та інших. За умови заниженої самооцінки підліток ізолює себе від соціуму, і вважає себе недостатнім у всьому. З-за опозиційної сторони, через завищену самооцінку, соціум може негативно сприймати особу і відсторонювати її. Також особа не може об'єктивно оцінювати свої дії, через надмірну любов до себе, і як результат не зможе вдосконалюватись і розвиватись як особистість[1].

Теперішнє середовище, обумовлене умовами війни, виступає джерелом значних психологічних випробувань для підлітків. Основними факторами стресу є сирени повітряної тривоги, обстріли, руйнування інфраструктури, а також постійний потік інформації про воєнні злочини, насильство та втрати людських життів. У цій ситуації все більше актуалізується потреба у формуванні стресостійкості серед підлітків. Чимало з них уникають проведення часу на вулиці, пояснюючи це втратою цікавості. Водночас війна загострила залежність підлітків від комп'ютерних ігор, що призвело до більшої ізольованості та обмеження соціальної взаємодії. Також людина відчуває певну невідомість та невизначеність. Останнє поділяється на внутрішню і зовнішню. Виникнення внутрішньої невизначеності трапляється через незвичку чи неготовність особистості до рефлексії. Тобто нерозвиненість погляду на себе з позиції іншого або заперечення фрагментів власного досвіду чи певних фактів про себе. В підлітковому віці внутрішня невизначеність є нормою і дитина пізнає себе, аналізує власні думки, вчиться ідентифікувати себе як особистість[6]. Проте існує другий тип, на який особа не може вплинути. Чепеляєва Наталія Василівна зазначає, що зовнішня невизначеність, та що оточує особу, як наприклад невизначена інформація, коли людина не впевнена в тому, що трапиться завтра або дисгармонія в трактуванні різних тверджень людей. Та внутрішня, яка направлена щодо себе – тісно пов'язані та в поєднанні мають сильний вплив на особистість. Зовнішня утворює хаос в мисленні особи, запускаючи руйнацію вже наявних зв'язних структур. Людина переглядає свій вже наявний досвід з теперішнім часом, починає перебудовувати плани та сумнівається в правильності інтерпретації наявної інформації. Таким чином, підліток потрапляючи в нову або вже схожу ситуацію не може передбачити власні дії[26].

У підлітковому віці важливо, щоб психіка розвивала свою випереджувальну функцію, яка допомагає передбачати події і приймати рішення на основі перспективного мислення. Однак у сучасних умовах невизначеності ця функція часто стає менш вираженою. Це спричиняє

труднощі з прогнозуванням подій, створює відчуття втрати контролю над своїм життям і сприяє виникненню дискомфорту та тривожності. Проте невизначеність має не лише негативні, а й позитивні аспекти. У таких обставинах особистість отримує унікальні можливості для самовизначення, оскільки кількість варіантів вибору зростає в рази. Людина стикається з потребою шукати сенс життя, аналізувати проблеми та знаходити шляхи їхнього розв'язання, що своєю чергою, стає базою для формування її світогляду та індивідуальності[8]. Однак цей погляд можна дещо поставити під сумнів, якщо врахувати теорію нейробіолога Роберта Сапольські щодо відсутності свободи волі як такої. На думку вченого, кожен вибір, який здійснює людина, є лише наслідком впливу її попереднього досвіду. Особистість формується під одночасною дією двох ключових чинників — середовища, в якому дитина зростає та її генетичної спадковості. Взаємодія цих елементів будує основу для змін у мозку, які виникають у відповідь на конкретні життєві ситуації й обставини. Якщо прийняти припущення про відсутність вибору в прямому сенсі цього поняття, виникає висновок, що людина не є активним суб'єктом, який впливає на свої умови, а навпаки, є продуктом зовнішніх чинників[13]. Це ще більше підкреслює визначальну роль середовища у процесі розвитку та становлення особистості.

1.3. Розвиток особистості під впливом соціальних мереж та сучасних технологій

Соціальні мережі посідають важливе місце в буденному житті сучасної молоді, стаючи фактично невіддільною її частиною. Для підлітків вони перетворилися на своєрідну платформу для самовираження, усамітнення та дистанціювання від найближчого оточення, що нерідко стимулює пошук власної ідентичності. Інтернет сьогодні перестав бути простим наслідком впливу соціального середовища — він перетворився на незалежний спосіб взаємодії із зовнішнім світом, який дедалі активніше формує особистість. Найпопулярнішими серед української молоді платформами є Instagram, TikTok,

YouTube, Twitter і Telegram. Ці мережі слугують різними цілями. Від отримання інформації та пошуку друзів до інструментів саморозвитку й способів набуття визнання. Світ поступово перенасичується елементами віртуальності й сьогодні люди створюють професії, основна мета яких – розвивати та підтримувати існування цих платформ.

Останні наукові дослідження свідчать, що люди, які активно користуються соціальними мережами, мають низку психологічних особливостей, що суттєво вирізняють їх серед інших користувачів. Ці риси не лише визначають їхній досвід у цифровому просторі, а й можуть справляти значний вплив на реальне життя та звички. До таких характеристик відносяться схильність до поведінки, пов'язаної з підвищеним ризиком, залежність від інтернету, а також негативний вплив на психічний стан. Разом з тим, соціальні мережі можуть бути джерелом корисних можливостей, адже вони сприяють налагодженню зв'язків і активнішому спілкуванню. Особливо це важливо в складних життєвих обставинах, де підтримка з боку віртуального оточення може відігравати вагомий роль[32]. Крім цього, окремі дослідження виявили, що тривала взаємодія зі спільнотами у соціальних мережах здатна формувати так звану «віртуальну особистість», яка за своїми характеристиками може помітно відрізнятися від справжньої. Також, ця неприродна модель особи підвищує самооцінку та часто впливає на те, як людина поводить себе в реальному житті. Як приклад можна розглянути дослідження, проведене Філом Жаккіно в університеті Каліфорнії. Науковець встановив, що користувачі, які мають велику кількість друзів у соціальних мережах, часто схильні до більш ризикованої поведінки. Також у них спостерігається підвищений ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям[31].

Надмірне занурення в життя цифрового світу спричиняє низку негативних наслідків, серед яких ключове місце займає дефіцит живого спілкування. Хоча електронні засоби комунікації пропонують широкий спектр способів обміну думками та емоціями, вони істотно відрізняються від безпосереднього міжособистісного контакту. Особливо це стосується

психологічних аспектів взаємодії, адже у процесі спілкування через екран неможливо повноцінно розпізнати справжній емоційний стан співрозмовника.

Одним із чинників привабливості віртуального середовища є свобода створення бажаної реальності. Онлайн-формат дозволяє користувачеві приховувати своє справжнє ім'я, стать, емоції чи життєвий досвід, а також формувати новий образ. Це особливо приваблює підлітків, які відчують незадоволення своїм реальним життям. У цьому контексті комунікативна депривація виступає провідним фактором, що підштовхує молодь до активного залучення у віртуальний простір. Відсутність емоційного зв'язку з родичами, педагогами та однолітками створює ситуацію, коли мережа Інтернет фактично замінює повноцінне спілкування[4]. За таких обставин обидві сторони взаємодії часто не до кінця усвідомлюють власні емоції під час розмови. Тривалий і щільний контакт у віртуальному середовищі може призвести до когнітивного дисонансу в реальній взаємодії. Манери спілкування, способи вираження емоцій чи навіть ідеї та переконання співрозмовника можуть не виправдати очікувань.

Важливість цього явища підтверджується дослідженням Сесілі Андреассена, Стена Паллесена та Марка Гріффітса щодо використання соціальних медіа[29]. Їхні висновки підкреслюють можливість появи так званої віртуальної особистості – образу, створеного користувачем для взаємодії із соціальними спільнотами, який згодом починає впливати і на поведінкові аспекти в реальному житті. Серед інших виявлених тенденцій дослідники виділяють залежність від соцмереж, яка здатна негативно впливати на психічний стан молоді. Така залежність може завдати шкоди когнітивній, афективній і поведінковій сферам особистості, поглиблюючи вже присутні проблеми або виступаючи окремим видом адикції.

Одним із негативних аспектів взаємодії з соціальними мережами є звичка підлітків порівнювати себе з іншими. Стрічки соціальних платформ насичені контентом, де підлітки знаходять для себе приклади чи авторитети, що їм імпонують. Проте, зазвичай блогери та медійні особистості пропонують

ідеалізоване зображення свого життя. Це спонукає молодь прагнути недосяжного ідеалу, що призводить до зниження самооцінки, самокритики та відчуття власної недостатності. Однією з проблем із таким ідеалізованим контентом є викривлення уявлення про реальність. Підлітки починають вважати реальних людей недостатньо "досконалими", а самі можуть прагнути вдосконалення, що, хоч і має позитивний аспект, може викликати замкнутість або асоціальну поведінку, у разі невідповідності власним очікуванням.

Однак соціальні мережі мають і позитивний бік. Вони допомагають розвивати соціальні навички, знаходити друзів і підтримувати зв'язки навіть тоді, коли спілкування наживо ускладнене. Крім того, ці платформи часто слугують джерелом психологічної підтримки у складні періоди. Люди, які пережили подібний досвід, нерідко, готові поділитися своєю історією, даючи іншим змогу легше подолати труднощі.

Ще одним важливим аспектом є вплив соцмереж на емоційний стан і настрої користувачів. Хоча вони дарують позитивне відчуття значущості й потрібності, водночас у підлітків зростає рівень стресу і збільшується ризик розвитку депресивних станів[30]. Дослідження також виявили зв'язок між використанням соціальних платформ і почуттям соціальної ізоляції. Наприклад, опитування серед молоді у США засвідчило, що активне використання соцмереж частіше посилює, а не зменшує відчуття самотності. Разом з тим, хто підтримує міцні зв'язки в реальному житті, значно рідше відчувають ізольованість незалежно від частоти взаємодії із соцмережами.

Висновок до 1-го розділу

Психосоціальний простір особистості підлітка має надзвичайно важливе значення, адже саме цей період є одним із найчутливіших етапів у житті людини. Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, що супроводжується суттєвими фізіологічними змінами, трансформацією у сфері діяльності, емоцій та інтелекту. У цей період підлітки починають активно пізнавати себе як особистість, внутрішньо переосмислюючи своє «я».

Розвивається новий характер внутрішньої роботи, що є наслідком психічних змін і прямо впливає на формування особистості.

Неабияку роль у житті підлітка відіграють близькі друзі та однолітки. Саме вони стають основним джерелом інформації та підтримки, тоді як дорослі, доволі часто, сприймаються як менш надійні в складних чи інтимних питаннях. Підлітки схильні приєднуватися до груп із подібними інтересами – це можуть бути молодіжні об'єднання чи субкультури, які допомагають їм не лише розвивати соціальні навички, а й знаходити відповіді на важливі життєві питання. Вираження довіри й підтримки у стосунках як серед однолітків, так і в неформальних об'єднаннях допомагає підліткам знижувати рівень тривожності, сприяючи впевненості та активності.

Однією з основних психосоціальних особливостей цього віку є відчуття дорослості. Воно спрямовує вибір підлітка щодо його майбутнього і цілей. Соціальне середовище й оточення відіграють тут провідну роль. Особистість ще повністю не сформована, тому вона вразлива до впливу зовнішніх чинників.

Характерним для підліткового віку прагнення до незалежності. Відкидаючи авторитет старших і протестуючи проти обмежень, підлітки шукають нових орієнтирів серед однолітків, відомих особистостей чи тих, хто має вагу в суспільстві. Соціальні мережі відіграють у цьому процесі значну роль завдяки своїй доступності й можливості для взаємодії. Визнання у соціальному середовищі стає важливим чинником. Воно стимулює прагнення привертати увагу через виразний стиль одягу, поведінку чи інші засоби самовираження. Це підвищує самооцінку, яка є одним із ключових факторів формування особистості.

Вплив соціальних мереж на сучасну молодь є надзвичайно багатограним і включає різні аспекти, що можуть проявлятися як у позитивному, так і в негативному ключі. З одного боку, ці платформи відкривають численні можливості для особистісного розвитку, творчої самореалізації та підтримки зв'язків з однодумцями. А з іншого соціальні мережі нерідко стають чинником, який може провокувати нові виклики, зокрема у сфері психічного здоров'я,

формуючи залежність або викликаючи відчуття ізоляції та зниження самооцінки. Крім того, вони впливають на стиль спілкування та якість соціальної взаємодії, що може призводити до поверхневих зв'язків замість глибоких емоційних контактів. Усвідомлення всіх цих аспектів є необхідною передумовою для формування відповідального і врівноваженого ставлення до використання соцмереж серед молодого покоління.

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методи діагностичного дослідження

Для дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості в підлітковому віці було використано методики, спрямовані на виявлення можливого взаємозв'язку між активним використанням соціальних мереж і змінами в емоційному стані підлітків. Особлива увага приділялася визначенню того, чи здатне інтенсивне залучення до онлайн платформ погіршувати емоційний стан, що може мати негативний або позитивний вплив на процес особистісного становлення та підвищувати ймовірність виникнення депресивних розладів. Також були взяті до уваги гендерні та вікові аспекти, через відмінність психоемоційного забарвлення різних періодів та різницю між особами, що вимушено були переміщені або ні.

У дослідженні взяли участь 35 респондентів підліткового віку в межах 11 – 16 років, серед яких 16 хлопців, що сягає 47,1% і 18 дівчат – 52,9% (рис. 2.1.). Крім того, опитування охоплювало 13 осіб – 38,2%, які були змушені переїхати з власного місця проживання через повномасштабне вторгнення в країні.

Хід проведення емпіричного дослідження враховував наступну послідовність дій:

- загальне формування дослідження, вибір методик;
- відбір вибірки;
- діагностика результатів;
- інтерпретація отриманих даних.

Збір даних здійснювався за допомогою Google Форм, що забезпечило можливість залучити більшу кількість учасників із різних регіонів. Завдяки цьому інструменту респонденти мали змогу швидко й зручно пройти тестування.

Структура опитування включала:

- Рис. 2.1. Респонденти, які
- назву методики;
 - короткий опис її суті;

- підготовлені питання у форматі вибору з наданих варіантів та можливістю власноручного формулювання відповіді, залежно від застосованої методики.

Було обрано наступний ряд психодіагностичних інструментів:

1. «Анкетування впливу соціальних мереж на особистість підлітка» є фундаментальним компонентом дослідження, що виступає водночас основним інструментом для збору даних і початковою платформою, від якої надалі будуть враховані результати інших методик. Представлена анкета включає 19 питань (Додаток А), які спрямовані на отримання інформації про такі важливі аспекти, як вік і стать респондентів, тривалість часу, який вони щодня проводять у соціальних мережах, а також значущість і вплив цих платформ на їхнє повсякденне життя.

2. Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ) А. Маслоу, є важливим інструментом для оцінки рівня особистісного розвитку підлітка. Цей опитувальник охоплює одинадцять ключових шкал та загальну оцінку тесту, що надає можливість визначити різні аспекти самоактуалізації людини.

· Шкала орієнтації в часі визначає, наскільки людина здатна жити в теперішньому моменті, не відкладаючи життя на потім чи занурюючись у спогади минулого. Високий результат свідчить про здатність насолоджуватись теперішнім. Низькі показники характерні для людей, які застрягли в минулому. Надмірно прагнуть досягнень або проявляють невпевненість і підозрілість.

· Шкала цінностей показує, чи поділяє людина цінності самоактуалізованої особистості. Високий бал свідчить про прагнення до збалансованого існування і здорових взаємостосунків, без маніпуляцій чи підкорення власним інтересам.

· Шкала погляду на природу людини відображає ставлення до людських якостей – позитивне або негативне. Високий результат демонструє довіру до людей, щирість, справедливість і доброзичливість у стосунках, а низький навпаки.

- Шкала пізнавальної потреби визначає бажання досліджувати нове заради самого процесу пізнання. Така відкритість сприяє точному сприйняттю світу та знижує вплив суб'єктивних бажань на оцінку подій.
- Прагнення до творчості є важливою рисою самоактуалізації, яка проявляється у творчому підході до життя та нестандартному мисленні.
- Автономність – це ключовий критерій здорової та зрілої особистості. Вона характеризується незалежністю, свободою у прийнятті рішень і внутрішньою цілісністю без ізоляції від інших людей.
- Спонтанність природно впливає з упевненості в собі та довіри світу. Люди з високим рівнем спонтанності перетворюють цей стан на спосіб життя. Ця якість пов'язана зі свободою, грою та легкістю у взаємодії.
- Саморозуміння свідчить про здатність особи усвідомлювати власні бажання і потреби без пригнічення чи заміни їх соціальними стандартами. Люди з низьким рівнем за цією шкалою часто орієнтуються на думки інших та уникають самостійного оцінювання своїх можливостей.
- Аутосимпатія є фундаментом психічного здоров'я, вона передбачає адекватну самооцінку та розуміння власного «я». Низькі бали демонструють невротичність, тривожність і невпевненість у собі.
- Шкала контактності оцінює здатність до тривалих, доброзичливих і взаємно приємних стосунків з людьми. У цьому контексті контактність не тотожна комунікативним чи соціальним навичкам, а спрямована на налагодження близьких стосунків з іншими.
- Шкала гнучкості в спілкуванні визначає здатність до автентичної взаємодії без стереотипів та маніпуляцій. Люди з високими балами орієнтовані на щирість і відкриття у спілкуванні, тоді як низький результат може свідчити про ригідність, невпевненість або страх бути незрозумілим[3].

3. «Колірний тест Люшера» є діагностичним інструментом, що дозволяє оцінити загальний психологічний стан особистості на основі її вибору кольорів. Методика передбачає використання восьми кольорів, серед яких чотири основних і чотири додаткових. Учасник обирає кольори в порядку їхньої

привабливості, керуючись власним емоційним станом та актуальними суб'єктивними відчуттями.

Основні кольори:

- Синій. Виражає спокій, душевну рівновагу, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і гармонію. Відображає такі риси характеру, як чесність, справедливість, доброту, незворушність і сумлінність.
- Зелений. Уособлює наполегливість, силове напруження та прагнення досягти власних цілей. Символізує амбітність, впевненість у собі, схильність до самовираження, діловитість і стійкий захист своєї позиції. В особистісному плані характеризується самостійністю, незворушністю та певною черствістю.
- Червоний. Втілює силу волі, енергійність і активну діяльність, що іноді межує з агресивністю. Відображає бажання досягати успіху на шляху боротьби, а також лідерські якості та ініціативність. Особи, схильні до дії під впливом цього кольору, вирізняються рішучістю, впевненістю в собі, енергійністю, товариськістю, а також емоційною напруженістю та привабливістю.
- Жовтий. Символізує оптимізм, радість і прагнення до нових вражень. Відображає схильність до спілкування, відкритість до змін та прагнення до особистісного розвитку. Балакучість, життєрадісність, природність, відкритість та енергійність – є характерними рисами.

Додаткові кольори:

- Фіолетовий. Передає тонку емоційність, чутливість, мрійливість та інтуїтивність. Відображає захопленість, фантазійність і схильність до споглядання. Серед особистісних характеристик можуть проявлятися егоїзм, самостійність і нещирість.
- Коричневий. Втілює затишок і комфорт фізичних відчуттів, потребу в спокої й сенсорному задоволенні. Люди з домінантою цього кольору характеризуються поступливістю, розслабленістю, залежністю та сумлінністю.
- Чорний. Є символом заперечення, завершення, відмови чи протесту. У крайній мірі пов'язаний з уявленнями про небуття. Особистісні риси залежать від таких якостей, як замкнутість, незалежність, упертість та певна ворожість.

Сірий. Символ нейтральності, що виражає соціальну ізоляцію, уникнення певних зобов'язань, пасивність і невпевненість у собі. Характеризується млявістю й байдужістю.

Макс Люшер запропонував схему інтерпретації позицій, обраних у його тесті, яка дає змогу аналізувати психологічний стан і мотиваційні тенденції індивіда. Перша позиція свідчить про вибір засобів для досягнення цілей. Наприклад, перевага синьому кольору демонструє прагнення діяти спокійно, уникати зайвого напруження. Друга позиція репрезентує ціль або бажання, яким прямує досліджувана особа. Третя і четверта позиції відображають суб'єктивну перевагу кольору та характеризують сприйняття досліджуваним своєї реальної ситуації або стратегію дій, яку ця ситуація диктує. Позиції з п'ятої до шостої виражають нейтральне ставлення до кольорів, які не асоціюються з актуальними настроями чи мотивами досліджуваного. Сьома та восьма позиції демонструють неприязнь до певного кольору, відображаючи прагнення уникати пов'язаних із ним потреб, мотивів чи емоційних станів.

Якщо основні кольори займають позиції від першої до п'ятої, вважається, що відповідні потреби певною мірою задовольняються і гармонійно сприймаються суб'єктом. Однак, якщо ці кольори перебувають на позиціях із шостої до восьмої, це може свідчити про наявність конфлікту, відчуття тривоги чи незадоволеність через несприятливі зовнішні обставини. Відхилення конкретного кольору може бути індикатором джерела стресу для досліджуваного[21].

4. «Шкала депресії Аарона Бека» створена для оцінки рівня депресії та діагностики її проявів. У кожному пункті особі пропонується обрати одну з двох варіантів відповідей, що представляють різні інтерпретації питання. Одна має більш позитивне значення, тоді як інша є негативною (Додаток Б).

Оцінювання здійснюється за чотирьохбальною шкалою, де 0 означає відсутність симптомів, а 3 відображає їхню вираженість. Питання, що входять до шкали, здебільшого стосуються певних симптомів. Печаль, сумний настрій, туга, втрата інтересу до життєвих аспектів, хронічна втома та відчуття браку

енергії, зниження самооцінки, відсутність ініціативи, підвищена сонливість, байдужість до їжі або надмірна вага, тілесні болі, включно з головними болями, труднощі з концентрацією уваги, загальне пригнічення та інші подібні стани.

У процесі аналізу даних центральне значення надається загальній підсумковій оцінці. Результати тестування за шкалою депресії Аарона Бека інтерпретуються відповідно до системи балів.

Згідно з цими критеріями, показники у межах 0–9 свідчать про відсутність симптомів депресії. Значення в діапазоні 10–15 вказують на легкий депресивний стан, часто розглянутий як субдепресія. Результати від 16 до 19 балів характеризують помірний рівень депресії. Балансуючи між середньою та тяжкою формами, показники 20–29 вказують на депресію середньої тяжкості. Найвищі результати, що варіюються в межах 30–63, сигналізують про наявність важкого депресивного стану[28].

Підібрані методики дають можливість:

- проаналізувати частоту та характер використання соціальних мереж підлітками;
- оцінити вплив соціальних медіа на їхній психологічний стан;
- визначити рівень загального розвитку підлітків;
- виявити рівень депресивності, пов'язаний із використанням соціальних мереж.

Сформована структура проведення дослідження включає чотири ключові етапи, які тісно взаємопов'язані та доповнюють один одного, забезпечуючи цілісність та послідовність процесу. Кожен з цих етапів ґрунтується на обраних методиках, спрямованих на виконання поставлених завдань:

- Вивчення частоти використання соціальних мереж та їхнього впливу на особистість підлітка.
- Оцінка психологічного стану підлітка.
- Визначення рівня саморегуляції як базового компонента для розвитку особистості.
- Проведення аналізу отриманих результатів.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Проведене анкетування, присвячене аналізу впливу соціальних мереж на становлення особистості в підлітковому віці, слугувало початковим етапом дослідження. Основною метою цього етапу було визначення рівня активності підлітків у використанні соціальних мереж. За результатами опитування було визначено наступне (рис. 2.2.). 21 респондент щоденно проводить у соціальних мережах від 5 до 7 годин – 61,8%, що свідчить про їхню значну залученість у віртуальний простір. Ще 4 особи зізналися, що витрачають понад 7 годин – 11,8%, що може свідчити про суттєву залежність або високий рівень активності на онлайн платформах. Водночас 7 респондентів зазначили, що обмежуються перебуванням у соціальних мережах на рівні 2-4 годин на день – 26,4%, демонструючи поміркований підхід до їх використання.

Рис. 2.2. Час використання

соціальних мереж

Дослідження показало (рис. 2.3.), що більшість респондентів зареєструвались на соціальних платформах переважно через цікавість (79,4%), підтримання зв'язку з друзями (17,6%), навчальні потреби (35,3%), участь в онлайн-іграх (32,4%) і для отримання нових знайомств (17,6%). Аналізуючи поведінкові аспекти підлітків у соціальних мережах, встановлено, що основною їх метою є підтримка зв'язку зі знайомими та друзями, що було обрано 25 учасниками дослідження (73,5%). Значна частина підлітків використовує соціальні мережі для отримання необхідної інформації та навчальних матеріалів — близько 20 осіб (55,9%). Також 8 респондентів (23,5%) зазначили, що активність у соціальних платформах допомагає їм проявляти власну ідентичність, висловлювати думки та демонструвати свої почуття. Значний відсоток опитаних, а саме 15 осіб (44,1%), вважає соціальні медіа ефективним інструментом для поширення інформації серед інших користувачів. Крім того, 14 підлітків (41,2%) використовують мережі для спостереження за життям інших людей, тоді як 10 осіб (29,4%) займаються організацією або участю в подіях і заходах, які мають для них особисту цінність. Також 10 респондентів (29,4%) долучаються до тематичних груп за інтересами й використовують соціальні мережі для проведення вільного часу. Ці дані дозволяють виявити широкий спектр мотивів та способів використання соціальних платформ серед

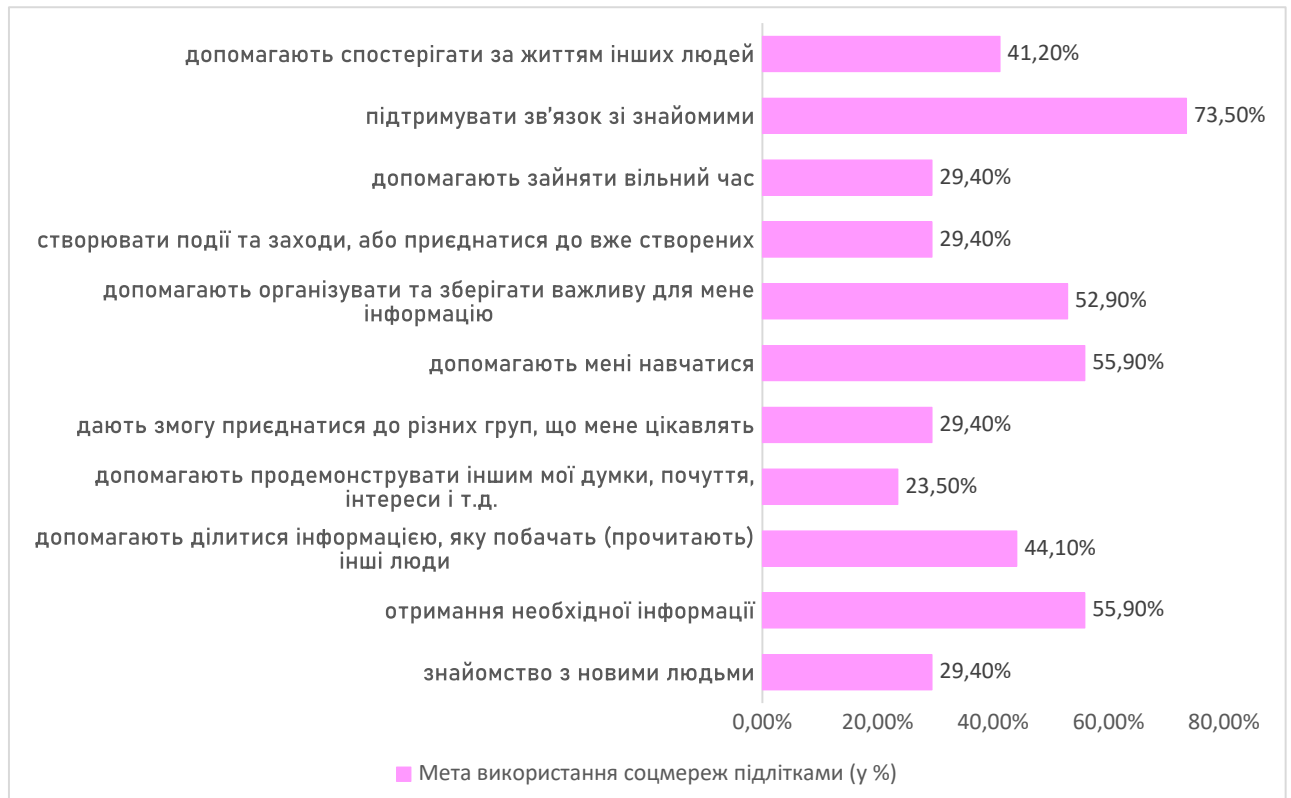


Рис. 2.3. Мета використання соцмереж підлітками (у %)

Зокрема, респонденти відповіли на питання щодо їхньої основної діяльності у соціальних мережах. Найбільша частка опитаних, яка становить 61,8%, зазначила, що головною метою їх перебування у соціальних мережах є пошук цікавої інформації. Дещо менший відсоток, 58,8%, обрав спілкування з друзями як основну активність. Інші варіанти відповідей демонструють: 47,1% респондентів використовують соціальні мережі для прослуховування музики, 44,1% проводять час за переглядом фільмів, а лише 29,4% відзначили, що грають у різноманітні ігри.

Окремий блок було присвячено питанню залежності від соціальних мереж. Половина учасників опитування (50%) висловила думку, що вони не відчувають жодної залежності від цього виду діяльності. Водночас 44,1% респондентів визнали наявність певного рівня залежності, решта 5,6% вказали, що їхня залежність від соціальних мереж є несуттєвою або ж можливою.

У підсумку молодь відзначає, що використання соціальних мереж для них є не лише засобом розваг, але й джерелом корисної інформації, платформою

для навчання та спілкування. При цьому половина зізнається, що відчуває залежність від соцмереж.

На основі результатів, отриманих за допомогою тесту Люшера, було проведено аналіз психологічного стану підлітків. Як зазначено в діаграмі (рис. 2.4.) найчастіше на перших позиціях був коричневий колір. Перший колір, що посідає домінантне місце, відображає шляхи досягнення цілей, очікування та внутрішні прагнення особистості. Коричневий вказує на прагнення досягати цілей через створення тілесного комфорту, затишку, спокою, а також через забезпечення фізичної легкості та сенсорного задоволення.

На другому місці за результатами тесту є зелений колір із шістьма балами. Ця позиція характеризує ту ціль, до якої прагнуть респонденти. Зелений колір асоціюється із зусиллям волі, напругою та наполегливістю. Він вказує на високий рівень амбіцій, орієнтацію на досягнення влади та здатність захищати свої позиції. До цієї колірної характеристики додаються елементи впертості, рішучості та енергійної самозахищеності.

Третя і четверта позиції рейтингу включають жовтий (16 балів) і сірий (13 балів) кольори, що відображають сприйняття учасниками свого поточного стану. Жовтий символізує оптимізм, активність і прагнення до розширення своїх можливостей. Водночас сірий виступає як символ соціального дистанціювання, нейтральності та відгородженості. Поєднання цих кольорів може свідчити про певну невизначеність або внутрішній конфлікт, що є результатом впливу зовнішнього середовища та воєнного стану в країні.

П'яту і шосту позиції займають фіолетовий та червоний кольори. Це місце демонструє нейтральне ставлення до зазначених кольорів, що вказує на відсутність асоціацій між цими кольорами, особистісними мотиваціями чи станами респондентів.

Останні позиції зайняли чорний і синій кольори, які свідчать про негативне сприйняття цих відтінків респондентами. Вибір чорного відображає тенденцію до заперечення або протесту проти певних аспектів дійсності, символізуючи завершення, відмову чи неприйняття. Особистісні

характеристики чорного включають мовчазність, замкнутість, впертість та незалежність, а також приховану ворожість. Синій є одним з головних кольорів, який знаходиться на останній позиції, що може свідчити незадоволення таких потреб, як гармонії, емоційною стійкістю, задоволеністю та спокою. Також має місце бути наявність несприятливих обставин, які є джерелом стресу та тривоги.

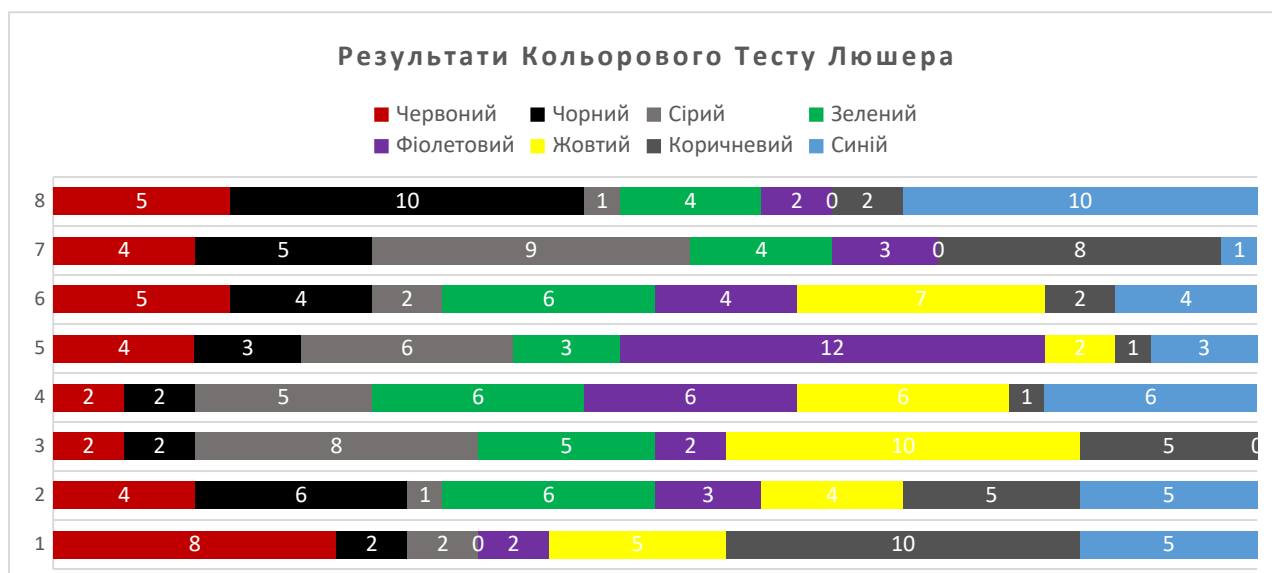


Рис. 2.4. Результати Кольорового тесту Люшера

Підсумовуючи, можна сказати, що зовнішні чинники мають значний вплив на психологічний стан підлітків. Загальний психологічний стан респондентів свідчить про актуальність задоволення базових потреб підлітків у безпеці, внутрішній гармонії. Також вони прагнуть стати впевненішими та подолати страх вираження власних емоцій і саме зовнішні обставини формують їхні стратегії адаптації до сучасної реальності.

Дослідження рівня депресивності серед підлітків було важливим у виконанні, оскільки депресія відіграє значну роль як серйозний негативний чинник, що може суттєво впливати на емоційний, соціальний та особистісний розвиток молоді особистості в критичний період її формування. За допомогою шкали депресії Бека було проаналізовано стан респондентів, що дозволило встановити середній показник у 15 балів, що є легким рівнем депресії. Цей стан, як правило, характеризується пригніченим настроєм та загальним відчуттям емоційного дискомфорту. Тривале переживання субдепресивного

стану може призвести до емоційного виснаження і розвитку більш серйозних психоемоційних порушень.

Це дослідження дало змогу не лише визначити загальний емоційний фон опитаних, але й розділити їх на окремі категорії для глибшого аналізу впливу різних чинників на їх психологічний стан. Підлітки були поділені на наступні групи:

- особи, які вимушено переїжджали через військові дії, для визначення впливу стресових ситуацій на особистість;
- особи, що залишились на постійному місці проживання;
- особи, які використовують соцмережі 2-4 години на добу;
- особи, які використовують соцмережі 5-7 години на добу;
- особи, які використовують соцмережі понад 7 годин, щоб оцінити рівень впливу онлайн-платформ на особистість, залежно від проведеного часу.

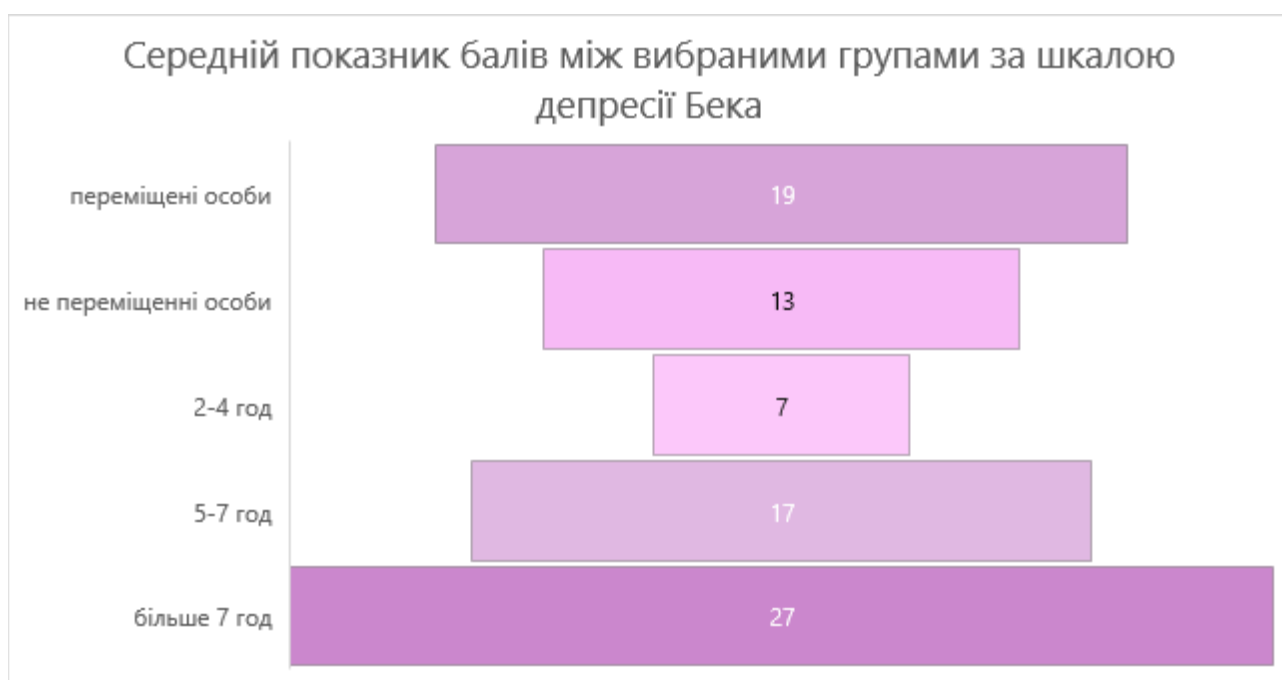


Рис. 2.5. Середній показник балів між вибраними групами за шкалою депресії Бека

У процесі аналізу отриманих результатів було зафіксовано розбіжності у показниках між респондентами (рис. 2.5.), які були змушені тривалий час проживати в новому середовищі через повномасштабне вторгнення, та тими, хто залишався у звичних умовах. У першій групі середній показник становив 19

балів, тоді як у другій — 13 балів. Значення в 19 балів свідчить про помірний рівень депресії, що характеризується менш вираженими симптомами психоемоційного розладу, які загалом мають незначний вплив на щоденну активність. Серед таких симптомів можна виділити відчуття смутку та емоційної спустошеності, втрату цікавості до раніше приємних занять, підвищену втомлюваність, проблеми зі сном тощо. Показник у 13 балів натомість відповідає легкому ступеню депресії. Виявлені розбіжності можуть бути наслідком травматичних подій та стресогенного середовища, з якими стикалися підлітки внаслідок екстремальних умов.

Завдяки аналізу тривалості використання соцмереж протягом доби серед респондентів, виявлено значну різницю у психологічних оцінках, а також простежено помітний вплив на психоемоційний стан підлітків. Згідно з даними, ті, хто проводить за екраном понад сім годин на день, отримують 27 балів, що відповідає показникам вираженої депресії. Цей рівень депресії характеризується симптомами, які суттєво впливають на повсякденне життя, хоч і не є критичними, як у випадку тяжчих форм. Такий стан зазвичай супроводжується значними труднощами у виконанні рутинних завдань, таких як прибирання або виконання домашнього. Крім того, існує ризик порушення режиму сну, що впливає на його якість, а також підвищення або зниження апетиту. Зменшення концентрації уваги є ще одним частим проявом. Якщо залишити ситуацію без змін, існує високий ризик подальшого прогресування розладу.

Що стосується осіб, чия активність в соціальних мережах налічує від п'яти до семи годин на добу, отримано оцінку в 17 балів, що вказує на помірний рівень депресії, який описаний раніше. Проте цікаво відзначити, що підлітки, котрі приділяють соцмедіа значно менше часу — від двох до чотирьох годин на день, — мають лише 7 балів за цією ж шкалою. Такий показник свідчить про відсутність будь-яких виражених симптомів депресії. А також дає змогу припустити, що активне або надмірне використання соціальних платформ може мати істотний вплив на психологічний стан молоді. Чим більше особа

занурюється у віртуальний світ, тим гірше для його психіки. У довгостроковій перспективі це може позначитися не лише на їхньому емоційному стані, але й на формуванні їхньої особистості та самосприйнятті.

Основною методикою було використано «Визначення рівня самоактуалізації особистості», яка включала два етапи оцінювання. На першому етапі здійснювалося розрахування загального показника, що характеризує рівень самоактуалізації особистості в цілому. Другий етап полягав у детальному аналізі за одинадцятьма окремими шкалами, кожна з яких мала на меті глибше розкрити різні аспекти цього процесу. За результатами середня оцінка у всіх респондентів дорівнює 51% вираженості. Також був проведений порівняльний аналіз між опитуваними, подібно до попередньої методики, з додатковим акцентом на вивчення відмінностей між дівчатами та хлопцями. Такий підхід дозволив глибше окреслити гендерні особливості, які відіграють важливу роль у формуванні особистісно психологічних рис та становлення самоактуалізації. Окрім цього, було здійснено аналіз підлітків, розподілених за віковими категоріями 11–13 та 14–16 років. Це дало можливість простежити зміни у психічному розвитку на різних етапах дорослішання та врахувати індивідуальні відмінності, які нерідко спостерігається у ці періоди зростання.

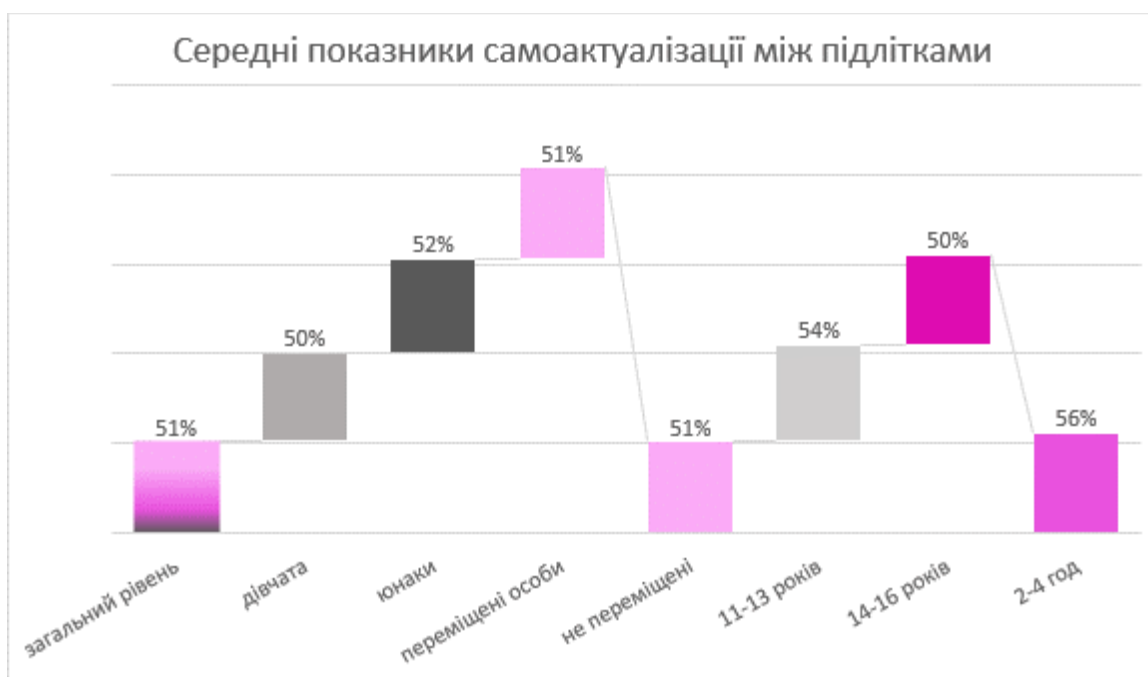


Рис. 2.6. Середні показники самоактуалізації між підлітками

Показники між окремими групами респондентів не демонструють значних відмінностей, у тому числі за статевою ознакою (рис. 2.6.). Так, середній рівень самоактуалізації у дівчат становить 50%, тоді як у юнаків – 52%. Водночас результати також не різняться між тими, хто був змушений змінити місце проживання через російсько-українську війну, та тими, хто цього не робив. У першій групі середній показник самоактуалізації становить 51%, і в другій – 51%. Таким чином, можна стверджувати, що переїзд у цьому випадку не вплинув на розвиток особистості ані в негативному, ані в позитивному контексті. Що стосується вікових показників, то й тут різниця є несуттєвою. У молодших респондентів середній рівень самоактуалізації сягає 54%, у старших – 50%.

Однак цікава закономірність простежується серед підлітків залежно від їхнього рівня активності у соціальних мережах. З'ясувалося, що ті, хто використовує соцмережі раціонально та витрачає на них від 2 до 4 годин на добу, мають вищий рівень самоактуалізації – 56%. Натомість підлітки, які проводять у мережах від 5 до 7 годин, демонструють нижчий показник – 49%, а ті, хто проводить понад 7 годин, знаходяться на рівні 51%. Загалом варто зазначити, що респонденти з підвищеною онлайн-активністю мають нижчий рівень самоактуалізації. Це може бути пов'язано із тим, що вони частіше стикаються із підвищеним рівнем депресивності, який було доведено в тесті Бека.

Другий етап включав різні аспекти, що впливають на розвиток самоактуалізації підлітка. Загальний бал по першій шкалі орієнтації в часі становив 8, що свідчить про середній рівень розвитку і характеризується помірним переживанням за минуле та прагнення до вміння насолодитись актуальним моментом. Значного коливання балів між групами не було виявлено.

Наступна шкала цінностей нарахувала 8 балів, що також є середнім рівнем розвитку і включає прагнення до гармонії та здорових стосунків з

людьми. Також така особа вчиться поділяти красу, добро, цілісність, життєвість та унікальність з іншими людьми.

Фактор погляду на природу людини ставить 6, що є середнім рівнем віри в людей та їх можливостей. З усіх груп найбільший бал набрали ті хто використовує соцмережі більше як 7 годин на добу — 7,5 балів, це може бути наслідком ідеалізування осіб та наслідування авторитетів в мережі Інтернет.

Потреба в пізнанні у підлітків за результатами дослідження оцінюється в 8 балів, що свідчить про середній рівень інтересу до нових вражень та безкорисливого прагнення до нового. Таке пізнання є точним і ефективним, оскільки не спотворюється бажаннями чи упередженнями.

Показник творчості в груп на середньому рівні — 8,5 балів, що характеризує творче ставлення до життя. Підлітки віком 11-13 років набрали найбільшу оцінку — 9 бали, що є близьким до високого рівня, найменші показники є в осіб, що користуються гаджетами більше ніж 7 годин на день. Решта груп оцінюються в межах 8 балів.

Автономність оцінюється на середньому рівні — 8 бали. Цей показник відображає здатність до самопідтримки, цілісність і зрілість особистості. Особливу увагу привертає порівняння респондентів за статтю. У дівчат середній показник дорівнює 7,5 балів, тоді як у хлопців — 9. Окрім цього, спостерігаються несуттєві вікові відмінності. Молодші учасники демонструють вищий рівень автономності — 9 бали, у той час, як у старших цей показник становить 8. Це може бути пов'язано зі зниженням впевненості в собі, накопиченням нав'язливих думок, а також з більшою відповідальністю, яка лягає на підлітків у старшому віці. Різниця простежується також серед груп людей з різною тривалістю використання соціальних мереж. Ті, хто проводять у соцмережах понад 7 годин, отримали середній показник автономності 9 балів, користувачі з активністю 5–7 годин мають 7,5 балів, та хто використовує соцмережі від 2 до 4 годин на день, мають середнє значення в 9 балів. Можна припустити, що люди, які приділяють соцмережам 5–7 годин щодня, роблять це переважно для заповнення вільного часу та уникнення проблем реального світу.

Натомість ті, хто проводить понад 7 годин онлайн, ймовірно, використовують інтернет як простір для самореалізації й відчувають більшу самотійність.

Шкала спонтанності у підлітків в середньому – 6 балів, що є середнім рівнем. Проте наближеним до низького і характеризується прагненням до самоактуалізації радше як до мети, а не як до способу життя. Також недостатньою довірою до навколишнього світу та самого себе. Значних відмінностей у статистичних даних виявлено не було, хоча окремі особи показали високий рівень спонтанності. Однак такі результати не залежать від жодних з виокремлених показників. Можна припустити, що вони пов'язані із сімейним кліматом та атмосферою в шкільному середовищі.

Середній рівень також простежується у саморозумінні між підлітками – 8 бали. Показник є наближений до високого рівня, що свідчить про чутливість людини до своїх бажань і потреб. В осіб не формуються психологічні захисти, що заважають адекватно сприймати та оцінювати себе та не схильні замінювати власні вподобання зовнішніми соціальними стандартами. Проте результати між групами респондентів відрізняються. Суттєва різниця спостерігається залежно від тривалості користування соціальними мережами. Особи, що проводять 2–4 години в онлайн-просторі, отримали 10 балів, що є високим рівнем. Для групи з 5–7 годинами середній показник становить 9 балів, що також є позитивним результатом. Однак у групі, яка проводить понад 7 годин у соціальних мережах, результат знижується до 6 балів. Це може вказувати на сильний вплив соціальних мереж на психологічний стан, зокрема на розвиток невпевненості в собі та орієнтацію на думку оточення.

Фактор аутосимпатії, який є джерелом адекватної самооцінки та основою психічного здоров'я особистості, має середнє значення серед усіх груп – 7.5 балів. Відрізняються показники тих хто витрачає 5 і більше годин на день на користування соцмережами – 7 балів, і може відстежуватись невротичністю, тривожністю та невпевненістю в собі.

Відмінності у результатах між категоріями респондентів на шкалі контактності практично не спостерігаються — середній показник становить 7

балів. Це свідчить про загальну схильність до взаємодіючих та приємних контактів з іншими людьми, яка проявляється на помірному рівні.

Шкала гнучкості у спілкуванні враховує наявність або відсутність соціальних стереотипів та здатність до адекватного самовираження в комунікації. Серед молоді цей показник становить 7,5 балів, що відповідає середньому рівню і може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Людина з таким рівнем може почуватися невпевненою щодо власної привабливості та не приймати ідею про те, що здатна бути цікавим співрозмовником. З позитивних сторін респонденти зазвичай не схильні до маніпуляцій чи нещирості, а їхні комунікативні прагнення переважно зосереджені на особистісному спілкуванні. Найвищий показник спостерігався серед користувачів, які проводять у соціальних мережах понад 7 годин на день. Їхній середній бал становить 9, що наближається до високого рівня. Як припущення можна сказати, що це пов'язано зі створенням віртуальної особистості про яку було згадано в першому розділі.

Загалом більшість показників сягають середнього рівня, варто зазначити, що в більшості з них не зустрічається різниці між гендерними та віковими аспектами, а також між тими, хто був вимушений переїжджати, і тими, хто ні, майже не простежуються. Водночас залежно від тривалості використання онлайн-платформ спостерігаються зміни в оцінках певних факторів (рис. 2.7).

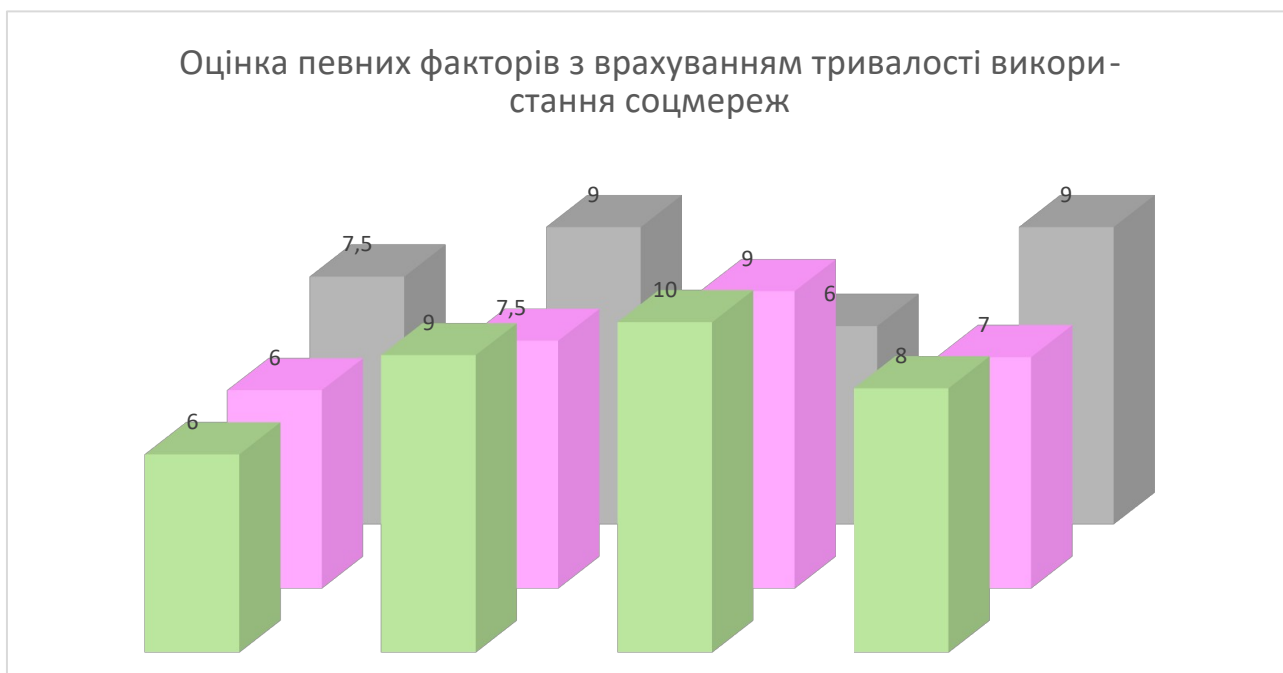


Рис. 2.7. Оцінка певних факторів з врахуванням тривалості використання соцмереж

Наприклад, на окремих шкалах, таких як гнучкість, фіксуються вищі результати. Це може бути обумовлено врахуванням або відсутністю соціальних стереотипів, а також здатністю до ефективного самовираження в комунікації. Подібні показники можна трактувати як позитивний знак, або ж пояснювати їх впливом створення віртуальної особистості. Ще одним важливим фактором є ставлення до природи людини, зокрема віра в людські можливості. Частково цей аспект може бути пов'язаний із викривленим сприйняттям віртуального життя і створених там авторитетів, які не завжди відповідають реальності. Серед позитивних чинників виділяється автономність, що свідчить про наявність достатньої підтримки в соціальних мережах. Це також демонструє, що респонденти використовують інтернет як платформу для самореалізації, що сприяє їхньому відчуттю самотійності. Однак у багатьох інших аспектах найнижчий рівень показників підкреслює негативний вплив соцмереж на розвиток особистості.

2.3. Рекомендації для профілактики депресивних станів та емоційного зростання

За результатами проведеного дослідження в деяких виділених груп спостерігається підвищений ризик до розвитку депресії. Найбільший показник є у тих, чия тривалість користування онлайн-платформами є високою і займає більше ніж 5 годин на день. Також просвітлюється середній рівень депресивності в осіб, що були змушені змінити своє місце проживання.

Загалом депресивний стан – це психоемоційний стан, що супроводжується негативним забарвленням емоцій, зниження мотиваційної сфери та когнітивними, поведінковими змінами в гіршу сторону. Характерним є пасивність, ізоляція від соціуму, нав'язливі думки про минуле, а також втрата здатності отримувати задоволення. Такий стан дає відчуття важкості до будь-якого виконання дій через енергетичну виснаженість. Водночас протидія депресії є складним процесом, що передбачає довготривале лікування. Подолання психологічного розладу проводиться під наглядом професіоналів, які обирають методики відповідно індивідуального запиту і потреби особи. Зараз є досить поширеною та ефективною когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає не лише подолати симптоми, але й навчити людину самостійно керувати своїм психоемоційним станом. Крім цього, важливу роль відіграє застосування групової, сімейної або парної терапії залежно від контексту взаємостосунків[12].

Для пацієнтів із депресивними станами рекомендується робота, спрямована на ідентифікацію та закріплення ресурсних станів. У цьому можуть бути ефективними техніки візуалізації образів, розвиток емоційного інтелекту, вдосконалення комунікативних здібностей на вербальному та невербальному рівнях, а також посилення спонтанності та креативності через танець. Важливим аспектом забезпечення стійкого результату є регулярне повторення цих практичних навичок у повсякденному житті. Таким чином, психологічна профілактика виступає ефективним інструментом у подоланні депресивних станів, спрямованим на розв'язання психосоматичних проблем і відновлення внутрішньої гармонії. Вона сприяє зняттю фізичного напруження, поновленню життєвих сил та стимулює особистісний розвиток. Застосування

психотерапевтичних методів у комплексі з іншими підходами, наприклад медикаментозним лікуванням, значною мірою підвищує ефективність поліпшення психосоматичного стану[20].

Важливим елементом профілактики є формування позитивного мислення. Для мінімізації впливу негативного емоційного стану корисно обговорювати свої переживання, думки та страхи з близькими або людьми зі спільним досвідом. Водночас важливо уникати прагнення догоджати всім або ставити перед собою нереалістичні цілі. Необхідно також враховувати важливість регулярного фізичного та психологічного відпочинку. Особливої уваги потребують люди, що вимушено змінюють місце проживання. Для них ключовим стає пошук та створення відчуття безпечного простору. Сприятливими умовами для розвитку особистості підлітків виступають доступ до якісної освіти, прогрес дистанційного навчання, ресурси технічного розвитку, фінансова стабільність сімей, широкі можливості для самореалізації через участь у гуртках, конкурсах чи спортивних подіях.[23]. Суттєвий вплив на розвиток депресії у підлітків може спричиняти надмірне використання соціальних мереж. Дослідження показують важливість розмежування онлайн-активності від реального життя та критичного аналізу поданої інформації. Рекомендовано обмежувати час перебування в соціальних мережах, надаючи пріоритет живому спілкуванню, яке значно ефективніше знижує почуття ізоляції.

Соціальні мережі впливають на людей по-різному, залежно від індивідуальних характеристик і життєвих обставин. Важливо використовувати мережі як інструмент саморозвитку, а не як спосіб заповнення внутрішньої пустоти. Основну увагу слід приділяти використанню цифрового середовища для власного вдосконалення. Говорячи про самоактуалізацію, підліткам необхідно усвідомити, що це одна з ключових функцій їхньої особистості, яка потребує постійного розвитку. У психологічному становленні підлітків особливу роль відіграє рефлексія. Тенденція до глибокого осмислення себе є характерною рисою цього віку і має онтогенетичну природу, тісно пов'язану із

загальним становленням особистості. У цей період спостерігається своєрідне повернення дитини до власного внутрішнього світу, адже попередній етап розвитку здебільшого проходив у межах соціалізації. Натомість у підлітковому віці розпочинається активний пошук власного "Я" у вже знайомому середовищі[17].

Розвиток самоактуалізації сприяє формуванню такої важливої риси, як життєстійкість. Це ключовий чинник, який допомагає долати стресові події та складні життєві ситуації. Життєстійкість формується на основі трьох взаємопов'язаних диспозицій: залученості, відчуття контролю та прийняття виклику. Ці компоненти виконують роль ресурсу в умовах стресу. Залученість передбачає зацікавленість у подіях життя, допитливість і соціальну активність. Контроль характеризується усвідомленням своєї здатності впливати на перебіг ситуації та управляти власними емоціями. Прийняття виклику означає ставлення до змін чи труднощів як до нових можливостей для особистісного зростання. Життєстійкість допомагає трансформувати стресові умови з потенційно небезпечних у сприятливі обставини для розвитку особистості. Ця якість формується протягом життя, але особливо активно – у період освітньої соціалізації. Освітня соціалізація є ефективною системою, що сприяє гармонійному становленню особистості. Вона допомагає людині приймати соціальні ролі, освоювати суспільні норми й цінності та формувати важливі особистісні характеристики, які впливають на взаємодію із суспільством. Близьке оточення відіграє значну роль у розвитку життєстійкості. Воно може підтримати людину у вірі в те, що проблеми й виклики можна перетворити на нові можливості[16].

Висновок до розділу 2

За допомогою вибраних методик було отримано ряд різноманітних результатів. Анкетування щодо впливу соціальних мереж на підлітків виявило, що більшість використовує онлайн-платформи по 5–7 годин на день, менше — 2–4 години, а мінімальна частка перевищує 7 годин. Метою використання

зазвичай є пошук інформації, спілкування з друзями та цікавість. Понад половина респондентів визнала залежність від соцмереж.

Результати кольорового тесту Люшера довели, що підлітки прагнуть вирішувати проблеми спокійно, зберігаючи амбіційність і здатність захищати позиції. Вони почуваються невизначено, намагаючись бути позитивними, але через воєнний стан усе частіше ізолюються, відчують тривогу й емоційну нестабільність, у зв'язку з незадоволенням базових потреб.

За шкалою депресії Бека, особи, які проводять у мережі понад сім годин на день, демонструють високий рівень депресивності, і як порівняння у користувачів з 2-4 годинами використання, такий показник відсутній. Це свідчить про негативний вплив соцмереж на емоційний стан при надмірному використанні, що в довгостроковій перспективі може вплинути на розвиток психоемоційного розладу та загалом на самосприйняття.

Методика самоактуалізації (САМОАЛ) виявила середній рівень вираженості у підлітків, що є нормальним для цього періоду розвитку особистості. Гендерні та вікові відмінності не є значущі, а от тривалість використання соцмереж вплинула на оцінювання. Найкращі результати серед тих, хто помірковано розподіляє час на перебування в соцмережах, і найгірші — у тих хто витрачає понад сім годин.

Надмірне використання платформ асоціюється з депресією та зниженням самоактуалізації. За шкалою часу підлітки демонструють помірне переживання за минуле й задоволення теперішнім. Найвищі оцінки за віру в людську природу спостерігаються у тих, хто використовує соцмережі понад сім годин — це може бути пов'язано з ідеалізацією та наслідуванням авторитетів. Найвищий рівень творчості у дітей 11–13 років, що зумовлено більшою уявою. Найнижчі результати продемонстрували найактивніші користувачі соцмереж, через відсутність власних роздумів. Автономність вища у хлопців і молодших учасників. Підлітки з помірним використанням соцмереж демонструють кращу здатність до самостійності порівняно із залежними від інтернету. Особи, що

проводять 5–7 годин онлайн, здається, уникають проблем реального світу, тоді як понад 7 годин можуть сприймати мережу як простір для самореалізації.

Саморозуміння найрозвиненіше у тих, хто користується соцмережами найменше. У надмірних користувачів воно нижче через психологічний тиск і орієнтацію на думки інших. Щодо самооцінки всі демонструють середній рівень із тривожністю та невпевненістю. Комунікативна гнучкість теж на середньому рівні, найвища у людей із надмірним використанням соцмереж, що може бути пов'язано зі створенням віртуального образу.

Надані рекомендації наголошують на важливості раціонального використання часу на онлайн-платформах. Важливо використовувати мережі як інструмент саморозвитку, а не як спосіб заповнення внутрішньої пустоти. Основну увагу слід приділяти використанню цифрового середовища для власного вдосконалення. Говорячи про самоактуалізацію, підліткам необхідно усвідомити, що це одна з ключових функцій їхньої особистості, яка потребує постійного розвитку. У психологічному становленні підлітків особливу роль відіграє рефлексія. Окрім розвитку емоційного благополуччя, самоусвідомлення та успішної соціалізації, вона передуює розвитку депресії та є її профілактикою.

ВИСНОВКИ

У підсумку, згідно з даною роботою, було виділено, що психосоціальний простір особистості має надзвичайно важливе значення у формуванні особистості підлітка. Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, переходом від дитинства до зрілості, що супроводжується суттєвими фізіологічними змінами, трансформаціями у сфері діяльності, емоцій та інтелекту. Це викликає потребу у самоствердженні, формуванні світогляду, мислення та уявлень про навколишній світ і власне місце в ньому. Неабияку роль у житті підлітка відіграють близькі друзі. Саме вони стають основним джерелом інформації та підтримки, тоді як дорослі сприймаються як менш надійні, через відчуття дорослості та прагнення до незалежності. Відкидаючи авторитет старших і протестуючи проти обмежень, підлітки шукають нових орієнтирів серед однолітків. А також відомих особистостей чи тих, хто має вагу в суспільстві. Соціальні мережі відіграють у цьому процесі значну роль, завдяки своїй доступності й можливості для взаємодії. Визнання у соціальному середовищі стає важливим чинником. Воно стимулює прагнення привертати увагу через виразний стиль одягу, поведінку чи інші засоби самовираження. Це підвищує самооцінку, яка є одним із ключових факторів формування особистості.

За допомогою вибраних методик було виявлено ряд різних результатів. Зокрема, за допомогою «Анкетування впливу соціальних мереж на особистість підлітка», отримано дані про активне користування соцмережами та його цілі. Доведено, що більша частина підлітків використовує соцмережі 5–7 годин на добу, менша частина – 2–4 години, а ще менше осіб проводить у мережі понад 7 годин. Метою користування найчастіше є пошук потрібної інформації, а також спілкування з друзями. Головною причиною реєстрації в мережі більшість респондентів назвали цікавість. Цікаво, що половина респондентів вважають, що в них є залежність від соцмереж.

За результатами кольорового тесту Люшера, що визначав загальний настрій та емоційний стан підлітків, було виявлено, що підлітки прагнуть вирішувати проблеми спокійно, але з високим рівнем амбіцій і здатністю захищати власні позиції. Наразі вони відчують певну невизначеність і тривогу, що може бути пов'язано із воєнним станом в країні.

Шкала депресії Аарона Бека показала, що респонденти, які використовують соцмережі понад 7 годин на день, мають найвищий рівень депресивності, тоді як ті, хто користується платформами 2–4 години, не демонструють симптомів депресії. Це підкреслює негативний вплив надмірного користування соцмережами на емоційний стан, що може позначитися на формуванні особистості.

Методика визначення рівня самоактуалізації Абрагама Маслоу виявила середній рівень самоактуалізації підлітків. Найвища спостерігається у тих, хто проводить у мережі 2-4 години, тоді як найнижчий – у тих, хто користується понад сім годин. Це може бути пов'язано із тим, що надмірне споживання контенту знижує креативність та орієнтацію на власні цілі. Стосовно рівня творчості, то найвищий серед підлітків віком 11–13 років, що може свідчити про їхню більшу мрійливість, тоді як старші орієнтуються на готові рішення, представлені на різних онлайн-платформах.

Самооцінка підлітків у середньому залишається стабільною, але її рівень знижується в групах із високою тривалістю онлайн-активності. Шкала контактності також показує середній рівень, що свідчить про прагнення до особистого спілкування. Водночас гнучкість у комунікації найвище простежується у тих, хто активно користується соцмережами, що може характеризуватись створенням віртуальної особистості.

Проведене дослідження дало змогу підтвердити поставлену гіпотезу, оскільки соціальні мережі справді впливають на формування особистості в підлітковому віці. Зокрема, вони можуть як сприяти розвитку депресивних станів так і надавати позитивного впливу.

Вплив соцмереж залежить від індивідуальних особливостей кожної особистості, а також від конкретних життєвих обставин, у яких людина перебуває. Щоб онлайн-платформи приносили користь, важливо використовувати їх не як примітивний засіб для заповнення внутрішньої пустоти чи втечі від реальних проблем, а як потужний інструмент для власного розвитку та самовдосконалення. Першочергову увагу слід зосереджувати на активному та свідомому використанні цифрового середовища з метою отримання нових знань, вдосконалення навичок та досягнення особистих цілей. Особливої ваги набуває роль самоактуалізації в житті підлітків, адже вона є однією з ключових функцій їхньої особистості, яка вимагає систематичного розвитку та підтримки. Для цього підлітки повинні усвідомити важливість пізнання себе, рефлексії та вміння критично аналізувати свій життєвий досвід. У процесі психологічного зростання рефлексія відіграє важливу роль, оскільки допомагає зрозуміти свої потреби, цінності й цілі, що своєю чергою, сприяє гармонійному формуванню особистості. Особливо значущим аспектом самоактуалізації є розвиток такої важливої якості, як життєстійкість. Ця властивість виступає фундаментальним фактором, який дає змогу людині справлятися зі стресовими подіями та протистояти складним життєвим обставинам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Том 2. Чернівці: Букрек, 2015. 640 с.
2. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений № 5 (57). 2018. С. 454-458.
URL: <https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551> .
3. Визначення рівня самоактуалізації особистості.
URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/4prishak_psihologiya_ch2/1-5.html .
4. Ганган Ю. С. Вплив інтернет–адикції на особистість підлітка. У The 10-th International scientific and practical conference, Progressive research in the modern world (22-24 червня 2023 р.). BoScience Publisher, Бостон, США, 2023. 560 с.
5. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022. № 2 (110). С. 105-109.
6. Зарецька О. О. Інтерпретативна компетентність дорослої особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 7–12.
URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/2.pdf .
7. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
8. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 4. С. 51-55.
URL: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.10> .
9. Лавріненко В. А. Структурні та змістові характеристики смислової сфери підлітків із неформальних об'єднань. Психологія і особистість. 2020. № 1. С. 71–93.

10. Лапчик О., Фриз І. В. Вплив сім'ї на розвиток особистості підлітка. Проблеми сучасної психології. 2015. С. 75-78.
11. Максименко С. Поняття особистості у психології. Психологія і особистість. 2016. № 1. С. 11-17.
12. Миронюк В. І., Романів О. П., Надь Б. Я. Ключові аспекти діагностики та профілактики виникнення депресії в контексті покращення якості життя населення. Науково-практичний журнал "Економіка і право охорони здоров'я". 2018. № 2 (8). С. 124-126.
13. Огляд ідей Роберта Сапольськи.
URL: <https://bioethics.ucu.edu.ua/svobody-voli-ne-isnuye-oglyad-idej-roberta-sapolski/> .
14. Папучі М. В. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 березня 2023 р., Т. 2, м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 149 с.
15. Період вразливості і гендерна політика.
URL: <https://slovoproslovo.info/period-vrazlyvosti-i-genderna-polityka> .
16. Предко В. В. Науковий психологічний аналіз статевих відмінностей у прояві життєстійкості підлітків в процесі освітньої соціалізації // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. ред. І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 17 (62). С. 84–93. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17\(62\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17(62)).
17. Робота із соціальними мережами: Посібник з питань використання соціальних мереж, розроблений Департаментом преси і публічної інформації Консультативної місії ЄС в Україні. Київ, серпень 2020 р. 47с.
18. Рядченко Т. В. Особливості психодіагностики дітей різного віку. Наукові здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти. 2015. 12 с.

19. Сельє Г. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. Т. 4. № 1. С. 78-89.
20. Степарук С., Сікора Ю. Психологічна профілактика депресивних станів. Наукові заходи Юридичного факультету Західноукраїнського національного університету. 2020. С. 471-474.
21. Інтерпритація кольорового тесту Люшера.
URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/72445> .
22. Тітова Т. Є. Психологія особистості. Сміслові аспекти саморегуляції особистості. 2016. № 1. С. 217-225. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.1.162597>.
23. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
24. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: ДП Вид. дім Персонал, 2017. 160 с.
25. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. – Х.: НУЦЗУ, 2016. 123с.
26. Чепелева Н. В. Дискурсивне конструювання досвіду в ситуаціях інформаційної невизначеності. Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів: Матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року: Зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Педагогічна думка, 2021. С. 211–218.
27. Шевчук Ю. Молодіжна субкультура як складова формування особистості підлітків: позитивні та негативні аспекти. Нова педагогічна думка. 2014. № 3. С. 76-79.
28. Шкала депресії Аарона Бека. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/shkala-depresiyyi-aarona-beka/> .
29. Andreassen C. S., Pallesen S., Griffiths M. D. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric

- disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2017. P. 959.
30. Beier B., Frisch J., Ostergaard S. D. Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*. 2020. P. 46-54.
31. Gonzales A. L., Hancock J. T. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. P. 79-83.
32. Lin F., Zhou Y. Examining the effects of social media use on the mental health of youth: A systematic review. *Children and Youth Services Review*. 2019. P. 104.
- 33.**

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування впливу соціальних мереж на особистість підлітка

1.Ваша стать? Чоловік/жінка

2.Ваш вік? _____

3. Чи доводилося вам переїжджати через обставини, що не залежать від тебе?
(наприклад через війну)

Так/Ні

4. Чи вплинув переїзд на використання соцмереж?

так (збільшився)/так (зменшився)/ні/не переїжджав(ла)

5.У яких соц.мережах/мессенджерах у Вас є аккаунти і як часто ви ними користуєтесь, використовуючи шкалу від 0 до 5 (де 0 – не користуюсь, а 5 – використовую щоденно): Instagram/Tik Tok/Twitter/Youtube/Telegram

6.Скільки часу щодня Ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому? Менше 1 год. /2-4 год. /5-7 год. /Більше 7 год.

7.Чи вважаєте Ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж? Так/Ні /Частково

8.Якщо випадково станеться, що всі соціальні мережі й тому подібні сайти у світі закриють, ви будете:Дуже незадоволені/Незадоволені/Мені байдуже/Дуже задоволені/Задоволені/Свій варіант

9.Чи зможете ви без будь-якої причини видалити свій профіль у соціальній мережі або просто стерти всю інформацію на ній і ніколи більше не заходити туди?

Так, без проблем /Ні, там уся необхідна мені інформація та контакти /Я що дурень, у мене там більше 1000 друзів,підписників/Не знаю, важко відповісти

10.Що вас підштовхнуло зареєструватися в соціальній мережі?

Друг (подруга); Всі мої друзі там, чим я гірший; Бажання завести нових друзів; Бажання пограти в он-лайн-ігри; Цікавість; Навчальна чи робоча необхідність

11.Я використовую соціальні мережі, тому що:

вони допомагають підтримувати зв'язок зі знайомими; вони допомагають підтримувати зв'язок із людьми, з якими інакше був би загублений контакт; вони допомагають зв'язатися з людьми, яких я не бачив деякий час; вони допомагають знайомитися з новими людьми; вони допомагають отримати інформацію про те, що роблять інші люди; вони допомагають спостерігати за життям інших людей

вони допомагають отримати необхідну інформацію вони допомагають ділитися інформацією, яку побачать (прочитають) інші люди; вони допомагають продемонструвати іншим свої думки, почуття, інтереси і т. д.; вони допомагають підтримувати зв'язок з однодумцями вони дають змогу приєднатися до різних груп, що мене цікавлять; вони допомагають мені навчатися вони допомагають організувати та зберігати важливу для мене інформацію; вони допомагають створювати події та заходи, або приєднатися до вже створених; вони допомагають зайняти вільний час там можна грати он-лайн-ігри

12.Що Ви робите у соц. мережах?

спілкуюся з друзями; граю в ігри; слухаю музику; дивлюся фільми; знаходжу цікаву інформацію; все вище перераховане;

13. Чи бувало так, що ви не встигали зробити домашнє завдання через тривале перебування в соціальних мережах?

дуже рідко/ іноді/ дуже часто/ практично завжди/ ніколи

14.Чи згодні ви з твердженням, що соц.мережі заважають вам навчатися? Так/ ні/ важко сказати

15.Для пошуку інформації в Інтернеті, Ви найчастіше використовуєте?

соціальні мережі; пошукові сервери (Google, інші); приблизно однаково два перших пункти

16.Ви зареєстровані від свого імені? Так/ ні

17.Чи є у вас додаткові сторінки, про які ніхто не знає, або ця інформація відома небагатьом? так /ні

18.Скільки людей у Вас у друзях? до 50; 50-100; 100-200; 200-500; більше 500.

19.Зі скількома з них Ви знайомі особисто? до 20; 20-50; 50-100; більше 100;
додаю тільки знайомих

Додаток Б

Опитувальник Бека для оцінювання рівня депресії

1

- 0 – я не відчуваю себе нещасним(ою);
- 1 – я відчуваю себе нещасним(ою);
- 2 – я весь час нещасний(а) і не можу звільнитися від цього почуття;
- 3 – я такий нещасний(а) і засмучений(а), що не можу цього винести.

2

- 0 – думаючи про майбутнє, я не відчуваю себе особливо розчарованим (ою);
- 1 – думаючи про майбутнє, я відчуваю себе розчарованим (ою);
- 2 – я відчуваю, що мені немає чого чекати в майбутньому;
- 3 – я відчуваю, що майбутнє безнадійне і ніщо не зміниться на краще.

3

- 0 – я не відчуваю себе невдахою;
- 1 – я відчуваю, що в мене було більше невдач, ніж у більшості інших людей;
- 2 – коли я оглядаюся на прожите життя, то бачу тільки невдачі;
- 3 – я почуваюся повним(ою) невдахою.

4

- 0 – я отримую стільки ж задоволення від життя, як і раніше;
- 1 – я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше;
- 2 – я не отримую справжнього задоволення ні від чого;
- 3 – я всім не задоволений(а), і мені все набридло.

5

- 0 – я не відчуваю себе особливо винуватим (ою);
- 1 – досить часто я почуваюся винуватим(ою);
- 2 – майже завжди я почуваюся винуватим(ою);
- 3 – я почуваюся винуватим весь час.

6

- 0 – я не відчуваю, що мене за щось карають;
- 1 – я відчуваю, що можу бути покараний(ою) за щось;
- 2 – я очікую, що мене покарають;
- 3 – я відчуваю, що мене карають за щось.

7

- 0 – я не відчуваю розчарування в собі;
- 1 – я розчарований(а) в собі;
- 2 – я викликаю огиду до себе;
- 3 – я ненавиджу себе.

8

- 0 – у мене немає відчуття, що я в чомусь гірший(а), ніж інші;

1 – я самокритичний(а) і визнаю свої слабкості й помилки;

2 – я весь час звинувачую себе за свої помилки;

3 – я звинувачую себе за все погане, що відбувається.

9

0 – я не думаю про те, щоб накласти на себе руки;

1 – я думаю про те, щоб накласти на себе руки, але не зроблю такого;

2 – я хотів(ла) б покінчити життя самогубством;

3 – я б наклав(ла) на себе руки, якби мені випала нагода.

10

0 – я плачу не більше ніж зазвичай;

1 – тепер я плачу більше, ніж зазвичай;

2 – я тепер весь час плачу;

3 – раніше я ще міг(могла) плакати, але тепер не зможу, навіть якщо захочу.

11

0 – тепер я не більше роздратований(а), ніж зазвичай;

1 – я дратуюся легше, ніж раніше, навіть через дрібниці;

2 – тепер я весь час роздратований(а);

3 – мене вже ніщо не дратує, бо мені все байдуже.

12

0 – я не втратив(ла) інтересу до інших людей;

1 – у мене менше інтересу до інших людей, ніж раніше;

2 – я майже втратив(ла) інтерес до інших людей;

3 – я втратив(ла) будь-який інтерес до інших людей.

13

0 – я здатний(а) приймати рішення так само, як завжди;

1 – я відкладаю прийняття рішень частіше, ніж зазвичай;

2 – я відчуваю більше труднощів у прийнятті рішень, ніж раніше;

3 – я більше не можу приймати будь-яких рішень.

14

0 – я не відчуваю, що я виглядаю гірше, ніж зазвичай;

1 – я стурбований(а) тим, що виглядаю постарілим(ою) або непривабливим(ою);

2 – я відчуваю, що зміни в моїй зовнішності зробили мене непривабливим(ою);

3 – я впевнений(а), що виглядаю потворним(ою).

15

0 – я можу працювати так само, як і раніше;

1 – мені треба докласти додаткових зусиль, щоб почати що-небудь робити;

2 – я з великими труднощами змушую себе що-небудь робити;

3 – я взагалі не можу працювати.

16

0 – я можу спати так само добре, як і зазвичай;

1 – я сплю не так добре, як завжди;

2 – я прокидаюся на 1-2 години раніше, ніж зазвичай, і з трудом можу заснути знову;

3 – я прокидаюся на декілька годин раніше, ніж зазвичай і не можу заснути.

17

0 – я втомлююся не більше, ніж зазвичай;

1 – я втомлююся швидше, ніж зазвичай;

2 – я втомлююся майже від усього того, що я роблю;

3 – я дуже втомився (лась), щоб робити будь-що.

18

0 – мій апетит не гірший, ніж зазвичай;

1 – у мене не такий хороший апетит, як був раніше;

2 – тепер мій апетит став набагато гірший;

3 – я взагалі втратив(ла) апетит.

19

0 – якщо останнім часом я і втратив(ла) у вазі, то дуже небагато;

1 – я втратив(ла) у вазі понад 2 кг;

2 – я втратив(ла) у вазі понад 4 кг;

3 – я втратив(ла) у вазі понад 6 кг.

Я спеціально намагався(лась) не їсти, щоб втратити у вазі.

(Обведіть кружечком): так, ні

20

0 – я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай;

1 – мене турбують такі проблеми, як різні болі, розлади шлунка, закрепи;

2 – я настільки стурбований(на) своїм здоров'ям, що мені навіть важко думати про щось інше;

3 – я настільки стурбований(на) своїм здоров'ям, що взагалі ні про що інше не можу думати