

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А.І. Яблонський

“ _____ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Керівник: доктор психологічних наук, професор
ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна
(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: доцент кафедри психології та педагогіки
Миколаївського національного
університету імені В.О. Сухомлинського,
кандидат психологічних наук, доцент
ЛИТВИНЕНКО Ірина Сергіївна
(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 664Мз
ВДОВИЧЕНКО Маргарита Василівна
(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

ОПІ: «Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	ЛИСЕНКОВА Ірина Петрівна, доктор психологічних наук, професор		
Розділ 1			
Розділ 2			
Розділ 3			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичні засади впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на підлітків	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Практичні аспекти психологічної підтримки підлітків в контексті впливу соціальних мереж	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	21.11.2024	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2024	

Студент _____
(підпис)

Маргарита ВДОВИЧЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Вдовиченко М. В. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення проблеми впливу соціальних мереж на психологічний розвиток підлітків у сучасному інформаційному суспільстві. Особлива увага приділяється аналізу таких аспектів, як формування самосвідомості, розвиток соціальних навичок, зміна ціннісних орієнтацій та моделей поведінки під впливом цифрових комунікацій. У роботі досліджено психологічні механізми, через які соціальні медіа впливають на емоційний стан, самооцінку та міжособистісні взаємодії підлітків. Розглянуто як позитивні, так і негативні наслідки використання соціальних мереж, такі як можливості для самовираження та соціалізації, але й підвищений ризик розвитку залежності, порушення емоційного благополуччя, вплив на самооцінку через порівняння з іншими користувачами. У дослідженні застосовано методи опитування, аналізу контенту та психологічного тестування для оцінки взаємозв'язку між активністю у соціальних мережах та змінами у психологічному розвитку підлітків. Результати роботи можуть бути корисними для батьків, педагогів та психологів, які прагнуть зрозуміти та мінімізувати негативний вплив соціальних мереж на формування особистості підлітка.

Ключові слова: соціальні мережі, підлітки, формування особистості, психологічний вплив, самосвідомість, самооцінка, соціалізація, емоційний стан, моделі поведінки, ціннісні орієнтації.

ABSTRACT

Vdovychenko M. V. Psychological aspects of the influence of social networks on the formation of adolescent personality. Qualification work for obtaining the second degree of higher education (master's degree) in the specialty 053 – «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The diploma work provides a theoretical generalisation of the problem of the impact of social networks on the psychological development of adolescents in the modern information society. Particular attention is paid to the analysis of such aspects as the formation of self-awareness, the development of social skills, changes in value orientations and behavioural patterns under the influence of digital communications. The paper examines the psychological mechanisms through which social media affect the emotional state, self-esteem and interpersonal interactions of adolescents. Both positive and negative consequences of using social media are considered, such as opportunities for self-expression and socialisation, but also an increased risk of developing addiction, disturbances in emotional well-being, and an impact on self-esteem through comparison with other users. The study used survey methods, content analysis, and psychological testing to assess the relationship between social media activity and changes in adolescents' psychological development. The results of the study may be useful for parents, educators and psychologists seeking to understand and minimise the negative impact of social media on adolescent personality development.

Keywords: *social networks, adolescents, personality formation, psychological influence, self-awareness, self-esteem, socialisation, emotional state, behavioural patterns, value orientations.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	7
1.1. Сучасні підходи до вивчення соціальних мереж як соціокультурного феномену	7
1.2. Психологічні особливості підліткового віку в контексті соціальної взаємодії	18
1.3. Роль соціальних мереж у формуванні особистості підлітків	26
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	31
2.1. Експериментальне дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка.....	29
2.2. Методика формування особистості підлітка через соціальні мережі ...	50
2.3. Рекомендації щодо використання соціальних мереж у процесі формування особистості підлітка.....	55
Висновки до другого розділу	57
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	57
3.1. Психологічне консультування підлітків щодо безпечного використання соціальних мереж.....	60
3.2. Роль батьків і педагогів у мінімізації негативного впливу соціальних мереж	65
3.3. Розробка програм психологічної підтримки для підлітків у контексті впливу соціальних мереж.....	76
Висновки до третього розділу	79
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	81
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному світі, що швидко розвивається в інформаційному та технологічному плані, соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо серед підлітків. Ці цифрові платформи, такі як Facebook, Instagram, Twitter та інші, не лише стали основним інструментом для взаємодії та спілкування, але й мають значущий вплив на психічний розвиток цієї вразливої соціальної групи. Підлітковий вік є періодом інтенсивного формування особистості, де вплив зовнішніх факторів може мати найбільший ефект. Таким чином, вивчення психологічних аспектів впливу соціальних мереж на підлітків є насущною задачею, оскільки це може визначити не тільки їхнє психічне благополуччя, але й взаємодію з оточуючим світом. Соціальні мережі, з одного боку, надають підліткам нові можливості для спілкування, самовираження, самореалізації. З іншого боку, вони можуть нести й певні ризики, пов'язані з кібербулінгом, формуванням неадекватної самооцінки, залежністю від соціальних мереж. Підлітковий вік – це період бурхливого розвитку, коли формується особистість, самосвідомість, система цінностей. Соціальні мережі стають важливою частиною життя підлітків, впливаючи на їх самосприйняття, самооцінку, ціннісні орієнтири, поведінку та соціальні зв'язки. Основним новоутворенням підліткового віку вважається почуття дорослості, яке реалізується у прагненні дитини бути визнаною найближчим соціальним оточенням як доросла самостійна людина (Г. Костюк, О. Скрипченко). Разом з цим актуалізується потреба у спілкуванні з однолітками, де підліток пізнає себе, оволодіває різними способами взаємодії з іншими. І якщо у спілкуванні з дорослим найчастіше виникають труднощі, нерозуміння, адже дорослі ще не готові визнати підлітка у рівноправній позиції, то у спілкуванні з однолітками підліток реалізує і доводить свою особистісну зрілість, самостверджується, домагається визнання (І. Булах, Н. Токарева, А. Шамне та ін.). У психолого-педагогічній літературі багато

уваги приділяється дослідженню проблеми міжособистісної взаємодії, комунікації, особливостей спілкування підлітків. Різноманітні аспекти розвитку комунікативних процесів у підлітковому віці розкриваються у працях відомих психологів. Особливості впливу спілкування на сучасних підлітків розглядають у своїх роботах І. Булах, О. Скрябіна, Н. Токарева, А. Шамне та інші.

Зростання використання соціальних мереж серед підлітків на сьогоднішній день стало невід'ємною складовою їхнього щоденного життя. Технологічний прогрес і поширення інтернету надали їм широкий доступ до цифрового світу, де вони можуть спілкуватися з друзями, ділитися враженнями, висловлювати свої думки та створювати власний інтернет-образ. Однак, разом з цим, зростає і число побоювань щодо можливих негативних наслідків такого активного використання соціальних мереж.

Технологічний прогрес і зручності цифрового спілкування створюють певні ризики для психологічного здоров'я підлітків. Заангажованість у віртуальний світ може вплинути на їхню емоційну стійкість, самооцінку та сприйняття себе та своєї оточуючої дійсності. Неодноразово було зазначено, що перебільшена активність у соціальних мережах може призвести до відчуття самотності, депресії, анксіозності та інших психічних проблем.

Більше того, використання соціальних мереж може мати значний вплив на формування особистості підлітків. Вони стають свідками різноманітних стандартів краси, ідеалізованих життєвих стилів та соціальних норм, що часто призводить до порівняння себе з ідеалізованим образом інших і відчуття неповноцінності. Такі порівняння можуть вплинути на самоповагу та психологічний стан підлітків, формуючи їхні відносини з собою та світом.

Таким чином, актуальність вивчення впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я та формування особистості підлітків набуває великого значення в сучасному світі. Вирішення цих питань вимагає комплексного підходу, який включає як наукове дослідження, так і розробку практичних

заходів з психологічної підтримки та освітніх програм для батьків та педагогів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка.

Відповідно до мети можна висунути наступні **завдання дослідження**:

- 1) визначити сутність поняття соціальних мереж як соціокультурного феномену у науково-психологічній літературі;
- 2) дослідити особливості підліткового віку в контексті соціальної взаємодії;
- 3) визначити роль соціальних мереж у формуванні особистості підлітків;
- 4) описати організацію та методи дослідження рівня впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка;
- 5) провести аналіз результатів дослідження рівня впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка;
- 6) розробити програму психологічної підтримки для підлітків у контексті впливу соціальних мереж на формування їх особистості.

Об'єктом дослідження є процес формування особистості в сучасному інформаційному суспільстві.

Предметом дослідження є психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз наукової літератури, систематизація отриманих даних, узагальнення інформації та її оформлення); *емпіричні* (спостереження, анкетування); *методика Шварца* (виявлення конфліктності цінностей молоді); *методика Леонгарда - Шмішека* (вивчення акцентуації у підлітків).

Вибірка та база емпіричного дослідження. Експериментальною базою дослідження був Білозерський ліцей №1 ім. О. Я. Печерського

Херсонського району Херсонської області. Вибірку склали 44 учні з 5 по 10 клас віком від 11 до 16 років.

Практична значимість: Одержані результати можна використовувати в подальшій діяльності психолога у навчальних закладах, індивідуальних консультаціях при розробці рекомендацій та тренінгових програм щодо мінімізації різноманітних негативних наслідків впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

1.1. Сучасні підходи до вивчення соціальних мереж як соціокультурного феномену

Вже з самого витoku розвитку соціальних мереж їх функцією передбачалася комунікативно-інформаційна складова. Уже у 1954 році був введений термін «соціальна мережа», що зародився задовго до настання ери Інтернету, і відображав тісні міжособистісні взаємозв'язки між двома або більше особами [31]. Походження цього терміну пов'язане з діяльністю британського соціолога та представника Манчестерської школи, Джеймса Барнса, який використовував його для опису соціальних взаємодій, що відрізнялися від традиційних понять, які стосувалися обмежених груп, таких як племена чи сім'ї, або соціальних категорій, таких як стать чи етнічна належність. У сучасному розумінні соціальна мережа визначається як структура, що ґрунтується на міжособистісних зв'язках та взаємних інтересах.

Згідно із сучасним розумінням, соціальна мережа функціонує як платформа, що забезпечує взаємозв'язки між особами та групами, незалежно від їхньої локації чи індивідуальних характеристик. Спілкування та обмін інформацією стають ключовими компонентами цього процесу. Розвиток інформаційних технологій та Інтернету значно розширив можливості соціальних мереж, дозволяючи їм стати не лише інструментом комунікації, а й майданчиком для спільної діяльності та співпраці у різних сферах життя, включаючи бізнес, освіту, науку та культуру. Таке розуміння соціальних мереж сприяє формуванню глобальної спільноти, побудованої на взаєморозумінні, співпраці та підтримці [18].

Соціальна мережа, у контексті інтернет-сервісів, може бути розглянута як платформа, спрямована на полегшення взаємодії між користувачами та їх групами на основі специфічних інтересів. Основна мета такого веб-сайту полягає в створенні різноманітних можливостей для взаємодії між користувачами, включаючи відео, чати, зображення, музику, блоги та інші функції.

Глобальна соціальна мережа, у своєму визначенні, представляє собою платформу, яка об'єднує велику кількість індивідів або груп, незалежно від їхніх індивідуальних характеристик, вподобань або місць проживання. Цей феномен належить до сфери глобалізації та забезпечує можливість спілкування та обміну інформацією між користувачами з різних куточків світу. Глобальна соціальна мережа є надзвичайною платформою, що створює унікальний простір для спілкування та обміну думками, досліджень, а також розвитку особистих та професійних контактів.

Крім того, вона може слугувати платформою для взаємодії та співпраці у різних сферах, таких як бізнес, освіта, наука, культура та інші аспекти життя. По суті, ця мережа виступає важливим інструментом для формування глобального співтовариства, яке базується на взаєморозумінні, співпраці та взаємодопомозі. Завдяки цим можливостям, соціальні мережі виконують ключову роль у сприянні зв'язкам та взаємодії між людьми на всіх рівнях та в усіх куточках світу.

У контексті сучасних технологій та глобалізації, глобальні соціальні мережі відіграють значущу роль у підтримці та зміцненні зв'язків між різними культурами, націями та індивідами. Вони створюють можливості для віртуального спілкування та співпраці, що сприяє обміну ідеями та розвитку нових форм міжкультурного взаєморозуміння. Таким чином, глобальні соціальні мережі є не лише засобом спілкування, а й платформою для розвитку глобальної спільноти, яка сприяє об'єднанню та співпраці між різними країнами та культурами [2].

Соціальні мережі стають важливою платформою для вираження особистої ідентичності шляхом публікації різноманітного контенту, такого як фотографії, статуси та відео. При цьому вони відіграють суттєву роль у формуванні психологічного стану користувачів, надаючи їм позитивні емоції, але також можуть спричиняти стрес та анксіозність через постійний порівняльний контекст, у якому користувачі порівнюють своє життя з життям інших. Особливу увагу слід приділити впливу соціальних мереж на підлітків, оскільки для них ці платформи можуть мати вирішальне значення у формуванні соціальної ідентичності, розвитку комунікативних навичок та психологічному самовизначенні. Такі аспекти потребують глибокого аналізу та розуміння для того, щоб розробити ефективні стратегії збалансованого використання соціальних мереж з метою збереження психічного здоров'я та підтримки позитивного самопочуття серед користувачів.

У сучасному суспільстві соціальні мережі займають значне місце як джерело інформації та можливість навчання. Особливо актуальним це стає для підлітків, які використовують ці платформи для отримання інформації про новини, культурні тенденції та актуальні події. Крім того, соціальні мережі стають важливим інструментом для розвитку інтересів та освітніх можливостей підлітків. На цих платформах вони можуть спілкуватися, ділитися знаннями та досліджувати нові теми [20].

Зазначено, що соціальні мережі виконують також функцію вираження особистості, думок, інтересів та творчих здібностей підлітків. Це сприяє їхньому особистісному розвитку, формуванню власної ідентичності та виявленню себе в соціальному середовищі. Підлітки активно використовують можливості соціальних мереж для виявлення себе, вираження своїх переконань та пошуку рівних.

У той же час соціальні мережі стають площадкою для знаходження підтримки та розвитку дружби. Підлітки можуть знаходити підтримку в складних ситуаціях та розвивати дружні стосунки через спільні інтереси та подібні життєві ситуації [32, с. 249-256]. Це сприяє формуванню позитивної

соціальної мережі, де молоді люди можуть взаємодіяти, вчитися та підтримувати один одного.

Таблиця 1.1

Типи соціальних мереж

За призначенням: 1. Спільноти друзів (Facebook, Instagram). 2. Професійні мережі (LinkedIn). 3. Мікроблоги (Twitter).	1. Орієнтовані на особистий та соціальний контакт, обмін фотографіями та відео, коментування та лайки. 2. Зорієнтовані на бізнес та професійний розвиток, обмін резюме та створення бізнес-зв'язків. 3. Спрощений спосіб обміну короткими повідомленнями, орієнтований на швидку інформаційну взаємодію.
За типом взаємодії: 1. Медійні мережі (YouTube). 2. Текстові мережі (Reddit). 3. Фотографічні мережі (Pinterest).	1. Орієнтовані на створення та обмін відеоконтентом, розвиток власного медіа-каналу. 2. Зорієнтовані на обговорення та обмін інформацією через текстові пости та коментарі. 3. Спрямовані на збереження та обмін фотографіями та ідеями.
За спрямованістю: 1. Глобальні мережі (Facebook, Twitter, Instagram). 2. Локальні мережі (Cyworld в Південній Кореї).	1. Зорієнтовані на глобальну аудиторію, надаючи можливість взаємодії з користувачами з усього світу. 2. Орієнтовані на певні географічні регіони або країни.
За аудиторією: 1. Мережі для підлітків (TikTok, Snapchat). 2. Мережі для професіоналів (LinkedIn).	1. Спеціально створені для молоді, акцентуючи увагу на коротких відео та миттєвому обміні зображеннями. 2. Спрямовані на бізнес-спільноту, де користувачі можуть обмінюватися досвідом та шукати професійні можливості.

Олександр Боровець висловив думку про значущість оволодіння комунікативною компетентністю у підлітковому віці, враховуючи, що спілкування для підлітків є однією з ключових потреб, супроводжуючись різноманітними емоційними переживаннями. Дослідження, проведені серед підлітків у віці 12-13 років, показали, що половина з них має високий рівень комунікативних навичок. Характерними рисами цієї групи є постійна потреба у спілкуванні, здатність адаптуватися до будь-якої нової групи або

складної ситуації, а також легкість у встановленні контактів з новими людьми.

Ця думка О. Боровця підтверджує важливість розвитку комунікативних здібностей у підлітковому віці, оскільки саме у цей період життя формуються ключові навички спілкування, які будуть використовуватися протягом всього життя. Комунікативна компетентність сприяє успішній адаптації у суспільстві, формуванню позитивних взаємин з оточуючими та досягненню успіху у різних сферах життя.

Дослідження О. Боровця вказують на те, що значна частина підлітків у даній віковій категорії вже мають високий рівень комунікативних навичок. Це свідчить про те, що багато з них вже виявляють зацікавленість у встановленні контактів з іншими людьми та мають здатність адаптуватися до нових соціальних ситуацій [23]. Однак це також вказує на те, що існує частина підлітків, які можуть потребувати додаткової підтримки та навчання у розвитку комунікативних навичок.

Важливо підкреслити, що комунікативні навички не лише допомагають у взаємодії з іншими людьми, але й сприяють розвитку самопізнання та самореалізації. Здатність виражати власні думки та почуття, ефективно слухати та розуміти інших, а також вміння вирішувати конфлікти сприяють формуванню здорових та гармонійних відносин у соціальному оточенні підлітків. Таким чином, розвиток комунікативних навичок у підлітковому віці є важливою складовою їхнього загального розвитку та психологічного благополуччя [3].

Важливо зауважити, що витрачання значної кількості часу у соціальних мережах може спричинити відчуття соціальної ізоляції або формування віртуальних стосунків, які можуть виявитися менш значущими порівняно з реальними. У цьому контексті, батькам підлітків рекомендується активно залучати своїх дітей до реального світу та навчати їх ефективному спілкуванню з однолітками. Підбирання гуртків або секцій, де є багато однолітків, може стати сприятливим кроком, оскільки спілкування у

реальному житті та наявність реальних друзів можуть мати більший вплив на формування особистості та розвиток міжособистісних навичок, ніж віртуальні контакти.

Незважаючи на позитивні аспекти використання соціальних мереж, необхідно враховувати його потенційні виклики, такі як негативний вплив на ментальне здоров'я та проблеми з конфіденційністю. Важливо мати розуміння цих ризиків та уміти ефективно керувати ними. Наприклад, регулярні паузи у використанні соціальних мереж, обмеження часу, проведеного онлайн, а також підтримка від батьків та педагогів можуть допомогти зменшити негативний вплив цих платформ на ментальне здоров'я [4].

Здебільшого, ефективне використання соціальних мереж залежить від свідомого та відповідального ставлення до них [27, с. 478-487]. Важливо навчати підлітків розрізняти позитивні та негативні аспекти використання цих платформ, а також навчати їх ефективно взаємодіяти з іншими онлайн. Педагогічна та батьківська підтримка у цьому процесі може значно полегшити адаптацію підлітків до викликів та можливостей, які пропонують соціальні мережі, і сприяти їхньому психологічному та соціальному розвитку.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного суспільства, впливаючи на всі аспекти соціального, культурного та психологічного життя людей. Вивчення цього феномену набуло великої популярності в різних наукових галузях, оскільки соціальні мережі відкривають нові можливості для комунікації, самовираження та впливу на громадську думку. Водночас, вони породжують етичні питання та виклики, пов'язані з приватністю, маніпуляціями і впливом на психічне здоров'я. У даній таблиці представлені основні підходи до вивчення соціальних мереж з точки зору соціології, культурології, психології, медіазнавства та етики.

Сучасні підходи до вивчення соціальних мереж як соціокультурного феномену

Підхід	Основні характеристики	Приклади досліджень
Соціологічний	Вивчення соціальних структур, створених через взаємодії у соціальних мережах, формування груп, соціалізація	Дослідження впливу соціальних мереж на формування громадської думки та політичних рухів
Культурологічний	Соціальні мережі як простір для обміну культурними цінностями, нормами, символами та вироблення культурних трендів	Вивчення феномену популярної культури, мемів, культурних практик та символів, що поширюються в соціальних мережах
Психологічний	Вплив соціальних мереж на формування особистості, ідентичності, розвиток самооцінки та самовираження	Дослідження зв'язку між активністю в соцмережах і рівнем самооцінки, а також впливу «лайків» на емоційний стан
Медіазнавчий	Вивчення трансформації медіапростору, створення контенту користувачами, поширення інформації, дезінформації	Аналіз ролі соціальних мереж у поширенні новин, вплив фейкових новин та дезінформації в контексті виборів
Етичний	Дослідження питань конфіденційності, впливу на психічне здоров'я, маніпуляції інформацією	Вивчення конфіденційності даних, впливу соцмереж на депресію та тривожність, алгоритмічну маніпуляцію контентом

Соціальні мережі охоплюють численні сфери життя, що дозволяє їх вивчати з різних точок зору. Соціологічний підхід дає змогу зрозуміти їх роль у формуванні суспільства, культурологічний досліджує культурні процеси, а психологічний аналізує вплив на особистість. Медіазнавчий аспект зосереджується на еволюції інформаційного простору, тоді як етичний підхід порушує питання впливу соціальних мереж на емоційне здоров'я та маніпуляцію інформацією. Таким чином, кожен підхід висвітлює унікальні аспекти соціальних мереж, що робить їх вивчення багатограним і важливим для розуміння сучасного суспільства.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку в контексті соціальної взаємодії

Дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, таких як Е. Дюркгейм, Л. Шнейдер, С. Московічі, Л. Путилова, Г. Андрєєва, А. Кузьмін та Д. Орлов, свідчать про важливість ідентичності для розвитку особистості в підлітковому віці. Сучасна психологія спрямована на аналіз функціонування особистості як динамічної системи, що змінюється протягом життя. Це підкреслює важливість вивчення ідентичності у підлітковому віці, адже цей період є сенситивним для її формування.

У сучасному українському суспільстві особлива увага приділяється питанням розвитку ціннісно-сислової сфери підлітків, здатності до самовизначення і життєвого планування. У науковій літературі, зокрема в роботах Н. Антонової, Т. Буякас, О. Васильченко, О. Винославської, О. Донченко, В. Зливкова, К. Коростеліної, В. Москаленко та Т. Титаренко, детально розглядається ідентичність як складова самосвідомості та соціальної ідентифікації. Вони визначають ідентичність як складну систему, яка розвивається нелінійно протягом життя людини та включає усвідомлення власної приналежності до соціальних груп.

Науковці, такі як Г. С. Костюк та С. Л. Рубінштейн, звертають увагу на необхідність збереження самототожності особистості в процесі її розвитку, а О. М. Леонтєв наголошує на важливості взаємозв'язку між змінами психофізіологічного стану людини і її стійкістю як особистості. Д. Й. Фельдштейн пов'язує успішну соціалізацію та індивідуалізацію з формуванням ідентичності. Відтак, підлітковий вік є критично важливим етапом, коли виникає нове відчуття дорослості та формується структурний центр самосвідомості підлітка.

На думку І. С. Кона, підлітковість можна розглядати як перехід від дитячої залежності до самостійності та соціальної відповідальності. В цей час підлітки більше цікавляться не тільки зовнішніми аспектами життя, але й

внутрішнім світом, розвивають самооцінку і прагнення до самопізнання. Механізмом розвитку самосвідомості виступає рефлексія, яка допомагає підліткам формувати самооцінку, що стає важливим мотивом їхньої поведінки. На цей процес також впливає прагнення підлітків до самостійності та незалежності, що супроводжується вимогливістю до себе та прагненням до самоповаги.

Вивчення питання соціальної взаємодії у підлітковому віці проводили такі науковці, як Джеймс Марсія, який розробив теорію статусів ідентичності, визначивши чотири основні статуси: дифузія ідентичності, передчасна ідентичність, мораторій і досягнення ідентичності. Важливими для розуміння соціальної взаємодії є дослідження Еріка Еріксона, який підкреслював важливість кризи ідентичності в підлітковому віці як центрального моменту в процесі розвитку особистості.

Підлітковий вік, період, що зазвичай настає приблизно від 12 до 18 років, є ключовим етапом в розвитку особистості, відзначаючись інтенсивним фізичним, когнітивним і соціально-емоційним зростанням [16]. Протягом цього періоду підліток починає активно визначати свою ідентичність, враховуючи різні аспекти, такі як фізична, соціальна і емоційна складова. Цей процес визначає формування особистості та пошук власного місця в соціумі. Здійснюється активний пошук особистих цінностей та встановлення моральних стандартів, що є важливим для формування внутрішніх принципів і життєвих поглядів.

Підліток вчиться розпізнавати та керувати своїми емоціями, розвиває соціальні навички для ефективної взаємодії з оточуючими, а також формує здатність емпатії та сприймання почуттів інших осіб. Цей період є часом поступового пошуку незалежності та самостійності в прийнятті рішень та вирішенні проблем. У цей час відбувається активний розвиток самосвідомості та усвідомлення власних потреб і бажань.

Формування і розвиток особистості та самоідентифікація є важливими аспектами підліткового періоду, оскільки вони визначають індивідуальний

шляху росту та розвитку молодшої людини. Підліток у цей період знаходиться у пошуку своєї унікальної ідентичності, яка включає у себе усвідомлення власних цінностей, переконань і цілей. Цей процес нерідко відбувається через експерименти з різними ролями, моделями поведінки та життєвими стилями [35].

Самоідентифікація в підлітковому віці може бути складним і неоднозначним процесом, оскільки підліток постійно змушений адаптуватися до нових внутрішніх і зовнішніх впливів. Він стикається з постійними змінами у власних переконаннях, цінностях та поглядах на світ. Ця постійна динаміка може створювати внутрішню напругу та нестабільність, оскільки підліток намагається визначити, хто він є, і як він бажає бачити себе у світі.

У процесі формування особистості підліток вивчає свої власні реакції на різні ситуації, а також реакції інших людей на його поведінку. Він може спробувати на різних ролях у суспільстві, експериментувати зі своїм зовнішнім виглядом та стилем життя, у пошуках того, що відповідає його істинній ідентичності. Цей процес може бути досить трудомістким і займати значний час, але він є необхідним для розвитку самосвідомості та психологічного зростання.

Нарешті, важливо враховувати, що самоідентифікація підлітка може впливати на його стосунки з оточуючими та на його психологічний стан. Коли підліток відчувається впевненим у своїй ідентичності, він може легше встановлювати здорові взаємини з іншими та зосереджуватися на досягненні своїх цілей. Однак нестабільність у самоідентифікації може викликати стрес та тривогу, що впливає на загальний психічний стан підлітка.

Формування особистості та самоідентифікація є складними і багатогранними процесами, які визначають психологічний розвиток підлітків. Тільки через вивчення цих аспектів можна краще зрозуміти та підтримувати молодих людей у їхньому шляху до самоідентифікації та самопізнання.

Процес еволюції когнітивних процесів та розвитку інтелектуальних здібностей у підлітковому віці представляє собою один із ключових аспектів даного періоду. Цей період характеризується активним формуванням та посиленням когнітивних функцій, таких як мислення, увага, пам'ять та мовлення [28]. Підліток, перебуваючи у цій стадії розвитку, набуває здатності до абстрактного мислення та спроможності аналізувати й узагальнювати складні концепції. Варто відзначити, що розвиток когнітивних здібностей у цей період може виявлятися нерівномірним для різних особистостей, оскільки кожен індивід має унікальні характеристики та темпи розвитку.

На підлітковому етапі спостерігається значний розквіт когнітивних процесів, що визначається розвитком критичного мислення та здатності до абстрагування.

Важливим аспектом є і розвиток уваги, яка стає більш концентрованою та стійкою. Підліток вчиться керувати своєю увагою, фокусуючись на важливих завданнях та виключаючи зайві впливи. Крім того, відбувається покращення пам'яті, яка стає більш ефективною, допомагаючи підлітку зберігати та відтворювати інформацію.

Проте варто враховувати, що розвиток когнітивних здібностей може бути нерівномірним для різних особистостей. Фактори, такі як генетичні передбачення, середовище, освіта та індивідуальні особливості, впливають на темпи та обсяг розвитку когнітивних функцій у підлітковому віці [33, с. 67-70]. Такі різноманітність індивідуальних шляхів розвитку викликають необхідність індивідуалізованого підходу у педагогіці та психологічній практиці для максимального розвитку потенціалу кожної особистості в цьому важливому періоді життя.

Розгляд емоційної сфери підліткового віку важливий в контексті їхнього психологічного розвитку. Підлітки, перебуваючи на перехідному етапі між дитинством та дорослістю, часто зазнають інтенсивних емоційних переживань. Ці переживання можуть бути спровоковані різними факторами,

включаючи фізіологічні зміни у власному тілі, процеси самоідентифікації та пошуку свого місця у соціумі.

Один із ключових аспектів, що впливає на емоційну сферу підлітка, – це фізіологічні зміни, пов'язані із підлітковим періодом. Із зростанням та розвитком фізичного тіла можуть виникати емоційні реакції на зміни у зовнішності та функціональних характеристиках. Наприклад, зазначені зміни можуть спричиняти стурбованість щодо власного вигляду, що впливає на самооцінку та сприйняття себе.

Крім того, стосунки з оточуючими, включаючи родину, однолітків та вчителів, також суттєво впливають на емоційний стан підлітків. Прагнення встановлювати близькі стосунки, а також соціальна адаптація можуть викликати як позитивні, так і негативні емоції. Наприклад, конфлікти в родині чи неуспіхи у взаємодії з ровесниками можуть викликати стрес та тривогу у підлітків.

Однією з найважливіших емоційних аспектів підліткового віку є процес самоідентифікації та пошук власної ідентичності. Підлітки стикаються з потребою розуміти себе та своє місце у світі, що може призводити до інтенсивних емоційних переживань. На цьому етапі формується самосвідомість, власні цінності та прагнення відповідати власним стандартам [25].

Однак, разом з розвитком емоційної сфери в підлітковому віці можуть виникати різноманітні психологічні проблеми. Депресія, тривога та ризик розвитку залежностей – лише деякі з них. Ці проблеми можуть бути пов'язані як із внутрішніми факторами (наприклад, генетичними передбаченнями), так із зовнішніми чинниками, такими як навколишнє середовище та стресові ситуації.

Розуміння специфіки емоційної сфери в підлітковому віці допомагає виявляти та вирішувати психологічні труднощі, з якими зіткнуться підлітки під час цього важливого періоду розвитку.

Психосоціальний розвиток та взаємовідносини зі світом також впливають на підлітковий вік. Підліток навчається встановлювати відносини з однолітками, дорослими, авторитетами та іншими членами суспільства. Важливо розвивати навички спілкування, емпатії та конфліктного вирішення. Крім того, у цей період формуються стереотипи, уявлення про світ та соціальні ролі, що може вплинути на подальше життя підлітка.

Значимим аспектом в цьому віці є вивчення методів ефективного подолання стресових ситуацій, розв'язання конфліктів та розвиток стратегій самоуправління, які стають ключовими вміннями для успішної взаємодії у дорослому житті. Важливою характеристикою є також здатність до взаємодії з оточуючими людьми та формування емоційної інтелігентності, що допомагає розпізнавати та керувати власними емоціями [19].

У період підлітковості відбувається інтенсивне становлення особистості, під час якого підліток встановлює власну ідентичність та визначає основні цінності і моральні стандарти. Цей період є ключовим для формування внутрішніх принципів і поглядів на життя, які визначатимуть його дії та вибори у подальшому. Таким чином, підлітковий вік є періодом активного пошуку незалежності та самостійності, що визначає подальший соціальний та особистісний розвиток особистості.

Підлітки виявляють специфічні психологічні потреби, що визначаються їхнім станом розвитку та особливостями соціально-емоційного самопочуття. У цьому віці вони переживають потребу у власних рішеннях та можливості впливати на своє життя, причому важливо, щоб їхні погляди та думки були враховані. Така потреба в самовираженні та самовизначенні є ключовою для формування ідентичності та самооцінки підлітка.

Для підлітків також важлива соціальна акцептація та підтримка, оскільки це створює стабільне та позитивне соціальне середовище, яке сприяє їхньому емоційному та соціальному добробуту. Необхідність участі у спільноті та відчуття належності до неї визначається як ключовий елемент соціальної адаптації та психічного здоров'я підлітка.

Потреба у власному особистісному розвитку, виявленні власних талантів та досягнення успіху також займає важливе місце у формуванні самоідентифікації підлітка. Це включає в себе виявлення і розвиток їхніх сильних сторін та здібностей, що сприяє формуванню позитивного самовідображення та підвищенню самооцінки.

Крім того, підлітки відчують потребу в стабільності та впевненості в періоди невпевненості та змін, що виявляється у бажанні знаходити опору та безпеку в своєму оточенні. Це може включати в себе потребу у стабільних відносинах з дорослими та рівності у правах [21, с. 271-283].

Підлітки також потребують розуміння та підтримки у вирішенні труднощів, з якими вони зіштовхуються у їхньому житті, таких як конфлікти з батьками, навчальні або соціальні проблеми. Забезпечення доступу до підтримки та психологічної допомоги може допомогти їм ефективно вирішувати ці проблеми та розвивати стратегії подолання труднощів.

Загалом, підлітки потребують набору навичок управління емоціями, розвитку емпатії та вирішенні конфліктів для успішного адаптування до соціального середовища та розвитку позитивних міжособистісних відносин.

Почуття дорослості є важливим психологічним явищем, що характеризує початок підліткового віку. Визначено, що це новоутворення свідомості, яке визначається як здатність підлітка порівнювати себе з іншими (дорослими або ровесниками), приймати зразки для наслідування, формувати відносини з оточуючими та перетворювати свою діяльність відповідно до зазначених зразків.

Тривалість підліткового періоду, безперечно, включає біологічний аспект. Цей час відзначається статевим дозріванням, інтенсивність якого підкреслюється поняттям гормональна буря, що відображає фізіологічні зміни, що відбуваються у підлітковому організмі під впливом гормонального рівноваги [6].

Підлітки, зазвичай, демонструють інтенсивний інтерес до нових досвідів і намагаються експериментувати зі своєю поведінкою, що часто

включає ризиковані дії, такі як вживання наркотиків, споживання алкоголю або участь у небезпечних ситуаціях. В цьому контексті соціальні мережі відіграють суттєву роль у формуванні поглядів та вчинках підлітків. Постійне піддавання ідеалізованим образам та способам життя в Інтернеті може впливати на самопочуття та самооцінку підлітків, зокрема сприяти низькій самооцінці або формуванню негативних уявлень про себе. З іншого боку, покази нездорової поведінки, які можуть бути представлені в онлайн-середовищі, також можуть негативно впливати на психічний стан та вчинки молодого користувача мережі [16]. Для батьків може бути складним контролювати діяльність своїх підлітків в Інтернеті, оскільки це вимагає від них постійного нагляду та вивчення онлайн-середовища. Однак важливо розвивати відкритий та довірливий зв'язок з дітьми та разом встановлювати правила використання Інтернету, а також надавати їм інструменти для розуміння та ефективного управління ризикованими ситуаціями в онлайн-середовищі.

Отже, період підліткового віку, що триває від 12 до 18 років, характеризується інтенсивним фізичним, когнітивним та соціально-емоційним зростанням. Підлітки на цьому етапі активно формують свою ідентичність, вчаться керувати емоціями, розвивають соціальні навички та починають встановлювати моральні стандарти. Важливими аспектами є розвиток когнітивних здібностей, критичного мислення, самосвідомості та соціальної адаптації. Цей період є ключовим для пошуку власного «я» та формування внутрішніх принципів, які визначають подальший особистісний розвиток. Нижче розглянута зведена таблиця із аспектами розвитку.

Таблиця 1.3

Психологічні та соціальні аспекти розвитку підлітків

Аспект розвитку	Опис
Період підліткового віку	Приблизно 12-18 років, ключовий етап фізичного, когнітивного та соціально-емоційного зростання.
Самоідентифікація	Підліток шукає власну ідентичність, експериментує з ролями, переконаннями, поведінкою [15, 26].
Емоційний розвиток	Розпізнавання та управління емоціями, розвиток емпатії, соціальних навичок [27].

Когнітивний розвиток	Розвиток абстрактного мислення, критичного мислення, уваги, пам'яті, мовлення [22, 44].
Психосоціальний розвиток	Формування стосунків з оточуючими, розвиток соціальних навичок, стереотипів [17].
Потреба в незалежності	Підлітки прагнуть приймати власні рішення, досягати незалежності та самостійності.
Емоційні виклики	Фізіологічні зміни, соціальні взаємини можуть викликати стрес, тривогу, нестабільність.
Соціальна адаптація	Потреба у соціальній підтримці, належності до спільноти, що сприяє психічному здоров'ю.

Підлітковий вік є вирішальним етапом розвитку, коли відбуваються значні зміни в когнітивних процесах, емоційній сфері та соціальних відносинах. Формування самоідентифікації та емоційного інтелекту, а також розвиток навичок самоконтролю та соціальної взаємодії, визначають подальший життєвий шлях підлітка. Тільки розуміючи ці процеси, можна ефективно підтримувати молодих людей у їхньому розвитку та допомагати їм вирішувати внутрішні і зовнішні конфлікти, сприяючи здоровій адаптації до дорослого життя.

1.3. Роль соціальних мереж у формуванні самооцінки та соціальної ідентичності підлітків

Сучасні соціальні мережі стали важливою складовою життя підлітків, впливаючи на різні аспекти їхнього розвитку та формування особистості. Зростання випадків кібербулінгу та інших негативних явищ у віртуальному просторі заставляє звертати увагу на безпеку та вплив соціальних мереж на психосоціальний стан підлітків. За останні роки використання соціальних мереж серед підлітків стрімко зросло. Різноманітні платформи стали невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя, що вносить значний вплив на їхню психологічну динаміку.

Згідно з дослідженнями Т. Веретенко та К. Ярмоленко, у сучасних підлітків спостерігається часте проявлення симптомів інтернет-залежності, що зумовлене надмірним використанням Інтернету та віртуальним

спілкуванням у соціальних мережах [29, с. 462-470]. Ці симптоми включають прагнення безперервно перевіряти інтернет та сповіщення у соціальних мережах, нездатність контролювати тривалість часу, проведеного в Інтернеті, відчуття розумового або фізичного виснаження від віртуального спілкування, порушення сну або концентрації уваги, а також дратівливість, депресивні міркування, збудженість та труднощі у встановленні та підтримці реальних контактів з іншими людьми.

Цей аспект сучасного життя підлітків викликає серйозні обурення та підвищений інтерес серед вчених та фахівців у галузі психології, оскільки Інтернет-залежність може мати значний вплив на психічне та емоційне здоров'я підлітків, а також на їх соціальну адаптацію та академічні досягнення.

Поява таких симптомів інтернет-залежності може бути пов'язана з різними факторами, включаючи доступність Інтернету та технологій, соціальний тиск серед однолітків, відчуття втрати анонімності в Інтернеті, а також недоліки у розвитку соціальних навичок та здатності регулювати свої емоції та стресові реакції.

Щоб ефективно впливати на цей проблемний аспект, важливо розробити та реалізувати комплексні програми психологічної підтримки, які б включали в себе не лише психологічну допомогу та консультування, але й освітні заходи щодо безпечного та відповідального використання Інтернету. Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка та розробляти індивідуалізовані стратегії підтримки та взаємодії з ними, спрямовані на стимулювання соціальної активності та позитивного спілкування у реальному житті [7].

Розуміння впливу соціальних мереж на емоційний стан є важливим аспектом для розробки стратегій, спрямованих на збереження та підтримку психологічного здоров'я. Соціальні мережі, ставши неодмінною складовою нашого повсякденного життя, мають значний вплив на наше емоційне самопочуття та психічний стан. Дослідження в галузі психології виявляють,

що використання соціальних мереж може мати як позитивні, так і негативні наслідки для емоційного благополуччя.

Передусім, важливо враховувати, що соціальні мережі можуть стати місцем для виявлення та вираження емоцій. Вони надають можливість людям поділитися своїми радощами, переживаннями та думками з іншими користувачами. Це може викликати позитивні емоції, такі як радість, задоволення та взаєморозуміння, і сприяти формуванню соціальної підтримки та взаємодії. Однак, разом із тим, соціальні мережі можуть також бути платформою для виявлення негативних емоцій, зокрема, стресу, тривоги та пригнічення. Це може виникати з-за відчуття невпевненості, порівняння себе з іншими або негативних коментарів та критики від інших користувачів [51].

Крім того, соціальні мережі можуть впливати на емоційний стан через зміст, який ми споживаємо, інтеракції з іншими користувачами та час, який ми проводимо в онлайн середовищі. Наприклад, постійна експозиція до ідеалізованих образів та життєвих стилів в соціальних мережах може спричинити відчуття недостатності та незадоволення своїм життям. Це може впливати на самооцінку та сприйняття себе у порівнянні з іншими. З іншого боку, взаємодія з позитивними, сприяльними користувачами та споживання позитивного контенту може підвищити настрій та покращити емоційний стан.

Тому, для забезпечення емоційного благополуччя важливо розвивати стратегії управління стресом та негативними емоціями під час використання соціальних мереж. Це може включати в себе обмеження.

Таблиця 1.4

Вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків

<i>Позитивний вплив</i>	<i>Негативний вплив</i>
Соціальні мережі можуть служити платформою для вираження ідентичності підлітка, сприяючи самовираженню та	Залежність від позитивного визнання та підписників може призвести до формування ідеалізованого образу себе,

знаходженню спільнот, що поділяють подібні інтереси.	порівняння з іншими та відчуття невпевненості.
Соціальні мережі дозволяють підліткам підтримувати зв'язки з ровесниками, навіть якщо вони знаходяться на відстані, та сприяють соціальній інтеграції.	Кібербулінг, анонімність та враження відсутності особистого контролю можуть призвести до конфліктів та важкостей у взаємодії.
Взаємодія з друзями та підтримка у віртуальному середовищі можуть позитивно впливати на емоційний стан та самопочуття.	Постійне порівняння з іншими, негативні коментарі або відчуття викривлення реальності можуть викликати стрес та погіршення емоційного стану.
Підтримка та позитивний відгук від спільноти можуть підсилити самооцінку та відчуття власної цінності.	Концентрація на зовнішньому вигляді, відсутність позитивного відгуку або кібербулінг може негативно впливати на самооцінку.
Соціальні мережі дозволяють підліткам ділитися своїм життям та отримувати підтримку від віртуальної спільноти.	Захоплення виглядом «ідеального» життя на соціальних мережах може призвести до відчуття нереальності та відсутності задоволення від власного життя.

Позитивні аспекти включають можливість самовираження та знаходження спільнот зі спільними інтересами, що сприяє розвитку соціальних навичок та взаємодії [22, с. 2453-2467]. Соціальні мережі можуть стати простором для позитивної самопідтримки, підтримки у важких моментах та розвитку творчого потенціалу підлітка. З іншого боку, негативний вплив полягає в ідеалізації життя, що може викликати заздрість та низьку самооцінку. Залежність від соціальних мереж може викликати відчуття віртуальної реальності, віддаленості від реальних стосунків та збільшення ризику розвитку психологічних проблем. Особливу увагу слід звертати на важливість психологічної грамотності та ефективних стратегій управління цифровим простором для підлітків. Розвиток критичного мислення, цифрової безпеки, та навичок соціальної комунікації є ключовими факторами у формуванні стійкої та збалансованої особистості в умовах високотехнологічного суспільства. Однак численні дослідження виявили тісний зв'язок між соціальними мережами та підвищеним ризиком депресії, тривоги, самотності, самоушкодження та суїцидальних думок. Головним спонукаючим фактором таких дій є кібербулінг [10]. Кібербулінг, або цифрове знущання, є серйозною проблемою, особливо серед підлітків, які активно використовують соціальні мережі та інші онлайн-платформи. Це

явище включає в себе використання електронних комунікаційних засобів для систематичного та наміреного заподіяння фізичного, емоційного чи соціального тиску чи страждань іншої особи. Кібербулінг може включати публікацію образливих коментарів, поширення неприємностей, створення фейкових акаунтів для ображань, відправку загроз через інтернет чи інші форми цифрового насильства. Цифрове середовище надає можливість анонімності, що може посилити та розширити акти кібербулінгу, оскільки винуватець може приховати свою ідентичність. Багато випадків кібербулінгу відбувається через популярні соціальні мережі, де негативний вплив може поширюватися швидко та масштабно. Підлітки, які стають жертвами кібербулінгу, можуть відчувати стрес, тривогу, депресію та низьку самооцінку [9].

Кібербулінг може впливати на їхні соціальні відносини та самоповагу. Постійний страх перед онлайн-знущанням може викликати відчуття ізоляції та відмови від власної безпеки, що може негативно впливати на психічне здоров'я. Щоб уникнути цього, важливо розвивати навички інформаційної грамотності, щоб підлітки могли розрізняти правдиву інформацію від шкідливих виразів чи дезінформації. Залучати вчителів та батьків для підтримки та навчання підлітків етичному та безпечному використанню соціальних мереж. Надавання психологічної підтримки та консультування жертвам кібербулінгу є критично важливими етапами у боротьбі з цим серйозним проблемним явищем. Кібербулінг, або цифрове тиранство, може залишати негативні емоційні наслідки, які суттєво впливають на психічне благополуччя та загальний стан жертв.

Перш за все, психологічна підтримка надає жертвам можливість висловити свої емоції та переживання у безпечному та підтримуючому середовищі. Поділитися своїм досвідом та відчуттями може сприяти відчуттю полегшення та зменшенню психічного дискомфорту.

Далі, психолог може допомогти жертвам кібербулінгу розуміти природу та причини дій та висловлювань, які призвели до їхнього

страждання. Це допоможе зменшити внутрішню конфліктність та невпевненість, що часто виникають в таких ситуаціях.

Висновки до першого розділу

Соціальні мережі створюють унікальні умови для порівняння себе з іншими, що може впливати на самооцінку підлітка. Це може призвести до розвитку комплексів недоліків або, навпаки, підвищення самооцінки в залежності від природи порівняння. Підлітки активно взаємодіють з різноманітними ідеями, переконаннями та цінностями, які представлені у соціальних мережах. Це може впливати на формування їхніх власних цінностей та переконань.

Використання соціальних мереж сприяє розвитку соціальних навичок та комунікативних вмінь підлітків, оскільки вони навчаються взаємодіяти з іншими, висловлювати свої думки та вирішувати конфлікти.

Підлітки стикаються з різноманітними ризиками використання соціальних мереж, такими як цифрове шикання, порушення приватності, експозиція до негативного вмісту та залежність від Інтернету. Використання соціальних мереж може впливати на психічне здоров'я підлітка, зокрема, на рівень стресу, депресії та загального емоційного стану.

Родина та освітній заклад відіграють важливу роль у впливі на формування особистості підлітка та його взаємодію з соціальними мережами. Важливою є підтримка з боку батьків та належна освітня робота щодо цифрової грамотності та безпеки в Інтернеті.

Враховуючи ці аспекти, можна зробити висновок, що вплив соціальних мереж на формування особистості підлітка є комплексним та має різноманітні аспекти, які варто враховувати при подальшому дослідженні та розробці виховних та психологічних програм для молоді.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1. Експериментальне дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка

Вивчення впливу соціальних мереж на підлітків є актуальною проблемою в сучасному світі, оскільки ці онлайн-платформи стають все більш популярними серед молоді та можуть мати значний вплив на їхній психологічний, емоційний та соціальний розвиток. Організація досліджень у цій області вимагає використання різноманітних методологічних підходів та методів для отримання об'єктивних та достовірних результатів [50].

Початковий етап дослідження включає ретельне планування та формулювання дослідницької проблеми. Дослідники повинні чітко визначити об'єкт дослідження (соціальні мережі), а також цільову аудиторію (підлітки) та основні аспекти впливу, які планується вивчити. Також важливо визначити ключові показники та змінні, які будуть досліджуватися, такі як час, проведений в соціальних мережах, частота використання, типи взаємодій та інші параметри.

Після формулювання дослідницької проблеми необхідно вибрати відповідні методи дослідження. Одним з найпоширеніших методів є анкетування. Анкети можуть бути адміністровані онлайн або в офлайн-форматі, і вони дозволяють зібрати кілька типів даних, таких як демографічна інформація, поведінкові звички, переконання та думки щодо соціальних мереж. Інтерв'ю також може бути використано для збору детальнішої та глибшої інформації про вплив соціальних мереж на підлітків. У глибинних інтерв'ю дослідники можуть детально досліджувати відповіді

респондентів та розкрити складні аспекти їхнього досвіду використання соціальних мереж.

Одним зі способів дослідження впливу соціальних мереж на підлітків є спостереження. Досліджувачі можуть спостерігати за поведінкою та взаємодіями підлітків в соціальних мережах, а також аналізувати зміни у їхньому ставленні та емоційному стані, що можуть відбуватися під час використання цих платформ.

Для отримання більш глибокого розуміння впливу соціальних мереж на підлітків також можуть бути використані квалітативні методи дослідження, такі як фокус-групи або феноменологічні дослідження. Ці методи дозволяють збирати детальні та контекстуалізовані дані про відношення підлітків до соціальних мереж, їхні уявлення про користь та ризики використання, а також їхній досвід взаємодії з іншими користувачами.

Після збору даних необхідно провести їхній аналіз та інтерпретацію. Цей етап включає обробку статистичних даних (якщо використовувалися кількісні методи), виявлення тенденцій та паттернів, а також формулювання висновків та рекомендацій на основі отриманих результатів.

Детальне вивчення позитивних та негативних наслідків впливу соціальних мереж на підлітків є важливим аспектом для розробки належних стратегій педагогічної та батьківської підтримки. Для досягнення цієї мети, використовуються різні методи дослідження, що включають аналіз наукових праць авторитетних фахівців у галузі соціальних наук. Окрім того, вивчаються наукові статті, журнальні публікації та результати інтерв'ю.

Цей дослідницький підхід дозволяє отримати більш глибоке розуміння впливу соціальних мереж на підлітків, яке базується на знаннях, що належать до різних аспектів соціальних наук. Аналіз наукових публікацій професорів та кандидатів соціальних наук надає можливість виявити ключові тенденції та висновки, зроблені на основі наукових досліджень у цій області.

Проведення аналізу також включає перегляд академічних статей, які розглядають різні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. Це може охоплювати питання про взаємодію з ровесниками, роль соціальних мереж у формуванні ідентичності, а також вплив соціальних мереж на емоційний стан та психологічний розвиток підлітків.

Крім того, важливим елементом дослідження є аналіз результатів інтерв'ю з підлітками та їхніми батьками, що дозволяє отримати пряму зворотню інформацію про їх досвід використання соціальних мереж та сприйняття їх впливу. Це надає можливість зрозуміти унікальні відчуття, переживання та реакції підлітків на використання соціальних мереж у їхньому повсякденному житті.

Дослідження позитивних та негативних аспектів впливу соціальних мереж на підлітків здійснюється шляхом використання різноманітних методів, які допомагають отримати об'єктивне та комплексне уявлення про цю проблему, що може бути корисним при розробці стратегій педагогічної та батьківської підтримки для підлітків [49].

У рамках цієї роботи було проведено опитування за допомогою анкети (додаток 1). Ціль полягала в тому, щоб оцінити вплив соціальних мереж на підлітковий вік у школі. В опитуванні взяли участь 44 учні з 5 по 10 клас.

У ході дослідження, проведеного серед підлітків, ставилось завдання визначити їхні відношення до соціальних мереж, а також оцінити вплив їх використання на різні аспекти життя цієї категорії користувачів. Усі дані, зібрані за допомогою анкети, були аналізовані й враховані для подальшої інтерпретації. Ось основні висновки, які можна зробити на основі результатів:

У відповідь на запитання «Чи підписані ви на соціальні мережі?» більшість підлітків заявили про свою присутність у цьому цифровому середовищі. Зокрема, на графіку представлено розподіл користувачів за популярністю платформ: лідируючі позиції займає ТікТок, використовуваний

86% опитаних. Інші платформи, такі як Telegram, Likee, Instagram, Twitter, Viber та Facebook, також мають своїх користувачів, хоча в різних пропорціях.

Щодо частоти використання соціальних мереж, було встановлено, що більшість підлітків заходять у них щодня. Це може свідчити про наявність певної залежності від цифрових платформ. Крім того, було виявлено, що тривалість сеансів у соціальних мережах зазвичай перевищує дві години.

При дослідженні мети використання соціальних мереж підлітками, було виявлено, що основна мотивація – це знаходження та підтримка соціальних зв'язків. Багато підлітків також використовують соціальні мережі для розваг та отримання інформації.

У підсумку, результати вказують на стабільність соціальних зв'язків та комунікативних переваг серед підлітків, які брали участь у дослідженні. Більшість з них прагнуть утримувати та розвивати реальні зв'язки через використання цифрових платформ.

Щодо можливих негативних наслідків використання соціальних мереж, деякі учасники дослідження висловили обурення щодо ідеї, що часте використання може призвести до замкнутості та комплексів. Проте, більшість визнає, що соціальні мережі можуть викликати звикання, що варто враховувати при їхньому використанні.

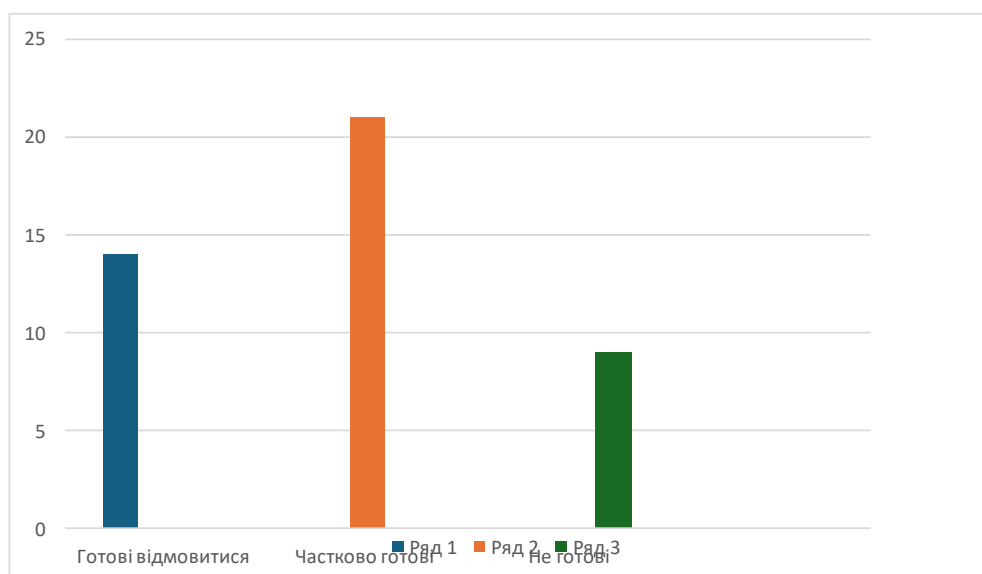


Рис. 2.1. Результати опитування

Результати опитування свідчать (рис.2.1), що 14 учасників виявили готовність відмовитися від використання соціальних мереж, 21 висловили часткову готовність, а 9 виявили не готовність. Ці дані можуть призвести до невтішного висновку, що підлітки, які, навіть попри свідомість загрози погіршення свого фізичного та психічного стану, проявили готовність відмовитися від використання соціальних мереж, можуть перебувати у стані залежності від віртуального середовища [39, с 51-60].

Таблиця 2.1

Опитування, що ви цінуєте в житті

Варіанти відповідей	% спостережень
Взаєморозуміння	78
Матеріальне благополуччя, комфорт	60
Спілкування з друзями	56
Самореалізація, розвиток	54
Хороша фізична форма, самопочуття	52
Свобода, незалежність	37
Творчість	36
Нічого	1

На основі методології Шварца було проведено дослідження, яке виявило середні показники цінностей у сучасних студентів. Серед цих показників переважаючими є гедонізм з рівнем 4,15, універсалізм з рівнем 4,05, конформність з рівнем 4,02 та досягнення з рівнем 3,97. Тим часом, цінності, пов'язані з «влада-багатство», мали менш значуще значення з рівнем 3,15, так само як і стимуляція або «ризик-новизна» з рівнем 3,1, а також традиції з рівнем 2,79.

Аналізуючи результати, можна визначити, що гедонізм, тобто насолода та задоволення від життя, виявився однією з найбільш вагомих цінностей для сучасних студентів. Це може вказувати на їхнє прагнення до комфорту та насолод, які часто розглядаються як важливі аспекти сучасного життя [48, с. 597-613]. Універсалізм, що означає прагнення до гармонії, рівності та захисту довкілля, також виявився важливим для студентської аудиторії, що

свідчить про їхню соціальну свідомість та прагнення до громадянської активності.

Конформність, яка займає третє місце за значущістю серед цінностей, може свідчити про певний ступінь соціального тиску чи бажання відповідати загальноприйнятим нормам та вимогам. Ця цінність може впливати на прагнення студентів до адаптації до соціальних груп та оточуючого середовища.

Натомість, цінності, пов'язані з «влада-багатство», стимуляцією або «ризиком-новизною», а також традиціями, займають менш вагому позицію для сучасних студентів. Це може свідчити про зменшення інтересу до матеріальних цінностей або бажання відокремитися від традиційних цінностей і стереотипів, які часто пов'язуються з попередніми поколіннями.

В результаті дослідження було отримано всю інформацію, необхідну для проведення дослідження. Аналіз даних чітко вказує на двоїстість характеристик використання соціальних мереж молоддю. З одного боку, зростає потреба у розвитку та використанні соціальних мереж як комунікативних майданчиків для задоволення психологічних потреб молодих людей, які є активними глядачами Інтернету [21]. З іншого боку, створення власного віртуального мікросвіту може призвести до втрати зв'язку з реальністю та створення повної залежності від Інтернету. Підлітки, які активно використовують соціальні мережі, можуть зануритися у світ віртуальних спілкувань, ігор та віртуальних інтересів, втрачаючи контакт з реальним життям та важливими соціальними взаємодіями.

За методикою Леонгарда-Шмішека також було проведене дослідження, метою якого було вивчити темперамент і виявити його вплив на поведінку учнів у навчальному середовищі. Методика була використана для аналізу різних типів темпераменту, а також їх зв'язку з певними психо-емоційними та соціальними характеристиками підлітків.

Методика Леонгарда-Шмішека призначена для визначення типу темпераменту за допомогою заповнення учнями анкети, що складається з

питань, які допомагають ідентифікувати основні психоемоційні та поведінкові риси особистості. В основі цієї методики лежать чотири типи темпераменту:

1. Холеричний – активний, енергійний, часто схильний до імпульсивних вчинків, легко збуджуваний.
2. Сангвінічний – комунікабельний, емоційно відкритий, оптимістичний, часто має схильність до нових знайомств і зміни обставин.
3. Флегматичний – спокійний, врівноважений, схильний до стабільності, не схильний до емоційних перепадів.
4. Меланхолічний – чутливий, схильний до тривожності, іноді занурений у себе, має низький рівень стресостійкості.

Дослідження охоплювало 44 учнів, віком від 12 до 16 років (5-10 клас). Це дозволяє отримати загальну картину щодо того, як темперамент виявляється в підлітковому віці, коли відбувається інтенсивний психічний розвиток.

Учням було запропоновано заповнити анкети, що включали близько 80 запитань, спрямованих на визначення поведінкових і емоційних реакцій в різних ситуаціях.

Кожне питання було розроблено таким чином, щоб з'ясувати, наскільки учні є емоційно збудженими, як швидко реагують на зміни в обстановці, їх здатність до адаптації у нових умовах, а також їхнє ставлення до навчання та однокласників.

Респонденти відповідали на питання за шкалою: 1 – «завжди», 2 – «іноді», 3 – «рідко», 4 – «ніколи».

Після того як учні заповнили анкети, відповідно до кількості балів, набраних кожним учасником, проводився розподіл за чотирма основними типами темпераменту.

Холеричний тип: 8 учнів, що становить 18% опитаних. Учні, які відносяться до холеричного типу, відрізняються високою активністю, імпульсивністю та схильністю до швидких емоційних реакцій. Вони часто

вирішують завдання не зважаючи на усі деталі, можуть проявляти нетерпимість до рутинних завдань.

Ці учні мали високий рівень емоційної збудливості і активності в класі, але в той же час мали проблеми в організації своєї діяльності. Вони швидко переключались з одного завдання на інше, але часто не завершували розпочате.

Сангвінічний тип: 12 учнів, що становить 27% опитаних.

Учні цього типу є комунікабельними, емоційно відкритими і зазвичай мають гарні стосунки з однолітками. Вони часто оптимістичні, готові до змін і нових викликів.

Учні сангвінічного типу показали добрі результати в командних завданнях і легко адаптувались до нових умов. Однак вони часто втрачали концентрацію під час монотонної роботи і потребували перерви, щоб не втратити інтерес.

Флегматичний тип: 14 учнів, що становить 32% опитаних.

Учні флегматичного типу зазвичай спокійні, врівноважені, організовані. Вони не схильні до швидких емоційних реакцій, добре адаптуються до нових умов і мають стабільні соціальні зв'язки.

Вони продемонстрували гарну стійкість до стресу і були здатні довго працювати без втрати інтересу, однак іноді проявляли відсутність ініціативи і були менш активними в соціальних взаємодіях.

Меланхолічний тип: 10 учнів, що становить 23% опитаних.

Учні меланхолічного типу відрізняються чутливістю, тривожністю, схильністю до самоаналізу та самооцінки. Вони можуть переживати через незначні проблеми і часто почуваються вразливими в колективі.

Меланхоліки мали низький рівень стресостійкості, вони часто проявляли емоційну вразливість, що іноді заважало їм ефективно взаємодіяти з однокласниками.

Найбільша кількість учнів (32%) мала флегматичний тип темпераменту, що свідчить про те, що підлітки цього віку схильні до стабільності, спокою і організованості.

Сангвініки (27%) були активно соціалізовані, але інколи їм бракувало концентрації в навчанні.

Меланхоліки мали певні труднощі у соціальній адаптації і часто переживали через оцінки та відносини з однолітками.

Холерики були найбільш емоційно збуджені, що іноді заважало їм залишатись зосередженими на завданнях.

Це дослідження дозволяє зрозуміти важливість врахування типів темпераменту під час виявлення причин і рівня залежності підлітків від соціальних мереж.

Створення власного цифрового образу, який може бути ідеалізованим та віддаленим від реальності, може призвести до розриву з реальним «я». Підлітки можуть втратити реальний контакт з собою, утратити здатність до самопізнання та розвитку власної ідентичності, а також утворити неправдиве уявлення про себе та світ.

Залежність від Інтернету також є серйозним проблемним аспектом. Підлітки, які витрачають значну кількість часу в мережі, можуть стати залежними від соціальних мереж, ігор чи іншого вмісту в Інтернеті. Це може вплинути на їхнє фізичне здоров'я, соціальні відносини та академічні досягнення, а також на їхню загальну психічну стійкість.

Навіть коли підлітки покидають віртуальний світ для взаємодії з реальним оточенням, вони можуть почувати себе відчуженими або незручно у соціальних ситуаціях. Вони можуть мати труднощі в установленні та підтримці здорових відносин, розумінні невербальних сигналів та виявленні емпатії. Отже, створення власного віртуального мікросвіту може мати серйозні наслідки для психічного та соціального здоров'я підлітків, включаючи втрату реальності та залежність від Інтернету. Важливо розвивати у підлітків критичне мислення щодо їхнього використання

соціальних мереж та надавати їм підтримку у вирішенні проблем, пов'язаних з цифровим світом.

У ході проведених досліджень та аналізу отриманих даних можна виявити різні стратегії для вирішення проблем, що пов'язані з використанням соціальних мереж. Першою такою стратегією є обмеження часу, який витрачається в мережі [33]. Це може бути досягнуто шляхом встановлення обмежень на час, який можна провести онлайн або шляхом свідомого відстеження та контролю власного часу, витраченого у віртуальному середовищі.

Другим напрямком є пошук альтернативних способів проведення часу, які можуть бути більш корисними та задовольняючими для особистого розвитку. Наприклад, зайняття спортом, мистецтвом (таким як малювання або вишивання), читання книг та інші відповідно до інтересів та потреб особистості. Це дозволяє розширити кругозір та розвивати нові навички, в той час як час, який раніше був призначений для соціальних мереж, може бути використаний більш продуктивно.

Третій підхід полягає в приділенні більшої уваги реальному життю та вирішенні проблем, які виникають у різних сферах, таких як навчання, родина та дружба. Це включає у себе активну участь у шкільному житті, вирішення сімейних конфліктів та підтримку дружби та міжособистісних відносин.

Нарешті, збільшення часу, проведеного у компанії друзів, є ще одним способом розв'язання проблем, пов'язаних зі використанням соціальних мереж. Взаємодія та спілкування у реальному житті з людьми може допомогти відчувати більшу підтримку, знайти нових друзів та відновити соціальні зв'язки, які можуть бути втрачені або знецінені через ексцесивне використання соціальних мереж.

Загалом, ефективне вирішення проблем, пов'язаних з використанням соціальних мереж, вимагає комплексного підходу та використання різних стратегій, що спрямовані на зменшення часу, проведеного в мережі, розвиток

альтернативних занять, активну участь у реальному житті та підтримку відносин у суспільстві [32].

У ході наукового дослідження було встановлено ряд факторів, які впливають на поведінку підлітків у соціальних мережах. Перш за все, виявлено, що підлітки з вираженими рисами інтроверсії проявляють більшу схильність до емоційного дистресу при великій кількості взаємодій у соціальних мережах. Дослідження показало, що ця категорія молоді відчуває певну нестабільність у контексті онлайн-спілкування, що може викликати психологічні труднощі.

По-друге, важливо зазначити, що наукові дослідження показують, що підлітки з розвиненими художніми інтересами активно використовують соціальні мережі як платформу для вираження своєї творчості та спілкування з іншими. Ця категорія молоді часто виявляє інтерес до публікації своїх художніх робіт, будь то малюнки, фотографії, літературні твори або музика, з метою отримання відгуків та підтримки спільноти. Вони використовують соціальні мережі для спілкування з однодумцями, обміну творчими ідеями та враженнями, а також для знаходження нових джерел натхнення та творчої стимуляції.

Дослідження показують, що ця активність в соціальних мережах може стимулювати розвиток творчих здібностей та сприяти самовираженню у молоді. Взаємодія зі спільнотою, отримання конструктивної критики та підтримки можуть допомогти підліткам розвивати свої художні навички, розширювати свій творчий потенціал та набувати впевненості в собі. За цими висновками стоїть ідея того, що соціальні мережі можуть відігравати позитивну роль у формуванні особистості підлітків, які мають художні інтереси. Це може бути важливим механізмом підтримки їхнього самовираження та розвитку творчих здібностей. Однак, важливо також враховувати можливі ризики, пов'язані зі збереженням приватності, негативною критикою та перевантаженням інформацією, і розробляти

стратегії для забезпечення позитивного та безпечного середовища для цієї групи користувачів [34, с. 336-348].

Третє виявлення полягає в тому, що підлітки з високим рівнем самоприйняття краще справляються зі стресом, пов'язаним з взаємодією у соціальних мережах. Вони проявляють більшу стійкість до негативних впливів онлайн-спілкування та можуть легше адаптуватися до різних ситуацій в цьому середовищі.

Четверте визначення полягає у розробці навчальних модулів з цифрової грамотності, що враховують індивідуальні особливості підлітків. Ці модулі мають бути спроектовані з урахуванням індивідуальних особливостей цільової аудиторії, забезпечуючи їх знаннями та навичками, які допоможуть їм у свідомому та безпечному використанні цифрових платформ.

Перший крок у розробці таких модулів полягає у зборі та аналізі інформації щодо психологічних та соціальних потреб підлітків у цифровому середовищі. Це може включати дослідження їхнього сприйняття ризиків та можливостей соціальних мереж, а також їхніх знань та навичок щодо захисту особистої інформації та здорового відношення до віртуальної активності.

Далі, на основі отриманих даних, модулі з цифрової грамотності повинні бути розроблені з урахуванням конкретних потреб та можливостей підлітків. Це означає, що матеріали мають бути доступними та зрозумілими для цільової аудиторії, а також враховувати їхні інтереси та способи навчання.

Навчальні модулі повинні охоплювати широкий спектр тем, таких як захист від онлайн-злочинності, контроль над особистою інформацією, розуміння впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я, а також розвиток критичного мислення щодо інформації, яку вони зустрічають в інтернеті.

Крім того, важливо забезпечити інтерактивність та практичні вправи в навчальних модулях, щоб підтримати активну участь підлітків у навчанні та забезпечити їхнє поглиблене розуміння тем, які вони вивчають.

Такі модулі є не лише інструментом для навчання, але й засобом психологічної підтримки, допомагаючи підліткам освоювати навички, які не лише допоможуть їм у взаємодії в цифровому середовищі, але й сприятимуть їхньому психологічному здоров'ю та розвитку [38].

Нарешті, дослідження підкреслило важливість подальшого розвитку програм, спрямованих на психологічну підтримку підлітків у контексті використання соціальних мереж. Це не лише розширить наше розуміння впливу цифрового спілкування на молоде покоління, але й надасть підставу для створення ефективних інтервенційних програм.

Один із ключових висновків досліджень полягає в тому, що індивідуальні особливості підлітків мають вирішальне значення для успішності таких програм. Так, наприклад, один і той же підхід може бути ефективним для одного підлітка, але не працювати для іншого, оскільки кожен має свої унікальні потреби та характеристики.

У зв'язку з цим, необхідно створювати програми, які будуть гнучкими та адаптованими до змін у потребах та характеристиках користувачів. Це означає постійне оновлення та вдосконалення методів психологічної підтримки, з урахуванням різноманітності індивідуальних особливостей.

Крім того, програми повинні бути орієнтовані на різні етапи розвитку підлітків. Наприклад, стратегії, які ефективно працюють для допомоги підліткам у віці 13 років, можуть виявитися неефективними для тих, хто переживає підліткову кризу в 16 років. Тому необхідно постійно адаптувати програми до вікових особливостей та потреб підлітків.

В цілому, подальший розвиток програм психологічної підтримки для підлітків у контексті використання соціальних мереж має враховувати не лише загальні тенденції, але й індивідуальні особливості кожного користувача. Лише такі гнучкі та адаптовані програми зможуть забезпечити підліткам максимальну користь та захист у цифровому середовищі.

Соціальні мережі становлять значний аспект сучасного інформаційного та комунікаційного ландшафту, що відкриває нові можливості для

соціальних взаємодій, знайомств і взаємодопомоги. Вони функціонують як платформи, де користувачі можуть вступати в контакт з іншими особами, обмінюватися інформацією та досвідом, виражати свої думки та переживання. Для підлітків, особливо у період становлення особистості, соціальні мережі можуть виявитися важливим засобом збагачення їхнього соціального життя та розвитку.

Однією з переваг використання соціальних мереж є можливість знаходити нових друзів, спілкуватися з однодумцями і знаходити спільні інтереси. Для багатьох підлітків це є важливим аспектом, особливо якщо вони відчуються самотніми або недооціненими в реальному житті. Спілкування в соціальних мережах може також допомогти їм отримати підтримку та поради у складних життєвих ситуаціях від своїх ровесників чи старших [32, с. 173-182].

Проте, поряд з цими перевагами, існують серйозні ризики, пов'язані з активною участю підлітків у соціальних мережах. Зокрема, вони можуть стати об'єктом впливу негативних чинників, таких як неприязні коментарі, кібербулінг, або зловживання від неправдивих або небезпечних індивідів. Відносно нестійкі психологічні стани підлітків, які часто властиві цьому віковому періоду, можуть бути посилені або спровоковані через негативні взаємодії в мережі.

Подібно до реального життя, підлітки на соціальних мережах стикаються з різноманітними групами та субкультурами, які можуть мати різні впливи на їхнє мислення та поведінку. Вони можуть стати членами спільнот, які сприяють позитивному самовизначенню, або натрапити на групи, що пропагують шкідливі чи неприйнятні ідеї. Це може мати значний вплив на формування їхніх цінностей та переконань, а також на їхню психічну стійкість та емоційний стан [33].

Однією з головних проблем, пов'язаних із використанням соціальних мереж підлітками, є ризик використання їх негативними елементами, такими як підривна або неадекватна інформація, кібербулінг, та інші форми

цифрового насильства. Викладені в мережі дані можуть бути підвернуті маніпуляціям та впливати на ментальне здоров'я підлітків, викликаючи стрес, тривогу та навіть депресію.

Використання соціальних мереж підлітками має як позитивні, так і негативні аспекти, які слід ретельно розглядати та аналізувати. Важливо надавати їм навички критичного мислення та вміння розрізняти корисну та шкідливу інформацію, а також навчати їх адекватно реагувати на негативні ситуації, які можуть виникати у віртуальному просторі. Тільки таким чином можна забезпечити їхню безпеку та психічне благополуччя у цьому сучасному світі.

Взаємодія підлітків у соціальних мережах має свої негативні наслідки, серед яких слід виділити обмеження комунікативних можливостей у реальному житті. Занурення у віртуальний світ часто призводить до труднощів у встановленні міжособистісних контактів поза цифровим середовищем. Підлітки, що активно спілкуються онлайн, можуть мати проблеми у взаємодії з оточуючими, оскільки вони звикли до анонімності та можливості створювати віртуальний образ, що не завжди відповідає їхній реальній особистості. У віртуальному просторі підліток може вибирати роль, уміло створювати ідеалізований образ себе, однак у реальному житті зустрічається з необхідністю взаємодії на основі власної особистості, що може бути викликом для нього [37].

Зокрема, використання соціальних мереж може призвести до зниження рівня мовної грамотності. У процесі спілкування в цифрових середовищах відбувається спрощення мови, часто допускаються граматичні помилки, які стають нормою і прийнятним явищем для користувачів. Це може мати негативний вплив на їхні навички управління мовними структурами та правильність висловлення. Крім того, внаслідок активного використання соціальних мереж деякі мовні засоби можуть втрачати актуальність і навіть вихоплюватися з активного вжитку, що веде до збіднення мовного різноманіття та втрати національної мовної спадщини.

Поширення використання комп'ютерів та соціальних мереж у сучасному суспільстві супроводжується рядом шкідливих факторів, що можуть впливати на здоров'я та самопочуття людини [34, с. 363-377]. Дослідження в області ергономіки та медичної науки виявляють, що часте перебування перед екраном комп'ютера та активне використання соціальних мереж може призвести до різних негативних наслідків.

Одним з основних факторів, які можуть впливати на здоров'я під час тривалого перебування перед комп'ютером, є стиснена поза та сидяче положення. Надмірна монотонна поза може призвести до перенапруження м'язів та порушень кровообігу, що в свою чергу може призвести до розвитку різних медичних проблем, включаючи болі у спині та шийному відділі.

Крім того, електромагнітне випромінювання, що випромінюється екраном комп'ютера, також є серйозним фактором, який слід враховувати. Дослідження показують, що тривале вплив електромагнітних хвиль може мати негативний вплив на організм людини, включаючи зміни в роботі нервової системи та ризик розвитку певних захворювань.

За довготривалого користування комп'ютером також може виникати втома очей та навантаження на зір. Постійне фіксування погляду на екрані може призвести до розладів зору, сухості та подразнення очей, а також до зниження здатності фокусування погляду [35, с. 204-215].

Окрім того, довготривале використання клавіатури та миші може призвести до перевантаження суглобів кистей. Постійний монотонний рух пальців може сприяти розвитку запалення суглобів та інших захворювань, пов'язаних з мікротравмами.

Психологічні аспекти також важливі при розгляді негативного впливу комп'ютерів та соціальних мереж на здоров'я. Втрата інформації або невдачі в онлайн-спілкуванні можуть призвести до стресу та психологічних розладів, таких як депресія та тривожність.

Залежність від віртуального світу та загальна доступність інформації також можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я. Постійний

доступ до соціальних мереж та інтернет-ресурсів може сприяти розвитку залежності та відволіканню від реальних життєвих подій, що в свою чергу може призвести до відчуття внутрішньої пустки та неврозу.

Таким чином, тривале перебування перед комп'ютером та активне використання соціальних мереж може призвести до різноманітних негативних наслідків для здоров'я та самопочуття людини. Для запобігання цим проблемам важливо дотримуватися правил ергономіки при роботі з комп'ютером, регулярно відпочивати та здійснювати фізичні вправи, а також обмежувати тривалість перебування в віртуальному середовищі.

Соціальні мережі, в сучасному світі, є важливим аспектом комунікаційної та соціальної діяльності підлітків. Поряд із відомими негативними впливами, які можуть бути пов'язані з їх використанням, такими як залежність, втрата приватності, інтимна експозиція та інші, існують також позитивні аспекти, які варто враховувати.

Одним з таких позитивних аспектів є можливість самореалізації перед друзями та знайомими. Соціальні мережі створюють платформу, де підлітки можуть висловлювати свої думки, ідеї, та досягнення, що дозволяє їм відчувати себе важливими та визнаними в своєму оточенні.

Крім того, соціальні мережі надають можливість знайти нових друзів та однокласників. Це особливо важливо для підлітків, які можуть відчувати себе відчуженими або відокремленими в реальному житті, але знаходять спільність із схожими інтересами в онлайн-спільнотах.

Пошук однодумців є ще одним позитивним аспектом використання соціальних мереж. Підлітки можуть знайти спільність та підтримку серед осіб, які поділяють їхні переконання, інтереси та цінності.

Також важливим є наявність великої кількості груп, де люди можуть обмінюватися досвідом та поглядами на життя. Це створює можливість для підлітків вчитися від інших, знаходити підтримку та раду в складних ситуаціях, а також виявляти свої таланти та вміння в спільноті.

Крім цього, наявність великої бази даних відео та музичних файлів у соціальних мережах дозволяє підліткам знаходити рідкісні або потрібні екземпляри, розширюючи їхні знання та культурний кругозір.

Отже, соціальні мережі можуть мати позитивний вплив на підлітків, дозволяючи їм розвиватися, знаходити спільноту та підтримку, навчатися та розширювати свій культурний багаж. Однак важливо враховувати, що використання соціальних мереж повинно бути обмеженим та контрольованим, а також враховувати потенційні ризики та негативні наслідки.

Дослідження позитивних та негативних наслідків використання соціальних мереж є необхідним етапом для розробки комплексних стратегій підтримки та освіти, спрямованих на максимізацію благотворного впливу та мінімізацію можливих ризиків для підлітків. Вивчення цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти вплив соціальних мереж на психологічний, емоційний та соціальний розвиток молоді, що є ключовим у контексті сучасного інформаційного суспільства.

Ретельний аналіз позитивних наслідків використання соціальних мереж дозволяє визначити їх потенціал як інструменту для підтримки соціальних зв'язків, створення сприятливого середовища для обміну інформацією та ідеями, а також розвитку комунікативних навичок та творчого мислення. Соціальні мережі можуть стати платформою для самовираження, підвищення самооцінки та відчуття приналежності до спільноти. Крім того, вони сприяють розширенню соціального кола, відкриваючи можливості для спілкування та співпраці з людьми з різних країн та культур.

Однак разом з позитивними наслідками, використання соціальних мереж може призвести і до негативних наслідків, особливо для молодих користувачів. Недоцільне використання може впливати на психічне здоров'я, спричиняючи стрес, тривожність та депресію. Підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах, можуть відчувати незадоволеність власним життям через порівняння себе з ідеалізованими образами, що представлені в

мережі. Крім того, вони можуть стикатися з цифровими формами булінгу, а також ризиком для приватності та безпеки в інтернеті [36, с. 1-8].

Дослідження показують, що балансоване та свідоме використання соціальних мереж може сприяти позитивному розвитку підлітків, тоді як їх недоцільне використання може мати серйозні негативні наслідки для їхнього здоров'я та добробуту. Тому важливо розробляти та впроваджувати стратегії освіти та підтримки, які сприяють формуванню навичок критичного мислення, цифрової грамотності та психологічного благополуччя, щоб максимізувати позитивний вплив соціальних мереж та зменшити можливі ризики для молоді.

2.2. Методика формування особистості підлітка через соціальні мережі

У психологічній літературі поняття «цінності» співвідноситься з такими явищами, як життєва позиція (Л. Божович), особистісний сенс (О. Леонтьєв), та психологічні відносини (В. Мясищев). Цінності відображають дійсність у вигляді оцінних суджень, заснованих на ідеалах і зразках.

Цінності й ціннісні орієнтації є важливими складовими особистості, що формуються під час соціалізації та визначають спрямованість поведінки людини (Б. Ананьєв, О. Леонтьєв, В. Мясищев). У педагогіці проблема цінностей пов'язана з різними аспектами виховання: громадянським, національним, моральним та естетичним. Формування ціннісних орієнтацій у педагогіці вивчається через розвиток цінностей, які мають бути засвоєні учнями.

А. Здравомислов і В. Ядов наголошують, що ціннісні орієнтації формуються за певних соціально-психологічних умов і є важливим елементом структури особистості, закріпленим життєвим досвідом і переживаннями. У психологічних дослідженнях (Л. Божович, Г. Костюк,

О. Леонтьєв) підкреслюється, що розвиток цінностей залежить від впливу суспільства, сім'ї та друзів.

Цінності, за В. Дубровіною, задаються пріоритетами і є складними багаторівневими орієнтирами у світі. Їх розуміють як загальні норми та принципи, що формують спрямованість діяльності людини. І. Бех визначає особистісні цінності як узагальнені смислові утворення, що складають ціннісну систему особистості й впливають на її поведінку.

К. Шафранський і Т. Суханова підкреслюють, що ціннісні орієнтації мають свою ієрархію. Важливо оцінювати, наскільки сформована ця структура в учнів, що дає змогу визначити рівень їхньої особистісної зрілості.

У старшому шкільному віці (14-18 років), визначеному як період ранньої юності, відбувається активне формування ціннісних орієнтацій, що впливає на моральні позиції особистості. І. Кон зазначає, що саме в цей час у свідомості школяра формується внутрішня система моральних принципів [24, с. 22].

Підлітковий вік супроводжується кризою, пов'язаною з прагненням до самостійності, але також із позитивними змінами, зокрема формуванням відчуття дорослості. Л. Виготський вказує на важливість новоутворень у цей період, особливо розвитку мислення, що є ключовим інтелектуальним досягненням.

Дослідники також зазначають, що ціннісні орієнтації старшокласників залежать не тільки від вікових, але й від статевих особливостей.

Таблиця 2.1.

Вплив соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій

Аспект	Позитивний вплив	Негативний вплив
Ставлення до себе	Розширення можливостей для самовираження.	Залежність від зовнішнього схвалення.
Моральні цінності	Формування соціальної відповідальності.	Популяризація матеріалізму та егоїзму.
Соціальна справедливість	Підвищення обізнаності про дискримінацію.	Радикалізація через маніпулювання думкою.
Екологічні цінності	Поширення ідей сталого	Пропаганда байдужості до

	розвитку.	екології.
Релігійні цінності	Спрощення міжрелігійного діалогу.	Поширення релігійної нетерпимості.
Повага до інших	Сприяння культурному обміну та толерантності.	Поширення мови ворожнечі та упереджень.
Громадська активність	Підвищення рівня участі в громадських ініціативах.	Пасивне споживання інформації без критичного аналізу.
Цінність освіти	Підтримка доступу до освітніх ресурсів.	Заниження цінності традиційної освіти.
Сімейні цінності	Підтримка родинних зв'язків через спільні платформи.	Поширення індивідуалізму та нехтування сімейними відносинами.
Кар'єрні орієнтації	Можливість розвитку професійних навичок онлайн.	Романтизація швидкого успіху та легких шляхів досягнення кар'єри.
Здоровий спосіб життя	Підвищення обізнаності про важливість фізичної активності та харчування.	Поширення нездорових ідеалів тіла та харчових розладів.
Цінність дружби	Зміцнення дружніх стосунків через соціальні мережі.	Поверхневість взаємин та відчуженість у реальному житті.
Самореалізація	Сприяння пошуку та розвитку власних талантів.	Створення нереальних стандартів успіху, що веде до фрустрації.
Емоційна підтримка	Можливість отримати підтримку в складні моменти життя.	Підвищення ризику емоційного вигорання через постійне порівняння з іншими.
Цінність часу	Можливість планування та організації часу через цифрові інструменти.	Надмірне використання соціальних мереж призводить до втрати продуктивності.

Соціальні мережі сьогодні стали невід'ємною частиною життя сучасної людини, впливаючи на всі аспекти її діяльності та формування ціннісних орієнтацій. З одного боку, вони відкривають нові можливості для розвитку особистості, самовираження та залучення до громадського життя. Молодь, як і інші категорії користувачів, має можливість отримувати інформацію з різних сфер, що впливає на формування їхньої моральної та соціальної відповідальності. Наприклад, соціальні мережі стимулюють обізнаність про важливі глобальні питання, такі як екологія, соціальна справедливість і права людини, що формує активну громадянську позицію [23, с. 112].

Однак, разом із позитивними впливами, існує й низка негативних аспектів. Наприклад, залежність від зовнішнього схвалення в соціальних мережах може викликати почуття неповноцінності, заниження самооцінки та емоційне вигорання через постійне порівняння себе з іншими користувачами. Особливо це впливає на молодь, яка схильна до сприйняття успішних, але часто штучно створених образів людей. Це може призводити до розвитку нереалістичних очікувань від життя і від себе, що може стати причиною розчарування.

Формування моральних цінностей також змінюється під впливом соціальних мереж. З одного боку, користувачі отримують можливість взаємодіяти з інформацією про соціальні проблеми та долучатися до обговорення етичних питань. З іншого боку, платформи можуть пропагувати матеріалізм, поверхневі цінності, що ставить під загрозу традиційні моральні орієнтири.

Таблиця. 2.2.

Вплив соціальних мереж на формування поведінкових моделей

Аспект	Позитивний вплив	Негативний вплив
Поведінка у спілкуванні	Розвиток міжкультурної комунікації та толерантності.	Поширення агресивної або образливої мови.
Споживча поведінка	Інформування про екологічно чисті продукти та соціальні ініціативи.	Нав'язування непотрібних товарів через агресивний маркетинг.
Соціальні відносини	Створення нових соціальних зв'язків і мереж підтримки.	Виникнення ізоляції через віртуальну заміну реальних стосунків.
Культурна поведінка	Ознайомлення з різними культурами та традиціями.	Викривлення культурних стереотипів та розвиток упереджень.
Цифрова етика	Популяризація відповідальної поведінки в Інтернеті.	Порушення приватності та поширення дезінформації.
Робочі звички	Стимулювання розвитку навичок віддаленої роботи та самодисципліни.	Виникнення залежності від відволікаючих факторів у мережі.
Здоровий спосіб життя	Мотивація до занять спортом через онлайн-спільноти.	Розповсюдження нездорових практик, таких як екстремальні дієти.
Навчальні звички	Доступ до безкоштовних навчальних матеріалів та	Розвиток поверхневого сприйняття інформації

	курсів.	через фрагментованість.
Творча активність	Стимулювання творчості через обмін ідеями.	Копіювання чужих ідей, зниження рівня оригінальності.
Поведінка у конфліктах	Формування навичок мирного вирішення конфліктів.	Підбурювання до конфліктів і поляризація думок.
Публічна поведінка	Залучення до суспільних акцій та волонтерства.	Залежність від зовнішньої оцінки та громадського визнання.
Фінансова поведінка	Поширення знань про фінансову грамотність.	Сприяння надмірному споживанню та боргам через рекламу.
Сімейні моделі поведінки	Підтримка родинних зв'язків через спільні віртуальні активності.	Виникнення дистанції між членами сім'ї через надмірне використання мереж.
Соціальна мобільність	Підвищення можливостей для розвитку кар'єри та навчання.	Заміна реальної соціальної взаємодії віртуальною, що знижує мобільність.
Критичне мислення	Мотивація до аналізу інформації та фактчекінгу.	Формування спрощеного мислення через алгоритми та бульбашки фільтрів.

Соціальні мережі значною мірою впливають на формування поведінкових моделей у сучасному суспільстві, змінюючи не тільки індивідуальні звички, але й колективну поведінку. Завдяки своїй всеохоплюючій присутності в повсякденному житті, соціальні медіа сприяють як позитивним змінам, так і викликам.

З одного боку, платформи соціальних мереж сприяють розвитку міжкультурної комунікації, створюючи можливості для спілкування з людьми з різних куточків світу. Це дозволяє користувачам розвивати навички толерантності та емпатії до інших культур і світоглядів. Соціальні мережі також мотивують до здорового способу життя, завдяки доступу до безлічі онлайн-спільнот, що підтримують фізичну активність та правильне харчування. Крім того, мережі сприяють розвитку цифрової етики, вчать відповідальності в онлайн-просторі та допомагають формувати критичне мислення, спонукаючи користувачів до фактчекінгу та аналізу інформації [34, с. 29].

Однак вплив соціальних мереж не завжди є позитивним. Наприклад, зловживання ними може викликати залежність від зовнішніх відгуків і схвалення, що призводить до емоційної вразливості та зниження самооцінки. Надмірне використання соціальних мереж часто замінює реальні соціальні взаємодії, що може спричинити ізоляцію та погіршення якості реальних стосунків. Крім того, виникають виклики у формуванні робочих звичок: хоча віддалена робота і стає більш поширеною, існує ризик зниження продуктивності через постійні відволікання в мережі.

Споживча поведінка також зазнає впливу соціальних мереж, де агресивний маркетинг може формувати залежність від непотрібних товарів і послуг. Це може сприяти зростанню фінансової безграмотності та надмірного споживання, що особливо небезпечно для молоді, яка легко піддається впливу рекламних кампаній. Водночас, пропаганда нездорових практик, таких як екстремальні дієти або небезпечні тренування, становить серйозний ризик для фізичного та психологічного здоров'я користувачів [34, с. 26].

Таким чином, соціальні мережі є потужним інструментом, який може як позитивно впливати на поведінкові моделі, так і формувати нові виклики та ризики для сучасного суспільства.

2.3. Рекомендації щодо використання соціальних мереж у процесі формування особистості підлітка

Використання соціальних мереж підлітками може мати як позитивні, так і негативні наслідки, причому психологічні ризики є особливо значущими через чутливість і незрілість підліткової психіки. Одним із найбільш поширених ризиків є формування залежності. Соціальні мережі легко викликають залежність, особливо у підлітковому віці, коли емоційна регуляція ще не повністю розвинута. Постійний доступ до новин, лайків, коментарів і реакцій викликає допамінові сплески в мозку, що поступово

призводить до потреби у регулярному оновленні інформації та визнанні, подібно до залежності від відеоігор [43, с. 23].

Крім того, соціальні мережі сприяють зниженню самооцінки. Ідеалізовані образи життя інших людей можуть викликати у підлітків відчуття власної недосконалості. Постійне порівняння себе з іншими, особливо з тими, хто виглядає успішним або привабливим, може негативно вплинути на самооцінку, що підвищує ризик розвитку комплексів щодо зовнішності. Це особливо стосується дівчат, які вразливі до тиску суспільних стандартів краси.

Водночас соціальні мережі, створюючи ілюзію постійної взаємодії, можуть призводити до соціальної ізоляції. Підлітки нерідко замінюють реальні стосунки віртуальними контактами, що знижує їхні навички живого спілкування та емоційного обміну. Надмірне перебування в онлайн-просторі також може погіршити стосунки в сім'ї та з друзями.

Один із найсерйозніших негативних наслідків використання соціальних мереж – це кібербулінг, який може призводити до важких психологічних травм, депресії, тривожності й навіть суїцидальних думок. Анонімність і дистанція в онлайн-просторі часто посилюють агресію і знижують відповідальність за свої дії, що робить цькування легшим [48].

Ще одним суттєвим ризиком є порушення сну. Підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах перед сном, частіше стикаються з проблемами засинання і мають нижчу якість сну. Нестача сну впливає на емоційний стан, успішність у навчанні та загальний добробут. Порушення сну негативно відбиваються і на емоційній стабільності підлітків.

Соціальні мережі також формують викривлені поведінкові моделі, популяризуючи стереотипи або шкідливі норми. Підлітки нерідко переймають агресивну або ризиковану поведінку, яка може бути небезпечною. До того ж спрощене мислення стає поширеною проблемою через поверхневу подачу інформації в соцмережах, що може перешкоджати

розвитку критичного мислення і знижувати здатність до довготривалої концентрації на завданнях.

Дослідження показують, що підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах, частіше страждають від симптомів депресії та тривожності. Це може бути наслідком кібербулінгу, почуття самотності, постійного порівняння себе з іншими або стресу, пов'язаного з підтримкою певного іміджу в соцмережах [48].

Сексуалізація та небезпека онлайн-хижаків є ще одним вагомим ризиком. Підлітки можуть піддаватися тиску публікувати сексуалізовані зображення чи брати участь у неприпустимих обговореннях. Крім того, підлітки ризикують стати жертвами хижаків, які використовують соцмережі для маніпуляцій.

Залежність від лайків і зовнішнього визнання є ще одним важливим аспектом психологічного впливу соціальних мереж. Підлітки часто отримують задоволення через кількість лайків і коментарів, що формує потребу в постійному схваленні з боку оточення. Це може спричиняти емоційну нестабільність, особливо коли реакції на їхні публікації не відповідають їхнім очікуванням [48].

Таким чином, соціальні мережі можуть нести значні психологічні ризики для підлітків, впливаючи на їхню самооцінку, поведінкові моделі та емоційний стан

Висновки до другого розділу

Вплив соціальних мереж на підлітків є складним та має як позитивні, так і негативні аспекти. Соціальні мережі надають підліткам можливість зберігати зв'язок з друзями та родиною, навіть на відстані. Вони можуть служити платформою для самовираження та розвитку креативності, наприклад, шляхом створення власного вмісту. Використання соціальних

мереж може допомагати підліткам розвивати комунікативні навички та відчуття спільноти.

Підлітки можуть стикатися з цифровим шиканням, відчуттям відокремленості або низькою самооцінкою через негативний вміст або взаємодію у соціальних мережах. Використання соціальних мереж може призвести до зменшення часу, проведеного в реальному житті, та впливати на академічні досягнення. Залежність від соціальних мереж може мати негативні наслідки для психічного здоров'я, включаючи стрес, тривожність та депресію.

Важливо навчити підлітків збалансовувати використання соціальних мереж з іншими аспектами життя, такими як навчання, спорт та взаємодія з реальними друзями. Потрібно розвивати у них навички критичного мислення, щоб вони могли розрізняти правдиву інформацію від фейкової та розуміти вплив соціальних мереж на їхнє самопочуття та поведінку. Батьки, вчителі та інші дорослі повинні підтримувати відкрите спілкування з підлітками щодо їхнього використання соціальних мереж та надавати поради щодо безпеки та здорового відношення до цифрового середовища.

Соціальні мережі можуть мати значний вплив на підлітків, тому важливо зрозуміти як їх позитивний, так і негативний вплив для забезпечення здорового розвитку та благополуччя молоді.

Підлітки, активно користуючись соціальними мережами, стикаються з рядом психологічних ризиків, що можуть негативно вплинути на їхній емоційний стан і самооцінку. Залежність від соціальних мереж виникає через постійну потребу отримувати інформацію і схвалення, що призводить до порушення емоційної регуляції та зниження самооцінки через порівняння з іншими. Це особливо проявляється у формуванні комплексів щодо зовнішності через вплив ідеалізованих образів.

Соціальні мережі також сприяють соціальній ізоляції, оскільки підлітки замінюють реальні стосунки на віртуальні, що призводить до погіршення навичок живого спілкування. Кібербулінг є ще однією серйозною загрозою,

яка може викликати депресію, тривожність і суїцидальні думки через анонімність та легкість онлайн-цькування.

Інші ризики включають порушення сну через постійне використання гаджетів перед сном, що погіршує емоційний стан і успішність у навчанні. Крім того, підлітки можуть підпадати під вплив шкідливих поведінкових моделей, таких як агресія та ризикована поведінка, яку вони спостерігають в онлайн-просторі.

Отже, соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні наслідки для підлітків, проте психологічні ризики вимагають особливої уваги та підтримки від батьків і вчителів, щоб мінімізувати вплив шкідливих аспектів.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Психологічне консультування підлітків щодо безпечного використання соціальних мереж

Ця таблиця надає огляд основних напрямків і компонентів психологічної підтримки підлітків, що використовуються для забезпечення безпечного та позитивного досвіду в соціальних мережах.

Таблиця 3.1.

Узагальнення практичних аспектів психологічної підтримки підлітків в контексті впливу соціальних мереж

Аспект	Опис
Оцінка ситуації	Визначення рівня обізнаності підлітків про ризики соцмереж, оцінка психологічного стану, аналіз патернів використання.
Навчання основам безпеки	Проведення семінарів з безпеки соцмереж, навчання конфіденційності, захисту акаунтів, запобігання кібербулінгу.
Розвиток критичного мислення	Допомога у розвитку навичок критичного аналізу інформації, оцінка достовірності джерел, розпізнавання маніпуляцій.
Підтримка емоційного благополуччя	Запровадження технік для управління стресом, підтримка позитивної самооцінки, стратегій здорового способу життя.
Робота з батьками та вихователями	Підготовка матеріалів для батьків, проведення тренінгів для батьків на теми цифрової грамотності і спільних активностей.
Моніторинг і оцінка ефективності	Регулярний моніторинг змін у поведінці підлітків, оцінка ефективності програм консультування, внесення коректив.

Психологічне консультування підлітків є важливим аспектом підтримки їх психічного здоров'я в умовах активного використання соціальних мереж. Підлітки часто стикаються з різними проблемами, що виникають через вплив соціальних мереж, тому консультування повинно

забезпечити їм необхідні інструменти та стратегії для безпечного користування інтернетом [45].

Індивідуальні консультації з підлітками дозволяють психологам зосередитися на конкретних проблемах кожного підлітка. Під час цих сесій аналізуються особисті переживання підлітка, що пов'язані із використанням соціальних мереж. Важливо виявити ситуації, які викликали стрес або тривогу, і розробити індивідуальний план дій для покращення ситуації. Це може включати обговорення конкретних випадків, які заважають підлітку почуватися впевнено в онлайн-середовищі, і створення стратегій для вирішення цих проблем.

Групові сесії також є важливою частиною консультування, оскільки вони дають підліткам можливість поділитися досвідом з однолітками, отримати підтримку та розвивати навички колективної взаємодії. Під час таких сесій учасники можуть обговорювати спільні проблеми та виклики, що виникають при використанні соціальних мереж. Важливою частиною групових занять є тренінги з комунікації та співпраці, а також рольові ігри, які допомагають підліткам навчитися реагувати на стресові ситуації, що виникають в онлайн-середовищі [45].

Освітні програми і тренінги грають ключову роль у підвищенні обізнаності підлітків про безпеку в інтернеті. Вони можуть включати навчальні модулі, які пояснюють важливість захисту особистих даних і конфіденційності, вебінари з експертами з кібербезпеки, а також інтерактивні тренінги, що допомагають підліткам оцінювати інформацію і виявляти небезпеки в інтернеті. Ці програми мають на меті навчити підлітків правильно налаштовувати параметри приватності та використовувати інтернет безпечно.

Важливим аспектом консультування є обговорення конфіденційності та захисту особистих даних. Підліткам слід пояснити, як правильно налаштовувати параметри приватності в соціальних мережах і чому це важливо для захисту особистої інформації. Іншим важливим аспектом є

вирішення конфліктів і боротьба з кібербулінгом. Психологи повинні навчити підлітків розпізнавати ознаки кібербулінгу, розробити стратегії для уникнення та реагування на агресію в інтернеті, а також підтримати їх у зверненні до відповідних органів, якщо це необхідно [45].

Обговорення психологічного впливу соціальних мереж на самооцінку і емоційний стан підлітків є ще одним важливим аспектом. Психологи повинні допомогти підліткам розуміти, як соціальні мережі можуть впливати на їхнє самовідчуття, розробити стратегії для зменшення негативного впливу і підтримати їх у покращенні психоемоційного благополуччя. Це включає навчання навичкам управління емоціями, що виникають в результаті користування соціальними мережами.

Для оцінки ефективності консультування слід регулярно аналізувати результати роботи. Це може включати оцінку змін у поведінці та самопочутті підлітків, збір відгуків від них і їхніх батьків, а також аналіз досягнення поставлених цілей. Якщо необхідно, консультування слід коригувати відповідно до отриманих результатів, щоб забезпечити максимальну ефективність підтримки.

Було вирішено розробити курс тренінгів, метою якого є забезпечення підлітків необхідними знаннями та навичками для безпечного і відповідального використання соціальних мереж. Курс покликаний охопити основні аспекти, такі як розпізнавання ризиків, забезпечення приватності, управління особистими даними та створення позитивного онлайн-іміджу. Зокрема, учасники отримають практичні рекомендації та інструменти для ефективного реагування на негативний контент і дезінформацію.

Нижче наведено детальний план курсу, який включає ключові теми, основні засади, активності та цілі кожного тренінгу. Це дозволяє отримати чітке уявлення про структуру і зміст курсу, а також про методи і техніки, що будуть використовуватися для досягнення поставлених цілей.

Таблиця. 3.2.

План курсу тренінгів: Безпечне використання соціальних мереж

Тренінг	Тема	Ключові теми та засади	Активності	Цілі
1	Вступ до соціальних мереж	Огляд соціальних мереж, їх вплив на життя підлітків	Презентація, обговорення, інтерактивні питання	Ознайомлення з основами соціальних мереж та їх значенням
2	Ризики використання соціальних мереж	Кібербулінг, дезінформація, шкідливий контент	Презентація, аналіз реальних випадків, дискусія	Усвідомлення ризиків і небезпек, з якими можна зіткнутися
3	Приватність і безпека в соціальних мережах	Налаштування конфіденційності, управління інформацією	Практична демонстрація, індивідуальна робота	Навчання налаштуванню приватності та захисту особистої інформації
4	Ідентифікація фейкових новин	Як розпізнати фейкові новини і дезінформацію	Групова робота, аналіз новин, обговорення	Розвиток навичок критичного мислення та аналізу інформації
5	Етикет в соціальних мережах	Основи онлайн-етикету, правила поведінки	Рольові ігри, обговорення, вправи	Вивчення етикету і культурної поведінки в інтернеті
6	Психологічний вплив соціальних мереж	Вплив на самооцінку, депресія, тривожність	Презентація, індивідуальні вправи, обговорення	Розуміння психологічного впливу соціальних мереж
7	Негативний контент і як з ним справлятися	Як реагувати на агресію, грубість, ненависть	Рольові ігри, вправи на саморегуляцію	Навчання конструктивним способам реагування на негативний контент
8	Безпека особистих даних	Захист особистої інформації, управління паролями	Практичні вправи, обговорення	Вивчення стратегій захисту особистих даних та паролів
9	Створення позитивного онлайн-іміджу	Управління репутацією, створення позитивного образу	Групова робота, вправи на створення позитивного контенту	Формування позитивного образу в соціальних мережах
10	Оцінка і зворотний зв'язок	Оцінка прогресу, обговорення результатів тренінгів	Оцінка, обговорення, планування подальших дій	Оцінка ефективності курсу, підведення підсумків та планування наступних кроків

Тренінг 1: Вступ до соціальних мереж

Перший тренінг знайомить учасників з основами соціальних мереж та їх впливом на підлітків. Мета – забезпечити розуміння функцій і важливості соціальних мереж.

Тренінг 2: Ризики використання соціальних мереж

На цьому тренінгу учасники ознайомляться з основними ризиками, такими як кібербулінг і дезінформація. Важливо, щоб вони розуміли небезпеки, які можуть виникнути під час використання соціальних мереж.

Тренінг 3: Приватність і безпека в соціальних мережах

Тут буде обговорюватися налаштування конфіденційності та управління особистою інформацією. Практичні вправи допоможуть учасникам навчитись захищати свою особисту інформацію.

Тренінг 4: Ідентифікація фейкових новин

Учасники навчатимуться розпізнавати фейкові новини і дезінформацію. Це допоможе їм критично ставитися до отриманої інформації.

Тренінг 5: Етикет в соціальних мережах

Цей тренінг охоплює правила онлайн-етикету та культурну поведінку в мережі. Рольові ігри і обговорення допоможуть зрозуміти, як правильно взаємодіяти з іншими.

Тренінг 6: Психологічний вплив соціальних мереж

Учасники ознайомляться з тим, як соціальні мережі можуть впливати на самооцінку і психічне здоров'я. Мета – зрозуміти ці впливи і знайти способи їх подолання.

Тренінг 7: Негативний контент і як з ним справлятися

Важливо навчитися справлятися з негативним контентом, таким як агресія і грубість. Рольові ігри та вправи допоможуть знайти конструктивні способи реагування.

Тренінг 8: Безпека особистих даних

Цей тренінг фокусується на захисті особистих даних і управлінні паролями. Практичні вправи допоможуть засвоїти основні принципи захисту інформації.

Тренінг 9: Створення позитивного онлайн-іміджу

Учасники навчаться формувати позитивний образ в соціальних мережах. Групова робота та вправи допоможуть створити конструктивний контент.

Тренінг 10: Оцінка і зворотний зв'язок

На завершальному тренінгу оцінюється прогрес учасників і обговорюються результати курсу. Це дозволяє підвести підсумки та спланувати подальші дії.

Цей курс тренінгів охоплює всі важливі аспекти безпечного користування соціальними мережами, забезпечуючи комплексний підхід до навчання підлітків.

Таким чином, психологічне консультування підлітків у контексті впливу соціальних мереж є складним, але важливим процесом для забезпечення їхнього психічного здоров'я і безпеки. Воно має враховувати індивідуальні потреби кожного підлітка і використовувати різноманітні методи для досягнення найкращих результатів.

3.2. Роль батьків і педагогів у мінімізації негативного впливу соціальних мереж

Роль батьків і педагогів у мінімізації негативного впливу соціальних мереж є критично важливою для забезпечення психологічного благополуччя підлітків. Батьки і педагоги виконують ключові функції в підтримці безпечного і здорового використання соціальних мереж. Вони можуть активно впливати на поведінку підлітків, надаючи їм необхідні знання і навички для адекватної взаємодії з цифровим середовищем [44, с. 39].

Батьки повинні стати активними учасниками процесу цифрового виховання своїх дітей. Це включає в себе регулярний моніторинг активності підлітків в соціальних мережах, а також відкриті і підтримуючі розмови про можливі небезпеки і способи їх уникнення. Важливо, щоб батьки демонстрували позитивний приклад і відповідальне ставлення до власного використання соціальних медіа, адже діти часто наслідують поведінку дорослих. Встановлення чітких правил і меж використання соціальних мереж допомагає створити здорову онлайн-середу, де підлітки можуть безпечно і відповідально використовувати ці ресурси.

Педагоги також відіграють важливу роль у формуванні безпечного середовища для підлітків в контексті використання соціальних мереж. Вони можуть проводити навчальні заняття та тренінги, які спрямовані на розвиток критичного мислення у підлітків, їхніх навичок розпізнавання і реагування на дезінформацію, кібербулінг та інші онлайн-небезпеки. Педагоги мають можливість інтегрувати питання безпеки в соціальних мережах у навчальну програму та сприяти створенню підтримуючої атмосфери у навчальному середовищі [44, с. 40].

Сумісна робота батьків і педагогів є ключовою для формування цілісного підходу до мінімізації негативного впливу соціальних мереж. Спільні зусилля у навчанні підлітків важливим навичкам і знанням, а також у створенні безпечного і підтримуючого середовища як вдома, так і в школі, дозволяють ефективніше протидіяти потенційним загрозам та негативним наслідкам використання соціальних мереж.

Було вирішено провести опитування, щоб глибше зрозуміти роль батьків і педагогів у мінімізації негативного впливу соціальних мереж на підлітків. Це дослідження має на меті оцінити рівень обізнаності та ефективність стратегій, які використовують батьки та педагоги для забезпечення безпечного використання соціальних медіа. Результати опитування допоможуть виявити основні проблеми та потреби в цьому напрямку, а також розробити рекомендації для покращення практик

підтримки підлітків в онлайн-середовищі. Нижче надано детальний опис проведеного опитування та його основних результатів (Додаток Д).

Опитування проводилось з метою з'ясування ролі батьків та педагогів у мінімізації негативного впливу соціальних мереж на підлітків. Воно включало 10 запитань, що охоплювали різні аспекти взаємодії з підлітками, пов'язані з їхнім користуванням соціальними мережами. Для досягнення максимальної точності і різноманітності відповідей було вирішено проводити опитування онлайн.

Анкета була розроблена за допомогою платформи Google Forms, що дозволило забезпечити анонімність респондентів та зручність її проходження. Опитування тривало два тижні, протягом яких батьки та педагоги отримували запрошення для участі в ньому через електронну пошту або месенджери. Для залучення більшої кількості респондентів, були використані соціальні мережі й особисті звернення через освітні платформи та батьківські комітети.

Респонденти заповнювали анкету у зручний для них час, а для забезпечення високого рівня участі та залученості, кожному було відправлено нагадування за кілька днів до завершення опитування. Участь в опитуванні була добровільною, і кожен респондент мав можливість залишити додаткові коментарі або побажання в кінці анкети.

Дані, зібрані за допомогою анкети, автоматично опрацьовувалися платформою Google Forms. Це дозволило швидко отримати статистичну інформацію та проаналізувати результати. На основі отриманих відповідей було створено узагальнені таблиці, що відображають основні тенденції щодо підходів, труднощів та ефективності контролю за використанням соціальних мереж підлітками.

Загалом у дослідженні взяло участь близько 200 респондентів, з яких переважна більшість були батьками. Це дало змогу отримати об'єктивні дані про реальні проблеми та виклики, з якими стикаються дорослі у питаннях контролю та підтримки підлітків у цифровому середовищі.

Аналіз таблиці з відповідями дозволяє детальніше зрозуміти, як батьки та педагоги сприймають свою роль у мінімізації негативного впливу соціальних мереж на підлітків. Першим питанням було визначено, чи вважають респонденти, що соціальні мережі мають негативний вплив на підлітків. 80% опитаних відповіли ствердно, що свідчить про загальне усвідомлення серед батьків і педагогів про ризики, пов'язані із соціальними мережами, зокрема щодо впливу на поведінкові моделі та ціннісні орієнтації молоді. Лише 15% респондентів не погодились із цим твердженням, що може свідчити про наявність інших поглядів на вплив соціальних мереж, зокрема про можливість використання їх з користю або ж про недооцінку потенційних ризиків (Рис. 3.1.).

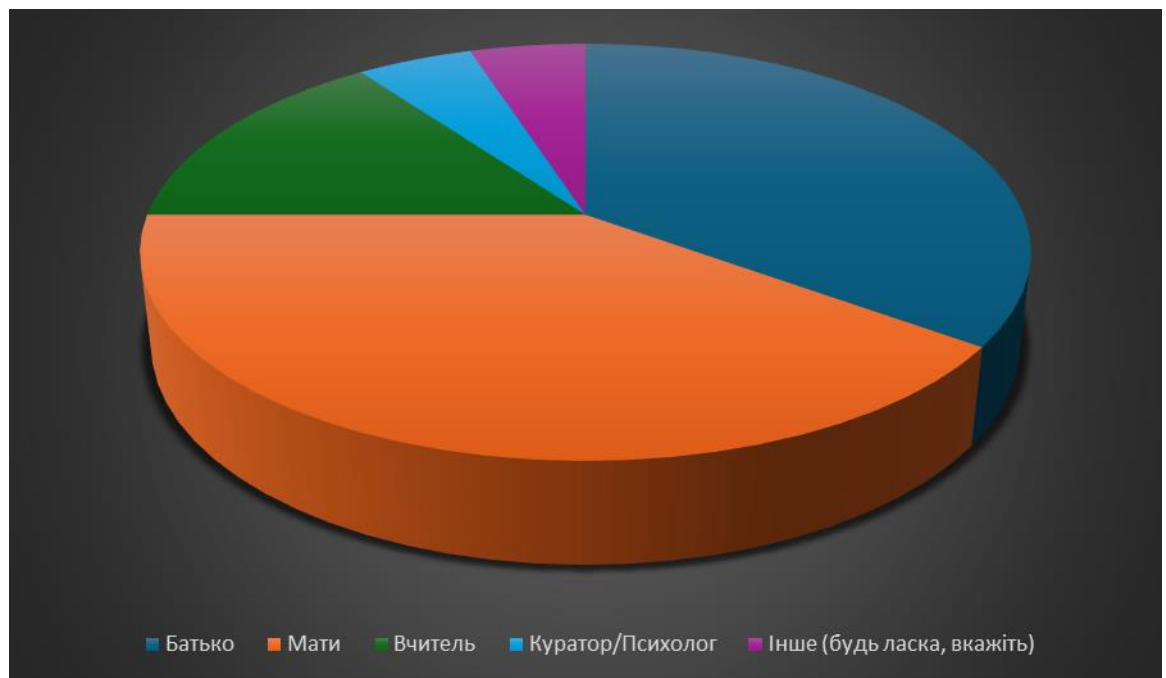


Рис. 3.1. Аналіз відповідей на питання «Яка ваша роль у житті підлітка?»

На друге питання, яке стосувалося того, чи вважають вони важливою роль батьків і педагогів у мінімізації негативного впливу соціальних мереж, 95% респондентів відповіли «Так». Такий високий відсоток відповідей свідчить про переконання більшості в тому, що саме батьки й освітяни повинні брати на себе ключову відповідальність у вихованні критичного

мислення у дітей та підлітків щодо споживання інформації з мереж. Лише 5% зазначили, що не бачать такої важливої ролі за дорослими, що може свідчити про переконання у самодостатності дітей у сучасних умовах або ж про складнощі в налагодженні контролю (Рис. 3.2.).

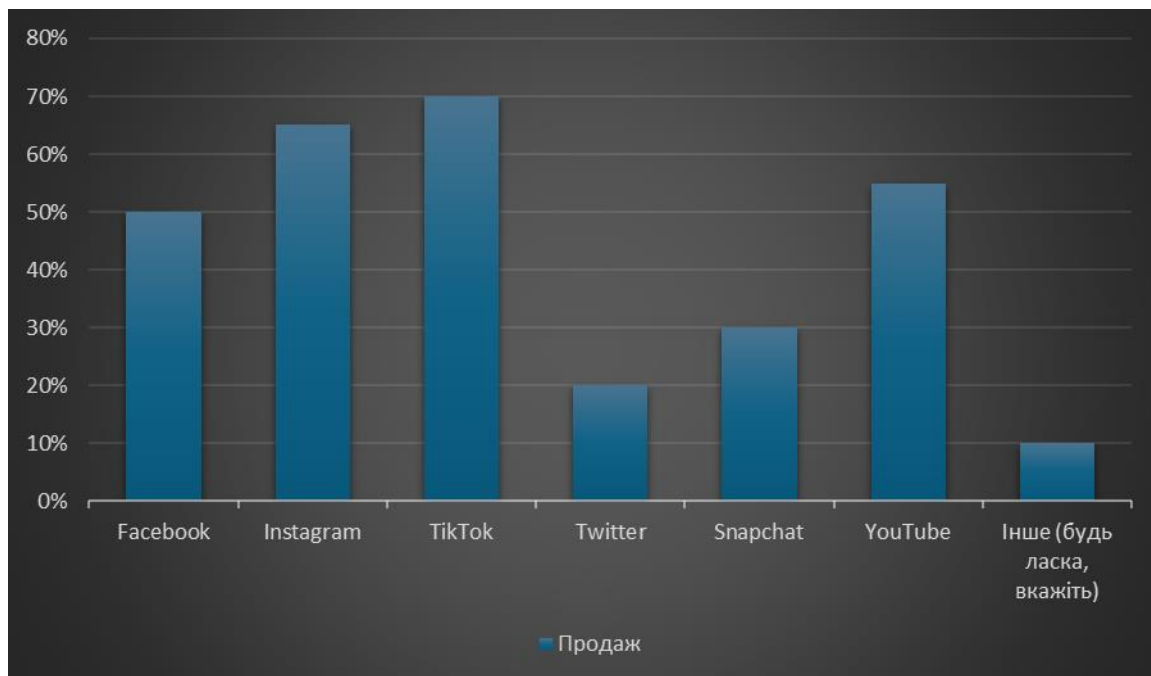


Рис. 3.2. Аналіз відповідей на питання «Які соціальні мережі використовують ваші підлітки?»

Третє питання було спрямоване на з'ясування, чи контролюють респонденти час, який діти проводять у соціальних мережах. 65% респондентів зазначили, що вони намагаються контролювати цей процес. Це свідчить про спроби батьків і педагогів встановити певні межі для підлітків у користуванні соціальними мережами, але водночас 35% відповіли, що не здійснюють такого контролю, що може бути пов'язано з обмеженими можливостями впливу або ж недостатньою поінформованістю про інструменти контролю (Рис. 3.3.).

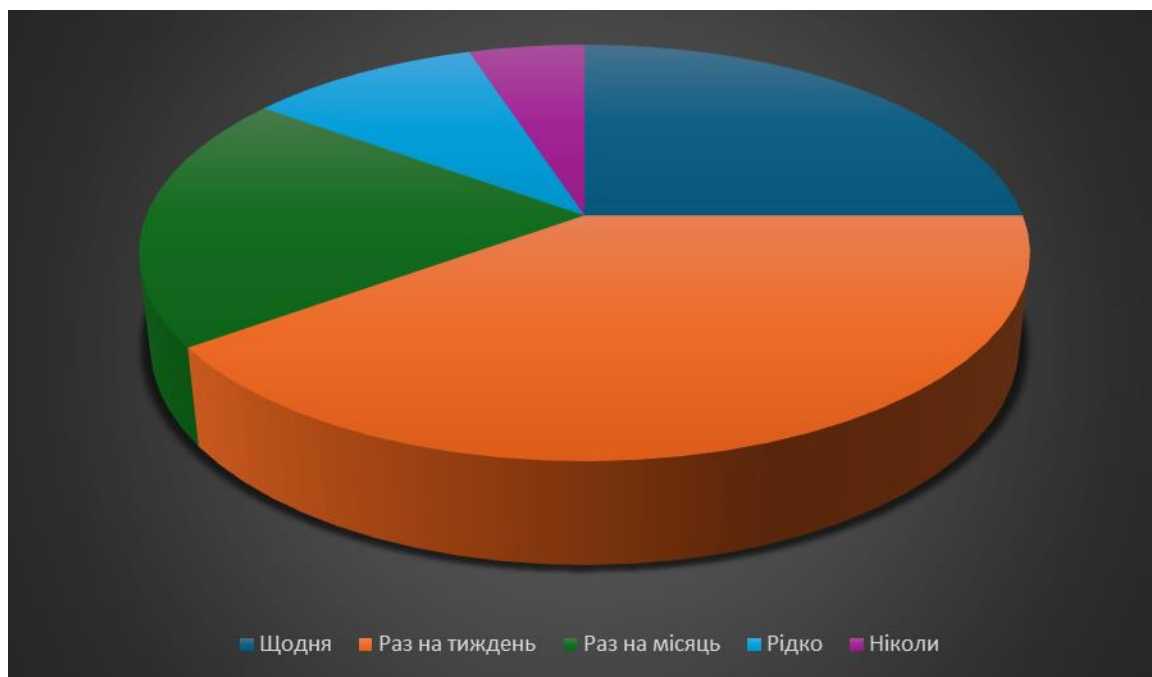


Рис. 3.3. Аналіз відповідей на питання «Наскільки часто ви обговорюєте з підлітками їх використання соціальних мереж?»

На четверте питання, яке стосувалося того, чи проводять респонденти розмови з підлітками щодо безпечного користування соціальними мережами, 70% відповіли «Так», що свідчить про досить високу активність у просвітницькій роботі. Це важливий показник, оскільки спілкування про ризики в мережі може допомогти підліткам краще орієнтуватися в цифровому просторі. Проте 30% респондентів не проводять таких бесід, що може вказувати на потребу в додаткових навчальних програмах для батьків та педагогів або на те, що ці питання не завжди здаються дорослим достатньо важливими (Рис. 3.4.).

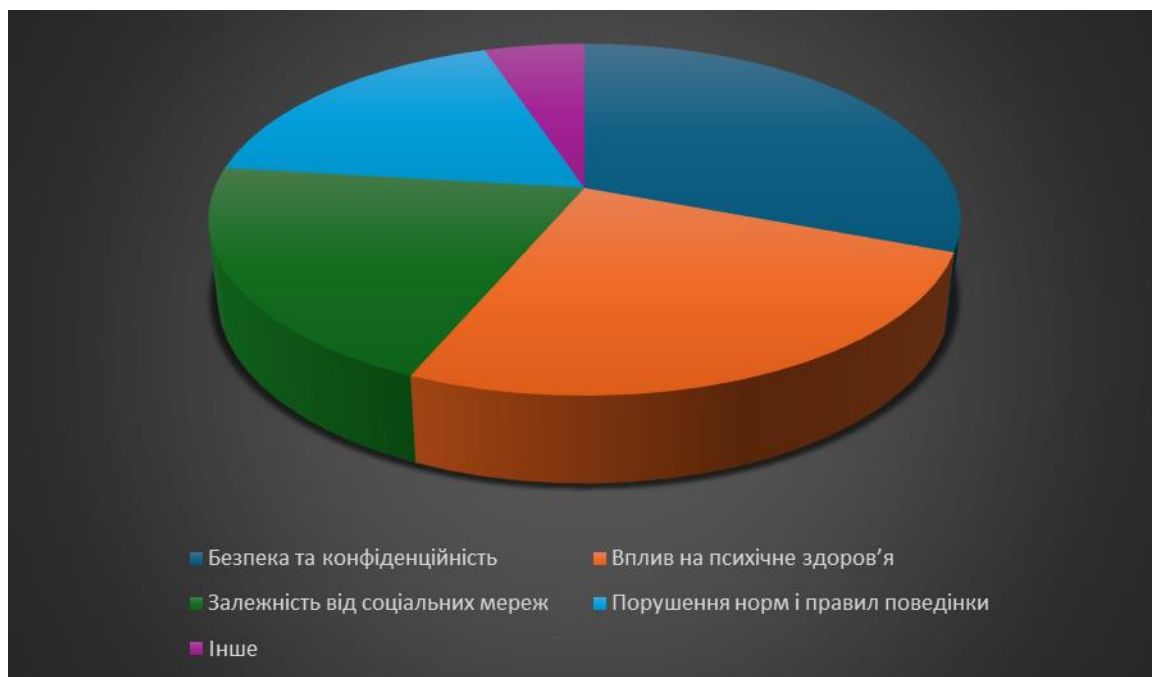


Рис. 3.4. Аналіз відповідей на питання «Які основні питання або проблеми, пов'язані із соціальними мережами, ви обговорюєте з підлітками?»

П'яте питання було спрямоване на з'ясування думки респондентів щодо потреби в спеціальних тренінгах для батьків і педагогів про безпеку в інтернеті. 85% зазначили, що вважають такі тренінги необхідними, що свідчить про запит на отримання нових знань і практик для ефективнішого контролю та взаємодії з підлітками у цифровому середовищі. Лише 15% респондентів вважають, що такі тренінги не потрібні, що може свідчити про впевненість у своїх знаннях або ж про недооцінку можливостей, які дає навчання (Рис. 3.5.).

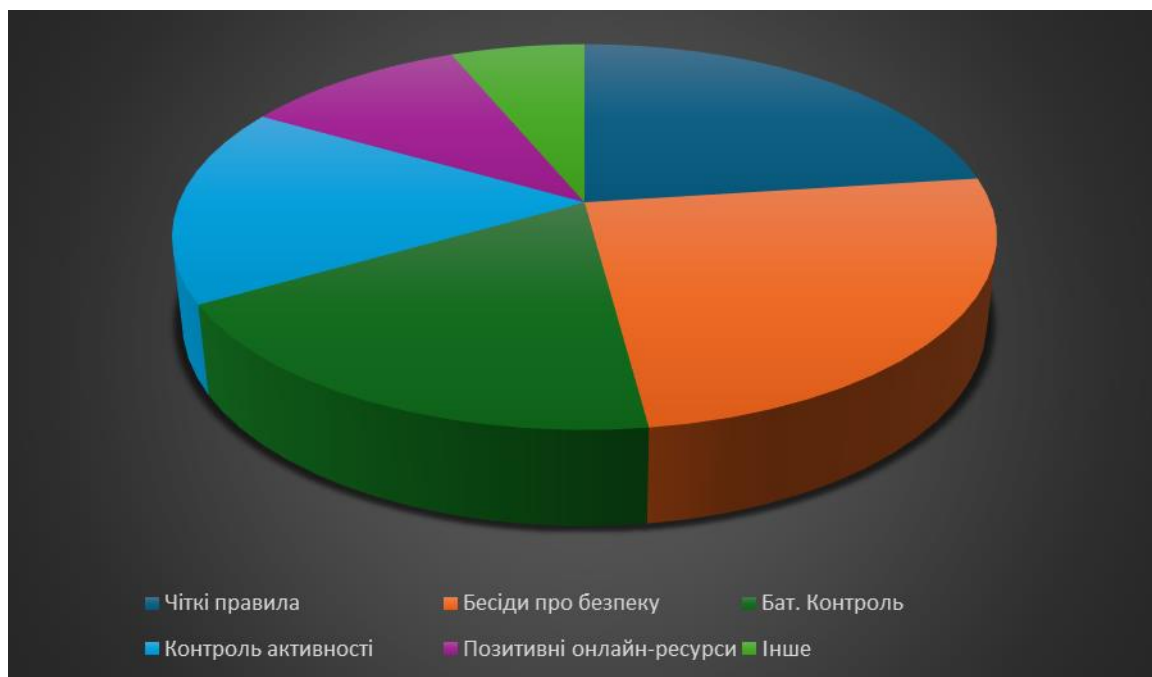


Рис. 3.5. Аналіз відповідей на питання «Які стратегії або підходи ви використовуєте для мінімізації негативного впливу соціальних мереж?»

Аналіз відповідей на питання шосте показує, що найбільшою перешкодою для батьків та педагогів при спробах контролювати використання соціальних мереж підлітками є опір з боку самих підлітків, що зазначили 50% респондентів. Це може свідчити про складнощі у встановленні авторитету дорослих, зокрема через те, що підлітки можуть сприймати спроби контролю як втручання в їхню особисту свободу. Водночас 30% респондентів заявили про брак часу, що вказує на проблему в плануванні часу для спостереження за активністю підлітків у мережі або через щільний робочий графік. 20% вказали на недостатню інформацію про сучасні технології, що є важливим показником того, що багато батьків та педагогів не встигають за швидкими змінами у світі цифрових технологій. Це може призводити до того, що вони просто не мають необхідних знань для ефективного контролю. Нехтування правилами з боку підлітків зазначили 25% респондентів, що також свідчить про труднощі в дисциплінуванні підлітків у цифровому просторі. Нарешті, 10% респондентів вказали на інші

причини, які можуть варіюватися, але вони залишаються менш поширеними порівняно з вищезазначеними проблемами (Рис. 3.6.).

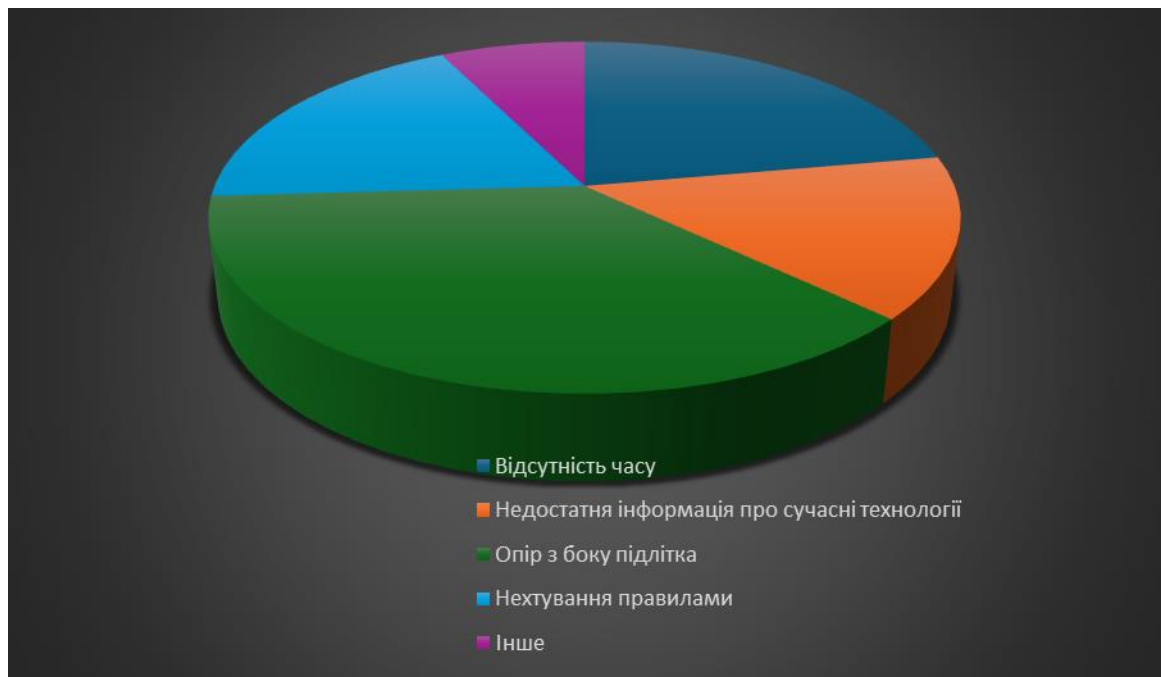


Рис. 3.6. Аналіз відповідей на питання «Які труднощі ви стикаєтесь при намаганні контролювати використання соціальних мереж вашими підлітками?»

На сьоме питання більшість респондентів оцінили свої стратегії контролю як «досить ефективні», що зазначили 40% опитаних. Це свідчить про те, що багато батьків і педагогів мають почуття впевненості в своїх підходах до моніторингу підліткової активності в соціальних мережах. Водночас 25% респондентів залишились нейтральними щодо ефективності своїх стратегій, що може свідчити про те, що їхні методи працюють частково або не завжди відповідають їхнім очікуванням. 20% респондентів вважають свої методи «дуже ефективними», що є позитивним результатом, але показує, що лише незначна частина опитаних вважає себе повністю успішною в цій сфері. Водночас 10% респондентів зазначили, що їхні стратегії «не дуже ефективні», а 5% взагалі вважають їх «зовсім не ефективними». Це свідчить

про потребу в додаткових знаннях, навичках і ресурсах для покращення підходів (Рис. 3.7.).

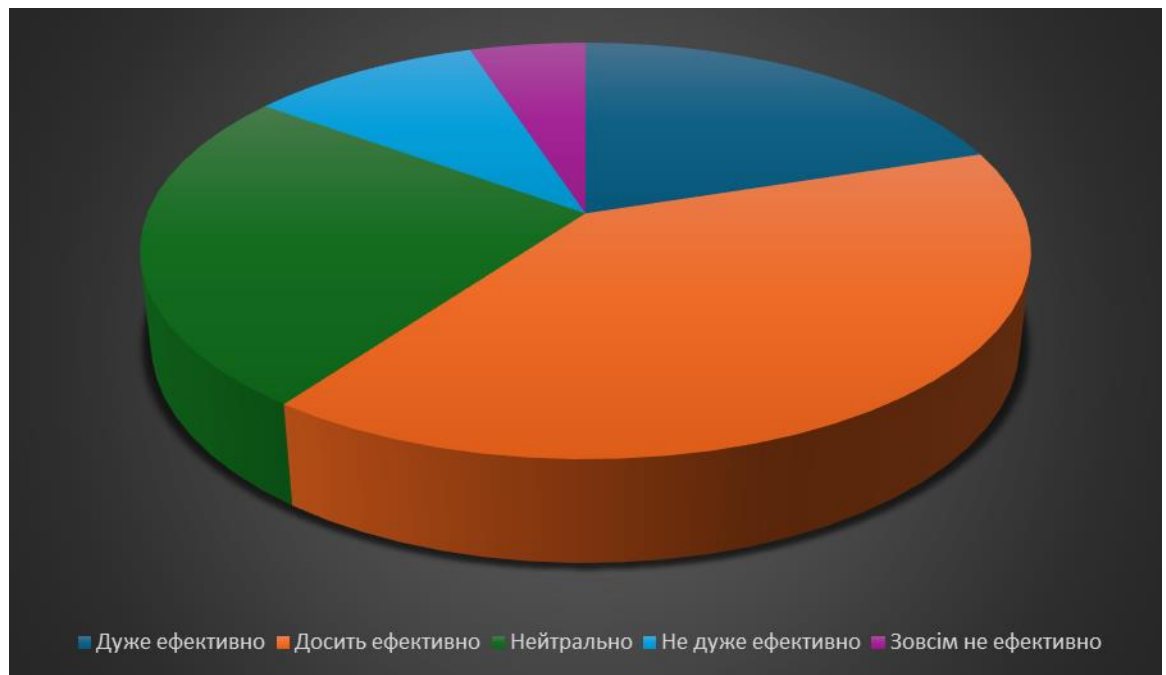


Рис. 3.7. Аналіз відповідей на питання «Як би ви оцінювали ефективність ваших стратегій або підходів до контролю використання соціальних мереж?»

На питання восьме респонденти виділили кілька ресурсів, які допомогли б їм покращити контроль за використанням соціальних мереж підлітками. Найбільша частка респондентів, а саме 35%, вказала на необхідність інформаційних матеріалів, що свідчить про важливість доступу до освітніх ресурсів, які можуть розширити знання батьків та педагогів про ризики та можливості, пов'язані із соціальними мережами. 30% вважають, що тренінги для батьків могли б бути корисними, підкреслюючи потребу в практичних навичках та обміні досвідом у цій сфері. 25% вказали на необхідність консультацій із фахівцями, що свідчить про потребу у більш індивідуалізованому підході та професійній підтримці з боку психологів або спеціалістів із цифрової безпеки. Також 20% респондентів висловили потребу в підтримці з боку школи, що вказує на важливість колективної

роботи між батьками та педагогами для досягнення кращого результату. Лише 10% респондентів обрали інші варіанти, що свідчить про відносно невелику частку специфічних потреб, які не охоплені стандартними ресурсами (Рис. 3.8.).

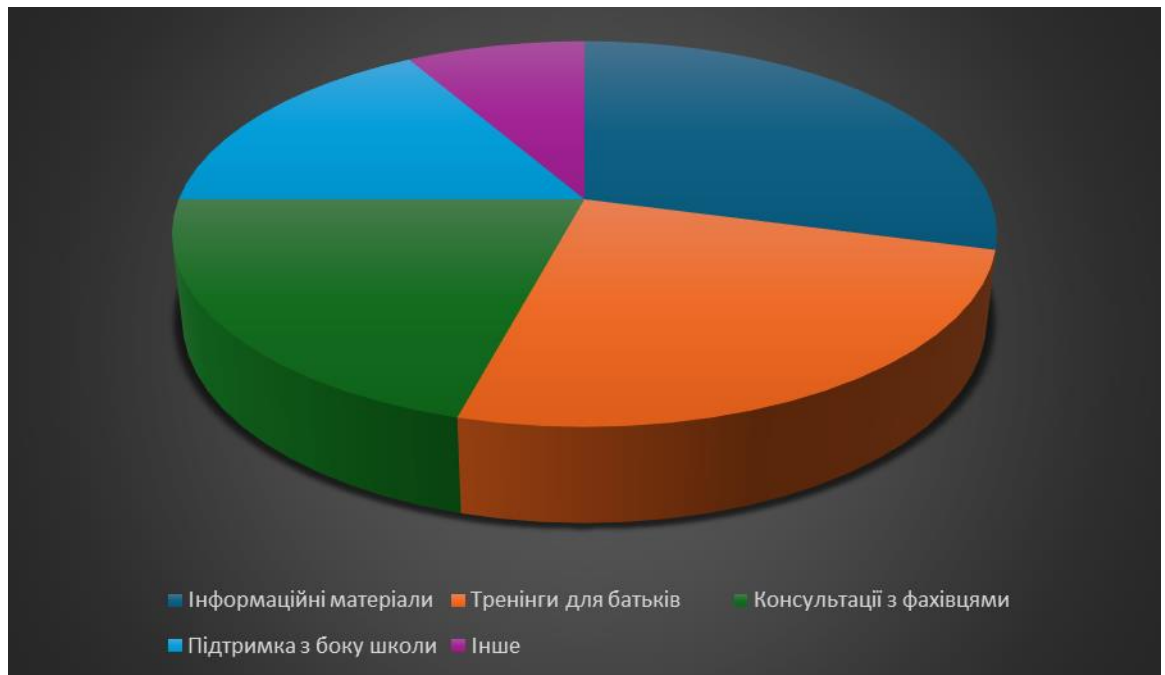


Рис. 3.8. Аналіз відповідей на питання «Які додаткові ресурси або підтримка вам потрібні для більш ефективного контролю та підтримки підлітків у використанні соціальних мереж?»

Нарешті, на питання дев'яте респонденти найбільше хотіли б покращити свою комунікацію з підлітками щодо використання соціальних мереж, що зазначили 45% опитаних. Це свідчить про важливість ефективного спілкування між батьками та дітьми, яке може допомогти у налагодженні довірливих стосунків і краще донести важливі правила та ризики. 30% респондентів вважають, що зміна підходів або стратегій могла б бути корисною, що підкреслює необхідність адаптації існуючих методів до реалій цифрового світу і характеру підліткової поведінки. 15% респондентів хотіли б розширити свої знання про соціальні мережі, що свідчить про потребу в додатковій інформаційній підтримці, яка могла б допомогти краще зрозуміти

особливості впливу соцмереж. 10% вказали на інші аспекти, які вони хотіли б покращити, що вказує на певну індивідуалізовану потребу в підходах до підлітків (Рис. 3.9.).

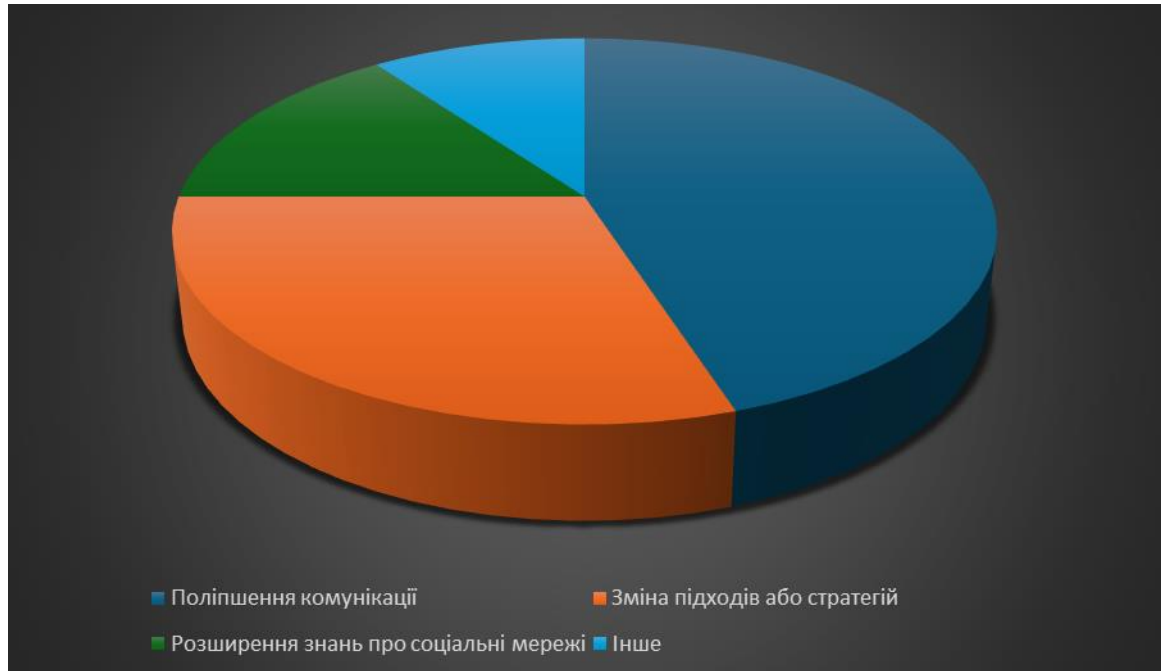


Рис. 3.9. Аналіз відповідей на питання «Що б ви хотіли покращити у вашій взаємодії з підлітками щодо їх використання соціальних мереж?»

Таким чином, результати опитування демонструють високу обізнаність батьків і педагогів щодо негативних аспектів соціальних мереж і потребу в посиленій просвітницькій та виховній роботі, зокрема через організацію спеціальних навчальних програм та тренінгів для дорослих.

3.3. Розробка програм психологічної підтримки для підлітків у контексті впливу соціальних мереж

Базові принципи розробки програм психологічної підтримки для підлітків у контексті впливу соціальних мереж повинні враховувати як психологічні, так і соціокультурні аспекти, що впливають на формування особистості підлітків у цифрову епоху. Важливо, щоб ці програми не тільки

допомагали підліткам справлятися з викликами, пов'язаними з соціальними мережами, але й сприяли їхньому гармонійному розвитку.

Індивідуальний підхід. Підлітки мають різний рівень психологічної вразливості, схильності до залежності від соціальних мереж, а також різні соціальні контексти. Тому важливо враховувати індивідуальні потреби кожного учасника програми та забезпечувати гнучкі методи роботи, що дозволяють адаптуватися до різних типів поведінки.

Психоедукація. Одним із ключових принципів має бути просвітницька робота, що спрямована на підвищення рівня знань підлітків про вплив соціальних мереж на їхнє психічне здоров'я та емоційний стан. Підліткам потрібно пояснювати механізми впливу соціальних мереж на їхню самооцінку, формування ідентичності та розвиток міжособистісних відносин.

Розвиток критичного мислення. Програми мають навчати підлітків критично сприймати інформацію, яку вони отримують у соціальних мережах. Важливо допомогти підліткам розвинути вміння відрізняти реальний світ від віртуального, аналізувати інформацію та не піддаватися маніпуляціям, зокрема у формі дезінформації, фейкових новин чи токсичних тенденцій.

Емоційна підтримка. Важливо забезпечити простір для вільного вираження емоцій підлітків. Програми мають надавати можливість відкрито обговорювати такі складні питання, як кібербулінг, соціальна ізоляція, вплив негативного контенту та відчуття тривоги або депресії через онлайн-активність.

Формування стійкості до стресу. Підліткам потрібно допомагати розвивати навички емоційної саморегуляції та стійкості до стресових ситуацій, пов'язаних із соціальними мережами, зокрема до тиску суспільних стандартів краси, популярності або соціального статусу.

Підтримка здорових онлайн-звичок. Програми повинні включати навчання здоровому використанню соціальних мереж, з акцентом на встановлення лімітів часу онлайн, створення правил щодо контенту, який переглядається, та усвідомлене використання медіа. Це може включати

розробку індивідуальних стратегій для кожного підлітка з метою мінімізації часу, проведеного в мережі, без втрати соціальних зв'язків.

Співпраця з батьками та педагогами. Успішні програми мають передбачати активне залучення дорослих – батьків та педагогів – які можуть підтримати підлітка в процесі самовдосконалення. Важливо навчати дорослих як правильно спілкуватися з підлітками про їхню активність у мережах, контролювати їхній доступ до певного контенту та розпізнавати перші ознаки залежності або проблем у використанні мереж.

Забезпечення безперервної підтримки. Програми повинні мати довготривалий характер із регулярними зустрічами або можливістю звернутися за допомогою у разі необхідності. Важливо, щоб підлітки мали доступ до фахівців у будь-який момент, коли виникнуть труднощі у взаємодії з соціальними мережами.

Було вирішено розробити кілька прикладів програм психологічної підтримки підлітків у контексті впливу соціальних мереж, щоб продемонструвати різноманітність підходів і принципів їх організації. Одна з таких програм має на меті навчити підлітків безпечного використання соціальних мереж, розвинути їхнє критичне мислення щодо інформації в Інтернеті та забезпечити емоційну підтримку. Ця програма триває вісім тижнів, і кожне заняття триває півтори години. Вона спрямована на підлітків віком 13-17 років і може проводитися як офлайн, так і онлайн. Основними завданнями є навчання безпечному користуванню соцмережами, розвиток навичок критичного аналізу контенту, підвищення обізнаності про негативні аспекти соцмереж, такі як кібербулінг і фейкова інформація, а також розвиток емоційної стійкості до стресу.

Програма включає такі теми, як вплив соціальних мереж на психіку, розпізнавання фейкових новин і маніпулятивного контенту, запобігання кібербулінгу та розвиток навичок емоційної стійкості до критики. Також підлітки дізнаються, як обмежити час в Інтернеті, безпечно взаємодіяти з іншими користувачами та контролювати свої емоції під час користування

соцмережами. Завершується програма аналізом досягнутого прогресу та підбиттям підсумків. Інша програма була розроблена для батьків підлітків, щоб допомогти їм краще розуміти, як впливають соціальні мережі на їхніх дітей, і навчити ефективним стратегіям контролю та підтримки. Ця програма триває п'ять тижнів, а кожне заняття триває півтори години. Вона також може проводитися як офлайн, так і онлайн. Основними завданнями є пояснення ризиків використання соцмереж підлітками, навчання ефективним стратегіям контролю, а також забезпечення інструментів для покращення комунікації з дітьми.

Ключовими темами є вплив соціальних мереж на підлітковий розвиток, ознаки залежності від соцмереж, розпізнавання кібербулінгу та проблемної поведінки, комунікація з підлітками щодо користування Інтернетом, а також встановлення здорових правил використання соцмереж. Ще одним прикладом є підлітковий клуб, де учасники обговорюють реальні ситуації, з якими вони стикаються в соціальних мережах, аналізують свої реакції та обговорюють відповідні рішення. Ця програма триває дванадцять тижнів, а зустрічі відбуваються раз на тиждень. Основними завданнями є підвищення обізнаності підлітків про позитивні та негативні аспекти використання соцмереж, розвиток критичного мислення та забезпечення емоційної підтримки. Учасники обговорюють вплив контенту на самооцінку, соціальний тиск, особисту безпеку в мережі та залежність від лайків і популярності. Усі ці приклади програм демонструють різноманітність підходів до психологічної підтримки підлітків і можуть бути адаптовані відповідно до специфіки аудиторії та поставлених цілей.

Висновки до третього розділу

Психологічна підтримка підлітків у контексті використання соціальних мереж є важливою для забезпечення їх емоційного благополуччя та безпеки в онлайн-просторі. Це включає навчання безпечній поведінці, розвиток

критичного мислення, підтримку емоційного здоров'я та взаємодію з батьками й вихователями для створення сприятливого середовища. Дослідження показало, що основною проблемою батьків і педагогів у контролі за використанням соціальних мереж підлітками є опір з боку підлітків, недостатність часу та знань про сучасні технології. Більшість респондентів оцінюють свої методи як досить ефективні, однак багато хто бачить необхідність у додаткових ресурсах, таких як інформаційні матеріали, тренінги та консультації з фахівцями. Ключовим аспектом, який батьки хочуть покращити, є комунікація з підлітками, оскільки ефективне спілкування є основою для формування правильних моделей поведінки в соціальних мережах.

Програми психологічної підтримки для підлітків, орієнтовані на вплив соціальних мереж, повинні враховувати індивідуальні психологічні та соціокультурні особливості. Основні елементи таких програм включають просвітницьку роботу, розвиток критичного мислення, емоційну підтримку та навчання здоровим онлайн-звичкам. Важливу роль відіграють співпраця з батьками та педагогами і безперервна підтримка підлітків. Різноманітні програми допомагають підліткам безпечно використовувати соцмережі, критично оцінювати інформацію, а також розвивати стійкість до стресу й емоційну саморегуляцію.

ВИСНОВКИ

У рамках дослідження було детально вивчено вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. Для цього було проведено широкомасштабне соціологічне дослідження, яке включало опитування та анкетування учнів 5-10 класів.

1. Вибір даної вікової категорії був здійснений з урахуванням різноманітних факторів, які визначають особливості формування особистості у цьому віці. Перш за все, це період активного розвитку та становлення особистості, коли відбувається інтенсивний пошук власної ідентичності та побудова соціальних відносин. Підлітки цього віку знаходяться на перехідному етапі між дитинством і дорослістю, і їхні переживання та взаємодія з оточуючим світом мають велике значення для подальшого формування особистості.

Також, важливо враховувати, що саме у цьому віці підлітки стають активними користувачами соціальних мереж, що робить їх особливо вразливими до впливу цих платформ на їхнє життя та самопочуття.

Тому, вибір учнів 5-10 класів для нашого дослідження був обґрунтований і не випадковим, оскільки саме цей віковий період є ключовим для дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості підлітків.

2. У розділі 2 було виявлено, що підлітковий вік (від 11 до 15 років) є найважчим, і навіть вирішальним етапом у соціалізації особистості. Основною діяльністю підлітків є комунікативна діяльність. Підлітки шукають себе, свої інтереси, погляди, свої цінності, свій образ.

У відповідності з початковим припущенням, було проведено докладне дослідження, спрямоване на вивчення впливу соціальних мереж на підліткову аудиторію та їхній процес соціалізації. Після аналізу отриманих даних ми можемо зробити висновок, що наші передбачення були вірними.

3. Спочатку слід відзначити, що переважна більшість опитаних підлітків використовують соціальні мережі як інструмент для розширення свого соціального кола. Вони активно додають нових друзів та знайомих до свого списку контактів та спілкуються з ними через ці платформи. Таке використання соціальних мереж сприяє їхньому більш широкому захопленню суспільства та формуванню здорових соціальних зв'язків.

Однак, крім розширення соціального кола, соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні особистості підлітків. Вони надають можливість виражати свої інтереси, думки та переконання, а також взаємодіяти з однолітками, які поділяють їхні погляди. Це сприяє їхньому самовираженню та самопізнанню, що є важливим аспектом їхнього особистісного розвитку.

Також важливо зазначити, що соціальні мережі стають місцем для спілкування на великі відстані. Для замкнутих або тривожних підлітків це може бути особливо корисно, оскільки вони можуть знаходити рівних собі, з ким можуть спілкуватися та відчувати себе комфортно.

4. Головне те, що дорослим потрібно порозумітися з підростаючим поколінням і розповісти про можливі наслідки надмірного захоплення соціальними мережами або їх аналогами.

Тема про вплив соціальних мереж на підлітків є дуже значущою в сучасному світі, оскільки ці мережі стають суттєвим аспектом життя молодого покоління.

Перше, на що варто звернути увагу, – це на те, що соціальні мережі стають суцільним середовищем для спілкування підлітків. Вони стають важливим каналом для встановлення та підтримки соціальних зв'язків, що допомагає їм розвивати комунікативні навички та встановлювати нові знайомства.

5. Крім того, соціальні мережі надають можливість для самовираження. Підлітки можуть ділитися своїми думками, ідеями, фотографіями та іншими творчими виявами через ці платформи. Це сприяє їхньому особистісному розвитку та відчуттю самовпевненості.

Також важливо врахувати, що соціальні мережі забезпечують доступ до широкого спектру інформації. Це може бути корисним для навчання, досліджень та розвитку освітніх інтересів підлітків.

Проте, на жаль, існують і негативні аспекти використання соціальних мереж. Один з них – це кібербулінг, або цифрове насильство, яке може призвести до психологічних проблем та емоційного стресу у підлітків. Крім того, використання соціальних мереж може призвести до втрати приватності та залежності від цих платформ.

Отже, ця тема має значення, оскільки вона розкриває як позитивний, так і негативний вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків та їхнє соціальне життя. Вивчення цих аспектів допоможе нам зрозуміти, як краще використовувати ці платформи для підтримки позитивного розвитку молоді та запобігання негативним наслідкам.

Під час дослідження було визначено, що розробка персоналізованих підходів є надзвичайно важливою для підтримки різних потреб підлітків у віртуальному просторі. Сучасне використання соціальних мереж не обмежується просто спілкуванням; це також місце для вираження особистості, пошуку ідентичності та розвитку різноманітних навичок. Однак важливо враховувати, що разом із позитивними аспектами використання соціальних мереж, існують і негативні наслідки, які можуть виникнути, зокрема, кібербулінг, порушення приватності та розвиток залежності.

Отже, для забезпечення здорового психічного стану та збалансованого розвитку підлітків у цифровому світі необхідно уважно вивчати та розуміти їхні потреби та психологічні особливості. Врахування цих факторів дозволить розробляти ефективні стратегії підтримки, спрямовані на підтримку позитивного використання соціальних мереж та запобігання негативним наслідкам, забезпечуючи таким чином психічне благополуччя підлітків у цифровому середовищі.

Соціальні мережі мають значний вплив на емоційний стан і поведінку підлітків. Вони можуть призвести до залежності, зниження самооцінки та

соціальної ізоляції через заміну реальних стосунків віртуальними контактами. Кібербулінг і порушення сну також є серйозними ризиками, які погіршують емоційний стан та навчальну успішність.

Підлітки часто підпадають під вплив викривлених поведінкових моделей, що може негативно вплинути на їхню соціальну адаптацію і розвиток.

6. Психологічна підтримка підлітків у контексті активного використання соціальних мереж має багатогранний характер і охоплює різноманітні аспекти, спрямовані на формування безпечної та усвідомленої поведінки в онлайн-середовищі. Перш за все, важливим є забезпечення підлітків необхідними знаннями щодо ризиків і небезпек, які можуть виникати при користуванні соціальними мережами, зокрема кібербулінгу, шкідливого контенту, дезінформації та порушення конфіденційності. Психологи проводять індивідуальні та групові консультації, під час яких допомагають підліткам розпізнавати та аналізувати ці ризики, а також розробляють стратегії захисту особистих даних і управління емоційним станом. Навчальні програми та тренінги допомагають підліткам краще розуміти, як використовувати соціальні мережі відповідально, захищати себе від негативного впливу та підтримувати позитивний онлайн-імідж. Важливою складовою є робота з батьками та вихователями, які мають бути залучені до процесу навчання підлітків цифровій грамотності, аби забезпечити всебічну підтримку і контроль з боку дорослих. Оцінка ефективності таких програм здійснюється через регулярний моніторинг змін у поведінці підлітків, а також через отримання зворотного зв'язку від самих підлітків та їхніх родин, що дозволяє своєчасно коригувати підходи до консультування та навчання.

Результати опитування висвітлили кілька важливих аспектів проблеми контролю за використанням соціальних мереж підлітками. Перш за все, опір з боку підлітків є найбільш поширеною перешкодою, яку зазначили половина респондентів. Це свідчить про те, що діти в підлітковому віці часто

протистоять спробам контролю, що може бути пов'язано із бажанням самостійності та незалежності. Ще одним викликом для батьків є нестача часу та недостатні знання про новітні технології, що є типовою проблемою для дорослих, які намагаються тримати крок із швидким розвитком цифрового середовища.

Ефективність застосованих стратегій контролю оцінюється здебільшого як «досить ефективна», що свідчить про те, що багато батьків і педагогів намагаються використовувати різноманітні методи, проте їхні підходи не завжди є достатньо результативними. Нейтральне ставлення до своїх стратегій та помітний відсоток респондентів, які визнають неефективність своїх методів, свідчить про необхідність удосконалення підходів та пошук нових рішень.

Що стосується потреб у додаткових ресурсах, більшість батьків відчують потребу в інформаційних матеріалах, що вказує на важливість підвищення обізнаності щодо соціальних мереж та їхнього впливу. Потреба у тренінгах для батьків та консультаціях з фахівцями свідчить про те, що практичні знання та підтримка професіоналів також є важливими для забезпечення безпеки підлітків у цифровому середовищі.

Окремо слід відзначити, що батьки найбільше хочуть покращити комунікацію з підлітками щодо їхньої діяльності в соціальних мережах. Це підтверджує, що відкрите та довірливе спілкування є ключовим елементом у мінімізації ризиків та вихованні відповідального ставлення до цифрового простору. Важливими також є потреба в адаптації стратегій до сучасних умов та підвищення обізнаності про технології, щоб батьки могли краще контролювати й допомагати своїм дітям у використанні соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозволя української молоді в умовах нової соціокультурної реальності / Ю. А. Бабенко // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2020. – № 2. – С. 74–79.
2. Белінська О. Н. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати / О. Н. Белінська, А. М. Жичкина [Електронний ресурс] // Белінська О. Н., Жичкина А. М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Режим доступу: www.psychology.org
3. Бесякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка / С. М. Бесякова, К. О. Шовкова // Молодий вчений. – 2019. – № 5(2). – С. 454–458. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_5\(2\)__24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_5(2)__24).
4. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горещька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25–29.
5. Боровець О. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків / О. Боровець // Збірник наукових праць [Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини]. – 2019. – Вип. 3. – С. 23–29. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpu2019_3_5
6. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика / Р. Х. Вайнола // [навчальний посібник за ред проф. С. О. Сисоєвої]. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – 134 с.
7. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки / Т. М. Вакуліч // [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л. В. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.7(31) – С. 22.

8. Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі / Т. Г. Веретенко [Електронний ресурс] // Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. – Режим доступу: <http://elibrary.kubg.edu.ua>.

9. Веретенко Т. Г. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників / Т. Веретенко, К. Ярмоленко // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2019. – Вип. 19(1). – С.145–149. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2018_19%281%29_29

10. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернетаддиктивної поведінки особистості / С. Д. Глущенко // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. – Частина I. – К.: Університет «Україна», 2008. – 547 с.

11. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? / Р. Гнатюк [Електронний ресурс] // Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? – Режим доступу: <https://zn.ua/ukr/family/socialni-merezhi-spivvidnoshennya-pozitivu-i-negativu.html>

12. Гончарук В. Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія / В. Д. Гончарук [Електронний ресурс] // Гончарук В. Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія. – Режим доступу: <http://konf.koippo.kr.ua>.

13. Григорова З. В. Нові медіа, соціальні медіа, соціальні мережі – ієрархія інформаційного простору. URL:[https://doi.org/10.20535/2077-7264.3\(57\).2017.115905](https://doi.org/10.20535/2077-7264.3(57).2017.115905)

14. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2022. – С. 179–184.

15. Збрицька Т.П., Табанова А.І. Актуальність використання інструментів соціальних мереж в освітньому процесі. Вісник соціально-економічних досліджень, 2018. No 3. С. 117-130. 15.Олійник К. Загальна

характеристика та значення соціальних мереж у житті сучасної молоді. Збірник наукових праць. Педагогічні науки, 2018. Вип. (84). Т. 2. С. 188–191.

16. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адитивної поведінки дітей / Г. Д. Золотова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 13 (272), Ч. IV, 2013. – С.126-130.

17. Іванов М. Психологічні аспекти негативного впливу ігрової комп'ютерної залежності на особистість людини / Document HTML. URL: <http://flogiston.ru/projects/articles/gameaddict2.shtml>.

18. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки / О. В. Карандашева // Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської, студентської молоді. – К.: Ніка-Центр, 2018. – С. 59–67.

19. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, 2018. – Вип. 29. – С. 113–115.

20. Кузьменко В., Міськова Г. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент, 2021. – Вип. 10. – С. 95–102.

21. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків // Психологія і особистість, 2019. – Вип.1. – С. 59–74.

22. Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. [Електронний ресурс] // Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. – Режим доступу: www.ukrnauka.com/10_DN_2012.

23. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в інтернет-мережі // «Здобутки та досягнення прикладних та

фундаментальних наук XXI століття» (7 серпня 2020 рік, Черкаси, Україна). Черкаси: МЦНД, 2020. –Том 2. – С. 26–28.

24. Лисенкова І. П., Вдовиченко М. В. Сучасні підходи до вивчення соціальних мереж як соціокультурного феномену. XXVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Могилянські читання-2024». С. 182-185.

25. Лисенкова І. П. Психологічні дослідження емоційної сфери дітей із когнітивними порушеннями. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Т. 1. В. 3. С. 211-215.

26. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І. В. Литовченко [посібник для батьків]. – К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2018. – 48 с.

27. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. – К., 2018. – 24 с.

28. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування // Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 25-26 квітня 2019. – Т. : ТНТУ, 2019. – С. 292–293.

29. Мартусенко А. Г. Соціальні медіа у формуванні ціннісних орієнтацій української молоді : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 054 «Соціологія» / наук. керівник Т. О. Ратушна. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 57 с.

30. Млодик І. Що роблять діти в соціальних мережах. Як їм допомогти / Ірина Млодик // [Електронний ресурс] : <http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-parents/communication-in-network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialnih-merezakh-jak-im-dopomogti>.

31. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в Інтернет просторі : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». – К., 2019. – 40 с.

32. Ольховська В. О. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. Матеріали 25-го Міжнар. молодіжн. форуму, 20-22 квітня 2021 р. Харків : ХНУРЕ, 2021. Т. 8. С. 112–113.

33. Поплавський М. М. Соціальні мережі як культурно-просвітницький ресурс. Український інформаційний простір. 2020. No1(5). С.12–27. URL:[https://doi.org/10.31866/2616-7948.1\(5\).2020.206043](https://doi.org/10.31866/2616-7948.1(5).2020.206043)

34. Снітко М. Соціально-педагогічні умови формування у підлітків безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Київ, 2019. – 22 с.

35. Столбов Д. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка», 2014. – № 1(12). – С. 327-331.

36. Сухова Г. Соціальні мережі та їх вплив на формування ціннісних орієнтацій сучасних студентів закладів фахової передвищої освіти. Актуальні проблеми формування ціннісно-моральних орієнтацій студентів як детермінанта освітньої діяльності закладів фахової передвищої освіти: Зб. матеріалів Всеукр. науково-практ. конф. (12 жовт. 2022 р.) Ч. 1. С.74–77.

37. Тернопільська В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проєктів. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук. праць УДПУ ім. П. Тичини. Умань: ФОП Жовтий О.О., 2021. – Вип. 49. – С. 110–117.

38. Федорчук В. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача». Навч.-метод. пос. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2020. – 240 с.

39. Хоменко Є. Г. Психологічні особливості взаємодії вчителя з підлітками у педагогічному процесі // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2019. – № 1009. – С. 238–241.

40. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності / А. Церковний [Електронний ресурс] // Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. – Режим доступу: www.politik.org.ua/vid/magcontent.php.

41. Черній М. М. Особливості використання соціальних мереж у процесі навчання в цілях активізації навчальних і комунікативних навичок студентів й учнів URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/e-journals/ITZN/2012_4/694-2236-1-ED.pdf.

42. Шевчук О. В. Соціальні мережі як невід’ємна складова частина нашого повсякдення. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2023. №2. С.38–41. URL:<https://doi.org/10.32782/3041-1351/2023-2-7>

43. Шелудько А. О. Соціальні мережі як чинник впливу на формування ціннісних орієнтацій студентів ЗВО. – Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». – Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. – 50 с.

44. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2018. – 441 с.

45. Якимчук Б. А. Психолого-педагогічні умови формування та розвитку креативності особистості / Б. А. Якимчук. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. – 2018. – Вип. 1. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_15.

46. Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E., & Willoughby, T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: An empirical reply to Twenge et al. (2018). *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462–470.

47. Houghton, S., Lawrence, D., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Zadow, C., Wood, L., ... & Martin, K. (2018). Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(11), 2453-2467.

48. Kircaburun, K., Griffiths, M. D., Billieux, J., & Kuss, D. J. (2020). Psychosocial factors mediating the relationship between childhood emotional

trauma and internet gaming disorder: A pilot study. *European Psychiatry*, 63(1), e36.

49. Lysenkova I.P. Correction-Developing Environment as a Means of Emotional Development of Children with Cognitive Impairment. *The Norwegian Journal of Development of the International Science*. V. 20. P. 67-69.

50. Moreno, M. A., & Uhls, Y. T. (Eds.). (2019). *The Social Media Age*. Oxford University Press.

51. Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2019). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.

52. Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.

53. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature human behaviour*, 3(2), 173-182.

54. Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

55. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215.

56. Rideout, V. J., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*. Common Sense Media.

57. Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2018). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies to enhance learning. *Journal of Educational Psychology*, 110(5), 597-613.

58. Subrahmanyam, K., Smahel, D., & Greenfield, P. M. (Eds.). (2020). *The SAGE Handbook of Developmental Psychology and Early Childhood Education*. SAGE Publications.
59. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
60. Viner, R. M., & Gireesh, R. (2018). *Adolescent Health and Wellbeing in the Digital Age: Spotlight on Adolescence*. World Health Organization.
61. Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2021). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета для визначення впливу соціальних мереж на підлітків

Статьь ____

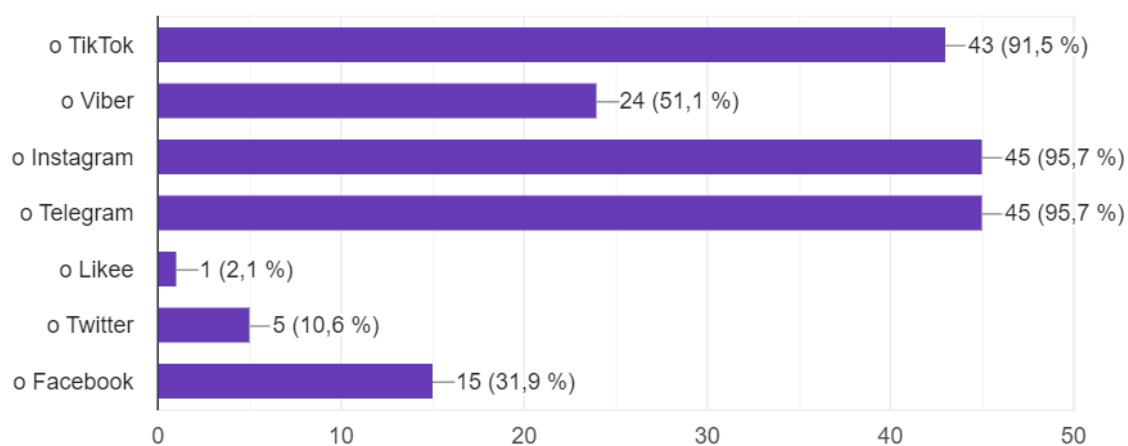
Вік ____

1. Якими соціальними мережами ви користуєтесь?
 - ☐ TikTok
 - ☐ Viber
 - ☐ Instagram
 - ☐ Telegram
 - ☐ Likee
 - ☐ Twitter
 - ☐ Facebook
2. Як часто ви користуєтесь соціальними мережами?
 - ☐ Дуже часто
 - ☐ Часто
 - ☐ Іноді
 - ☐ Рідко
 - ☐ Ніколи
3. Для чого ви користуєтесь соціальними мережами?
 - ☐ Для спілкування з друзями
 - ☐ Щоб дізнаватися щось нове
 - ☐ Розвиваю власну сторінку
 - ☐ Мені просто нудно
4. Кого б ви хотіли додати в друзі?
 - ☐ Однокласників
 - ☐ Друзів
 - ☐ Знайомих

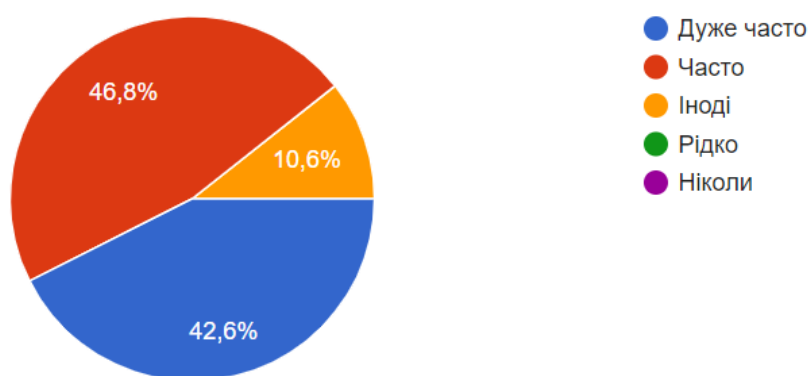
- ☐ Незнайомців
5. Скільки людей у вашому списку «друзів»?
- ☐ Менше 100
 - ☐ 100-500
 - ☐ 500-1000
 - ☐ Понад 1000
6. Чи погоджуєтесь ви з тим, що часте використання соціальних мереж може призвести до замкнутості та комплексів у підлітків?
- ☐ Так
 - ☐ Ні
7. Чи згодні ви з думкою, що соціальні мережі викликають залежність?
- ☐ Так
 - ☐ Ні
8. Чи готові ви припинити користуватися соціальними мережами, якщо побоюєтесь погіршення стану здоров'я (порушення зору, зміни часових поясів, сколіозу) чи зниження успішності?
- ☐ Так
 - ☐ Частково так
 - ☐ Ні
9. Що ви цінуєте найбільше у своєму житті?

Результати анкетування впливу соціальних мереж на особистість підлітка

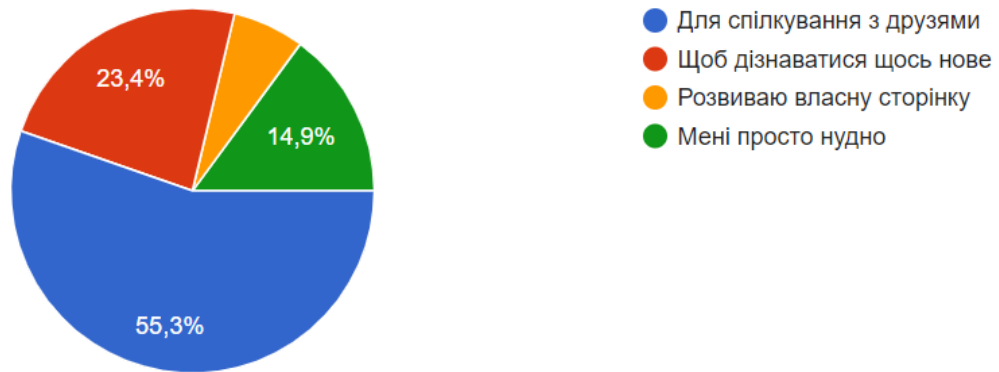
Якими соціальними мережами ви користуєтесь?



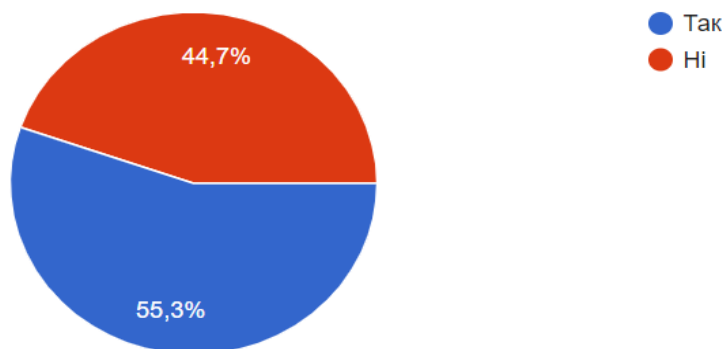
Як часто ви користуєтесь соціальними мережами?



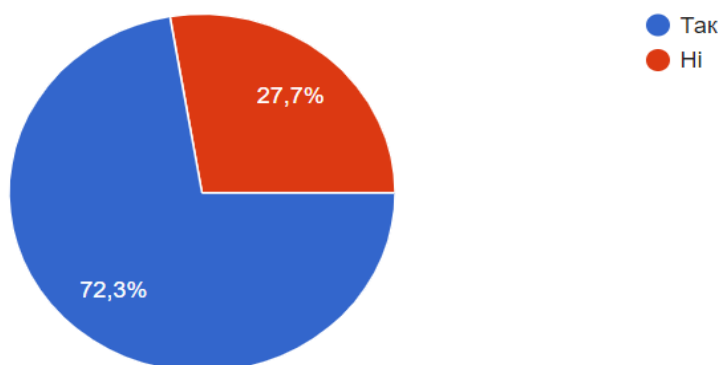
Для чого ви користуєтесь соціальними мережами?



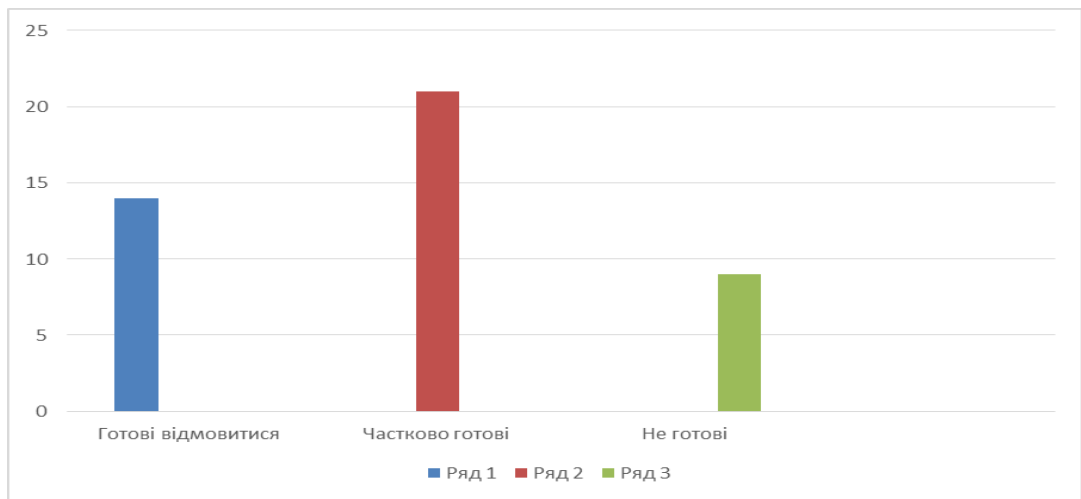
Чи погоджуєтесь ви з тим, що часте використання соціальних мереж може призвести до замкнутості та комплексів у підлітків?



Чи згодні ви з думкою, що соціальні мережі викликають залежність?



Чи готові ви припинити користуватися соціальними мережами, якщо побоюєтесь погіршення стану здоров'я (порушення зору, зміни часових поясів, сколіозу) чи зниження успішності?



Загальні правила безпеки при використанні соціальних мереж

1. Контролюйте інформацію про себе, яку ви розміщуєте, намагайтеся не використовувати особисті відомості, які легко знайти в мережі.
2. Проявляйте обережність при переході по посиланнях, які ви отримуєте в повідомленнях від інших користувачів або друзів.
3. Пам'ятайте, що хакери можуть зламувати облікові записи і розсилати електронні повідомлення, які будуть виглядати так, ніби вони були відправлені вашими друзями.
4. Щоб не розкрити адреси електронної пошти своїх друзів, не дозволяйте соціальним мережам сканувати адресну книгу вашого ящика електронної пошти.
5. Вводьте адресу соціальної мережі безпосередньо в адресному рядку браузера або використовуйте закладки.
6. Не додавайте у друзі в соціальних мережах усіх підряд.
7. Не реєструйтеся у всіх соціальних мережах підряд. Спочатку оцініть сайт, який ви плануєте використовувати і переконайтеся, що ви правильно розумієте його політику конфіденційності.
8. Всі дані, які опубліковані вами в соціальній мережі, можуть бути кимось збережені та використані.
9. Проявляйте обережність при установці додатків або доповнень для соціальних мереж.
10. Намагайтеся не відвідувати соціальні мережі з робочого місця, чи місця навчання, оскільки ви можете забути закрити власну сторінку.
11. Розкажіть дітям про небезпеки, а також про правила безпечного користування соціальними мережами та контролюйте їх дії.

**Рекомендації батькам щодо профілактики
Інтернет-залежності підлітків**

1. Розробіть разом з дитиною сімейні правила використання Інтернету в які можна включити наступні обмеження: кількість проведення часу в соціальних мережах, в який час дитина може ним користуватися, обмеження на відвідування деяких сайтів або перегляд інших матеріалів.

2. Комп'ютер повинен знаходитися в загальній кімнаті вашого житла, а не в кімнаті підлітка.

3. Стежте за тим, щоб підліток проводив більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Не забувайте про позашкільні заняття та захоплення.

4. Якщо Ви помітили, що ваша дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, допоможіть їй налагодити контакти, якщо потрібно, з допомогою фахівця. Запропонуйте синові або дочці записатися в гурток за інтересами – ці заняття сприяють усуненню комплексів у спілкуванні.

5. Тактовно й обережно контролюйте своїх дітей в Інтернеті. Для цього ознайомтеся з програмами, які обмежують використання Інтернету та здійснюють контроль над відвідуваними сайтами

6. Частіше спілкуйтеся з власними дітьми, проводьте спільне та цікаве дозвілля і тоді у вашої дитини не виникне потреба у проведенні часу в соціальних мережах.

РОЛЬ БАТЬКІВ І ПЕДАГОГІВ У МІНІМІЗАЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Ця анкета призначена для збору інформації про те, як батьки та педагоги підтримують підлітків у безпечному використанні соціальних мереж. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти ефективність існуючих підходів та розробити рекомендації для покращення практик підтримки. Ваша участь є анонімною та добровільною. Дякуємо за співпрацю!

1. Яка ваша роль у житті підлітка?

- Батько
- Мати
- Вчитель
- Куратор/Психолог
- Інше (будь ласка, вкажіть) _____

2. Які соціальні мережі використовують ваші підлітки? (можна вибрати кілька варіантів)

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Twitter
- Snapchat
- YouTube
- Інше (будь ласка, вкажіть) _____

3. Наскільки часто ви обговорюєте з підлітками їх використання соціальних мереж?

- Щодня
- Раз на тиждень
- Раз на місяць
- Рідко
- Ніколи

4. Які основні питання або проблеми, пов'язані із соціальними мережами, ви обговорюєте з підлітками? (можна вибрати кілька варіантів)

- Безпека та конфіденційність
- Вплив на психічне здоров'я
- Залежність від соціальних мереж
- Порушення норм і правил поведінки
- Інше (будь ласка, вкажіть) _____

5. Які стратегії або підходи ви використовуєте для мінімізації негативного впливу соціальних мереж? (можна вибрати кілька варіантів)

- Встановлення чітких правил користування
- Регулярні бесіди про безпеку в інтернеті
- Використання програм батьківського контролю
- Моніторинг активності в соціальних мережах
- Надання інформації про позитивні онлайн-ресурси
- Інше (будь ласка, вкажіть) _____

6. Які труднощі ви стикаєтеся при намаганні контролювати використання соціальних мереж вашими підлітками?

- Відсутність часу
- Недостатня інформація про сучасні технології
- Опір з боку підлітка
- Нехтування правилами
- Інше (будь ласка, вкажіть) _____

7. Як би ви оцінювали ефективність ваших стратегій або підходів до контролю використання соціальних мереж?

- Дуже ефективно
- Досить ефективно
- Нейтрально
- Не дуже ефективно
- Зовсім не ефективно

8. Які додаткові ресурси або підтримка вам потрібні для більш ефективного контролю та підтримки підлітків у використанні соціальних мереж?

- Інформаційні матеріали
- Тренінги для батьків
- Консультації з фахівцями
- Підтримка з боку школи
- Інше (будь ласка, вкажіть) _____

9. Що б ви хотіли покращити у вашій взаємодії з підлітками щодо їх використання соціальних мереж?

- Поліпшення комунікації
- Зміна підходів або стратегій
- Розширення знань про соціальні мережі
- Інше (будь ласка, вкажіть) _____

10.Додаткові коментарі або пропозиції:

Дякуємо за участь у нашому опитуванні! Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти роль батьків і педагогів у підтримці підлітків та вдосконалити стратегії для мінімізації негативного впливу соціальних мереж.