

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21008

номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ПП-21-1 А.Кр Анна КАРПЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Наталія БЕРЕГОВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Т.Комар
Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень Перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки
 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Анни КАРПЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Наталія БЕРЕГОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності», (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін); опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя», (Г. Перуе-Баду); опитувальник «Шкала самооцінки Розенберга» (RSES); опитувальник «Тест на інтернет-залежність» (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурової); авторська анкета «Вплив соціальних мереж на психологічний стан студентів».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді, поняття соціальних мереж та їхня роль у житті молоді, вплив та розвиток залежності від соціальних мереж, профілактика залежності від соціальних мереж, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді, методика та організація дослідження, аналіз та інтерпретація результатів,

психологічна програма щодо профілактики залежності від соціальних мереж, рекомендації щодо зменшення впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 8 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач



Анна КАРПЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи



Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді»

Здобувач Анна КАРПЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 71 сторінку, 8 рисунків, перелік джерел посилання складає 50 найменувань.

Ключові слова: соціальні мережі, вплив соціальних мереж, психологічний стан молоді, залежність від соціальних мереж, психологічна програма.

Об'єкт дослідження: психологічний стан молоді.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді.

За результатами дослідження розроблено психологічну програму щодо профілактики залежності від соціальних мереж.

Одержані результати можуть бути використані фахівцями у сфері освіти для розробки профілактичних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я.

Дипломник



Підпис

Анна КАРПЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ.....	7
1.1 Поняття соціальних мереж та їхня роль у житті молоді.....	7
1.2 Вплив та розвиток залежності від соціальних мереж.....	11
1.3 Профілактика залежності від соціальних мереж.....	20
Висновки до розділу.....	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ.....	27
2.1 Методика та організація дослідження, аналіз та інтерпретація результатів..	27
2.2 Психологічна програма щодо профілактики залежності від соціальних мереж.....	36
2.3 Рекомендації щодо зменшення впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді.....	50
Висновки до розділу.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	55
ДОДАТКИ.....	60
ДОДАТОК А ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ СПЛБЕРГЕРА-ХАНІНА.....	60
ДОДАТОК Б ТЕСТ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ К. ЯНГ.....	63
ДОДАТОК В ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРУЕБАДУ.....	65
ДОДАТОК Г ШКАЛА САМООЦІНКИ РОЗЕНБЕРГА.....	67
ДОДАТОК Д АВТОРСЬКА АНКЕТА «ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ».....	69
ДОДАТОК Ж ТАБЛИЦЯ ЗА УСІМА МЕТОДИКАМИ.....	71

ВСТУП

У наш час інтенсивний розвиток інформаційних технологій істотно трансформує всі аспекти життя суспільства, зокрема й повсякденність молодого покоління. Одним із найбільш впливових чинників цієї трансформації є активне поширення соціальних мереж, які поступово стали не просто засобом комунікації, а й важливою частиною соціального середовища молоді. Платформи на зразок Facebook, Instagram, TikTok та Twitter відкривають молодим людям широкі можливості для доступу до інформації, обміну думками, творчої самореалізації та конструювання власної соціальної ідентичності. Водночас, надмірне чи безконтрольне використання таких ресурсів може справляти негативний вплив на психоемоційний стан користувачів, зумовлюючи підвищення тривожності, розвиток депресивних симптомів, формування відчуття соціальної відчуженості та зниження самооцінки.

Молодь як окрема соціально-демографічна група посідає особливу позицію в структурі суспільства, адже саме на цьому етапі життєвого циклу відбувається інтенсивне формування особистісних характеристик, соціальних орієнтацій і професійних прагнень. Період молодості асоціюється з активним самопізнанням, формуванням світоглядних засад, пошуком особистої ідентичності та розвитком міжособистісних відносин. Одним із ключових завдань молодих людей є досягнення самореалізації як у сфері професійної діяльності, так і в особистісному становленні. Водночас цей вік супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, що зумовлює вразливість до зовнішніх чинників, зокрема тих, які походять із цифрового середовища та соціальних медіа.

Актуальність досліджуваної теми обумовлена стрімким зростанням цифрової залежності серед молоді та недостатнім усвідомленням потенційних психологічних ризиків, пов'язаних із надмірним використанням соціальних мереж. У сучасному інформаційному просторі, де панує постійний потік контенту, а соціальні медіа формують ідеалізовані уявлення про життя, молоді

користувачі часто піддаються психологічному тиску, порівнюючи себе з іншими. Це може призводити до зниження впевненості в собі, емоційного виснаження та появи тривожних чи депресивних симптомів. Ураховуючи, що психічне здоров'я є основою повноцінного розвитку особистості та її соціальної адаптації, дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді набуває особливої важливості. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для розробки ефективних профілактичних стратегій та сприяти підвищенню цифрової компетентності молодого покоління.

Цю тему досліджували зарубіжні науковці: А. Голдберг, К. Янг, та українські: Ю. Асеєва 1, Л. Березовська 2, І. Гоян 4, Данилова Т., О. Белінська та ін.

Таким чином, проведене дослідження є важливим і актуальним для сучасного суспільства, оскільки сприятиме глибшому розумінню психологічного впливу цифрових технологій та допоможе розробити ефективні стратегії для підтримки психічного здоров'я молоді в умовах цифрової епохи.

Об'єкт дослідження – психологічний стан молоді.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді.

Мета - провести теоретичне та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді та створити психологічну програму, яка дозволить мінімізувати негативний вплив соціальних мереж.

Для досягнення мети в роботі були сформовані такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді.
2. Розробити та виконати програму емпіричного дослідження рівня використання соціальних мереж і рівнів тривожності, самооцінки та суб'єктивного благополуччя; проаналізувати отримані дані для виявлення характеру впливу соціальних мереж.
3. Створити психологічну програму, метою якої буде мінімізація негативного впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді.

Гіпотеза: Припускається, що активне і неконтрольоване використання соціальних мереж негативно впливає на психологічний стан молоді, зокрема сприяє підвищенню рівня тривожності, емоційного виснаження, зниженню самооцінки та соціальної адаптованості. Водночас помірковане та цілеспрямоване користування соціальними мережами може виступати чинником соціальної підтримки та емоційного підкріплення.

Методи дослідження. З метою досягнення поставленої мети та розв'язання дослідницьких завдань було застосовано сукупність взаємопов'язаних методів.

Теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого - педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження;

Емпіричні: тестування, бесіда, спостереження, опитування, психодіагностичні методики:

- Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін)
- «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду
- Тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурової)
- Шкала самооцінки Розенберга (RSES)
- Анкета «Вплив соціальних мереж на психологічний стан студентів»

Статистичні: обробка експериментальних даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає у комплексному вивченні впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді, що охоплює такі ключові аспекти, як рівень тривожності, самооцінка, навчальна діяльність та психологічне благополуччя. На відміну від наявних досліджень, у роботі досліджено не лише психологічні наслідки надмірного використання соціальних платформ, а також їх вплив на фізичне здоров'я. Розроблено психологічну профілактичну програму, спрямовану на зниження негативного впливу соціальних мереж на психічний стан користувачів. Також запропоновано низку рекомендацій, що дозволяють мінімізувати негативний вплив цифрового середовища на психологічне благополуччя молоді.

Практичне значення роботи є у тому, що завдяки проведеному дослідженню виявлено вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді, на рівень тривожності, самооцінки, суб'єктивного благополуччя та схильність до розвитку залежності загалом та дані результати будуть корисними при розробці профілактичних програм щодо зменшення негативного впливу соцмереж.

Апробація результатів дослідження. Результати нашого дослідження у вигляді тез опубліковані у збірниках наукових праць на теми: «Функції соціальних мереж у житті молоді», «Основні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді» та «Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді».

Структура та обсяг бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків (13 сторінок). Загальний обсяг бакалаврської - 71 сторінка. Ілюстрований матеріал подано у 8 рисунках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ

1.1 Соціальні мережі та їхня роль у житті молоді

Період молодості є важливим етапом становлення особистості, який супроводжується активним пошуком себе, формуванням життєвих цінностей, визначенням особистісних і професійних орієнтирів. Саме в цей час молода людина прагне до самостійності, самореалізації та встановлення глибоких соціальних зв'язків. Молодь особливо чутлива до впливу соціального середовища, швидко адаптується до нових технологій і активно використовує сучасні засоби комунікації. Однією з ключових сфер, що відіграє значну роль у житті молодого покоління, є цифрове середовище, зокрема соціальні мережі, які стали не лише засобом спілкування, а й інструментом самовираження, пізнання світу та формування ідентичності [11].

Цифрова революція стала початком появи перших соціальних мереж. Різноманітні онлайн-платформи для спілкування та обміну інформацією набули популярності в цей період, та їх зміст напряму залежав від стану суспільства, його цінностей, рівня культури [17].

Першим веб-сайтом, який запропонував можливості соціальних мереж, був classmates.com, запущений у 1995 році. У 1997 році з'явився сайт SixDegrees.com, а з 2001 року почали з'являтися сайти, що використовують технологію під назвою «Коло друзів». Ця форма соціальних мереж, що широко використовується у віртуальних спільнотах, набула широкої популярності у 2002 році і розвинулася з появою Friendster [49].

Серед української молоді популярними є такі соціальні мережі: Instagram (понад 2 мільярди користувачів), TikTok (понад 1,5 мільярда), Facebook (понад 3 мільярда) та X (колишній Twitter) (понад 600 мільйонів).

Найстарішою мережею з вище перелічених є Facebook – була заснована М. Цукербергом у 2004 році, що стало революційним моментом у світі

соціальних мереж. Як й інші соціальні мережі, вона дає можливість поширювати фото, відео, текстовий контент, але зазвичай її використовують для бізнесу та спілкування. Не дивлячись на велику кількість користувачів, в Україні цією платформою користуються здебільшого люди середнього та старшого віку. Через це молодь вважає цю соцмережу токсичною, бо пострадянське покоління здебільшого не відійшло від популярних стереотипів та дозволяє собі проявляти агресію у коментарях, особистих повідомленнях, тощо. У своїх дослідженнях дослідники визначили ймовірні наслідки використання цієї платформи – відчуття самотності, зниження самооцінки [44, 48].

Через 2 роки, у 2006, з'явилась соціальна мережа Twitter (зараз має назву X). Особливість цієї мережі в тому, що користувачі зазвичай діляться короткими текстовими повідомленнями (твітами), що дозволяє швидко взаємодіяти з необмеженою кількістю користувачів. Цей сервіс використовують, щоб поділитися своїми думками, обговорити події, вести дискусії, дізнаватись новини, шукати тематичні дописи за допомогою хештегів, слідкувати за публічними особами та компаніями [46].

Instagram, на думку української молоді, є найпопулярнішою соціальною мережею. Вона орієнтована на візуальний контент, основний акцент робиться на фото та короткі відео. З початку створення цього сервісу користувачі частіше всього користувались функцією поширення фото. Пізніше з'явилося багато інших функцій, та сервіс перетворився на місце для реклами. Ще пізніше додали функцію «зникаючі фото» (сторіс), що дало можливість транслювати своє життя для великої кількості користувачів. Та, на жаль, не все так добре, останнім часом ця мережа асоціюється з сленгом «успішний успіх», адже всі вже звикли бачити «вилізану» картинку, ідеальність, якої в реальному житті не існує [35]. Саме через це велика кількість людей, котрі спостерігають за інстаграм-блогерами, намагаються стати схожими на них, копіюють їх стиль життя, але через невдалі спроби та невідповідність уявленням з'являтимуться негативні емоції та відчуття. Фото з великою кількістю фільтрів, ефектів, змін змушують молодь порівнювати власне життя з чужим, що призводить до

зниження самооцінки, зростання рівня тривожності, появи депресивних станів. Не зважаючи на негативну сторону цієї соцмережі, вона все ж має позитивні аспекти, наприклад: місце для пошуку натхнення, однодумців, ідей. Є можливість спостерігати за життям людей [25].

Наступна популярна мережа достатньо нова, заснована у 2016 році – TikTok. Суть даної мережі полягає у тому, що користувачі мають змогу дивитися та ділитися короткими відео. Проблема цього сервісу в тому, що він є джерелом швидкого дофаміну, власне як і інші соціальні мережі. Сучасна молодь настільки звикла до безперервного гортання стрічки мережі, отримуючи неякісний та швидкий дофамін, що їм важко сконцентруватися та подивитись звичайний фільм, послухати лекцію, виконати домашнє завдання, зробити хатні справи [36].

Дослідники виокремили декілька аспектів соцмереж: комунікація, розвага, соціалізація, самопрезентація, емоційна розрядка і «записник» [13, 22, 27].

Комунікаційний аспект соцмереж визначає, як люди спілкуються онлайн і як це впливає на їхню мотивацію до комунікації та розширення кола знайомств. Користувачі можуть взаємодіяти через віртуальні образи та враження. Наприклад, відсутність прямого зорового контакту стимулює уяву, змушуючи користувачів самостійно домислювати риси та характеристики співрозмовника на основі онлайн-спілкування [4].

Розважальний аспект полягає у веденні власних сторінок, обговореннях у коментарях та перегляді контенту для відпочинку. Сьогодні існує ціла індустрія розважального контенту, включаючи відео, меми, ігри та тематичні онлайн-спільноти. Крім того, ігрові продукти все частіше використовуються у різних сферах, зокрема навіть у політичних кампаніях.

Аспект соціалізації ґрунтується на тому, що соцмережі допомагають людям підтримувати контакти, навіть якщо вони втратили зв'язок у реальному житті, а також знайомитися з новими людьми. Вони відіграють важливу роль у соціалізації, особливо серед підлітків, які можуть легко будувати дружні

стосунки без обмежень чи перешкод. У мережі користувачі почуваються більш вільними, ніж у реальному спілкуванні [21].

Окрему роль відіграє можливість самовираження — кожен може створити власний віртуальний образ, ділитися думками та творчістю з великою аудиторією. Соціальні мережі дозволяють користувачам записувати свої думки та події не лише в реальному часі, а й додавати їх у будь-яку дату за бажанням. Однак багато людей швидко втрачають інтерес до ведення власних сторінок — наприклад, третина блогерів припиняє писати записи вже через місяць.

Ще один важливий аспект соцмереж — можливість емоційної розрядки. Люди можуть висловлювати свої почуття, ділитися проблемами чи радощами, що допомагає знизити стрес. Крім того, ведення особистої сторінки вчить користувачів правильно формулювати свої думки та ретельно підходити до її змісту [2].

Також соцмережі виконують функцію «записника» — тут можна зберігати особисту інформацію, важливі записи чи нотатки. Це допомагає впорядковувати думки, що сприяє саморозвитку та особистісному зростанню.

Загалом, соцмережі відіграють важливу роль у житті молодих людей, допомагають їм бути у центрі соціальних взаємодій. Для значної частини молоді соціальні мережі стали головним способом проведення вільного часу, а для деяких — навіть невід’ємною частиною способу життя. Ці платформи відкривають широкі можливості для комунікації, обміну ідеями та інформацією, що безпосередньо впливає на формування самооцінки користувачів [7].

Соціальні мережі як частина сучасної медіакультури виступають потужним інструментом впливу на свідомість та поведінку користувачів. Вони є яскравим прикладом медіакультури, яку Н. Зражевська визначає як метакультуру інформаційного суспільства, де масова продукція інформаційного контенту спрямована на масову аудиторію. Завдяки соціальним мережам інформація передається у формі образів, звуків та текстів, які здатні формувати цінності, потреби та ментальні установки користувачів. Це підкреслює їхню роль у створенні віртуальних сенсів, що впливають на сприйняття світу та психологічний стан молоді [23].

1.2 Вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді

Період молодості можна вважати особливим етапом життя людини. Саме у цьому періоді активно формується особистість, відшукується власна ідентичність та відбувається становлення соціальних зв'язків. Людина стає на шлях емоційного розвитку, намагається бути самостійною, мусить приймати важливі життєві рішення і проявляє активність у взаємодії з навколишнім світом. Попри широкі можливості, які надає сучасний світ, існує ризик потрапити у пастку залежності. Молодь зіштовхується з труднощами, емоційною вразливістю чи стресовими ситуаціями. У таких моментах зростає ймовірність того, що через недостатню обізнаність про здорові і безпечні способи подолання стресу молоді люди несвідомо обирають шкідливі стратегії подолання труднощів. Натомість знаходять полегшення у психологічних або фізичних залежностях [33].

Адиктивна поведінка – це поведінка, яка проявляється у сильному прагненні отримувати яскраві емоційні переживання шляхом штучного впливу на власний психічний стан. Це може відбуватися через вживання певних речовин або через надмірне захоплення окремими видами діяльності. Виділяють дві основні форми залежності: фізичну та психологічну. Фізична залежність формується під впливом психотропних речовин і супроводжується відчутним фізичним дискомфортом у разі їхньої відсутності. Психологічна ж залежність полягає у постійній потребі змінювати свій емоційний стан за допомогою конкретного об'єкта, що призводить до відчуття тривоги та внутрішнього напруження при його нестачі [30].

Є декілька причин, чому серед молоді особливо поширеною є саме інтернет-залежність. По-перше, молоде покоління зростає в епоху цифрових технологій, де соціальні мережі є невід'ємною частиною повсякденного життя. По-друге, у цей період життя, як ми зазначили раніше, формується особистість та виникає потреба у самовираженні, соціальному визнанні та встановленні

зв'язків з однолітками, а соціальні мережі якраз таки дозволяють задовольнити ці потреби. Та крім того, соціальні мережі працюють так, що контент підбирається до особистих вподобань [14].

Залежність від соціальних мереж є однією з форм інтернет-залежності, оскільки вона передбачає надмірне використання певних онлайн-платформ. Зв'язок між ними у тому, що соцмережі є частиною цифрового середовища, яке сприяє формуванню інтернет-залежності. Вони стимулюють активність користувачів, тим самим стають початком формування такої нехімічної адикції як інтернет-залежність. Тому у роботі ми іноді використовуємо словосполучення «інтернет-залежність» замість «залежність від соціальних мереж» [12].

Постійна взаємодія з соціальними мережами може призводити до розвитку залежності. Багато молодих людей ставлять на перше місце перегляд нових повідомлень, отримання лайків і коментарів, що може негативно впливати на їхній емоційний стан і загальне здоров'я. Як зазначає Ю. Асєєва, Інтернет-залежність проявляється у неконтрольованій потребі користуватися Інтернетом, що супроводжується труднощами в соціальній адаптації та вираженими психологічними розладами [4].

Соціальні мережі не лише впливають на спосіб життя молоді, а й можуть формувати певні ризики. Як зазначають О. Лазаренко та Т. Веретенко, попри те, що сучасні технології сприяють когнітивному та інтелектуальному розвитку, вони також можуть мати негативні наслідки для психосоціального стану молодих людей. Зокрема, вони створюють передумови для розвитку інтернет-залежності та інших проблем, пов'язаних із надмірним використанням цифрових платформ [29].

Надмірне занурення молодої людини у віртуальний простір може спричинити розвиток Інтернет-залежності, що призводить до поступового віддалення від реального світу. Це може змінювати систему життєвих цінностей, впливати на мрії та прагнення, а також знижувати значущість офлайн-спілкування та реальних досягнень [1].

І. Гоян та Т. Данилова досліджують взаємозв'язок між активним використанням соціальних мереж і психологічним станом людини. Вчені зазначають, що цей зв'язок є складним і залежить від різних факторів, зокрема від способу взаємодії з соцмережами, стилю комунікації, емоційного стану, рівня самосвідомості, мотивації, життєвих цінностей та навіть наявності певних захворювань. Дослідники підкреслюють, що правильний підхід до використання соціальних платформ може позитивно позначатися як на індивідуальному благополуччі, так і на суспільстві загалом. Це свідчить про те, що свідоме і збалансоване користування соцмережами відіграє важливу роль у підтримці психологічного здоров'я та формуванні гармонійних відносин у цифровому просторі. Таким чином, це дослідження допомагає краще усвідомити вплив соціальних мереж на життя людини та значення їхнього раціонального використання для збереження ментального добробуту [15].

Результати досліджень уже дозволяють виділити характерні риси людей, схильних до інтернет-залежності. В емоційно-вольовій сфері для них характерні підвищена тривожність, схильність до депресивних станів, агресивність та ворожість, а також низький рівень самоконтролю, стресостійкості, самооцінки й упевненості в собі. У сфері комунікації такі особи часто відчують самотність і мають підвищену конфліктність. Щодо мотиваційних аспектів, вони здебільшого орієнтовані на уникнення невдач, що може впливати на їхню поведінку та життєві рішення [34, 31].

Часте використання соціальних мереж як основного засобу комунікації може суттєво впливати на реальні взаємини людини. Це може проявлятися у замкнутості, зменшенні кількості соціальних контактів, втраті друзів, а також у підвищеній дратівливості під час живого спілкування. Крім того, зловживання соцмережами може призводити до погіршення навичок вербальної та невербальної комунікації, невиконання важливих обов'язків та поступового віддалення від реального життя. У крайніх випадках це не лише ускладнює процес соціалізації, а й може спричинити негативні зміни у психіці та поведінці людини [8].

Соціальні мережі є невід'ємною частиною життя сучасної молоді, впливаючи на різні аспекти їхнього існування. Вони здатні змінювати рівень тривожності, впливати на самооцінку, визначати психологічне благополуччя, впливати на успішність у навчанні та навіть позначатися на фізичному здоров'ї [5, 39].

Вплив на рівень тривожності

Наукові дослідження підтверджують існування взаємозв'язку між використанням соціальних мереж і підвищенням рівня тривожності та депресії серед користувачів. Одним із пояснень цього феномена є тенденція до порівняння себе з іншими у цифровому просторі. Інформація, представлена у соціальних мережах, часто відфільтрована та створює ідеалізований образ реальності. Це може призводити до того, що користувачі, зіставляючи своє життя з ідеалізованими зображеннями буденності інших, відчувають негативні емоції, зокрема незадоволеність та зниження самооцінки. Такі емоційні переживання, у свою чергу, можуть стати чинниками розвитку депресивних станів і підвищення рівня тривожності.

Наприклад, у дослідженні, проведеному Ciara Mahon та David Hevey у 2021 році, було показано, що підлітки, особливо дівчата, які активно користуються Instagram, частіше відчувають підвищену тривожність. Основною причиною цього стало незадоволення власною зовнішністю, що виникало через регулярне порівняння себе з іншими користувачами платформи. Це дослідження дозволяє припустити, що соціальні мережі з акцентом на візуальний контент можуть мати значний вплив на психологічний стан та сприяти зростанню рівня тривожності [41].

Ще одним прикладом є дослідження, проведене у 2015 році під назвою «Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood». У ньому встановлено, що часте порівняння себе з іншими у соціальній мережі Facebook пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та симптомами депресії серед користувачів. Науковці висловили припущення, що це зумовлено тим, що люди, спостерігаючи за "ідеалізованими" образами життя інших, починають сприймати власну

реальність у менш вигідному світлі, що негативно впливає на їхній емоційний стан [42].

Стрес безпосередньо пов'язаний із тривожністю, і соціальні мережі можуть суттєво впливати на рівень тривожності, концентрацію уваги та якість сну. Це підтверджує дослідження, опубліковане в науковому журналі «Computers and Human Behaviour» («Комп'ютери та поведінка людини»), згідно з яким люди, які користуються сімома або більше соціальними мережами, мають утричі вищий рівень тривожності порівняно з тими, хто обмежується однією-двома платформами.

Одним із факторів, що сприяють підвищенню тривожності, є феномен «FOMO» (Fear of Missing Out) – страх пропустити важливу подію, популярний тренд чи обговорення в соціальних мережах. Це явище особливо поширене серед молоді та може викликати постійне занепокоєння. Крім того, значну роль відіграє вже «існуючий високий рівень особистісної тривожності»: студенти часто переживають через невиконані завдання, проте замість їх виконання проводять багато часу в соцмережах, що лише посилює їхнє відчуття тривоги та незадоволеності [45].

Вплив на самооцінку

Соціальні мережі мають значний вплив на самооцінку та емоційне самопочуття людей. Спостерігаючи за життям інших, яке демонструється в ідеалізованій формі, користувачі часто схильні порівнювати себе з цими образами. Це може викликати відчуття власної неспішності та неповноцінності, що, у свою чергу, сприяє зростанню тривожності, розвитку депресивних станів і зниженню самооцінки. Особливо вразливими до таких негативних наслідків є молоді люди, які перебувають у процесі формування особистості та соціальної ідентичності [42].

Користувачів соцмереж можна поділити умовно на 2 групи: активних – ті, хто створює та поширює контент, та пасивних – ті, хто лише спостерігає за контентом інших користувачів. Активні користувачі, особливо популярні, зазвичай показують себе та своє життя лише з кращої сторони, за потреби редагують фото, використовують велику кількість фото-редакторів та навіть

хваляться чимось. Створюється «ідеальне» життя, якого насправді не існує. Несвідомо молодь, замість того, щоб розслабитись та гарно провести час у соціальній мережі, починає порівнювати себе з іншими [16].

На самооцінку молодих людей також негативно впливають коментарі оціночного характеру, тобто осуд. Як і в реальному світі, у віртуальному у свій бік можна отримати критику. Від наміру, особистісного досвіду та світогляду адресанта залежить те, яку критику він дасть – конструктивну чи ні. Не менш важливим є те, наскільки отримувач емоційно стійкий та впевнений в собі, аби негативні коментарі в його сторону не засмутили його [32].

Вплив на психологічне благополуччя

Психологічне благополуччя особистості залежить не лише від зовнішніх умов, але й від її внутрішніх ресурсів. Індивідуальні ресурси — це особистісні якості, здібності та стратегії подолання труднощів, які дозволяють людині зберігати емоційну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. Вони включають впевненість у собі, стійкість до стресу, позитивне мислення та здатність будувати здорові міжособистісні стосунки. Саме ці внутрішні ресурси визначають здатність особистості підтримувати психічне здоров'я та досягати гармонії з собою та навколишнім світом [24].

О. Ануфрієва досліджує вплив засобів масової інформації, зокрема соціальних мереж, на ціннісні орієнтації молоді. Вона аналізує механізми медіавпливу та враховує вікові особливості молоді, що робить її вразливою до інформаційного тиску. Зміна ціннісних орієнтацій під впливом соцмереж, у свою чергу, впливає на рівень тривожності, самооцінку та загальний психологічний стан [3].

Дослідження показують, що активне використання соціальних мереж є наслідком виникнення відчуття самотності, труднощів у налагодженні соціальних контактів, підвищеного рівня тривожності та сором'язливості. Попри те, що ці онлайн-платформи створюють враження соціальної включеності та залученості, вони часто не забезпечують реальної міжособистісної взаємодії. Замість живого спілкування користувачі взаємодіють через текстові повідомлення, коментарі або вподобання, що може формувати

оманливе відчуття зв'язку з іншими. Такий формат комунікації лише посилює почуття ізоляції, оскільки замінює справжню емоційну підтримку поверхневими контактами та віртуальними взаємодіями [18].

Дослідження, проведене J. M. Twenge та W. K. Campbell, підтверджує існування негативного взаємозв'язку між часом, проведеним у соціальних мережах, і рівнем психологічного благополуччя. За результатами цього дослідження, люди, які регулярно витрачають значну кількість часу на онлайн-платформи, мають нижчі показники емоційного комфорту, соціальної задоволеності та психологічної стійкості.

Однією з причин цього явища є перенасичення інформацією та постійне порівняння себе з іншими. Соціальні мережі створюють простір, де люди демонструють переважно ідеалізовані аспекти свого життя, що може викликати у користувачів відчуття неповноцінності та особистої неспішності. Тривале перебування в такому середовищі здатне знизити самооцінку, спровокувати емоційне виснаження та посилити відчуття ізоляції у реальному житті [43].

Крім того, дослідники підкреслюють, що відсутність балансу між реальним та цифровим життям негативно впливає на когнітивні функції, концентрацію уваги та емоційну регуляцію. Люди, які проводять у соціальних мережах надто багато часу, частіше стикаються з такими проблемами, як порушення сну, підвищена тривожність і навіть депресивні стани. Таким чином, надмірне використання соціальних платформ може мати довгострокові наслідки для емоційного здоров'я та загального рівня благополуччя [50].

Вплив на навчальну діяльність

У період молодості велика кількість людей пов'язана з навчальною діяльністю, тож соцмережі мають вплив і на цю сферу життя. З одного боку, використання соцмереж допомагає студентам ефективно навчатися, засвоювати інформацію, знаходити корисний та цікавий контент. На онлайн-платформах існують не лише профілі з особистими фото та банальними цитатами, а й аккаунти науковців, дослідників та простих людей, котрі діляться тим, що їх цікавить. Використовуючи ці можливості, студенти можуть збільшити багаж знань, не виходячи з дому, лише маючи доступ до інтернету.

З іншого боку, надмірне використання благ цифрової цивілізації призводить до неприємних наслідків. Є ризик зниження концентрації уваги, адже людина має непереборне бажання гортати стрічку замість того, щоб сконцентруватися на виконанні домашнього завдання. Зменшується здатність до глибокого засвоєння матеріалу через постійне відволікання на сповіщення, хоча, за спостереженнями, доволі велика кількість молоді переводять смартфони у беззвучний режим. Впливає ще користування гаджетами у нічний час, адже порушення режиму сну негативно відображається на когнітивних функціях. Таким чином, соціальні мережі можуть як і допомагати у навчанні, так і заважати йому, залежно від рівня самоконтролю та способу їх використання [37].

Вплив на фізичне здоров'я

Залежність від соціальних мереж має значний вплив не лише на психологічне, але й на фізичне здоров'я, що є не менш важливим аспектом. Постійне використання гаджетів для перебування на онлайн-платформах може призвести до низки негативних наслідків для організму.

Одним із ключових факторів є вплив синього світла, яке випромінюють екрани смартфонів, планшетів і комп'ютерів. Це світло пригнічує вироблення мелатоніну – гормону, що відповідає за якісний сон. Внаслідок цього виникає порушення сну, яке проявляється безсонням, проблемами із засинанням, хронічною втомою та зниженням загальної якості відпочинку. Люди, які перед сном тривалий час користуються соціальними мережами, часто скаржаться на розбитість та брак енергії протягом дня.

Крім того, незручні пози під час використання гаджетів можуть призвести до м'язово-скелетних порушень. Наприклад, тривале нахилання голови під час перегляду стрічки сприяє розвитку так званого "синдрому текстової шиї" – стану, що супроводжується болем у шиї, плечах, спині, м'язовою напругою та навіть дегенеративними змінами у хребті. Додаткове навантаження на опорно-руховий апарат виникає через відсутність ергономічних умов при тривалому сидінні за комп'ютером.

Не менш серйозною проблемою є перенапруження органів зору, відоме як "синдром комп'ютерного зору". Воно проявляється такими симптомами, як сухість і почервоніння очей, підвищена чутливість до світла, зниження гостроти зору, втома та головний біль. Тривале фокусування на екрані призводить до зниження частоти моргання, що викликає сухість очей та порушення зволоження рогівки [19].

Зменшення фізичної активності – ще одна серйозна загроза. Більшість часу, який міг би бути витрачений на прогулянки, заняття спортом чи відпочинок на свіжому повітрі, поглинається віртуальним світом. Це може призвести до порушення обміну речовин, підвищення ризику ожиріння, слабкості м'язів та зниження загальної витривалості організму. Дефіцит рухової активності також негативно впливає на серцево-судинну систему, підвищуючи ризик гіпертонії, порушення кровообігу та інших хронічних захворювань.

Окрему загрозу становить хронічний стрес, який виникає через постійний потік інформації, негативний контент і порівняння себе з іншими. Постійна психоемоційна напруга викликає підвищення рівня кортизолу – гормону стресу, який негативно впливає на імунну систему, обмін речовин і регуляцію апетиту. Довготривалий стрес може призвести до ослаблення імунітету, порушень у роботі шлунково-кишкового тракту, головного болю та психосоматичних розладів.

Таким чином, надмірне використання соціальних мереж не тільки негативно впливає на психоемоційний стан, але й може стати причиною серйозних фізичних проблем, які поступово погіршують загальний стан здоров'я та якість життя [26].

1.3 Профілактика залежності від соціальних мереж

Підтримання психологічного добробуту та дотримання принципів здорового способу життя неможливе без впровадження профілактичних заходів. Профілактика виступає не лише як засіб збереження наявного рівня здоров'я, а

й як інструмент його поступового покращення, спрямований на зниження ризиків, пов'язаних із впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Вона охоплює комплексну діяльність, що передбачає інформування, формування навичок самозахисту, розвиток критичного мислення та зміцнення психологічної стійкості.

В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій і зростаючого впливу віртуального середовища на повсякденне життя молоді особливого значення набуває профілактика негативних наслідків, пов'язаних із надмірним використанням соціальних мереж. Онлайн-спілкування, що стало звичною формою соціальної взаємодії, може мати як позитивні, так і ризиковані аспекти, особливо за відсутності контролю та цифрової гігієни. Тому важливим завданням є формування відповідального ставлення до часу, проведеного в мережі, а також розвиток навичок усвідомленого користування технологіями. Профілактика залежності від соціальних мереж має включати не лише інформування та освітні заходи, а й підтримку психологічної саморегуляції, розвиток здорових звичок і створення умов для гармонійного поєднання онлайн-активності з реальним життям.

Соціальні мережі задовольняють бажання молоді відчувати себе значущими, помітними та популярними. Проте реакції користувачів у вигляді коментарів і вподобань часто формують у молодих людей уявлення про власне «Я», яке може бути викривленим. Це відбувається через те, що отримані відгуки не завжди є об'єктивними, а представлена інформація часто має нереалістичний характер. Така ситуація підкреслює важливість профілактики залежності від соціальних мереж, щоб молодь навчилася критично сприймати цифровий контент і зберігала здорове самосприйняття [10].

Профілактика залежності від соціальних мереж у молодіжному середовищі багато в чому подібна до заходів, спрямованих на запобігання іншим формам адиктивної поведінки. Одним із ключових чинників, що впливають на ефективність профілактичної роботи, є психологічний клімат у родині, а також наявність глибокого емоційного зв'язку між її членами. Дослідження свідчать, що ризик розвитку залежності суттєво знижується, коли

молода людина відчуває підтримку, прийняття та розуміння в найближчому соціальному оточенні. Відсутність самотності, стабільне почуття безпеки та довірливі стосунки в родині можуть виступати захисними факторами, що зменшують потребу у втечі до віртуального середовища.

З позиції соціально-психологічного підходу, профілактика залежності від соціальних мереж передбачає впровадження комплексу заходів, які спрямовані на розвиток особистісних ресурсів та зміцнення здатності протистояти деструктивним формам поведінки. Основними завданнями такого напрямку є формування соціальних навичок, підвищення рівня емоційної саморегуляції, усвідомлення цінності реального спілкування та заохочення до ведення здорового, збалансованого способу життя. Важливою складовою також виступає попередження виникнення залежності на ранніх етапах та запобігання її подальшому розвитку, що досягається через просвітницьку діяльність, підтримку саморефлексії та мотивацію до особистісного зростання [9].

Аналіз наукових джерел у сфері психології дозволяє зробити висновок, що одним із основних завдань психологічної профілактики залежності від соціальних мереж є формування в особистості усвідомленої відповідальності за власну поведінку у цифровому середовищі. Такий підхід передбачає розвиток здатності критично оцінювати власні дії, розуміти їхні можливі наслідки та усвідомлювати шкідливий вплив надмірного перебування в Інтернет-просторі на емоційний стан і загальне самопочуття. Розвиток відповідального ставлення до власного часу, проведеного онлайн, сприяє зменшенню ризику формування залежнісних тенденцій і посилює внутрішній самоконтроль [28].

Ефективна протидія формуванню інтернет-залежності серед молоді потребує цілеспрямованої розробки психологічних профілактичних заходів, орієнтованих на розвиток ключових життєвих навичок. Особливої уваги потребують особи, які належать до групи ризику — для них важливо сформувати вміння, пов'язані з раціональним використанням цифрових технологій, стресостійкістю, емоційною регуляцією, налагодженням міжособистісних контактів, а також дотриманням здорового режиму дня та організацією дозвілля. Окремий профілактичний вектор слід спрямовувати на

близьке оточення таких осіб — зокрема, на батьків або інших значущих дорослих, які можуть засвоїти навички, що сприяють зміцненню емоційного зв'язку з молоддю, а також ефективного, ненав'язливого контролю за цифровою поведінкою в родині.

Усі вказані компетенції належать до так званих життєвих навичок — широкого спектра психосоціальних умінь, які забезпечують особистості здатність приймати зважені рішення, творчо й критично мислити, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати гармонійні стосунки, виявляти емпатію, а також конструктивно вирішувати життєві труднощі, підтримуючи власне психічне і соціальне благополуччя [40].

Психологічна профілактика залежності від соціальних мереж включає кілька етапів, серед яких виділяють первинну, вторинну та третинну профілактику. Первинна психологічна профілактика спрямована на запобігання виникненню залежності через вплив на фактори ризику на ранніх етапах розвитку особистості. Вона включає систему просвітницьких, інформативних та пізнавальних заходів, які мають на меті не тільки ознайомлення молоді з потенційними небезпеками цифрового середовища, а й створення умов для розвитку здорових соціальних навичок, критичного мислення та емоційної саморегуляції. Така профілактика орієнтована на збереження фізичного та психічного здоров'я молодого покоління, забезпечуючи йому надійні «щити» від негативного впливу як соціального, так і природного середовища.

Не менш важливим є те, що первинна профілактика повинна здійснюватися не лише в рамках окремих аспектів життя (наприклад, тільки в родині чи освітньому середовищі), а в комплексі через усі сфери життєдіяльності — сім'ю, навчальний процес, соціальну активність. Важливою частиною цієї роботи є діагностика, яка передбачає вивчення особистісних рис, що можуть сприяти розвитку залежності. Зокрема, це може бути підвищена тривожність, труднощі в емоційному вираженні, низька стресостійкість, схильність до ізоляції та сором'язливість. Виявлення таких особливостей на ранніх етапах дозволяє здійснити своєчасне втручання та запобігти розвитку більш серйозних розладів у поведінці та психічному стані молоді [40].

Одним із найбільш ефективних методів вторинної профілактики залежності від соціальних мереж є психологічне консультування, яке включає арт-терапію, соціально-психологічну адаптацію, а також індивідуальні та групові бесіди. Ці заходи сприяють виявленню причин залежної поведінки, допомагають учасникам зрозуміти свої емоційні реакції і покращити навички спілкування. Окрім того, важливими інструментами вторинної профілактики є різноманітні громадські та освітні заходи, а також соціально-психологічні тренінги, які дозволяють не тільки підтримати залежних осіб, а й навчити їх справлятися з емоціями і знаходити здорові способи взаємодії з навколишнім середовищем.

Третинна профілактика орієнтована на адаптацію, реабілітацію та ресоціалізацію осіб, які вже перебувають у стані залежності. Її основною метою є допомога в реконструкції соціокультурного середовища та відновленні соціальних зв'язків, що дозволяє людині повернутися до нормального життя. Така профілактика включає комплекс заходів, спрямованих на запобігання переходу залежності на більш серйозні стадії. Вона орієнтована на індивідуальну роботу з клієнтами та може включати методи, такі як соціально-психологічне навчання, індивідуальні консультації, застосування методик заборони та покарання, а також спеціальні техніки для відновлення нормальних соціальних взаємодій. Третинна профілактика дає можливість людині повернутися до реального життя, включаючи відновлення навчання, участь у спортивних заходах, музичні заняття, прогулянки та спілкування з друзями. Важливим аспектом є розвиток навичок адаптації до соціального середовища, що часто вимагає залучення кваліфікованих спеціалістів.

Засоби психопрофілактики залежності від соціальних мереж можна умовно поділити на два основних напрямки: інформаційні та розвивальні. Інформаційні заходи включають в себе різноманітні форми просвітницької роботи, такі як доповіді, лекції, семінари, круглі столи, конференції та консультації. Ці заходи сприяють підвищенню обізнаності про ризики, пов'язані з надмірним використанням соціальних мереж, та допомагають формувати у молоді критичне мислення щодо впливу цифрових технологій на психічне

здоров'я та соціальні стосунки. Вони можуть бути спрямовані на формування здорових цифрових звичок і підвищення рівня самосвідомості [40].

Розвивальні методи передбачають активну участь учасників у процесі профілактики та включають такі форми роботи, як групові дискусії, арт-терапія, рольові ігри, психодрама, методи невербальної взаємодії. Ці підходи орієнтовані на розвиток емоційної гнучкості, здатності до саморегуляції та ефективного міжособистісного спілкування. Також важливу роль відіграють методи навчання та бізнес-технології, які сприяють розвитку навичок здорового використання часу, розподілу уваги та покращення соціальних взаємодій. Ці методи дозволяють не тільки допомогти знизити рівень залежності, а й сформувати нові здорові звички, які позитивно впливають на загальний психоемоційний стан [6].

Висновки до розділу

У першому розділі роботи було проаналізовано теоретичні підходи до розуміння феномену соціальних мереж та їх впливу на молодіжну аудиторію. Соціальні мережі розглядаються як один із ключових елементів цифрового середовища, що активно інтегрується в повсякденне життя молоді, виконуючи як комунікативну, інформаційну, розважальну, так і особистісно-соціалізаційну функції.

Зібрані теоретичні матеріали засвідчують, що активне користування соціальними мережами може мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічний стан молодої людини. Особливу увагу було приділено феномену залежності від соціальних мереж, який розглядається у контексті адиктивної поведінки. Визначено психологічні риси, що можуть підвищувати ризик розвитку подібної залежності, зокрема підвищена тривожність, низький рівень самооцінки та потреба в соціальному схваленні.

Також було з'ясовано, що надмірне використання соціальних мереж може негативно позначатися на емоційному стані, загальному рівні психічного благополуччя, а також на фізичному здоров'ї. Окрім того, вивчено вплив соціальних мереж на навчальну діяльність молоді, який має подвійний

характер: з одного боку, ресурси соцмереж можуть сприяти швидкому обміну інформацією та організації освітнього процесу, з іншого — відволікати від навчання та знижувати концентрацію уваги.

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що вплив соціальних мереж на молодь не є однозначним і залежить від ряду чинників — індивідуально-психологічних особливостей, цілей користування, рівня самоконтролю, а також соціального оточення. Саме це зумовлює необхідність уважного підходу до вивчення цифрової поведінки молоді та усвідомлення можливих ризиків, пов'язаних із цифровою залежністю. При цьому важливо не лише фіксувати наявність проблеми, а й пропонувати ефективні способи її попередження, адаптовані до потреб сучасного молодого покоління.

Окрему увагу було приділено профілактиці розвитку залежності від соціальних мереж. Теоретичний аналіз показав, що запобігання адиктивній поведінці серед молоді має передбачати комплексний підхід, який включає як психологічну просвіту, формування навичок саморегуляції, так і створення умов для здорового соціального та особистісного розвитку. Профілактичні заходи, своєчасно впроваджені в освітньому середовищі, здатні знизити ризики надмірного використання цифрових ресурсів.

Таким чином, на основі проведеного теоретичного аналізу можна зробити висновок про багатогранний вплив соціальних мереж на молодь, що зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження цього явища.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ

2.1 Методика та організація дослідження, аналіз та інтерпретація результатів

Вище нами було теоретично проаналізовано розуміння феномену соціальних мереж у психології, у цьому розділі ми спробуємо емпірично дослідити вплив соціальних мереж на психологічний стан студентів.

Вибірка респондентів склала 30 студентів ХНУ різного віку від 16 до 22 років (рис. 2.2), різної статі (рис. 2.1).

Для проведення емпіричного дослідження були використані наступні психодіагностичні методики [20, 38, 47]:

- Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін);
- «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Г. Перуе-Баду);
- Тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурова);
- Шкала самооцінки Розенберга (RSES);
- Анкета «Вплив соціальних мереж на психологічний стан студентів».

Обраний комплекс психодіагностичних методів дозволив створити досить цілісну картину впливу соціальних мереж, нам вдалось дослідити їх вплив на різні аспекти психологічного стану. Це забезпечило більш глибоке та багатогранне розуміння досліджуваного феномена.

Методики та їх інтерпретація детально представлені у додатках А, Б, В, Г та Д.

Дослідницькі процедури, задіяні у роботі, мають комплексний і взаємодоповнюючий характер, відповідають меті та завданням дослідження та забезпечують наукову обґрунтованість та достовірність результатів.

Для проведення дослідження, ми застосували розроблені нами за матеріалами вищезазначених методик google-форму, яка складається з двох

розділів: анкети та «Шкали суб'єктивного благополуччя». Також посилання для проходження методик на автоматизованій системі.



Рисунок 2.1 – Діаграма відсоткового співвідношення чоловіків та жінок, які брали участь в дослідженні

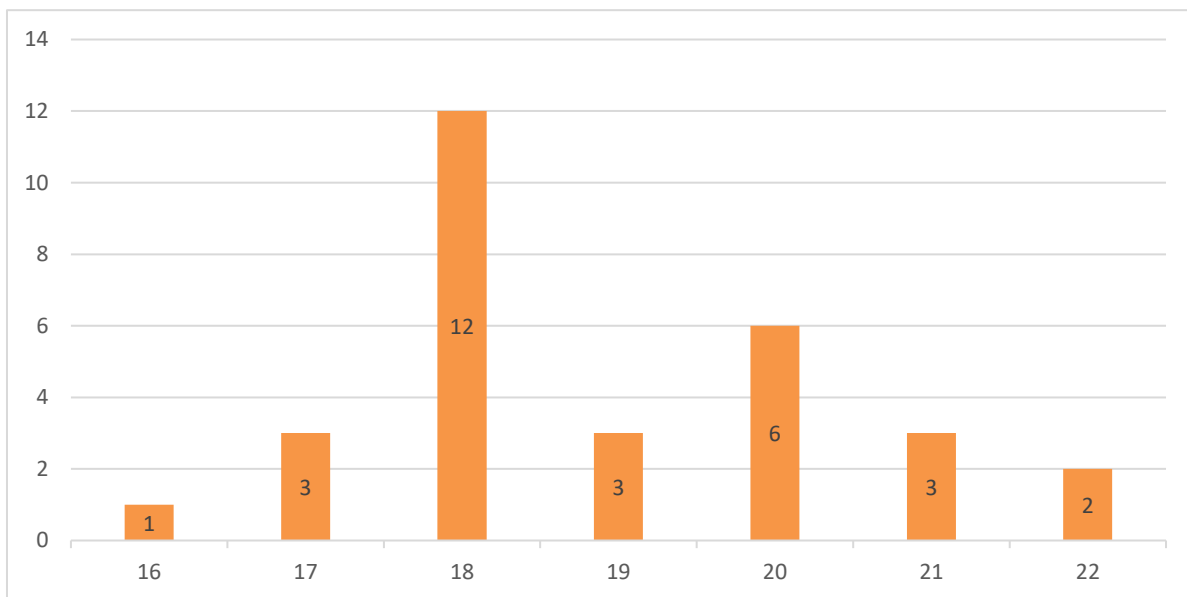


Рисунок 2.2 – Гістограма кількісного вікового співвідношення респондентів, які взяли участь у дослідженні

За методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна)» ми виявили рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності серед досліджуваних.

Щодо ситуативної тривожності, нами було зафіксовано наступний розподіл (Рис. 2.3):

- високий рівень виявлено у 12 осіб, що свідчить про їхню схильність до сильного емоційного збудження у відповідь на стресові ситуації;
- середній рівень — у 10 учасників, що вказує на помірну реактивність у потенційно тривожних обставинах;
- низький рівень — у 8 осіб, що свідчить про відносну емоційну рівноваженість у ситуаціях короткочасного стресу.

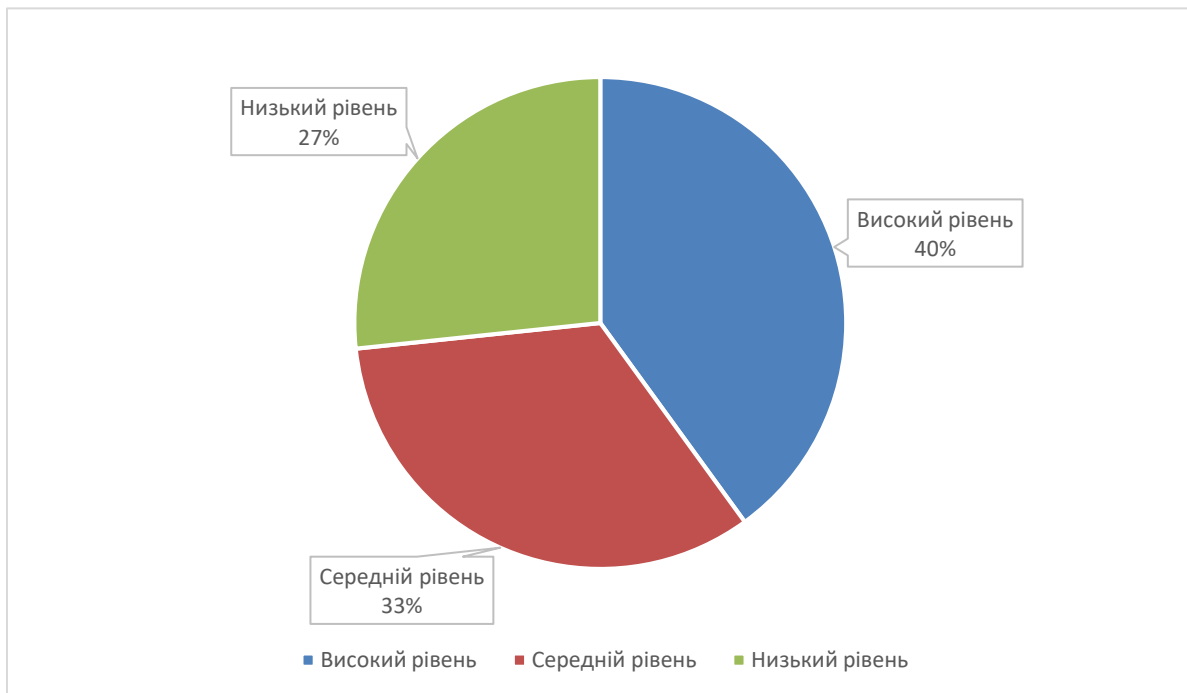


Рис. 2.3 – Діаграма кількісного співвідношення рівнів ситуативної тривожності

Аналіз результатів за шкалою особистісної тривожності (Рис. 2.4) показав, що:

- високий рівень мали 17 досліджуваних, що може свідчити про загальну тенденцію до підвищеної тривожності як стабільної риси особистості;
- середній рівень виявлено у 7 учасників, що свідчить про помірну схильність до тривожних переживань;
- низький рівень продемонстрували також 7 осіб, що говорить про емоційну стійкість і низьку схильність до тривожності на постійній основі.

Отримані дані свідчать про наявність значної кількості осіб із високими

показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності.

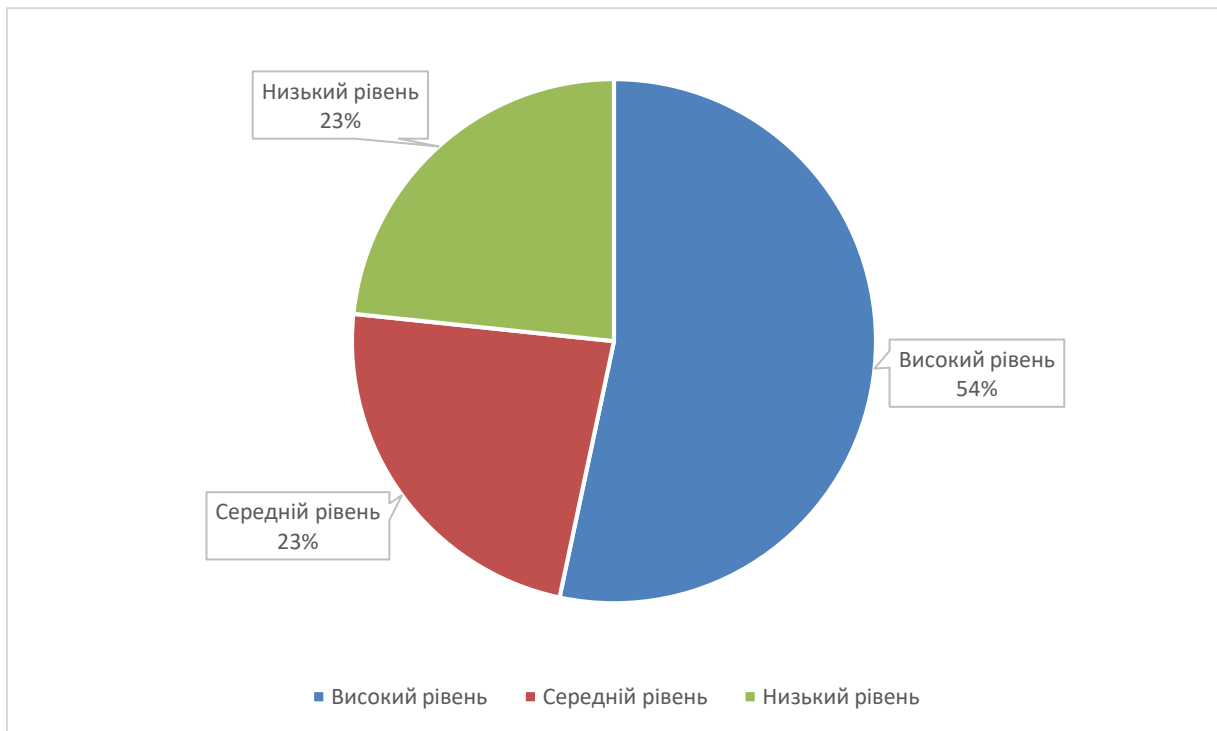


Рис. 2.4 – Діаграма кількісного співвідношення респондентів щодо кожного рівня особистісної тривожності

Завдяки методиці «Тест на інтернет-залежність (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурової)» ми виявили наступні ступені залежності серед досліджуваних:

- Нормальне використання інтернету – 12 людей;
- Легкий ступінь залежності – 11 людей;
- Помірний ступінь залежності – 5 людей;
- Надмірне користування інтернетом – 2 людини.

За результатами методики «Тест на інтернет-залежність» Кімберлі Янг в адаптації В.А. Бурової ми вияснили, що більшість студентів не мають залежності від інтернету – 12 осіб. 11 студентів мають легкий ступінь залежності, що є доволі високим показником, 5 студентів – помірний ступінь залежності. І 2 людини користуються інтернетом занадто багато. Кількість досліджуваних, залежних від інтернету є більшою від кількості незалежних.

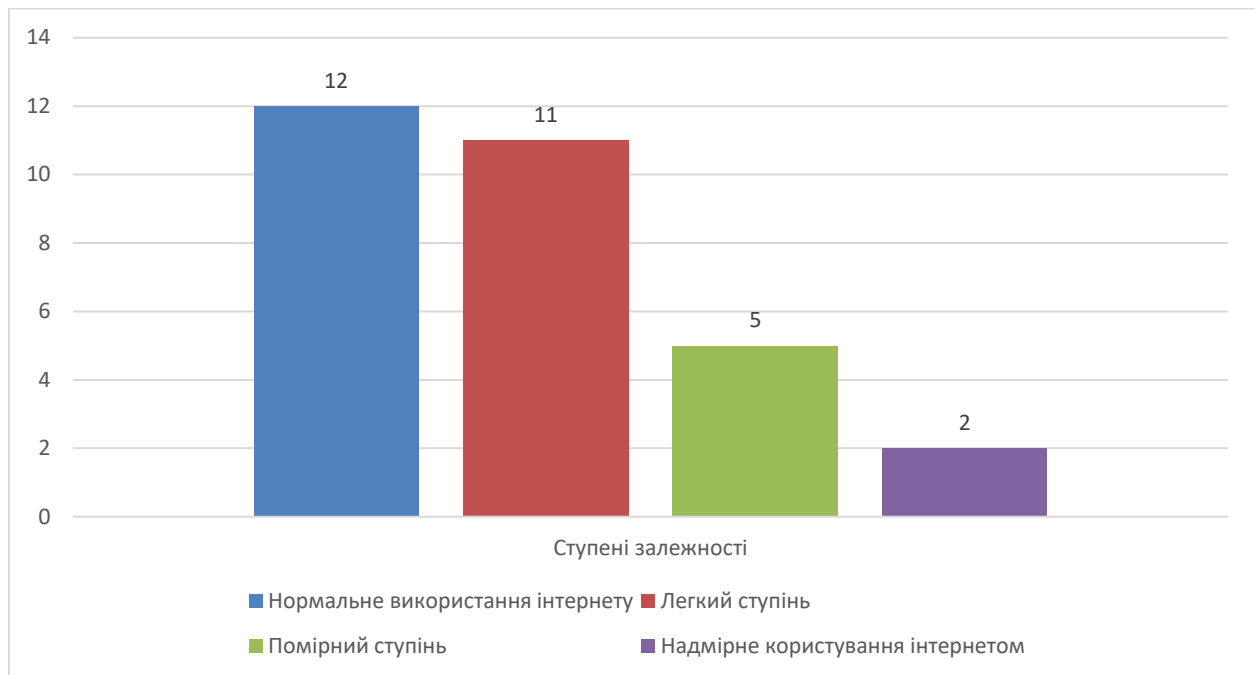


Рис. 2.5 – Ступені залежності від інтернету за «Тестом на інтернет-залежність» (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурової)

Завдяки методиці «Шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду» ми виявили наступний розподіл рівня неблагополуччя серед досліджуваних (Рис. 2.6):

- високий стень – 1 людина;
- вищий за середній стень – 3 людини;
- середній стень – 17 людей;
- низький стень – 9 людей.

За результатами цієї шкали ми дізналися, що більша половина студентів, а саме 17 осіб, мають помірне суб'єктивне благополуччя, як було зазначено раніше, люди з таким рівнем немає серйозних проблем, але про повний емоційний комфорт говорити не можна.

Дуже низькі оцінки у 9 осіб свідчать про їх повне емоційне благополуччя, та заперечення ними серйозних проблем.

Оцінки, які відхиляються в сторону суб'єктивного неблагополуччя (8-9 стень), набрали 3 студентів, що, можливо, свідчить про схильність до депресії та тривог, песимізму, замкнутості, залежності, схильності погано переносити стресові ситуації.

Та лише 1 досліджуваний набрав велику кількість балів, перевірши які ми

отримали 10 стей. Ця категорія характерна людям, які мають значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива також наявність комплексу неповноцінності, вони не задоволені собою та своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих та надії на майбутнє, мають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних та уявних неприємностей.

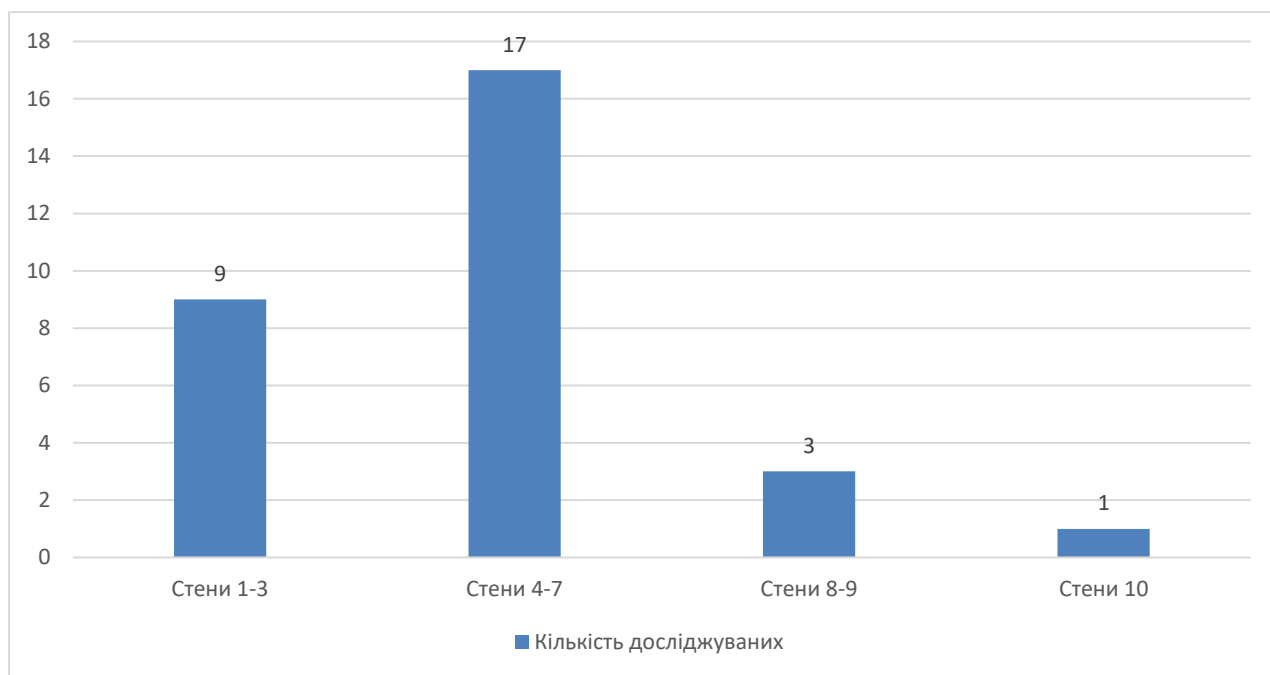


Рис. 2.6 – Кількісне співвідношення стей за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» Перуе-Баду

Дана шкала містить 17 пунктів, які в свою чергу діляться на 6 кластерів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. Це надало нам можливість дослідити більше.

На Рисунку 2.7 можна побачити доволі гарні результати, адже в жодному кластері не переважає високий рівень, тобто більшість студентів не турбує напруженість, психоемоційна симптоматика, різкі зміни настрою, їм не байдуже на соціальне оточення, позитивно оцінюють власне здоров'я та задоволені повсякденною діяльністю

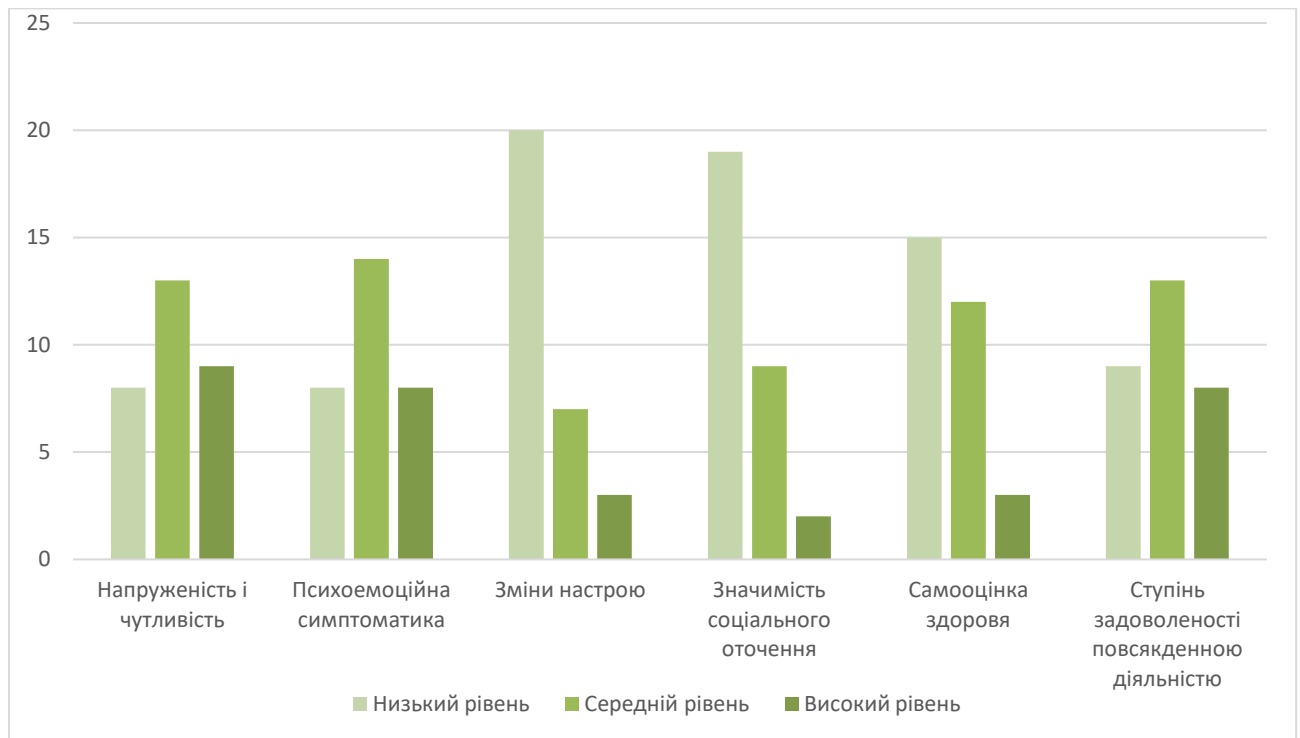


Рис. 2.7 – Кількісне співвідношення респондентів за окремими кластерами за методикою «Шкали суб'єктивного благополуччя» Перуе-Баду

Провівши методику «**Шкала Самооцінки Розенберга (RSES)**», ми отримали такі результати:

- Високий рівень самооцінки – 11 осіб;
- Середній рівень – 16 осіб;
- Рівень нижче середнього - 3 особи.

Більша частка респондентів припадає на середній рівень (53%), що свідчить про те, що досліджувані вміють адекватно оцінювати свої плюси та мінуси, можуть погодитися з тим, що бувають неправі, зберігають повагу до себе при невдачах, але схильні докоряти собі, що чогось не передбачили, не помітили. В результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що щось швидко змінити, зреагувати і відкоригувати неможливо, там де є можливість.

Високий рівень становить 37% респондентів, котрі поважають себе як людину, особистість, професіонала і роблять все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваються, підвищують кваліфікацію, займаються самоосвітою, в сфері відносин, вміють робити висновки з помилок і складних ситуацій.

Лише 10% (3 особи) мають рівень самооцінки нижче за середній рівень, це вказує на те, що респонденти балансують між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають їх до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

Низького рівня самооцінки немає у жодного з студентів, це дуже хороший результат.

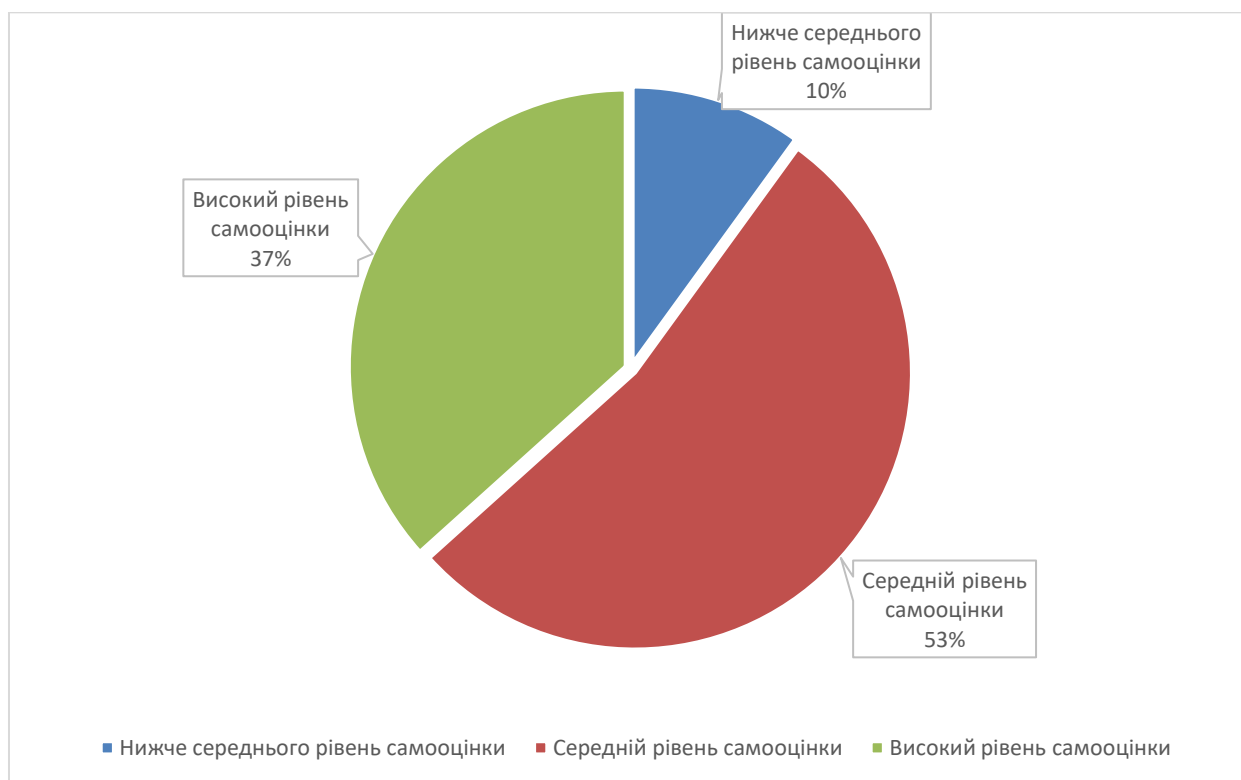


Рис. 2.8 – Кількісне співвідношення респондентів за «Шкалою самооцінки Розенберга»

У Додатку Ж прикріплена загальна таблиця, за допомогою якої можна побачити взаємозв'язок між залежністю від інтернету загалом та рівнем тривожності, самооцінки та благополуччям.

Після обробки результатів авторської анкети для визначення впливу соціальних мереж на психологічний стан студентів можемо виділити головне:

1. Найпоширенішими соціальними мережами серед студентів є TikTok та Telegram.

2. 11 осіб проводить у соціальних мережах від 3-5 годин, 7 – більше 5 годин, 7 – 1-3 години, та лише 5 осіб проводять менше 1 години, що свідчить про надмірне використання.

3. Найчастіше причиною користування соціальними мережами є потреба у спілкуванні та розваги.

4. Потребу перевіряти соціальні мережі кожен годину мають 6 студентів, кілька разів на день – 19 студентів, та лише 5 осіб менше ніж раз на день.

5. На більшу кількість респондентів користування соціальними мережами має позитивний вплив – 85% зі 100% відчують радість та мотивацію після використання.

6. Негативний вплив на режим сну помітили 9 осіб, інші 21 впевнені, що немає негативного впливу.

7. Соціальні мережі часто відволікають від навчання 5 студентів, іноді – 14 студентів, 6 – рідко, та 5 студентів не відволікаються.

8. Вплив на концентрацію та продуктивність оцінюють як нейтральний 17 студентів, помірно негативний – 7 осіб, 3 – позитивно, та інші 3 – дуже негативно.

9. 17 студентів намагались скорочувати свій час проведення у соціальних мережах та у них це вдалося, 5 студентів намагались, та безуспішно, інші 8 влаштовують час користування.

10. Лише 2 особи порівнювали себе з кимось іншим у соціальних мережах, 11 робили це рідко, 6 – час від часу, та 11 – ніколи.

11. 27 студентів не відчують потребу у психологічній підтримці через вплив соціальних мереж.

12. На думку досліджуваних, найважливішим впливом соціальних мереж на всіх студентів є те, що зменшується частота «живого» спілкування».

2.2 Психологічна програма щодо профілактики залежності від соціальних мереж

Ми розробили психологічну програму щодо профілактики залежності від соціальних мереж.

Мета програми: розвинути у молоді навички усвідомленого використання соціальних мереж, зміцнити емоційну стійкість, покращити самоконтроль та сприяти формуванню альтернативних форм соціальної взаємодії.

Завдання психологічної програми:

1. Розвинути у молоді здатність критично оцінювати час, проведений у соціальних мережах.
2. Навчити ефективним технікам саморегуляції та управління емоційним станом.
3. Формувати навички альтернативного проведення часу поза цифровим середовищем.
4. Зміцнити психологічну стійкість та впевненість у собі без постійної онлайн-присутності.
5. Стимулювати усвідомлене використання соціальних мереж для розвитку та самовираження.

Заняття 1: "Що таке залежність від соціальних мереж?"

Мета: Ознайомити учасників із поняттям інтернет-залежності, її ознаками та наслідками.

1. Вправа "Мій день у соцмережах"

Мета: Усвідомити, скільки часу та з якою метою учасники проводять у соцмережах.

Інструкція: Роздати учасникам аркуші паперу та ручки. Запропонувати їм у зручному форматі записати розпорядок свого дня, приділивши увагу тому, коли та як довго вони користуються соціальними мережами. Далі учасники мають зазначити основні цілі свого перебування в мережі: спілкування, розваги, навчання тощо. Після завершення запису проводиться групове обговорення: які активності є найпоширенішими, що це дає учасникам і як це впливає на їхнє реальне життя.

2. Мозковий штурм "Ознаки залежності"

Мета: Визначити ключові ознаки залежності від соціальних мереж.

Інструкція: На фліпчарті чи дошці записується питання: "Як зрозуміти, що людина залежна від соціальних мереж?". Учасники по черзі висловлюють свої думки, які записуються без критики чи обговорення. Після завершення висловлювань ведучий допомагає учасникам узагальнити ознаки залежності: емоційні (тривога без телефону), поведінкові (постійне перевіряння повідомлень), соціальні (зниження активного спілкування).

3. Дискусія "Користь і шкода соцмереж"

Мета: Усвідомити як позитивний, так і негативний вплив соцмереж.

Інструкція: Дошка ділиться на дві частини: "Позитив" і "Негатив". Ведучий запрошує учасників назвати, що вони вважають корисним у соцмережах і які негативні аспекти помічали. Кожен озвучений пункт записується у відповідний стовпчик. Після заповнення ведучий допомагає проаналізувати та порівняти ці сторони, підкреслюючи ризики надмірного використання.

4. Самооцінка "Чи є в мене залежність?"

Мета: Виявити рівень залученості до соціальних мереж.

Інструкція: Роздати учасникам тест-опитувальник, який містить 10-12 питань, що допоможуть визначити ознаки інтернет-залежності (наприклад: "Чи відчуваю я тривогу, якщо не можу зайти в соцмережі?"). Учасники анонімно заповнюють бланки, аналізують свої результати, після чого проводиться групове обговорення: чи помітили вони якісь тривожні сигнали?

5. Домашнє завдання "День без соцмереж"

Мета: Усвідомити власну залежність шляхом короткочасного утримання.

Інструкція: Учасникам пропонується провести один день без використання соціальних мереж. Вони мають зафіксувати свої відчуття, думки та спостереження протягом цього дня. Після завершення експерименту на наступному занятті відбувається обговорення: що було найважчим, що здивувало, чи змінилося ставлення до використання соцмереж.

Заняття 2: "Самоусвідомлення та цифрові звички"

Мета: Розвинути навички аналізу та контролю власних цифрових звичок.

1. Вправа "Мої цифрові звички"

Мета: Визначити індивідуальні звички використання соцмереж.

Інструкція: Роздати учасникам спеціально підготовлену таблицю для аналізу власних цифрових звичок. Учасники мають заповнити такі графи: скільки часу вони проводять у соціальних мережах протягом дня, які платформи використовують найчастіше (Facebook, Instagram, TikTok тощо), а також визначити основні цілі користування (спілкування, інформація, розваги). Після заповнення таблиці обговорити результати в групі, акцентуючи увагу на тому, чи відчувають учасники контроль над своїми цифровими звичками.

2. Діалог "Чому я онлайн?"

Мета: Усвідомити внутрішні мотиви користування соцмережами.

Інструкція: Об'єднати учасників у пари. У кожній парі учасники по черзі відповідають на питання: "Що змушує мене заходити в соцмережі?", "Як змінюється мій настрій після використання соцмереж?". Після обговорення у парах зібрати учасників у загальне коло та попросити їх поділитися своїми висновками та враженнями від діалогу.

3. Практика "Тайм-менеджмент у мережі"

Мета: Навчити керувати часом у соцмережах.

Інструкція: Познайомити учасників із поняттям "цифрового тайм-менеджменту", пояснивши важливість контролю часу в мережі. Показати приклади встановлення обмежень на використання соцмереж (наприклад, за допомогою налаштувань на смартфоні). Запропонувати кожному учаснику встановити особисте обмеження часу на користування соцмережами (наприклад, 1 година на день) та обговорити очікувані результати.

4. Релаксаційна вправа "Момент тут і зараз"

Мета: Розвинути навичку зосередження на реальному житті.

Інструкція: Запросити учасників зайняти зручне положення та закрити очі. Провести коротку медитацію (приблизно 5 хвилин), акцентуючи увагу на спокійному диханні та тілесних відчуттях. Пропонувати учасникам зосереджуватися на теперішньому моменті, відстежуючи свої думки без осуду.

5. Домашнє завдання "Моніторинг часу онлайн"

Мета: Усвідомити, скільки часу реально витрачається на соцмережі.

Інструкція: Запропонувати учасникам протягом тижня вести щоденник часу, проведеного онлайн. У цьому щоденнику вони мають фіксувати, коли і як довго вони користувалися соціальними мережами, а також свої емоції до і після перебування в мережі. На наступному занятті учасники обговорять результати свого моніторингу.

Заняття 3: "Вплив соціальних мереж на емоційний стан"

Мета: Дослідити, як соціальні мережі впливають на емоції та навчити методів емоційної саморегуляції.

1. Вправа "Емоції онлайн"

Мета: Усвідомити, які емоції викликають соціальні мережі.

Інструкція: Розпочніть із запитання до учасників: "Які емоції ви найчастіше відчуваєте під час використання соцмереж?". Учасники діляться своїми емоціями (радість, тривога, заздрість тощо). Ведучий записує ці емоції на дошці або фліпчарті. Далі обговорюють, які саме ситуації у мережах викликають ці емоції та як вони впливають на загальний емоційний стан.

2. Дискусія "Ілюзія та реальність"

Мета: Виявити відмінності між віртуальним образом і реальним життям.

Інструкція: Почати з питання: "Чи завжди те, що ми бачимо в соціальних мережах, відповідає реальності?". Учасники обговорюють, як ідеалізовані образи у соцмережах впливають на їхнє сприйняття себе та своїх досягнень. Ведучий заохочує наводити приклади з особистого досвіду.

3. Практика "Емоційна гімнастика"

Мета: Навчити учасників розпізнавати та регулювати свої емоції.

Інструкція: Кожен учасник обирає одну емоцію (радість, злість, сум, здивування) та невербально її демонструє за допомогою міміки та жестів. Інші учасники намагаються вгадати, яку емоцію демонструють. Після цього обговорюється, наскільки легко було впізнати емоції та чому важливо їх усвідомлювати.

4. Релаксаційна вправа "Дихання 4-4-4"

Мета: Відновити емоційну рівновагу через дихальні практики.

Інструкція: Учасники сідають зручно, закривають очі та починають виконувати техніку: повільний вдих через ніс на рахунок чотири, затримка дихання на чотири секунди, видих через рот також на чотири секунди. Повторити цикл не менше п'яти разів. По завершенню обговорюються відчуття та зміни у стані.

5. Домашнє завдання "Щоденник емоцій"

Мета: Відстежувати емоції, які викликають соціальні мережі.

Інструкція: Учасники отримують завдання протягом тижня записувати у щоденник свої емоції після кожного користування соцмережами. Вони мають відзначити, які платформи викликають найбільше позитивних або негативних емоцій та що було тригером цих почуттів.

Заняття 4: "Самооцінка та вплив соцмереж"

Мета: Дослідити, як соціальні мережі впливають на самооцінку, та сформуванню стійкості до зовнішніх оцінок.

1. Вправа "Моя цінність"

Мета: Усвідомити особисті якості та унікальність.

Інструкція: Надати учасникам аркуші паперу з фразою "Я цінний(-на), тому що...". Учасники записують щонайменше п'ять своїх позитивних якостей, які вони вважають важливими для себе. Після завершення пропонується обговорити, як ці якості залишаються цінними незалежно від думки інших людей, включаючи взаємодію в соцмережах.

2. Дискусія "Лайки та моя цінність"

Мета: Осмислити, чи впливає кількість вподобань на власну самооцінку.

Інструкція: Ведучий ставить запитання: "Чи відчуваєте ви себе більш цінними, коли отримуєте більше лайків?". Учасники обговорюють, як соціальні мережі впливають на їхнє сприйняття себе та чи варто пов'язувати свою самооцінку із зовнішніми оцінками.

3. Техніка "Позитивне дзеркало" (арт-терапія)

Мета: Підвищити впевненість через позитивне самосприйняття.

Інструкція: Учасники малюють символ або образ, що уособлює їхню внутрішню силу та унікальність. Після завершення кожен може розповісти

групі про значення свого малюнка та як він відображає їхні сильні сторони.

4. Релаксаційна вправа "Дихання впевненості"

Мета: Зміцнити внутрішню впевненість через дихальні практики.

Інструкція: Учасники сідають зручно та зосереджуються на диханні. На вдиху подумки повторюють: "Я цінний(-на)", на видиху – "Моя цінність не залежить від думки інших". Вправа повторюється п'ять разів у спокійному темпі.

5. Домашнє завдання "Мій внутрішній ресурс"

Мета: Закріпити навичку фокусування на своїх сильних сторонах.

Інструкція: Протягом тижня учасники записують щодня одну позитивну якість або досягнення, яке вони цінують у собі. Це допомагає формувати здорову самооцінку, незалежну від зовнішніх факторів.

Заняття 5: "Альтернативи соціальним мережам"

Мета: Допомогти учасникам знайти альтернативні способи проведення часу, які сприяють особистісному розвитку та зменшують залежність від соцмереж.

1. Вправа "Мої хобі та інтереси"

Мета: Виявити особисті захоплення, які можуть замінити час у соцмережах.

Інструкція: Запропонувати учасникам скласти список з 5-7 занять, які їм приносять задоволення (наприклад: спорт, читання, творчість, прогулянки, кулінарія). Пояснити, що ці заняття можуть бути як активними, так і пасивними, головне – щоб вони приносили позитивні емоції. Після складання списків учасники діляться своїми ідеями в групі, обговорюючи, які з цих занять можуть стати альтернативою часу у мережі та сприяти розвитку їхніх навичок.

2. Дискусія "Життя поза екраном"

Мета: Усвідомити важливість реальних соціальних контактів та активностей.

Інструкція: Поставити питання: "Що ви отримуєте від живого спілкування, чого не дають соцмережі?" Запропонувати учасникам подумати про моменти, коли вони відчували радість, підтримку чи натхнення в

реальному спілкуванні. Заохотити їх поділитися своїм досвідом, порівнявши емоції від реальних зустрічей та онлайн-спілкування. Обговорити, як реальні соціальні контакти допомагають підтримувати психологічне благополуччя.

3. Практика "Цифровий детокс"

Мета: Розвинути навичку відмови від соцмереж у певні періоди.

Інструкція: Запропонувати учасникам обрати 2 години в день, коли вони повністю відключатимуться від гаджетів і соцмереж. Рекомендувати цей час використовувати на заняття, які їм приносять задоволення: прогулянки, читання, зустрічі з друзями. Обговорити можливі труднощі та способи їх подолання (наприклад, вимкнути сповіщення або залишити телефон у іншій кімнаті).

4. Арт-терапія "Моя карта інтересів"

Мета: Візуалізувати власні інтереси як альтернативу часу онлайн.

Інструкція: Дати кожному учаснику аркуш паперу та кольорові олівці або фломастери. Запропонувати намалювати карту своїх захоплень, де кожне коло чи символ буде представляти певне хобі або діяльність, яку вони хотіли б розвивати замість проведення часу у соцмережах. Після завершення попросити учасників представити свої роботи, пояснюючи, чому ці заняття є для них важливими.

5. Домашнє завдання "День без гаджетів"

Мета: Дослідити вплив відмови від соцмереж на емоційний стан.

Інструкція: Запропонувати учасникам провести один день без соціальних мереж та, за можливості, з мінімальним використанням гаджетів. Попросити їх фіксувати свої враження та думки протягом цього дня: чи було важко відмовитися від телефону? Що вони відчували? Чим займалися у вільний час? На наступному занятті обговорити цей досвід у групі.

Заняття 6: "Емоційна саморегуляція в цифровому середовищі"

Мета: Навчити учасників керувати своїми емоціями та підтримувати емоційну рівновагу під час використання соцмереж.

1. Вправа "Емоційний барометр"

Мета: Розпізнавати та оцінювати свій емоційний стан під час онлайн-

активностей.

Інструкція: Роздати учасникам аркуші з графічним зображенням "емоційного барометра", де шкала від 0 (нейтральний стан) до 10 (сильні емоції). Пояснити, що учасники мають оцінити свій емоційний стан до та після використання соцмереж, звертаючи увагу на те, які саме емоції домінують (радість, тривога, заздрість, роздратування). Після цього обговорити в групі: чи є різниця між початковим і кінцевим емоційним станом? Які платформи найчастіше викликають сильні емоції?

2. Дискусія "Тригери в соцмережах"

Мета: Визначити ситуації, які викликають негативні емоції.

Інструкція: Запропонувати учасникам замислитися над питанням: "Що саме в соціальних мережах викликає у вас роздратування, сум чи тривогу?" Дати їм кілька хвилин для запису своїх думок. Після цього обговорити в групі, виділяючи найпоширеніші тригери (порівняння з іншими, негативні коментарі, нав'язливі новини). Обговорити, як можна мінімізувати вплив таких тригерів (фільтрація контенту, відписка від негативних сторінок, обмеження часу в мережі).

3. Техніка "Стоп-реакція"

Мета: Навчити контролювати емоційні реакції на негативний контент.

Інструкція: Пояснити учасникам, що ця техніка допомагає зупинити негативну реакцію на емоційно заряджений контент. Коли виникає негативне відчуття, потрібно зробити паузу, глибоко вдихнути і подумки запитати себе: "Чи варто це моєї уваги? Чи змінить це моє життя?" Запропонувати учасникам попрактикувати цю техніку в парах, де один буде зачитувати провокаційні повідомлення, а інший — застосовувати "стоп-реакцію".

4. Релаксаційна вправа "Тепло та спокій"

Мета: Відновити емоційну рівновагу через тілесну релаксацію.

Інструкція: Запросити учасників зручно сісти та заплющити очі. Попросити їх зосередитися на диханні, уявляючи, як із кожним вдихом тіло наповнюється теплом і спокоєм. Повільно, крок за кроком, учасники уявляють, як це тепло розповсюджується від голови до кінчиків пальців, знімаючи

напругу. Виконувати вправу протягом 5 хвилин. Після завершення обговорити, чи відчували учасники полегшення.

5. Домашнє завдання "Мій план емоційного захисту"

Мета: Розробити індивідуальну стратегію для збереження емоційної рівноваги.

Інструкція: Запропонувати учасникам скласти власний план із трьох кроків для стабілізації емоцій у разі негативного досвіду онлайн. Перший крок – виявлення тригера (що саме викликає негативні емоції), другий – обрання техніки саморегуляції (стоп-реакція, релаксація), третій – дії для покращення настрою (активність, спілкування з друзями, фізичні вправи). На наступному занятті учасники поділяться своїми результатами.

Заняття 7: "Цінності та цифрова культура"

Мета: Усвідомити власні цінності та сформулювати відповідальне ставлення до онлайн-простору.

1. Вправа "Мої цінності"

Мета: Визначити основні життєві цінності та їх зв'язок із цифровою поведінкою.

Інструкція: Роздати учасникам аркуші паперу та попросити їх записати 5 головних життєвих цінностей (наприклад: сім'я, дружба, розвиток, чесність, повага). Після цього учасники мають замислитися над тим, як ці цінності проявляються у їхній поведінці в онлайн-просторі. Наприклад, якщо цінність – чесність, чи завжди вони правдиві у своїх постах? Обговорити в групі: чи завжди їхня цифрова поведінка відповідає цим цінностям?

2. Дискусія "Цифрова етика"

Мета: Усвідомити важливість етичної поведінки в інтернеті.

Інструкція: Розпочати обговорення з питання: "Які правила етичної поведінки ви вважаєте важливими у цифровому просторі?" Ведучий може записати відповіді на дошці (наприклад: повага до чужої думки, захист конфіденційної інформації, уникнення образливих коментарів). Після цього обговорити, які з цих правил учасники вважають найважливішими та чому. Особливу увагу приділити питанню конфіденційності та цифрового сліду.

3. Арт-терапія "Символ моєї цінності"

Мета: Візуалізувати особисті цінності через творчість.

Інструкція: Запропонувати учасникам на аркуші паперу створити символ, який уособлює одну з їхніх головних цінностей. Це може бути малюнок, орнамент чи абстрактний образ. Після завершення кожен учасник коротко розповідає про свій символ: яку цінність він представляє та чому саме цей образ її відображає. Ця вправа допоможе учасникам краще усвідомити свої цінності та їхній вплив на поведінку.

4. Тілесна вправа "Якорі впевненості"

Мета: Закріпити відчуття внутрішньої впевненості.

Інструкція: Пояснити учасникам, що "якір" – це жест чи дія, яка асоціюється з позитивними емоціями. Запропонувати їм обрати позитивну думку чи спогад, що викликає впевненість та спокій. Під час згадування цієї думки учасники мають стиснути кулак або натиснути на певну точку на руці. Це створює зв'язок між жестом і позитивними емоціями. Пояснити, що цей "якір" вони можуть використовувати у будь-який момент, коли відчувають тривогу чи сум.

5. Домашнє завдання "Мій цифровий кодекс"

Мета: Сформувані індивідуальні правила етичної поведінки в мережі.

Інструкція: Запропонувати учасникам скласти перелік із 5 принципів, якими вони керуватимуться у цифровому середовищі. Це можуть бути правила конфіденційності, ввічливого спілкування, перевірки інформації перед її поширенням тощо. На наступному занятті вони можуть поділитися своїми кодексами, обговорити їх та за потреби доповнити.

Заняття 8: "Відновлення реальних соціальних зв'язків"

Мета: Поглибити навички живого спілкування та зміцнити реальні міжособистісні стосунки.

1. Вправа "Мої соціальні кола"

Мета: Усвідомити важливість реальних соціальних зв'язків.

Інструкція: Запропонувати учасникам на аркуші паперу намалювати схему своїх соціальних зв'язків. Це можуть бути концентричні кола, де

найближчі люди (родина, найкращі друзі) розміщуються ближче до центру, а знайомі чи колеги – далі. Попросити учасників подумати та позначити, які з цих зв'язків підтримуються лише онлайн, а які існують у реальному житті. Обговорити в групі, які з цих зв'язків є найбільш значущими та як їх можна зміцнити в реальності.

2. Дискусія "Чому важливе живе спілкування?"

Мета: Розкрити переваги особистих контактів перед віртуальними.

Інструкція: Почати дискусію із запитання: "Що дає нам особисте спілкування, чого не можна отримати в мережі?" Записати на дошці відповіді учасників (наприклад: невербальні сигнали, підтримка, відчуття присутності, тепло обіймів). Обговорити, як саме живе спілкування впливає на емоційний стан та психологічне благополуччя. Звернути увагу на те, що справжні емоції та підтримка найкраще передаються при особистій зустрічі.

3. Рольова гра "Зустріч із другом"

Мета: Розвинути навички ведення живої розмови.

Інструкція: Розділити учасників на пари та запропонувати їм розіграти ситуацію зустрічі з другом після довгої перерви. Один учасник виконує роль друга, який розповідає про свої новини, інший – уважно слухає, ставить запитання, підтримує емоційний контакт. Після вправи кожна пара обговорює, що вдалося у розмові: які слова чи жести допомогли відчувати емоційний зв'язок. Пояснити учасникам, що жива розмова – це не лише слова, а й невербальна комунікація, яка створює відчуття близькості.

4. Емоційна гімнастика "Контакт очима"

Мета: Поглибити здатність до емоційного контакту.

Інструкція: Розбити учасників на пари. Запропонувати їм сісти один навпроти одного та протягом двох хвилин підтримувати зоровий контакт, не промовляючи жодного слова. Після завершення вправи обговорити: які відчуття виникли під час прямого контакту очима? Чи було це комфортно? Чому? Пояснити, що візуальний контакт – важливий елемент живого спілкування, що допомагає відчувати підтримку та довіру.

5. Домашнє завдання "Жива зустріч"

Мета: Підтримати реальні стосунки.

Інструкція: Запропонувати учасникам організувати зустріч із другом або членом родини без використання гаджетів. Це може бути спільна прогулянка, розмова за чаєм або будь-яка інша активність. Попросити їх звернути увагу на відчуття під час цієї зустрічі: що було приємного, що відрізнялося від спілкування онлайн? На наступному занятті обговорити їхній досвід.

Заняття 9: "Формування здорових цифрових звичок"

Мета: Навчити учасників підтримувати баланс між онлайн-активністю та реальним життям.

1. Вправа "Мій день: онлайн vs офлайн"

Мета: Проаналізувати баланс між часом у мережі та поза нею.

Інструкція: Запропонувати учасникам на аркуші паперу створити схему свого звичайного дня, розділивши його на дві категорії: "онлайн" (час у соцмережах, перегляд відео, листування) та "офлайн" (прогулянки, спілкування наживо, навчання, спорт). Попросити їх проаналізувати, яка частина дня присвячена цифровим активностям, а яка – реальним заняттям. Після цього обговорити в групі: як можна збалансувати ці сфери, що можна змінити, щоб більше часу проводити офлайн?

2. Дискусія "Цифрова гігієна"

Мета: Визначити правила безпечного та усвідомленого користування соцмережами.

Інструкція: Почати з питання: "Які правила допомагають уникнути цифрової перевантаженості?" Записати пропозиції учасників на дошці. Разом скласти перелік правил цифрової гігієни, який може включати: встановлення часових обмежень на використання соцмереж, відключення непотрібних сповіщень, перевірку акаунтів лише в певний час доби, використання режиму "Не турбувати" під час роботи або відпочинку. Обговорити, які з цих правил учасники вже застосовують і які хотіли б спробувати.

3. Практика "Тайм-аут від гаджетів"

Мета: Навчити робити перерви від цифрових пристроїв.

Інструкція: Запропонувати учасникам освоїти просту техніку: кожні 2

години роботи з гаджетами робити 15-хвилинну перерву без цифрових пристроїв. Пояснити, що в цей час можна прогулятися, виконати фізичні вправи, випити чаю або просто розслабитися. Обговорити, як регулярні перерви впливають на продуктивність, емоційний стан та загальне самопочуття.

4. Релаксаційна вправа "Дихання 5-5-5"

Мета: Зняти напругу та покращити концентрацію.

Інструкція: Запропонувати учасникам сісти зручно, закрити очі та сконцентруватися на диханні. Виконати дихальну вправу за схемою: вдих на 5 секунд, затримка дихання на 5 секунд, видих на 5 секунд. Повторити цей цикл 5 разів. Пояснити, що така техніка допомагає швидко заспокоїти нервову систему та підвищити увагу. Після вправи запитати учасників, як вони себе почувують.

5. Домашнє завдання "Цифровий розклад"

Мета: Організувати баланс між цифровими та реальними активностями.

Інструкція: Запропонувати учасникам скласти план свого дня на тиждень вперед, де чітко визначити час для використання соцмереж та інтернету, а також для офлайн-активностей (спорт, читання, прогулянки, живе спілкування). Попросити їх звернути увагу, чи відповідає цей розклад їхнім потребам та чи вдалося підтримати баланс між онлайн та офлайн-життям.

Заняття 10: "Підсумок і план дій"

Мета: Закріпити отримані знання, оцінити особистий прогрес і створити індивідуальний план збереження балансу.

1. Вправа "Що я дізнався?"

Мета: Рефлексія отриманих знань і навичок.

Інструкція: Запропонувати учасникам на аркуші паперу написати три речі, які вони дізналися протягом всієї програми. Це можуть бути нові знання, техніки або усвідомлення про себе та свої цифрові звички. Після цього провести обговорення в групі: які з цих знань були найбільш корисними та як вони можуть допомогти учасникам у повсякденному житті?

2. Дискусія "Як я змінився?"

Мета: Усвідомити особисті зміни за період проходження програми.

Інструкція: Поставити учасникам питання: "Що змінилося у вашому

ставленні до соцмереж після проходження програми?" Запропонувати кожному поділитися своїми думками та спостереженнями. Обговорити, як учасники планують підтримувати здорові цифрові звички в майбутньому, які стратегії та техніки будуть використовувати.

3. Техніка "Мій план дій"

Мета: Сформувати особистий план збереження балансу між онлайн і офлайн.

Інструкція: Запропонувати учасникам скласти власний план дій, який допоможе підтримувати здоровий баланс між цифровими активностями та реальним життям. Кожен має визначити три конкретні кроки: наприклад, обмежити час у соцмережах, додати більше офлайн-активностей, регулярно практикувати релаксаційні техніки. Наголосити на важливості реалістичних та досяжних цілей.

4. Ритуал завершення "Символ змін"

Мета: Закріпити внутрішні зміни через символічний акт.

Інструкція: Роздати учасникам аркуші паперу та кольорові олівці. Запропонувати кожному намалювати символ, який відображає їхній особистий розвиток та зміни, що відбулися під час програми. Це може бути дерево (як символ зростання), сонце (як символ нового розуміння) чи будь-який інший образ. Наприкінці учасники можуть поділитися своїми символами та розповісти про їхнє значення.

5. Домашнє завдання "Продовження шляху"

Мета: Підтримати результати програми у повсякденному житті.

Інструкція: Запропонувати учасникам протягом наступного місяця відстежувати свій баланс між онлайн-активністю та реальним життям. Вони можуть продовжити вести щоденник часу, аналізувати свої звички та вносити корективи за потреби. Попросити їх зосередитися на тих стратегіях, які були найбільш ефективними для збереження емоційної рівноваги.

2.3 Рекомендації щодо зменшення впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді

На основі проведеного аналізу літературних джерел та отриманих емпіричних даних було розроблено низку рекомендацій, спрямованих на мінімізацію психологічного навантаження, що виникає внаслідок надмірного користування соціальними мережами серед молодого покоління. Основні напрями роботи включають такі кроки:

1. Формування цифрової грамотності серед молоді

Інформаційні тренінги та семінари. Доцільно проводити освітні заходи, спрямовані на розвиток критичного мислення під час споживання цифрового контенту. Молодь має навчитися відрізняти достовірну інформацію від маніпулятивної та розуміти механізми впливу алгоритмів соцмереж на поведінку користувача.

Роз'яснення потенційних ризиків. Важливо інформувати студентів і школярів про психологічні наслідки надмірного перебування онлайн, зокрема про ризики, пов'язані з порівнянням себе з іншими, FOMO (страх упустити щось важливе), кібертравмою та ін.

2. Впровадження саморегуляції цифрового простору

Навчання цифровій гігієні. Важливо включити до виховної та освітньої роботи теми, пов'язані з розробкою індивідуальних правил користування соціальними мережами, зокрема щодо часу, мети та типу контенту.

Встановлення особистих цифрових меж. Молодь має вміти свідомо обмежувати час, проведений у соцмережах, зокрема шляхом використання таймерів, функцій контролю екранного часу або режиму "не турбувати".

3. Підтримка емоційного благополуччя

Психологічна просвіта щодо самосприйняття. Необхідно сприяти розвитку адекватної самооцінки та внутрішньої стійкості у підлітків і молоді, щоб зменшити залежність від зовнішньої валідації через "лайки" та коментарі.

Робота з емоційним інтелектом. Проведення тренінгів, спрямованих на розпізнавання, прийняття та екологічне вираження емоцій, сприятиме

зменшенню впливу негативного контенту та онлайн-спілкування.

4. Залучення до офлайн-активностей

Сприяння живому спілкуванню. Освітні заклади можуть організувати більше подій, спрямованих на живе спілкування, командну взаємодію та розвиток соціальних навичок. Це дозволить створити альтернативу онлайн-комунікації.

Популяризація дозвілля без гаджетів. Варто заохочувати молодь до участі в спортивних секціях, творчих гуртках, волонтерських ініціативах, що дозволяють реалізовувати себе поза віртуальним середовищем.

5. Залучення фахівців до профілактичної роботи

Групові зустрічі з психологами. Організація відкритих зустрічей із фахівцями з ментального здоров'я допоможе молодим людям краще розуміти себе та дізнатися про шляхи подолання тривожності, викликані соціальними мережами.

Психологічна підтримка в навчальних закладах. Розширення функцій психологічної служби у вишах та школах дозволить своєчасно виявляти проблеми та надавати індивідуальні консультації.

6. Підтримка з боку сім'ї та освітнього середовища

Формування партнерських стосунків між дорослими та молоддю. Батьки та педагоги мають відігравати роль наставників, які не просто обмежують, а допомагають усвідомити важливість балансованого користування соціальними мережами.

Підвищення обізнаності дорослих. Варто проводити тренінги й для батьків, щоб вони розуміли, як працюють соцмережі, та вміли підтримати дитину у складних ситуаціях, пов'язаних із віртуальним простором.

Запровадження запропонованих заходів може стати основою для гармонійного поєднання онлайн-активності з реальним життям, зберігаючи ментальне здоров'я молоді та сприяючи формуванню стійкої, усвідомленої особистості.

Висновок до розділу

Метою проведеного дослідження було виявлення особливостей психологічного стану студентів у контексті впливу соціальних мереж. Результати дозволили встановити загальні тенденції та окреслити проблемні аспекти, які потребують подальшої уваги фахівців.

У процесі дослідження було виявлено, що значна частина студентів схильна до емоційної вразливості, зокрема підвищеного рівня тривожності, що може бути пов'язано як із загальними особистісними характеристиками, так і з впливом інформаційного середовища. При цьому спостерігається певна нестабільність у сфері емоційного самопочуття, що свідчить про потребу в розвитку внутрішніх ресурсів та навичок саморегуляції.

Окрему увагу заслуговує питання інтернет-залежності, зокрема надмірного використання соціальних мереж. Аналіз показав, що частина молоді демонструє ознаки небажаних змін у поведінці, зниження продуктивності, розсіяність уваги, а іноді – зменшення рівня «живого» спілкування. Водночас, не всі студенти усвідомлюють можливі негативні наслідки свого онлайн-режиму, що вказує на актуальність профілактичної роботи.

Незважаючи на це, загальний рівень суб'єктивного благополуччя більшості студентів залишається відносно стабільним, що дає підстави говорити про наявність компенсаторних механізмів і ресурсів адаптації. Також більшість студентів мають адекватну самооцінку, що сприяє збереженню позитивного уявлення про себе навіть за умови зростання зовнішнього тиску з боку соціальних мереж.

Загалом, результати дослідження свідчать про те, що вплив соціальних мереж на психологічний стан студентів є багатограним і не завжди однозначно негативним. Поряд із ризиками, пов'язаними із залежністю, соціальні мережі виконують також функцію соціалізації, джерела інформації та емоційної підтримки. Однак це вимагає розробки комплексних заходів психопрофілактики, спрямованих на підвищення обізнаності студентів щодо ризиків надмірного користування соціальними мережами, розвиток емоційної

стійкості та навичок здорової взаємодії з інформаційним простором.

Таким чином, практичне дослідження підтвердило актуальність проблеми психологічного впливу соціальних мереж на студентську молодь та виявило потребу в систематичній роботі з формування здорового способу використання цифрових ресурсів. Отримані результати можуть бути використані для подальшої розробки профілактичних програм та вдосконалення психологічного супроводу студентів.

ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного та емпіричного аналізу проблеми впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді було встановлено, що соціальні платформи відіграють важливу роль у житті сучасної молодої людини, виконуючи як позитивні, так і потенційно деструктивні функції.

Доведено, що надмірне використання цифрових платформ пов'язане з емоційним виснаженням, зниженням самооцінки, порушенням сну та розвитком залежної поведінки. У межах теоретичного аналізу систематизовано підходи до вивчення феномену соціальних мереж, описано механізми впливу та окреслено основи психологічної профілактики.

Під час емпіричного дослідження підтверджено наявність зв'язку між активністю в соціальних мережах і змінами у психологічному функціонуванні молоді. Для проведення емпіричного дослідження ми використали такі методики: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін); «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Г. Перуе-Баду); «Тест на інтернет-залежність» (Кімберлі Янг, адаптація В.А. Бурової); «Шкала самооцінки Розенберга» (RSES) та авторська анкета «Вплив соціальних мереж на психологічний стан студентів».

Розроблено психологічну програму та рекомендації щодо зниження негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді, профілактики залежності від соціальних мереж, що спрямовані на формування усвідомленого ставлення до онлайн-активності та розвиток емоційної саморегуляції.

Таким чином, проведене нами дослідження має практичну значущість, оскільки сприяє глибшому розумінню особливостей впливу соціальних мереж на психологічний стан молоді. Його результати можуть бути використані фахівцями у сфері освіти для розробки профілактичних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, формування здорових цифрових звичок і підтримку емоційної стійкості в умовах сучасного інформаційного середовища.