

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Турчак Анатолій Олександрович

Кваліфікаційна робота

на тему: **«Вплив соціальних мереж на розвиток
тривожних станів у молоді»**
(на прикладі Білоцерківського центру дистанційно-заочного
навчання Східноєвропейського університету ім. Р. Аблязова)

Група ТУбц-8-23-М₁ПС (2,0 здс)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

підпис)

А.О. Турчак

(прізвище та ініціали)

О.І. Алексєєва

(прізвище та ініціали)

(підпис)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

В.Б. Синякова

(прізвище та ініціали)

Київ 2025 р.
АНОТАЦІЯ

Турчак О.А., «Вплив соціальних мереж на розвиток тривожних станів у молоді» (на прикладі Білоцерківського центру дистанційно-заочного навчання Східноєвропейського університету ім. Р. Аблязова) – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом» Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук.

У магістерській роботі проаналізовано теоретичні аспекти дослідження впливу соціальних мереж на емоційні стани сучасної молоді, а саме: обґрунтовано наукові підходи до визначення особливостей емоційного стану студентів, визначено вплив соціальних мереж на виникнення тривожних станів у студентів.

Представлено результати експериментального дослідження щодо впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у молоді та описано його результати.

Розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо можливостей корекції емоційної сфери в студентському віці за умов психокорекційного впливу.

Ключові слова: соціальні мережі, тривожні стани, тривожність, страх, переживання, самопізнання, усвідомлення.

ANNOTATION

Turchak O.A., "The influence of social networks on the development of anxiety states in young people" (on the example of the Bila Tserkva Distance Learning Center of the R. Ablyazov Eastern European University) - qualifying work on the rights of the manuscript.

Qualification work for obtaining the Master's degree in the specialty 053 "Psychology" in the field of knowledge 05 - Social and behavioral sciences. - PJSC "Interregional Academy of Personnel Management" Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences.

The master's thesis analyzes the theoretical aspects of the study of the influence of social networks on the emotional states of modern youth, namely: substantiates scientific approaches to determining the features of the emotional state of students, determines the influence of social networks on the emergence of anxiety states in students.

The results of an experimental study on the influence of social networks on the development of anxiety states in youth are presented and its results are described.

Psychological and pedagogical recommendations are developed regarding the possibilities of correcting the emotional sphere in student age under conditions of psychocorrectional influence.

Keywords: social networks, anxiety states, anxiety, fear, experiences, self-knowledge, awareness.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	9
1.1. Наукові підходи до визначення особливостей емоційного стану студентів.....	9
1.2. Вплив соціальних мереж на виникнення тривожних станів у студентів.....	15
1.3. Вплив соціальних мереж на особистість: критерії, форми залежності та чинники її виникнення.....	29
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ.....	41
2.1. Організація та методики дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у студентів.....	41
2.2. Аналіз та інтерпретація групових результатів за психодіагностичними методиками.....	46
Висновки до другого розділу	54
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	58
3.1. Психолого-педагогічні рекомендації щодо можливостей корекції емоційної сфери в студентському віці за умов психокорекційного впливу..	58
Висновки до третього розділу.....	82
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	89
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена кількома факторами, що зуміли привернути увагу дослідників і практиків у галузі психології, соціології та медицини. В умовах сучасного інформаційного суспільства, коли використання соціальних мереж стало невід'ємною частиною повсякденного життя молоді, зростає потреба в розумінні того, як ці платформи впливають на психоемоційний стан молодих людей.

Соціальні мережі, з одного боку, є потужним інструментом для комунікації, обміну інформацією та підтримки соціальних зв'язків, з іншого – вони можуть бути джерелом стресу, тривожності та низької самооцінки, особливо серед підлітків та молоді. Постійне порівняння себе з іншими, залежність від лайків і коментарів, негативний вплив тривалого перебування в онлайн-середовищі – все це може сприяти розвитку тривожних станів, депресії та інших психічних розладів [9].

Таким чином, дослідження впливу соціальних мереж на емоційний та психологічний стан молоді є необхідним для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, які допоможуть знизити негативний вплив цих платформ на психічне здоров'я молоді. Ця тема має особливу актуальність в умовах постійного росту використання соціальних мереж, що, поряд із іншими соціальними і психологічними факторами, визначають психоемоційний стан молодих людей у сучасному світі.

Об'єкт дослідження – соціальні мережі як соціальне явище, що впливає на психоемоційний стан молоді, зокрема на розвиток тривожних станів.

Предмет дослідження – психологічні механізми, через які соціальні мережі впливають на виникнення і розвиток тривожних станів у молоді, а також соціальні та поведінкові фактори, що сприяють цьому процесу.

Мета дослідження: визначити характер та механізми впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у молоді, а також дослідити

фактори, що можуть посилювати чи зменшувати цей вплив, з метою розробки рекомендацій для профілактики та корекції тривожних станів серед молодих людей в умовах інтенсивного використання соціальних мереж.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження впливу соціальних мереж на емоційні стани сучасної молоді, а саме: обґрунтувати наукові підходи до визначення особливостей емоційного стану студентів, визначити вплив соціальних мереж на виникнення тривожних станів у студентів.

2. Здійснити експериментальне дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у молоді та описати його результати.

3. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо можливостей корекції емоційної сфери в студентському віці за умов психокорекційного впливу.

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс **наукових методів**, зокрема:

теоретичні методи:

– аналіз і синтез – для вивчення та узагальнення літератури з питань впливу соціальних мереж на психоемоційний стан молоді, зокрема тривожність;

– порівняння – для виявлення відмінностей і спільних рис у різних теоріях і дослідженнях щодо впливу соціальних мереж;

емпіричні методи:

– анкетування та опитування – для збору інформації про використання соціальних мереж молоддю, їхні емоційні переживання та психологічний стан;

– психодіагностичні методики – для вимірювання рівня тривожності (авторська анкета «Визначення ролі соціальних мереж в житті студентської молоді», методика «Q-сортування» (В. Стефансон), методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)).

Застосування цих методів дозволило всебічно дослідити вплив соціальних мереж на розвиток тривожних станів у молоді та сформулювати

рекомендації для подолання їх негативного впливу.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що воно:

- уточнює та доповнює наукові уявлення про вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді, зокрема на формування тривожних станів;
- розкриває психологічні механізми та соціальні чинники, що сприяють розвитку тривожності під впливом активного використання соціальних платформ;
- сприяє подальшому розвитку концепцій цифрової соціалізації, адаптації особистості до віртуального середовища та формування психологічного благополуччя в умовах цифрового суспільства;
- закладає основу для вдосконалення психологічних інтервенцій, профілактичних програм і стратегій, спрямованих на мінімізацію негативного впливу соціальних мереж на молодь;
- збагачує знання у галузі соціальної та клінічної психології, а також сприяє розробці теоретичних моделей для дослідження впливу цифрових технологій на психічне здоров'я.

Результати дослідження можуть бути використані для поглибленого аналізу проблеми та побудови нових міждисциплінарних підходів до вивчення взаємодії людини із цифровим середовищем.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для:

- розробки профілактичних програм зниження впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у молоді, включаючи навчальні тренінги, вебінари та інтерактивні заняття;
- рекомендацій для батьків, педагогів і психологів щодо моніторингу та корекції поведінки молоді в соціальних мережах з метою підтримки їхнього психічного здоров'я;
- впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на управління тривожністю та підвищення емоційної стійкості молодих людей у цифровому середовищі;

- підтримки освітніх і громадських ініціатив для підвищення обізнаності молоді про можливі ризики надмірного використання соціальних мереж і розвиток навичок критичного мислення у віртуальному просторі;
- створення інформаційних кампаній для популяризації здорового цифрового середовища, з акцентом на зменшення залежності від соціальних мереж та управління часом в онлайні;
- оптимізації програм психологічної допомоги, які враховують специфіку впливу соціальних мереж на психічний стан молоді та надають індивідуалізовану підтримку;
- наукових досліджень у галузі соціальної та цифрової психології, що допоможе вдосконалити знання про особливості взаємодії особистості з соціальними платформами.

Результати дослідження можуть знайти застосування у роботі психологів, педагогів, соціальних працівників, керівників освітніх закладів, а також у формуванні державної політики у сфері молодіжного здоров'я та цифрової грамотності.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський центр дистанційно-заочного навчання Східноєвропейського університету імені Рауфа Аблязова.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі представлено 4 рисунки та 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Наукові підходи до визначення особливостей емоційного стану студентів

Емоції виконують важливу роль у формуванні індивідуального досвіду, оскільки можуть слугувати як позитивним, так і негативним підкріпленням. Вони сприяють навчанню і закріпленню ефективних форм поведінки.

Існують різні теорії, що пояснюють походження емоцій. Однією з перших таких теорій є концепція Чарльза Дарвіна, викладена в його книзі «Вираження емоцій у людини і тварин» (1872 рік). Дарвін описав еволюційний розвиток емоцій, порівнюючи емоційні реакції у людей і тварин. Він підкреслював, що вираження емоцій у людей є залишками стародавніх реакцій, які виникли в процесі боротьби за виживання і мали важливе значення для еволюції [25].

Розвиток емоцій у суспільстві тісно пов'язаний з необхідністю адаптації до змінюваних соціальних умов та спрямування емоційної реакції на нові, важливі для суспільства явища. У процесі еволюції людини емоційна сфера не лише виконувала біологічні функції, а й набула важливої соціальної ролі, забезпечуючи гармонійне взаємодія з іншими людьми та адаптуватися до соціальних вимог. Чимало відомих психологів, серед яких В. Вундт, В.Зінченко, Е. П. Ільїн, активно досліджували емоційно-вольову сферу особистості, намагаючись визначити її природу, функції та значення в житті індивіда [34].

Існує кілька підходів до трактування емоцій. Один з них був запропонований В. Джеймсом і К. Ланге, які розглядали емоції як свідоме сприйняття змін у тілі, що відбуваються в результаті стимулів з навколишнього середовища. Згідно з їхньою теорією, емоційні переживання

виникають після фізіологічних змін, таких як прискорене серцебиття чи пітливість, які виникають через відповідь організму на певний подразник [34].

П. Анохін, в свою чергу, наголошував на адаптаційній функції емоцій, визначаючи їх як фізіологічний стан організму, який супроводжується вираженим суб'єктивним відчуттям. Цей стан охоплює різноманітні почуття та переживання, що сприяють гнучкому реагуванню на зміни в навколишньому середовищі, зберігаючи фізичну та психологічну рівновагу. Адаптація до умов, що змінюються, можливість переживати емоції в соціальних контекстах є важливими для ефективної взаємодії особистості в суспільстві [36].

А. Леонтьєв у рамках своєї теорії діяльності трактував емоції як психічне відображення, яке проявляється у вигляді пристрасного переживання життєвого сенсу явищ і ситуацій. Це переживання виникає в результаті відношення до об'єктивних властивостей цих явищ, а також у контексті потреб суб'єкта. Згідно з цією концепцією, емоції є не лише відображенням об'єктивної реальності, а й невід'ємною частиною діяльності людини, що допомагає визначати важливість подій у контексті життєвих потреб та цілей індивіда [39].

У таламічній теорії Кенона-Барда основна увага приділяється ролі таламуса як центрального органу обробки емоційних вражень. Відповідно до цієї теорії, коли людина сприймає події, що викликають емоції, нервові сигнали спочатку потрапляють до таламуса, де вони розподіляються на дві гілки. Одна частина сигналів йде до кори великих півкуль, де відбувається суб'єктивне переживання емоцій, а інша – до гіпоталамуса, який контролює автономні фізіологічні реакції організму, такі як серцебиття, пітливість тощо. Таким чином, в контексті цієї теорії емоції розглядаються як двокомпонентний процес, що включає як суб'єктивне переживання, так і фізіологічну реакцію на подразники [39].

Л. Кемерон-Бендлер і М. Лебо виділили кілька важливих компонентів емоцій, які впливають на формування емоційних переживань і можуть

допомогти зрозуміти, як мислення та емоції взаємодіють. Ці компоненти (мисленнєві фактори) включають:

1. Тимчасові рамки. Емоції можуть бути пов'язані з минулим, теперішнім або майбутнім. Залежно від того, до якого часу відноситься емоційна реакція, вона набуває різного характеру і сили.

2. Модальність. Переконавання у необхідності, можливості чи важливості чогось впливають на емоції, формуючи їх інтенсивність і спрямованість. Водночас емоції можуть змінювати ставлення до цих переконань.

3. Участь. Відчуття активної або пасивної участі у ситуації визначає емоційний стан людини. Якщо людина відчуває себе активним учасником, її емоції можуть бути більш енергійними, тоді як пасивне сприйняття результату може викликати інші, менш інтенсивні емоції.

4. Інтенсивність. Якість емоцій залежить від їх інтенсивності, яка є суб'єктивною та відносною. Інтенсивність емоцій може варіювати в залежності від ситуації та сприйняття її значення для особистості.

5. Порівняння. Емоції часто виникають на основі порівняння – того, як речі відповідають або не відповідають одна одній. Це може стосуватися відповідності очікувань реальності або порівняння результатів з бажаними.

6. Критерії. Стандарти або критерії, що застосовуються в емоційних переживаннях, мають вплив на їхню якість. Якщо ситуація або результат не відповідають цим стандартам, це може викликати негативні емоції, і навпаки.

7. Розмір чанка. Цей фактор визначає, наскільки великі частини досвіду студента він здатний сприймати в конкретній ситуації. Чим більші чи дрібніші «чанки» досвіду, тим по-різному можуть формуватися емоційні реакції [36].

Згідно з когнітивно-фізіологічною теорією емоцій, запропонованою С. Шехтером, емоції виникають через поєднання фізіологічних змін і когнітивної оцінки ситуації. Спочатку певна подія або ситуація викликає фізіологічні реакції в організмі, такі як зміни серцебиття, потовиділення тощо. Потім особа повинна оцінити цю ситуацію, щоб зрозуміти, що саме викликало ці зміни. Ця

оцінка допомагає їй надати назву своїм відчуттям і осмислити їх, що в кінцевому підсумку призводить до формування емоції [39].

М. Арнольд стверджувала, що емоція є результатом розумової діяльності, а саме розум є тією силою, що визначає емоції. За її теорією, інтуїтивна оцінка ситуації спричиняє певну тенденцію до дії, яка і є емоцією, що потім може вплинути на поведінку людини. Цей процес можна описати як послідовність подій: сприйняття, оцінка ситуації і формування емоційної реакції [59].

Також важливий внесок у розуміння ролі емоцій у житті людини зробили психологи, такі як К. Левін, Л.І. Божович і А. Маслоу, які досліджували їх значення для внутрішнього стану особистості, її дій та здатності керувати поведінкою. Вони визначили, що емоції відіграють ключову роль у мотивації людини, її здатності приймати рішення та адаптуватися до навколишнього середовища, а також у визначенні пріоритетів у житті [54].

На початку XX століття в роботах Дж. Вотсона і П. Жане була розвинена концепція, відповідно до якої емоція розглядалася як реакція організму на конкретні ситуації. П. Жане підкреслював, що емоційна реакція виходить за межі внутрішнього переживання або фізіологічних змін, що відбуваються в організмі. Він вважав, що емоція є комплексною реакцією особистості на ситуації, з якими вона не може адаптуватися, і що така реакція має важливе функціональне значення для індивіда [39].

Емоції, згідно з цією концепцією, не можна зводити лише до зовнішніх факторів чи обставин. Вони формуються в результаті того, що відбувається всередині особистості, зокрема через конкретні перцептивні та когнітивні процеси, які визначають її відчуття та оцінки. Таким чином, емоції набувають індивідуальних особливостей, що виявляються завдяки специфічним перцептивним компонентам, які створюють унікальну структуру емоційного переживання кожної людини. Це підкреслює важливість внутрішнього психологічного світу для розуміння емоцій, а не лише об'єктивних зовнішніх

умов.

Емоційні переживання та відчуття значно впливають на інтелектуальні здібності студента, оскільки він сприймає навколишній світ не лише через зовнішні подразники, але й через власні емоції та почуття. Це означає, що кожен стимул оцінюється через призму емоційної значущості для індивіда, що в свою чергу викликає відчуття задоволення або незадоволення. Ці емоції визначають його наступні дії та поведінку.

Навіть у процесі простого сприйняття навколишнього світу ми можемо помітити прояви емоційної чутливості, коли кожне відчуття має емоційний відтінок. Молодь здатна керувати своїми емоційними реакціями, застосовуючи інтелектуальні стратегії та вольові дії для регулювання власної поведінки. Психічні відгуки складаються з двох взаємопов'язаних компонентів – знання та ставлення, інтелектуального та емоційного аспектів.

Емоції являють собою суб'єктивні реакції індивіда на певні події в конкретний момент часу. Вони активно сприяють формуванню фізичних відчуттів, визначенню моделей поведінки та впливають на ціннісні судження особистості [59].

Період студентства характеризується великою різноманітністю емоційних реакцій та методів їх прояву, а також зростанням рівня самоконтролю і саморегуляції. Емоції та почуття відіграють важливу роль у житті студентів, особливо в умовах воєнного стану, коли стресові фактори значно впливають на їхній емоційний стан.

Серед негативних емоційних станів, що найчастіше зустрічаються серед студентської молоді, особливо виділяються депресивні та тривожні стани. Тривожність характеризується патологічною схильністю до постійного переживання тривоги, яка може виникати через очікування негативних подій, зміну звичного середовища або інші стресові фактори. У такому стані людині важко сконцентруватися на щоденних завданнях, погіршується загальний стан здоров'я, виникають труднощі з фізичним самопочуттям. Важливою складовою подолання тривожних станів є професійна психологічна допомога,

яка допомагає зосередитися на зниженні рівня стресу та адаптації до умов, що змінюються.

Фізичні прояви тривожності можуть включати прискорене серцебиття, пітливість, проблеми з диханням та шлункові розлади. Емоційні ознаки тривожного стану проявляються у вигляді постійного відчуття напруги, страху та безпорадності. Важливо, щоб студенти отримували підтримку в цей період, щоб знизити рівень тривоги і навчитися ефективно управляти своїм емоційним станом [59].

Р. Мей та інші дослідники вважають, що тривога є однією з центральних проблем сучасної цивілізації і є однією з головних характеристик нашої епохи. Вони стверджують, що XX століття стало «століттям тривоги», і ця тенденція не змінилася в XXI столітті [34].

Р. Лазарус визначав тривогу як невирішений страх, який викликає відчуття небезпеки, підкреслюючи її емоційну складову як реакцію на непевність ситуації [18].

Ч. Спілберг запропонував поділ тривоги на два основних види:

1. Тривога-стан – короткочасна емоційна реакція, що супроводжується активацією автономної нервової системи. Це інтенсивне, але швидкоплинне відчуття тривоги, яке може виникати у відповідь на певну ситуацію чи подразник.

2. Тривога-властивість – схильність до тривожних реакцій, яка формується як стійка риса особистості протягом тривалого періоду часу, часто під впливом виховання. У цьому випадку тривога виникає лише тоді, коли ситуація має особистісне значення для індивіда і відповідає його поточним потребам [60].

Таким чином, тривожність може бути постійним станом, не прив'язаним до конкретних подій чи ситуацій. Вона може супроводжувати людину в різних аспектах її життя і діяльності, проявляючись як постійне відчуття тривоги, напруги і неспокою, що впливає на загальний емоційний стан і поведінку.

Депресивний стан характеризується глибоким відчуттям пригніченості, зниженням настрою та втратами інтересу до різних аспектів

життя. Це психологічне і фізичне порушення, яке може значно обмежити здатність людини до нормального функціонування, знизити її життєву активність і вплинути на якість міжособистісних стосунків. Депресія є серйозною проблемою, яка має широкий спектр проявів і може мати важкі наслідки для психічного здоров'я.

Основні симптоми депресивного стану:

1. Постійне відчуття суму, пригніченості та безнадійності – людина втрачає інтерес до багатьох важливих для неї аспектів життя.
2. Надмірна втрата енергії – відчуття слабкості, безсилля, що заважає нормальному функціонуванню в повсякденному житті.
3. Проблеми зі сном – безсоння чи надмірна сонливість, зміни в апетиті (втрата чи надмірне споживання їжі).
4. Відчуття втрати контролю – немає мотивації змінювати ситуацію, що призводить до відчуття безнадійності.
5. Самокритика та відчуття неповноцінності – знижена самооцінка та постійне почуття недостатності.
6. Відчуженість – дистанціювання від інших людей, відмова від зустрічей із друзями та родиною [18].

Емоційний стан, зокрема депресія, має тісний зв'язок з фізичним здоров'ям. Негативні емоції можуть спричиняти фізичний дискомфорт або посилювати наявні проблеми зі здоров'ям. Крім того, депресивний стан змінює інтелектуальні процеси: знижена концентрація, уповільнення мислення і порушення пам'яті можуть погіршувати загальний когнітивний стан людини.

Таким чином, депресія – це не тільки емоційне, але й фізичне захворювання, яке потребує комплексного підходу до лікування та підтримки.

1.2. Вплив соціальних мереж на виникнення тривожних станів у студентів

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного життя, об'єднуючи мільйони людей по всьому світу і створюючи платформу для комунікації, обміну контентом та поширення інформації. Вони не лише слугують засобом для особистого спілкування, але й відкривають нові можливості для професійної діяльності та бізнесу, значно впливаючи на соціальну та економічну структуру суспільства. За допомогою соціальних мереж люди можуть ділитися своїми думками, ідеями, фотографіями, відео, а також отримувати доступ до новин, аналітики та різноманітної інформації [24].

Класичне визначення соціальної мережі полягає в тому, що це онлайн-платформа, яка дозволяє користувачам створювати особисті профілі, обмінюватися повідомленнями, публікувати контент, стежити за іншими користувачами та приєднуватися до різноманітних спільнот або груп, що відповідають їхнім інтересам. Це створює можливість для взаємодії, підтримки та обміну досвідом в рамках спільнот, що значно розширює горизонти і соціальні зв'язки користувачів, незалежно від їхнього географічного положення [30].

Завдяки таким платформам люди можуть не тільки підтримувати зв'язки з друзями та родиною, але й налагоджувати професійні контакти, отримувати нові знання та навіть створювати бізнес-проекти. У свою чергу, для підприємців і брендів соціальні мережі стали потужним інструментом для залучення клієнтів, реклами своїх продуктів і послуг, а також для проведення маркетингових кампаній на глобальному рівні.

Сьогодні поняття соціальних мереж набагато ширше, ніж просто платформи для особистого спілкування та обміну контентом. Крім таких широко відомих мереж як Facebook, Instagram, TikTok та Twitter, існує цілий спектр інших онлайн-ресурсів, які обслуговують різноманітні потреби та

інтереси користувачів. Серед них – професійні онлайн-платформи, мобільні додатки для знайомств, форуми для обговорень певних тем, а також спеціалізовані платформи для геймерів [46].

Одним із найяскравіших прикладів таких спеціалізованих онлайн-ресурсів є LinkedIn. Ця соціальна мережа суттєво відрізняється від інших, адже вона орієнтована на професійний розвиток та кар'єрне зростання. З понад 1 мільярдом користувачів станом на листопад 2023 року, LinkedIn став провідним інструментом для ділових контактів, рекрутингу та професійного розвитку. У цій мережі користувачі можуть створювати професійні профілі, демонструючи свої навички, досягнення та досвід. LinkedIn також надає можливість встановлювати контакти з іншими фахівцями, шукати роботу, а також брати участь у професійних обговореннях, публікувати статті та матеріали, що підвищують їхній статус і авторитет в галузі [46].

Таким чином, соціальні мережі сьогодні вже не обмежуються лише особистим спілкуванням, а стали потужними інструментами для розвитку кар'єри, професійних навичок, а також для створення та зміцнення ділових зв'язків у глобальному масштабі.

Соціальні мережі, з самого початку їхнього розвитку, виконували важливу комунікативно-інформаційну функцію. Термін «соціальна мережа» з'явився ще в 1954 році, задовго до епохи інтернету, і був введений британським соціологом Джеймсом Барнсом для опису соціальних зв'язків, що існують між двома чи більше людьми. Він використовував цей термін для позначення відносин, які виходять за межі традиційних соціальних структур, таких як племена, родини чи соціальні категорії (наприклад, стать чи етнічна належність) [49].

У сучасному розумінні соціальна мережа визначається як структура, що базується на взаємодії між людьми, групами або спільними інтересами. З появою інтернет-технологій соціальні мережі перетворилися на платформи для глобального спілкування та об'єднання людей за різними інтересами та потребами. Головною метою таких сервісів є створення різноманітних

можливостей для взаємодії: відеозв'язок, чати, обмін фотографіями, музикою, відео, публікація блогів та інші способи комунікації [49].

Сучасні соціальні мережі об'єднують мільйони користувачів з різних куточків світу, незалежно від їхніх особистих характеристик, інтересів або географічного розташування. Вони дають можливість людям створювати власні мережі зв'язків, обмінюватися досвідом, ідеями та інформацією, долати відстані і час, роблячи світ більш інтерактивним і взаємопов'язаним.

Теорія соціальних мереж досліджує взаємодії між людьми через такі ключові поняття, як «вузли» та «зв'язки». Вузли представляють окремих учасників мережі, таких як індивіди чи групи, а зв'язки демонструють відносини між ними. Це підходить для аналізу того, як люди взаємодіють, як обмінюються інформацією та як формується структура груп чи організацій [52].

Вивчення соціальних мереж має важливе значення, оскільки воно дозволяє зібрати велику кількість даних про учасників і їхні взаємодії. Одним із інструментів для цього є соціометрія, яка займається аналізом соціальних зв'язків та вимірює їх. Наприклад, дослідження показують, що у багатьох організаціях найбільший вплив мають ті особи, які знаходяться в центрі численних соціальних зв'язків, а не обов'язково ті, хто займає керівні посади. Це означає, що, насправді, впливовість у колективі може бути не стільки пов'язана з офіційним статусом, скільки з тим, як часто особа контактує з іншими і як впливає на них [69].

Соціальні мережі відіграють важливу роль у підвищенні ефективності роботи, в успішності організацій та у прийнятті кадрових рішень. З розвитком інформаційних технологій, зокрема комп'ютерів і Інтернету, стало можливим створювати складні системи для вивчення соціальних мереж, що дозволяє організаціям краще розуміти структури своїх колективів і ефективніше управляти ними. Завдяки цим технологіям стало можливим не тільки спостерігати за існуючими зв'язками, а й активно формувати нові, впливаючи на соціальні та професійні мережі [69].

Перша соціальна мережа в сучасному розумінні з'явилася 26 років тому, в 1997 році, коли троє студентів Стенфордського університету – Джастін Лог, Ендрю Вайсберг і Райан Стюарт – створили онлайн-ресурс під назвою SixDegrees. Ця соціальна мережа отримала свою назву від теорії "шести ступенів поділу", яка стверджує, що будь-які дві особи на Землі можуть бути пов'язані не більше ніж шістьма посередниками. Ідея цієї теорії стала основою для розвитку соціальних мереж, а сам SixDegrees вважається першою платформою, що дозволила користувачам створювати профілі, взаємодіяти один з одним і знаходити знайомих через спільних друзів [66].

У соціології використання теорії соціальних мереж розпочалося з досліджень урбанізації, які проводила «Манчестерська школа» в 1960-х роках, зокрема в Замбії. Це була одна з перших спроб застосувати концепції соціальних зв'язків до дослідження суспільних змін. Вивчення соціальних мереж також стало основою для розвитку соціометрії – дисципліни, яка займається вимірюванням та аналізом соціальних взаємодій і зв'язків між людьми. Вчені, зокрема Марк Грановеттер, значно розширили застосування теорії соціальних мереж, і сьогодні вона активно використовується для пояснення багатьох реальних явищ у соціології, від дослідження корпоративних структур до вивчення інтернет-спільнот і соціальних медіа [6].

Сучасні технології дозволяють нам значно полегшити спілкування, і вже не потрібно подорожувати півсвіту, щоб зв'язатися з близькими чи колегами. Завдяки соціальним мережам можна підтримувати контакт із друзями та рідними всього одним натисканням миші. За даними дослідження Pew Research Center, 72,0% дорослих американців використовують соціальні мережі для того, щоб залишатися на зв'язку з близькими. Більше того, на багатьох платформах є можливість створювати групи та спільноти, де користувачі можуть обмінюватися інтересами, обговорювати актуальні теми та знаходити однодумців, що дозволяє їм не лише спілкуватися, а й розширювати свої соціальні кола [11].

Окрім цього, соціальні мережі активно використовуються для

професійних цілей, таких як пошук роботи чи розширення ділових зв'язків. Наприклад, платформа LinkedIn спеціалізується на професійному спілкуванні і дозволяє користувачам створювати резюме, шукати спеціалістів у їхній галузі, приєднуватися до професійних груп і активно працювати над власним кар'єрним зростанням. Такий підхід до використання соцмереж значно змінив ринок праці та спосіб, яким ми будуюмо професійні зв'язки в сучасному світі [11].

Попри всі переваги, використання соціальних мереж не є безризиковим і має певні негативні наслідки. Одним із основних викликів є так званий страх перед пропущеними можливостями (FOMO), який може призвести до відчуття відставання від інших, незадоволення власним життям та внутрішнього конфлікту. Коли людина бачить ідеалізовані образи інших користувачів, порівнює своє життя з чужими успіхами, це може викликати почуття низької самооцінки, тривожності і навіть депресії [13].

Крім того, надмірне перебування в соціальних мережах може порушити реальне сприйняття світу, оскільки віртуальна реальність часто значно відрізняється від реальної. Це може призвести до відчуження від оточення, зниження соціальних навичок та труднощів у побудові реальних міжособистісних зв'язків. Багато людей втрачають відчуття балансу, коли забагато часу присвячують віртуальному світу, що, у свою чергу, може спричинити проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, такі як погіршення сну, хронічна втома, депресія та інші стани [43].

Це дослідження показує, як соціальні мережі можуть формувати уявлення людей про психічне здоров'я та впливати на їхнє ставлення до лікування. Виявляється, що навіть невелика кількість негативних або зневажливих висловлювань у соціальних мережах може посилити стигматизацію психічних розладів, зокрема серед людей, які не мають традиційних поглядів на гендерні ролі. Вони можуть відчувати більше сорому або збентеження через пошук допомоги, що в свою чергу впливає на їхню готовність звернутися до фахівців.

Це відкриття підкреслює важливість позитивного та конструктивного підходу в інформаційних кампаніях, що стосуються психічного здоров'я, а також необхідність зміни суспільного ставлення до цієї теми. Коли в суспільстві є розуміння та підтримка, люди можуть почувати себе більш впевнено в своєму виборі звернутися за допомогою, що знижує рівень стигми і сприяє кращому психічному здоров'ю на індивідуальному та соціальному рівнях [43].

Дослідження, проведене Оксфордським інститутом Інтернету, має велике значення для розуміння впливу інтернету та соціальних мереж на психічне здоров'я. Воно спростовує поширене припущення про те, що використання цих платформ завжди призводить до негативних наслідків для психічного стану користувачів. Оксфордське дослідження вказує на більш складну картину, де не всі впливи є шкідливими, а деякі можуть навіть мати позитивний ефект [43].

Важливо зазначити, що негативні наслідки від соціальних мереж, такі як підвищена тривожність чи депресія, часто виникають не стільки через самі мережі, скільки через способи їх використання, характер взаємодії користувачів і контексту, в якому ці мережі використовуються. Наприклад, підвищена чутливість до соціальних медіа може бути пов'язана з більшою відкритістю до спілкування в інтернеті або зі схильністю порівнювати себе з іншими.

Дослідження також наголошує на тому, що чоловіки й жінки можуть по-різному реагувати на вміст соціальних мереж, і що вплив таких платформ варіюється в залежності від особистих та соціальних чинників. Враховуючи, що чоловіки традиційно менш схильні звертатися за допомогою до фахівців з питань психічного здоров'я, це може пояснювати їх меншу чутливість до соціальних мереж у цьому контексті [43].

Отже, хоча інтернет і соціальні мережі можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки, важливо враховувати конкретний контекст і індивідуальні особливості кожного користувача.

Дослідження «Глобальне благополуччя та психічне здоров'я в епоху Інтернету», проведене Ендрю Пршибильським та Матті Вуорре, є важливим кроком у вивченні впливу сучасних технологій на психічне здоров'я людини. Вивчивши дані понад 2,4 млн людей з різних країн за період з 2005 по 2024 рік, науковці не знайшли значного доказу того, що збільшення часу, витраченого на використання Інтернету, має однозначно негативний вплив на психічне здоров'я [45].

Це дослідження спростовує популярні міфи про те, що цифрові технології, зокрема соціальні мережі, неминуче призводять до погіршення психологічного благополуччя, підвищення рівня тривожності, депресії чи інших психічних розладів. Як зазначає Пршибильський, вони не знайшли «димлячої рушниці», тобто чіткої, прямої зв'язку між технологіями та погіршенням добробуту.

Це підкреслює, що вплив технологій на психічне здоров'я є складнішим, ніж просто статистичний зв'язок з кількістю часу, проведеного в Інтернеті. Можливо, важливішими є інші фактори, такі як тип використання інтернету, його мета, соціальні взаємодії, контекст і індивідуальні психологічні характеристики [45].

У своєму дослідженні Ендрю Пршибильський та Матті Вуорре також звернули увагу на взаємозв'язок між впровадженням Інтернету і рівнем психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади та самоушкодження, у 200 країнах світу за період з 2000 по 2022 роки. Вони порівнювали ці показники з темпами впровадження цифрових технологій, зокрема інтернету і смартфонів з доступом до мережі, щоб виявити можливий вплив новітніх технологій на психічне здоров'я населення [47].

Результати дослідження виявилися не такими, як часто передбачалося в публікаціях та медіа: вони не підтвердили теорію, що Інтернет і технології, зокрема мобільні пристрої з доступом до мережі, мають негативний вплив на психічне благополуччя людей.

Е. Пршибильський підкреслив, що в процесі дослідження вчені також

звернули увагу на різницю у вікових та статевих групах, щоб оцінити, чи може якийсь з демографічних факторів бути більш схильним до негативних ефектів технологій. Однак, дослідження не знайшло жодних доказів на користь ідеї, що певні групи людей, зокрема молодь чи жінки, мають більший ризик впливу технологій на їх психічне здоров'я. Це підкреслює, що вплив Інтернету та технологій на психічне здоров'я є більш складним і багатофакторним процесом, ніж просто зв'язок із кількістю часу, витраченого в онлайні [53].

Дослідники, незважаючи на їхні обширні дослідження, були вимушені визнати, що без доступу до даних, які збирають технологічні компанії, що володіють платформами соціальних мереж, оцінити реальний вплив інтернет-технологій на психічне благополуччя людей є практично неможливим. Вони підкреслили, що такі компанії, як Facebook, Twitter, Instagram та інші, мають величезні масиви даних про поведінку користувачів, їх взаємодію з контентом, тривалість та інтенсивність використання платформ. Однак ці дані, через політику конфіденційності та закритий характер таких компаній, не доступні для широкого наукового аналізу.

Останні роки соціальні мережі стали об'єктом критики через їх негативний вплив на психічне здоров'я, особливо серед молоді. У внутрішньому звіті компанії Facebook від 2023 року, який став доступним для The Wall Street Journal, було наведено тривожні дані. Згідно з ними, 32,0% підлітків-дівчат повідомили, що коли вони відчували себе погано через своє тіло, Instagram лише погіршував їх самопочуття. Дівчата зазначали, що порівняння власних фотографій з іншими користувачами в Instagram мали здатність змінювати те, як вони сприймають і описують своє тіло. У звіті компанії також вказувалося, що ці платформи значною мірою сприяють погіршенню проблем із сприйняттям власного тіла, зокрема це стосувалося кожної третьої дівчини-підлітка. Ці дані підтверджують стурбованість психологів та інших експертів щодо потенційно шкідливого впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молодих людей [47].

Вивчення впливу соціальних мереж на фізичне та психічне здоров'я

триває вже не перший рік, і наукові результати часто виявляються суперечливими. Наприклад, у 2022 році було проведено дослідження, яке оцінювало вплив лайків у Facebook на психічне здоров'я користувачів. З'ясувалося, що чим активніше людина взаємодіє з соціальними мережами, тим гірше вона оцінює своє психічне самопочуття. Крім того, виявлено, що соціальні медіа можуть негативно впливати на якість сну [59].

З іншого боку, є і дослідження, які вказують на позитивний вплив соціальних мереж на здоров'я. Наприклад, вважається, що соціальні мережі можуть покращити стан здоров'я, оскільки вони дозволяють людям розширювати коло спілкування та зміцнювати соціальні зв'язки. Однак з'являються дані про те, що люди з великою кількістю друзів на Facebook часто демонструють нижчі показники загального здоров'я, що може свідчити про те, що надмірне використання соціальних мереж також має свої негативні наслідки. Ці суперечливі результати вказують на необхідність більш глибоких і детальних досліджень для кращого розуміння впливу соціальних мереж на здоров'я людини.

Багато досліджень впливу соціальних мереж на психічне здоров'я зосереджені на молодій аудиторії, оскільки саме вона є найбільш активним користувачем цих платформ. Проте останнім часом все більше уваги приділяється впливу соцмереж на старші вікові групи, оскільки все більше дорослих і літніх людей активно користуються цими платформами. Фахівці з Массачусетської лікарні загального профілю провели дослідження, щоб краще зрозуміти, як соціальні мережі впливають на психічне здоров'я осіб старшого віку [59].

Таке дослідження може дати важливі інсайти, оскільки літні люди часто використовують соціальні мережі для підтримки зв'язку з родиною та друзями, що може допомогти зменшити ізоляцію та самотність. Однак також важливо з'ясувати, чи може надмірне використання соцмереж або негативний контент мати шкідливий вплив на їхнє психічне здоров'я. Вивчення цього аспекту може допомогти створити більш інклюзивні та безпечні онлайн-

простори для людей різних вікових категорій.

Дослідники, використовуючи дані національного інтернет-опитування, яке проводилося в 13 етапів протягом року, вивчили вплив соціальних мереж на психічне здоров'я людей старшого віку. Опитування охопило близько 5,4 тисячі американців із середнім віком 56 років. Учасники анкетувалися щодо частоти використання соціальних мереж, платформ, які вони обирають, та наявності симптомів депресії [59].

Згідно з результатами, ознаки депресії були виявлені у 8,9% респондентів, причому ті, хто активно користувався соціальними мережами, повідомляли про симптоми депресії значно частіше, ніж ті, хто не використовував ці платформи. Найвищі показники депресії спостерігались серед користувачів Snapchat, за ними йшли Facebook та TikTok [59].

Ці дані вказують на те, що певні соціальні мережі можуть бути пов'язані з підвищенням симптомів депресії серед старшого покоління, що потребує подальших досліджень для розуміння потенційних механізмів цієї залежності.

Оксфордський інститут інтернету провів нове дослідження, яке поставило під сумнів широко розповсюджену думку про тісний зв'язок між використанням цифрових технологій підлітками та погіршенням їх психічного здоров'я. У дослідженні, яке охоплює дані з 1991 року, взяли участь 430 561 особа з США та Великої Британії [64].

Дослідники аналізували потенційний взаємозв'язок між використанням соціальних мереж і розвитком депресії, емоційних та поведінкових проблем серед підлітків. Вони також вивчали вплив телебачення та цифрових технологій на психічне здоров'я, зокрема на схильність до суїцидальних думок.

Результати показали, що докази зв'язку між використанням технологій і погіршенням психічного здоров'я були значно менш переконливими, ніж вважалося раніше. Це дослідження підкреслює необхідність обережного підходу до інтерпретації результатів попередніх робіт і показує, що фактори,

які впливають на психічне здоров'я, можуть бути набагато складнішими і багатоаспектними [64].

Результати дослідження Оксфордського інституту інтернету показали, що зв'язок між використанням соціальних мереж та депресією підлітків є вкрай сумнівним. Однак вчені виявили, що соціальні мережі можуть викликати інші емоційні проблеми, які варто брати до уваги. Це дослідження підриває загальноприйняту думку про те, що технології мають серйозний негативний вплив на психічне здоров'я молоді.

Проте дослідники наголошують на важливості розвитку співпраці між технологічними компаніями та вченими, що дозволить збирати більш точні дані і оперувати великою кількістю інформації. Це, у свою чергу, допоможе більш точно оцінити ефект цифрових технологій на психічне здоров'я та розробити більш ефективні стратегії підтримки підлітків у цифровому середовищі [64].

З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну, соціальні мережі стали основним джерелом інформації для багатьох українців. Люди активно стежать за новинами, офіційними заявами органів влади, а також повідомленнями про потенційну небезпеку. Це пояснюється не тільки необхідністю отримувати актуальні новини про фронт, але й змінами в соціальному житті через війну. Багато людей опинились далеко від своїх близьких, і соціальні мережі стали важливим інструментом для підтримки зв'язку.

Результати дослідження КМІС, проведеного за замовленням ВГО «Громадянська мережа «ОПОРА», показали, що 76,6% українців використовують соціальні мережі, щоб бути в курсі останніх подій. Цей показник особливо високий серед молоді: понад 92,0% осіб віком від 18 до 39 років активно слідкують за новинами через соціальні мережі. Серед людей старших вікових груп, віком від 40 до 69 років, цей показник знижується до 64,0% [59].

Ось кілька ознак того, що соціальні мережі можуть мати негативний

вплив на психічне здоров'я:

1. Збільшений час в соціальних мережах. Якщо ви проводите більше часу в соцмережах, ніж на реальних зустрічах з друзями, це може вказувати на те, що ваше соціальне життя в основному відбувається онлайн, а не в реальному світі.

2. Потреба перевіряти соцмережі навіть під час зустрічей з друзями. Якщо ви постійно відчуваєте потребу перевіряти соціальні мережі, навіть коли перебуваєте в компанії друзів, і відчуваєте, що інші можуть мати більше веселощів, це може свідчити про негативний вплив соцмереж.

3. Порівняння себе з іншими. Якщо ви часто порівнюєте себе з іншими користувачами соцмереж, активно залучаєтесь до негативних коментарів чи дискусій з незнайомими людьми, це може призвести до критики, образ і навіть зниження самооцінки.

4. Відволікання від важливих справ. Постійне оновлення контенту, взаємодія з публікаціями друзів, коментарі та реагування можуть відволікати вас від навчання, роботи чи інших важливих аспектів життя.

5. Немає часу на саморефлексію. Якщо кожна вільна хвилина заповнюється спілкуванням у соціальних мережах, і у вас майже немає часу на роздуми про себе чи свої дії, це може завадити вашому особистісному зростанню.

6. Проблеми зі сном. Якщо ви перевіряєте соціальні мережі перед сном, або навіть прокидаєтесь серед ночі, щоб перевірити новини в мережах, це може порушити ваш сон. Світло від пристроїв також може негативно вплинути на якість сну, що відобразатиметься на психічному здоров'ї [31; 38].

Загалом, важливо контролювати час, проведений у соціальних мережах, і віддавати перевагу реальним зустрічам та саморефлексії, щоб підтримувати психічне благополуччя.

Соціальні мережі можуть справді сприяти негативним емоціям та досвіду, зокрема:

1. Неадекватне сприйняття свого життя та зовнішності. Навіть знаючи,

що більшість зображень в соцмережах не відображають реальність, люди все одно можуть відчувати невпевненість у собі, порівнюючи своє життя та вигляд з ідеалізованими образами інших.

2. Страх втрати та залежність від соціальних мереж. Соціальні мережі можуть поглибити відчуття того, що ви щось втрачаєте, порівнюючи своє життя з життям інших. Цей синдром "втрачених можливостей" може викликати тривогу та відчуття, що ваше життя не настільки захоплююче або успішне. Це може призвести до ще більшої залежності від соцмереж, що нагадує поведінку, подібну до залежності.

3. Ізоляція. Активне використання соціальних мереж може, насправді, посилювати відчуття самотності. Дослідження показали, що великі витрати часу на платформи, такі як Facebook, Snapchat і Instagram, можуть збільшити відчуття ізоляції, навіть якщо на перший погляд вони створюють ілюзію спілкування. Навпаки, обмеження часу в соцмережах може допомогти знизити це почуття та покращити психоемоційний стан [27].

Загалом, важливо розуміти, що соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я, і контроль за їх використанням є важливим кроком до збереження гармонії та благополуччя.

Соціальні мережі істотно впливають на самооцінку користувачів через різні аспекти:

1. Зростання самосвідомості. У соціальних мережах люди мають можливість публікувати свої фотографії та інші візуальні матеріали, що може збільшити увагу до власного зовнішнього вигляду та сприяти прагненню виглядати ідеально. Регулярне публікування інформації про стан здоров'я, фізичну активність, відпочинок і інші моменти життя може створювати відчуття постійного нагляду з боку оточуючих.

2. Порівняння з іншими. Бачення успіхів та ідеальних моментів у житті інших користувачів може спонукати до порівнянь із власним життям. Це часто веде до почуття незадоволеності своїми досягненнями, виглядом і навіть самим способом життя.

3. Втрата приватності. Користувачі часто публікують особисту інформацію і фото, сподіваючись на конфіденційність. Однак оприлюднена інформація може стати доступною широкому колу людей, і навіть використовуватися без згоди, що порушує відчуття безпеки та приватності, що в свою чергу негативно впливає на самооцінку.

4. Негативні думки та переконання. Соціальні мережі можуть сприяти посиленню негативних думок і переконань. Наприклад, взаємодія з негативними коментарями або порівняння себе з ідеалізованими образами може викликати зниження самооцінки і погіршити емоційний стан [32].

1.3. Вплив соціальних мереж на особистість: критерії, форми залежності та чинники її виникнення

Термін «Інтернет-залежність» (також відома як кіберадикція, Інтернет-адикція, віртуальна адикція або нетаголізм) описує різноманітні порушення в поведінці та самоконтролі людини, які виникають внаслідок надмірного використання Інтернету. Цей стан характеризується погіршенням здатності контролювати час, витрачений в Інтернеті, що впливає на повсякденне функціонування особистості, взаємодії з іншими людьми та загальний стан здоров'я [28].

Для опису нових форм нехімічних адикцій, пов'язаних із використанням сучасних технологій, британський вчений М. Гріффітс у 1995 році запропонував поняття «технологічні залежності», яке включає порушення, спричинені не тільки Інтернетом, а й іншими технологічними засобами, такими як відеоігри, мобільні пристрої тощо [17].

Американські дослідники К. Янг та психіатр А. Голдберг вважаються піонерами в психологічному дослідженні залежності від Інтернету [8].

А. Голдберг визначав «Інтернет-залежність» як патологічне використання комп'ютера, що має руйнівний вплив на різні сфери

життєдіяльності людини, включаючи побутову, соціальну, навчальну, професійну, сімейну, фінансову та психологічну. Дослідник також запропонував розгорнуту систему критеріїв для діагностики Інтернет-залежності, яка була пізніше вдосконалена О. Войскунським [12].

Вчений систематизував та визначив такі основні критерії кіберзалежності в соціально-психологічному контексті:

1. Нездатність або небажання відволіктися від Інтернету, навіть на короткий час, а тим більше припинити його використання.
2. Роздратування, що виникає при необхідності відволіктися від Інтернету, а також нав'язливі думки про мережу під час перерви.
3. Постійне прагнення витратити більше часу в Інтернеті, з відсутністю здатності планувати закінчення роботи в мережі.
4. Збільшення витрат на доступ до Інтернету та його функціонування.
5. Намір приховати від друзів та родини реальну кількість часу, проведеного в Інтернеті, а також частоту таких відвідувань.
6. Ігнорування важливих аспектів життя, таких як домашні обов'язки, навчання чи робочі зобов'язання через занурення в Інтернет.
7. Спроба втекти від почуття провини чи емоційної тривоги, що виникають через надмірне використання Інтернету, при цьому відчуючи ейфорію та емоційний підйом.
8. Небажання визнавати критику свого способу життя з боку близьких або керівництва.
9. Поступова втрата друзів і сімейних зв'язків через надмірну залученість до Інтернету.
10. Ігнорування власного здоров'я, включаючи зменшення тривалості сну через пізнє використання Інтернету.
11. Уникання фізичної активності або спроба мінімізувати її.
12. Постійне забування про їжу та бажання їсти, не відходячи від комп'ютера.
13. Надмірне споживання кофеїнових та інших тонізуючих засобів.

14. Пошук та вивчення спеціальної літератури, присвяченої новинкам Інтернету та технологій [12].

Ці критерії допомагають зрозуміти глибину та різноманітність проявів Інтернет-залежності, що часто призводять до серйозних соціальних та психічних проблем.

Захопленість мережевим спілкуванням може бути пояснена як психологічними, так і соціальними явищами. Зокрема, К. Янг у своїх дослідженнях виявила, що користувачі, які не залежать від Інтернету, використовують його в основному для збору інформації та підтримки раніше встановлених соціальних зв'язків. Вони активно переглядають новини, беруть участь у тематичних групах, шукають старих знайомих або обмінюються повідомленнями та коментарями. Це дозволяє їм зберігати зв'язки та залишатися в курсі подій, не заглиблюючись у віртуальний простір [5].

Натомість користувачі, які страждають від Інтернет-залежності, більше орієнтовані на соціальну взаємодію та пошук нових знайомств. Вони обирають такі аспекти Інтернету, які дають можливість зустрічатися з новими людьми, обмінюватися ідеями та емоціями. Це можуть бути сервіси знайомств, участь у віртуальних зустрічах за інтересами, а також онлайн-ігри, що стають все популярнішими серед кіберактивних користувачів. Більшість з них надають перевагу сервісам, що забезпечують можливість постійного онлайн-спілкування, адже саме це дозволяє отримати підтримку від інших людей, створюючи ілюзію емоційного зв'язку та безпеки в Інтернет-просторі.

Соціальна підтримка, яку надають мешканці мережі, полягає не тільки в співчутті та розумінні, а й у відчутті приналежності до певної соціальної групи або культури кіберпростору. Одним із наслідків комунікативного дефіциту в сучасному суспільстві, який виникає через зростаючу психологічну роз'єднаність в умовах технічно орієнтованого середовища, є почуття самотності, ізольованості та відчуженості. Соціальні мережі допомагають заповнити цю порожнечу, даючи людям можливість відчувати свою важливість та значущість. Відчуття належності до спільноти віртуального світу дає

незахищеній особистості необхідне почуття «Ми», що є ключовим для підтримки емоційного благополуччя [2].

Крім того, у користувачів соціальних мереж є можливість створити власний віртуальний образ або героя, брати участь у мережевих іграх, отримувати визнання людей зі схожими інтересами, встановлювати корисні та довірчі контакти, а також висловлювати свою думку без страху перед осудом чи негативними оцінками інших. Таке віртуальне середовище часто дозволяє людині адаптуватися до групових правил, що можуть ставати для неї настільки звичними, що вона не може функціонувати без них. Іноді ці правила переносяться в реальний світ, що значно впливає на комунікативні практики та соціальну взаємодію в реальному житті.

Звикаючи проводити багато часу у мережі, користувачі починають переносити її норми та стилі спілкування в повсякденне життя. Вони активно використовують специфічні слова, аббревіатури, фрази, а також жарти, що стали частиною повсякденної комунікації в Інтернеті. Мережеве спілкування великої кількості людей, де обговорюються різноманітні події, побажання та звичайні привітання, формує певні вимоги щодо традицій, культури спілкування та етикету в мережі. Ці норми отримали назву «нетикет» (netiquette), який визначає правила поведінки та спілкування в Інтернеті, сприяючи створенню комунікативної культури [16].

Особливо важливою є специфіка мережевої мови, яка зазвичай включає використання електронних засобів зв'язку та дозволяє поєднувати різні формати повідомлень: текст, відео, аудіо, смайлики, картинки, демотиватори тощо. Така мова, відома як е-мова або netlingo, створює унікальні можливості для вираження думок і передачі емоцій в онлайн-просторі. Це, в свою чергу, змінює стиль сприйняття та мислення, додає нові способи комунікації, що значно відрізняються від традиційних. Гнучкість норм та правил Інтернет-етикету допомагає користувачам відчувати свою приналежність до певної онлайн-спільноти, що в певних випадках може призвести до формування залежності від мережевого спілкування [2].

Основними проявами соціально-мережевої залежності є поступова втрата інтересу до спілкування та взаємодії з іншими людьми в реальному житті, занедбання зовнішнього вигляду, байдужість до навчання або професійної діяльності. В результаті такої залежності людина може стати менш активною у реальних соціальних зв'язках і більше часу проводити в віртуальному середовищі, що часто призводить до серйозних проблем у навчанні, роботі, родинних стосунках та особистому житті. Адже значно легше ховатися за екраном комп'ютера, створюючи ідеалізований образ через чужі фотографії чи фальшиве ім'я, аніж працювати над реальними стосунками, саморозвитком чи досягненнями в професійній або освітній сфері [26].

У цьому контексті мережеву залежність можна визначити за К. Бердом як стан, коли психологічне благополуччя особистості, включаючи її розумовий та емоційний стан, а також її взаємодія у навчанні, роботі та особистому житті, погіршуються через надмірне використання Інтернету [26].

Чим більше користувач проводить часу в Інтернеті, тим більше він почувається в мережі впевнено та розкуто. З часом це може призвести до того, що приховані емоції, страхи, бажання, агресія, навіть переслідування або шантаж можуть виходити на поверхню. Відсутність безпосереднього контакту з іншими людьми в реальному житті дозволяє людині виявляти грубість, нетерпимість або поширювати інформацію особистого або інтимного характеру на своїй сторінці. Такий стан Дж. Сулер визначає як «ефект розторможування» [26].

Цей ефект може бути токсичним, коли користувач занурюється у негативний бік Інтернету, що не має нічого спільного з його реальним життям, таким як сцени насильства або порнографія. Це може викликати емоції агресії, ненависті або грубості. Однак, «розторможування» також може бути позитивним, якщо воно допомагає людині виражати приховані емоції, страхи або бажання, а також сприяє особистісному росту, самовдосконаленню та самопізнанню.

Як уже було зазначено, проблема залежності починається, коли

прагнення втекти від реальності стає домінуючим у свідомості, перетворюючись на головну мету. Адиктивна поведінка полягає в пошуку способу покращити свій психічний стан, отримати задоволення, яке створює ілюзію безпеки і відновлення рівноваги в повсякденному житті. Це часто супроводжується інтенсивними емоціями, новими ідеями, бажаннями і цілями.

Віртуальне спілкування, завдяки підвищеній емоційній насиченості в порівнянні з традиційними соціальними контактами, може сприяти виникненню близьких стосунків між співрозмовниками. Це може перерости у взаємну приязнь, дружбу або навіть «віртуальний роман». Віртуальні стосунки іноді можуть заповнювати порожнечу в реальному житті, що підсилює залежність від онлайн-комунікації [2].

Дж. Грінфілд зазначає, що кіберзалежність часто супроводжується сексуальною адикцією в 20,0% випадків. Багато користувачів інтернет-простору, активно використовуючи мережу, звертаються до її можливостей для реалізації інших адикцій. Наприклад, сексуальна адикція може перейти в «кіберсекс», а комунікативні залежності, такі як псевдологія (схильність до вигадкування фантастичних історій), крусадерство (потяг до авантур та немотивованого ризику) та нігілізм (заперечення загальноприйнятих норм), також можуть проявлятися в онлайн-стосунках. Крім того, пристрась до азартних ігор може перерости в інтернет-гемблінг, що є ще одним проявом кіберзалежності [3].

Ці форми адикцій стають ще більш виразними в контексті постійної доступності і анонімності віртуального середовища, що може сприяти поглибленню залежності.

Г. Мироненко підкреслює, що основним критерієм діагностики кіберзалежності є вплив Інтернету на життя та діяльність користувача. Важливим аспектом цього критерію є кількість часу, витраченого на перебування у віртуальному середовищі. Коли час, проведений на пошук друзів, спілкування, перегляд фото та відео про життя знайомих, колишніх

однокласників або колег, перевищує час, витрачений на навчальну діяльність або виконання робочих зобов'язань, це є сигналом про зловживання Інтернетом. Водночас, таке спілкування, яке здійснюється через мережеві сервіси, не є повноцінною комунікацією, що ще більше підкреслює проблему залежності. В даному контексті, кіберзалежність може бути пов'язана з відсутністю самоконтролю та волі, що стає однією з причин її розвитку [10].

В. Посохова вказує на те, що риси особистості, такі як несамотійність, невпевненість у собі, готовність уникати відповідальності за своє життя, а також нерішення важливих питань і невміння відмовляти іншим, є проявами пасивної життєвої позиції та незрілості особистості. Ці характеристики часто вказують на бажання втекти від реальних проблем і знайти підтримку ззовні. Особливо молодь з такими рисами стає більш схильною до різноманітних видів залежностей, таких як психологічна залежність від інших людей, шкідливі звички, залежність від їжі чи кіберзалежність. В такому випадку, кіберзалежність може бути способом уникнення реальних труднощів та пошуку ілюзорної безпеки у віртуальному світі [29].

Безперервна участь у потоці інформації, подій та діалогів дійсно може призвести до значного емоційного та інформаційного перевантаження. Це пов'язано з тим, що людина постійно перебуває в контакті з великою кількістю людей, включаючи нових знайомих, родичів чи навіть незнайомців, які набувають статусу «друзів» у віртуальному просторі. Така інтенсивна комунікація створює атмосферу постійного стресу та необхідності адаптуватися до величезного обсягу інформації, частина з якої може бути недостовірною.

Це також відкриває можливості для маніпулювання інформацією та створення фальшивих образів, що надають користувачам можливість комунікувати через вигаданих персонажів або під іншими особистостями. Це, у свою чергу, може призвести до зниження якості спілкування та виникнення недовіри, адже важко перевірити реальність того, що людина чи її опонент дійсно представляють, або чи є вони тими, ким заявляють себе.

Технічна доступність і анонімність в Інтернеті створюють умови, при яких традиційні бар'єри спілкування – такі як стать, вік, соціальний статус, зовнішній вигляд та комунікативні навички – стають менш значущими. Це дозволяє людям почуватися більш вільно, але також створює можливості для маніпуляцій та демонстрації виключно позитивних сторін особистості. Під час взаємодії в мережі люди можуть приховувати свої недоліки, вибудовуючи вигаданий образ, що надає їм відчуття більшої привабливості або успіху через «лайки», коментарі та велику кількість «друзів». Така поведінка, хоча і дає тимчасове задоволення, в кінцевому підсумку може почати домінувати в житті людини, створюючи серйозну загрозу для її психічного здоров'я та соціальних зв'язків [15].

Це пов'язано з тим, що взаємодія в таких умовах може стати причиною розвитку uzалежненої поведінки, де віртуальний світ починає захоплювати реальний, впливаючи на навчання, професійну діяльність, соціальні стосунки. Крім того, ці не хімічні залежності часто супроводжуються іншими психічними проблемами, такими як афективні та obsесивно-компульсивні розлади, неврози та розлади особистості, що посилює ситуацію. Важливим є своєчасне виявлення таких проявів та звернення за допомогою до фахівців.

На підставі детального аналізу наукових досліджень, що стосуються кіберзалежності, ми виділили основні чинники, що сприяють розвитку залежності від соціальних мереж як одного з видів Інтернет-залежності. Ці чинники включають різноманітні обставини, які можуть стати підґрунтям для виникнення мережевої адикції [29].

Соціальні чинники мережевої залежності включають характеристики соціальної ситуації навколишнього середовища, що визначаються швидким розвитком інформаційно-технологічного сектору, інформатизацією суспільства, комунікативною природою соціальної реальності та поширенням електронної комунікації (К. Янг, А. Голдберг). Ці чинники сприяють інтеграції Інтернету в повсякденне життя, що у свою чергу може посилити залежність від соціальних мереж [2; 5; 29].

Психологічні чинники включають індивідуальні особливості людей, схильних до залежності від соціальних мереж, такі як невпевненість у собі, труднощі в налагодженні нових соціальних контактів, інтровертованість (Е.Губенко), схильність до агресивного спілкування (В. Посохова), тривожність (Дж. Волам, К. Мітчел). Особливо важливим є ставлення таких осіб до соціальних мереж як безпечного середовища для вираження себе, де вони можуть створювати бажане враження, бути тим, ким хочуть, і знаходити підтримку (А. Жичкіна, Х. Турецька, М. Яворський, К. Янг) [2; 5; 29].

Соціально-психологічні чинники включають можливість розширення меж спілкування через соціальні мережі, пошук нових друзів і однодумців, задоволення потреби в належності до соціальних груп і їх визнанні. Соціальні мережі також пропонують можливість втечі від реальності, що може стати привабливим для осіб із низьким рівнем самоповаги чи тривожними станами. Крім того, взаємодія з інформаційно-комунікативними засобами, такими як комп'ютери, планшети, мобільні телефони, формує нові партнерські стосунки, що може посилювати залежність (М. Шоттон) [2; 5; 29].

Особливості комунікативного середовища соціальних мереж, таких як постійна доступність зв'язку, анонімність, швидкість комунікації та необмежений доступ до нової інформації, також сприяють розвитку залежності. Відсутність чітких правил поведінки в мережі, можливість створення різноманітних образів «Я» і експериментування з ними, а також зворотний зв'язок від інших користувачів ще більше підсилюють тягу до цього середовища (Ю. Бабаєва, О. Войскунський, Е. Губенко, В. Посохова). Усе це створює умови для розвитку мережевої залежності, де людина може постійно занурюватися в віртуальну реальність, відчуючи себе частиною онлайн-спільноти [44].

Таким чином, залежність від соціальних мереж стає все більш актуальною проблемою в Інтернет-просторі. Як одна з форм кіберзалежності, вона проявляється в нав'язливому бажанні постійно залишатися на зв'язку та відчувати свою приналежність до онлайн-спільноти. Спроби задовольнити

різноманітні індивідуальні, соціальні та соціально-психологічні потреби через віртуальні засоби комунікації можуть тимчасово дарувати відчуття задоволення, але з часом надмірне занурення у віртуальну реальність веде до розвитку депресивних станів, порівняння своїх досягнень з досягненнями інших, зниження самооцінки, погіршення настрою та формування негативного ставлення до реального життя.

Зміни торкаються і комунікативних практик, оскільки специфічні терміни, висловлювання, жарти та соціальні норми, притаманні кіберпростору, поступово входять у повсякденне спілкування, набуваючи рис віртуальності. Це може призводити до розриву зв'язків з реальним світом, а також спричиняти проблеми в особистих стосунках, адже людина може почати витрачати занадто багато часу в мережі, ігноруючи родину, роботу та навчання [41].

Водночас, соціальні мережі можуть мати й позитивний вплив на розвиток особистості, якщо їх використання збалансоване. Вони можуть бути потужним інструментом для самопізнання, розкриття власного потенціалу, розвитку креативних можливостей та позбавлення від соціальних стереотипів. Мережеві комунікації можуть служити каналом для творчого самовираження, сприяючи розвитку особистості та вдосконаленню навичок, які не завжди можна здобути в реальному житті. Однак важливо підтримувати баланс між віртуальним і реальним світом, щоб уникнути негативних наслідків мережевої залежності [55].

Висновки до першого розділу

Емоції мають значний вплив на життя студентів, зокрема під час стресових періодів. Вони не тільки формують особистість студента, а й змінюють його погляди та ставлення до навколишнього світу. Емоційні реакції, що виникають у відповідь на різні ситуації, часто є відображенням

внутрішніх процесів особистості. Ці емоції, зокрема негативні, пов'язані з певними сприйняттями і реакціями, які формуються під впливом внутрішнього стану організму та зовнішніх факторів.

Особливості емоційної реакції кожного студента залежать від індивідуальних рис його сприйняття, які можуть бути впливовими як для його особистого досвіду, так і для того, як він реагує на зовнішні подразники, зокрема соціальні мережі. Тому ми акцентуємо увагу на дослідженні того, як соціальні мережі можуть сприяти виникненню негативних емоційних станів у студентів, впливаючи на їх психоемоційне благополуччя під час навчання та соціальної взаємодії.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, активно змінюючи спосіб, у який люди взаємодіють, спілкуються та отримують інформацію. Однак, попри численні переваги, їх вплив на психічне здоров'я користувачів потребує детального вивчення та обережного підходу. Сьогодні важливо не тільки розуміти потенційні ризики, але й бути свідомими цього впливу, щоб приймати обґрунтовані рішення, спрямовані на збереження емоційного благополуччя та психічного здоров'я.

У першому розділі ми розглянули різні аспекти взаємодії користувачів з соціальними мережами, акцентуючи увагу на тому, як ці платформи можуть впливати на психічний стан та емоційне благополуччя. Позитивними аспектами є можливість підтримувати зв'язки з близькими людьми, знаходити нових друзів, обмінюватися досвідом та отримувати доступ до широкого спектру інформації. Крім того, соціальні мережі надають платформу для самовираження та творчого самореалізування, що може сприяти підвищенню самооцінки та почуття приналежності.

Проте існують і негативні сторони цього впливу, зокрема, постійне порівняння себе з іншими, що може призводити до відчуття неповноцінності або незадоволення своїм життям. Одним із серйозних викликів є так званий «страх пропущених можливостей», коли користувачі відчують, що інші мають більш цікаве чи успішне життя, що може погіршувати їхнє самопочуття

і навіть викликати депресію чи тривожність. Інші проблеми включають зростаючу залежність від соціальних мереж, що веде до зниження продуктивності та соціальної ізоляції, а також кібербулінг, який може серйозно травмувати психіку, особливо серед молоді.

Також важливо зазначити, що надмірне використання соціальних мереж може призвести до спотвореного сприйняття реальності, коли онлайн-активність домінує над живим спілкуванням та взаємодією з навколишнім світом. Ці фактори можуть значно вплинути на здатність індивіда орієнтуватися у реальному житті, що, в свою чергу, сприяє розвитку психологічних проблем. Для того, щоб зберегти психічне здоров'я, важливо розвивати усвідомлене використання соціальних мереж, визначати кордони часу, витраченого на ці платформи, а також активно працювати над розвитком особистих навичок емоційної регуляції та самопідтримки.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методики дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у студентів

Актуальність експериментального дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у студентів полягає в тому, що студенти є однією з найбільш вразливих груп у сучасному інформаційному середовищі. Використання соціальних мереж стало невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя, що, з одного боку, дає можливість для соціалізації, самовираження та розвитку, а з іншого – створює потенційні психологічні ризики, зокрема підвищення рівня тривожності.

У зв'язку з популяризацією соціальних мереж, студенти часто відчують тиск з боку онлайн-середовища, що може сприяти виникненню почуття неповноцінності, порівняння себе з іншими, а також посиленому переживанню за оцінки, зовнішність чи соціальний статус. Постійна необхідність бути на зв'язку, взаємодіяти з іншими користувачами та відповідати соціальним нормам, що диктуються платформами, може посилювати рівень стресу та тривоги [60].

Психологічні дослідження показують, що постійний вплив соціальних мереж може призвести до розладів настрою, таких як тривожні стани, депресія, навіть у молоді, яка, здається, повинна бути емоційно стійкою. Таким чином, важливо дослідити, як саме соціальні мережі впливають на психічний стан студентів, яким чином вони можуть стати каталізатором тривожних реакцій, і які фактори визначають рівень вразливості до таких впливів [65].

Експериментальне дослідження може допомогти:

1. Визначити, які аспекти використання соціальних мереж (частота, тип контенту, взаємодія з іншими користувачами) є найбільш впливовими в контексті розвитку тривожних станів.

2. Виявити індивідуальні особливості, які можуть підвищити вразливість студентів до негативних психологічних впливів соціальних мереж.

3. Розробити рекомендації для зниження психологічних ризиків, пов'язаних з використанням соціальних мереж, зокрема через впровадження стратегій здорового використання Інтернету.

Таким чином, експериментальне дослідження впливу соціальних мереж на тривожні стани є не лише важливим для розуміння сучасних психологічних процесів, але й необхідним для розробки практичних рекомендацій з підтримки психічного здоров'я студентів у цифрову еру.

Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку студентської молоді передбачає здійснення кількох послідовних етапів, кожен з яких має на меті глибше розкриття взаємозв'язку між використанням соціальних платформ та психологічними характеристиками студентів.

Експериментальне дослідження здійснювалося у декілька етапів:

1 етап – аналіз та систематизація наукових досліджень. На початковому етапі ми вивчали та систематизували існуючі наукові роботи, що розглядають вплив соціальних мереж на різні аспекти психічного здоров'я студентів, зокрема на тривожні стани. Це дозволило зрозуміти основні теоретичні підходи та наукові концепції, які використовуються у вивченні цієї проблеми;

2 етап – підбір психодіагностичних методик. На наступному етапі ми обирали відповідні інструменти для психодіагностики. Це може включати стандартизовані анкети, опитування, шкали самооцінки, що використовуються для виявлення рівня впливу віртуального середовища на тривожні стани студентів;

3 етап – тестування респондентів. На третьому етапі ми проводили тестування вибраної групи студентів і збирали дані за допомогою обраних методик. Це дозволило отримати необхідні результати для подальшого аналізу;

4 етап – аналіз результатів за кожною методикою. Четвертий етап передбачав детальний якісний та кількісний аналіз результатів, отриманих за допомогою кожної з методик;

5 етап - інтерпретація результатів та формулювання висновків. Останній етап полягає в інтерпретації отриманих результатів та формулюванні загальних висновків, що базуються на результатах дослідження.

Це дослідження є важливим кроком у розумінні сучасних психологічних тенденцій серед студентів, спричинених впливом соціальних мереж, і має на меті допомогти розробити ефективні стратегії для покращення психологічного благополуччя молоді в умовах цифрової ери.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 48 студентів, що навчаються на базі Білоцерківського центру дистанційно-заочного навчання Східноєвропейського університету імені Рауфа Аблязова.

Під час дослідження використовувалися психодіагностичні методики та тести (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Психодіагностичні методики та тести для дослідження впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у молоді

Назва методики	Показники, що досліджуються
Метод анкетування, авторська анкета «Визначення ролі соціальних мереж в житті студентської молоді»	Визначення рівня залученості до соціальних мереж, частота використання, вплив на соціальні та особисті аспекти життя студентів.
Методика «Q-сортування» (В. Стефансон) [57]	Психологічні характеристики особистості, ставлення до соціальних мереж, сприйняття віртуальної та реальної реальності.
Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [57]	Оцінка рівня тривожності, депресії, емоційного стресу, психічної стабільності студентів.

Проаналізуємо методики дослідження.

Для оцінки ролі соціальних мереж у житті студентів, а також для уточнення аспектів їх використання, часу, проведеного в мережі, цілей використання та наявності ознак залежності від Інтернету, була розроблена авторська анкета під назвою «Визначення ролі соціальних мереж в житті студентської молоді». Анкета включала чотири основні питання, що стосуються рівня залученості студентів до соціальних мереж і їх впливу на

повсякденне життя. Всі запитання були спрямовані на виявлення особливостей взаємодії студентів із соціальними мережами та вивчення зв'язку між цією діяльністю та їхнім психологічним станом (додаток А).

Методика «Q-сортування» (розроблена В. Стефансоном) [57] спрямована на дослідження уявлень особистості про себе та дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в контексті взаємодії з групою. Шкали цієї методики включають: залежність – незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття «боротьби» – уникнення «боротьби».

1. Залежність визначається як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей (соціальних та морально-етичних). У цьому контексті соціальні мережі можуть бути інструментом, що підтримує прагнення до узгодження з колективними нормами.

2. Товариськість проявляється у прагненні індивіда встановлювати емоційні зв'язки як в межах своєї групи, так і за її межами. Ця тенденція добре відображається в функціях соціальних мереж, таких як соціалізація та встановлення нових контактів.

3. Прийняття «боротьби» характеризує особистість, яка активно прагне брати участь у груповому житті, підвищувати свій статус у системі міжособистісних взаємин.

4. Уникнення «боротьби» свідчить про схильність індивіда уникати конфліктів, зберігати нейтралітет у спорах і прагнення до компромісних рішень.

Кожна з цих тенденцій має дві характеристики: внутрішню (справжню) та зовнішню (маску, що приховує справжню сутність людини). Якщо кількість позитивних відповідей в кожній парі шкал (залежність – незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття «боротьби» – уникнення «боротьби») наближається до 20, то це свідчить про стійку домінуючу тенденцію, яка є характерною для індивіда і проявляється як у групових взаємодіях, так і за їх межами (додаток Б).

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [57] розроблена для вивчення основних психічних характеристик, які впливають на поведінку людини. Вона дозволяє діагностувати рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності особистості, що мають велике значення для розуміння внутрішнього стану індивіда та його реакцій на стресові ситуації. Методика ґрунтується на самооцінці респондентів, що дозволяє отримати інсайти в емоційні та поведінкові аспекти їх психічного функціонування.

Шкали методики:

1. Тривожність – показник, який визначає схильність індивіда до переживання тривоги, занепокоєння або страху. Високий рівень тривожності може свідчити про підвищену чутливість до стресових ситуацій та можливу схильність до розвитку тривожних розладів.

2. Фрустрація – це шкала, що вимірює рівень відчуття незадоволення або розчарування у випадку невідповідності реальності та очікувань. Фрустрація може виникати через труднощі в досягненні мети або у випадках, коли індивід відчуває перешкоди на шляху до своїх бажань.

3. Агресивність – вимірює рівень схильності до агресивної поведінки, реакцій на роздратування або конфлікти. Високий рівень агресивності може свідчити про потребу в емоційній саморегуляції та контрольованому вираженні агресивних імпульсів.

4. Ригідність – шкала, що оцінює схильність до інертності в поведінці та відсутність гнучкості в реакціях на зміни зовнішніх обставин. Ригідність може вказувати на труднощі в адаптації до нових умов, схильність до звичних, неадаптивних моделей поведінки.

Ця методика застосовується для оцінки психічних станів, що можуть впливати на загальне благополуччя особистості. Вона дозволяє виявити внутрішні конфлікти, наявність стресових переживань та можливу емоційну нестабільність. Результати тестування дозволяють не лише діагностувати наявні проблеми, але й вибудувати стратегії для психоемоційного розвитку та

корекції поведінкових тенденцій.

Методика є важливим інструментом для досліджень у психології, а також може бути використана в клінічній практиці для вивчення психічного стану осіб, які переживають стрес або емоційні труднощі. Результати можуть бути корисні для психологів, психотерапевтів, а також для спеціалістів, що займаються психоедукацією або управлінням стресом.

2.2. Аналіз та інтерпретація групових результатів за психодіагностичними методиками

Проаналізуємо, насамперед, отримані результати за авторською анкетой «Визначення ролі соціальних мереж в житті студентської молоді».

На запитання «Скількома соціальними мережами або месенджерами ви користуєтесь протягом дня?» респонденти надали такі відповіді (рис. 2.1).

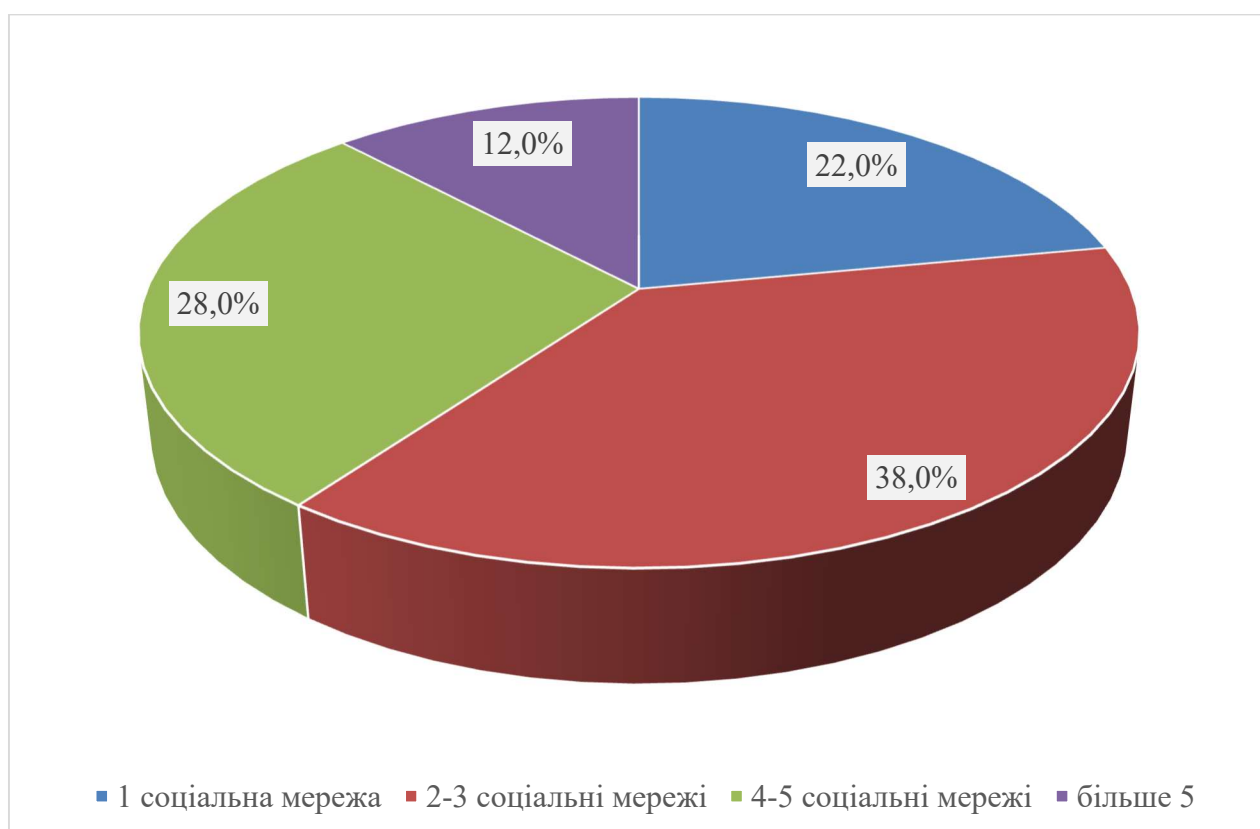


Рис. 2.1. Відповіді респондентів на запитання анкети «Скількома

соціальними мережами або месенджерами ви користуєтесь протягом дня?» (у % від загальної кількості респондентів)

Як можна побачити з отриманих даних, більшість респондентів щодня використовують кілька соціальних мереж або месенджерів. Зокрема, значна частина респондентів (38,0%) вказала, що користуються 2-3 соціальними мережами на день. Така велика кількість інформації та постійна взаємодія з різними платформами, без сумніву, має вплив на психічні процеси, зокрема на тривожні стани сучасної молоді.

Згідно з отриманими відповідями на запитання «Скільки часу в цілому щодня ви проводите в усіх соціальних мережах, де ви зареєстровані», можна зробити такі висновки:

- 14,0% респондентів проводять більше 8 годин на день у соціальних мережах;
- 33,0% респондентів вказали, що проводять від 6 до 8 годин щодня;
- 6,0% респондентів проводять від 4 до 6 годин;
- 30,0% респондентів користуються мережами від 2 до 4 годин на день;
- 17,0 % респондентів проводять менше 1 години в соціальних мережах щодня (рис. 2.2).

Ці дані свідчать про значну різницю в кількості часу, який студенти витрачають у соціальних мережах. Таке значне проведення часу в мережах може бути пов'язане з різними психічними процесами, включаючи рівень тривожності та стресу, оскільки постійне перебування в онлайн-середовищі може спричиняти певну емоційну і психічну перевантаженість.

Згідно з відповідями на запитання «Чи вважають вони себе залежними від соціальних мереж та чи хотіли б знизити час перебування в них», 46,0% респондентів зазначили, що, можливо, відчувають залежність від соціальних мереж і в теорії хотіли б проводити менше часу в них (рис. 2.3). Ці результати свідчать про те, що майже половина студентів усвідомлює потенційну залежність від соціальних мереж і має бажання зменшити свій час у них, що

може бути важливим сигналом для подальшого дослідження впливу соціальних мереж на психічний стан студентської молоді.

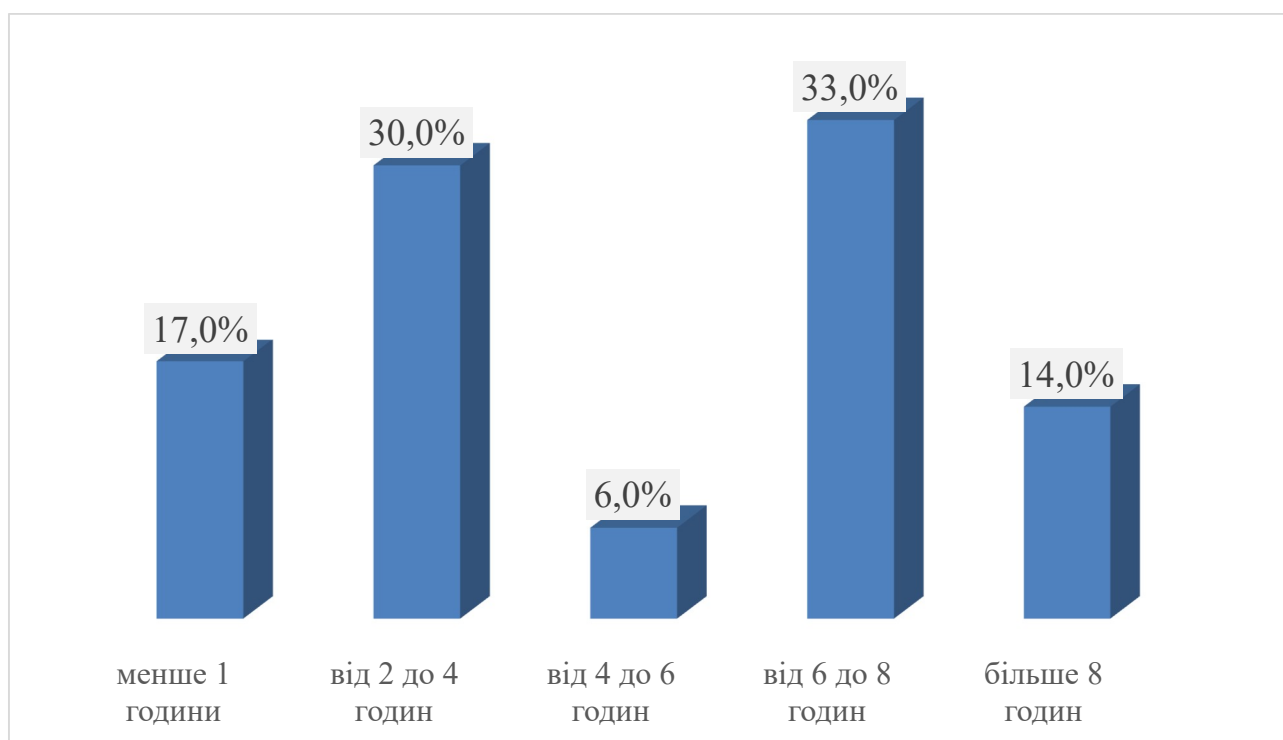


Рис. 2.2. Відповіді респондентів на запитання анкети «Скільки часу в цілому щодня ви проводите в усіх соціальних мережах, де ви зареєстровані» (у % від загальної кількості респондентів)

На запитання «Для яких цілей перш за все Ви використовуєте соціальні мережі?» респонденти надали наступні відповіді:

- спілкування з друзями та знайомими – основна мета для 40,0% респондентів;
- оновлення новин і інформації – 24,0%;
- пошук професійної інформації, розвитку кар'єри – 14,0%,
- розваги та відпочинок – 12,0%.
- пошук і обмін досвідом, навчання – 10,0% (рис. 2.4).

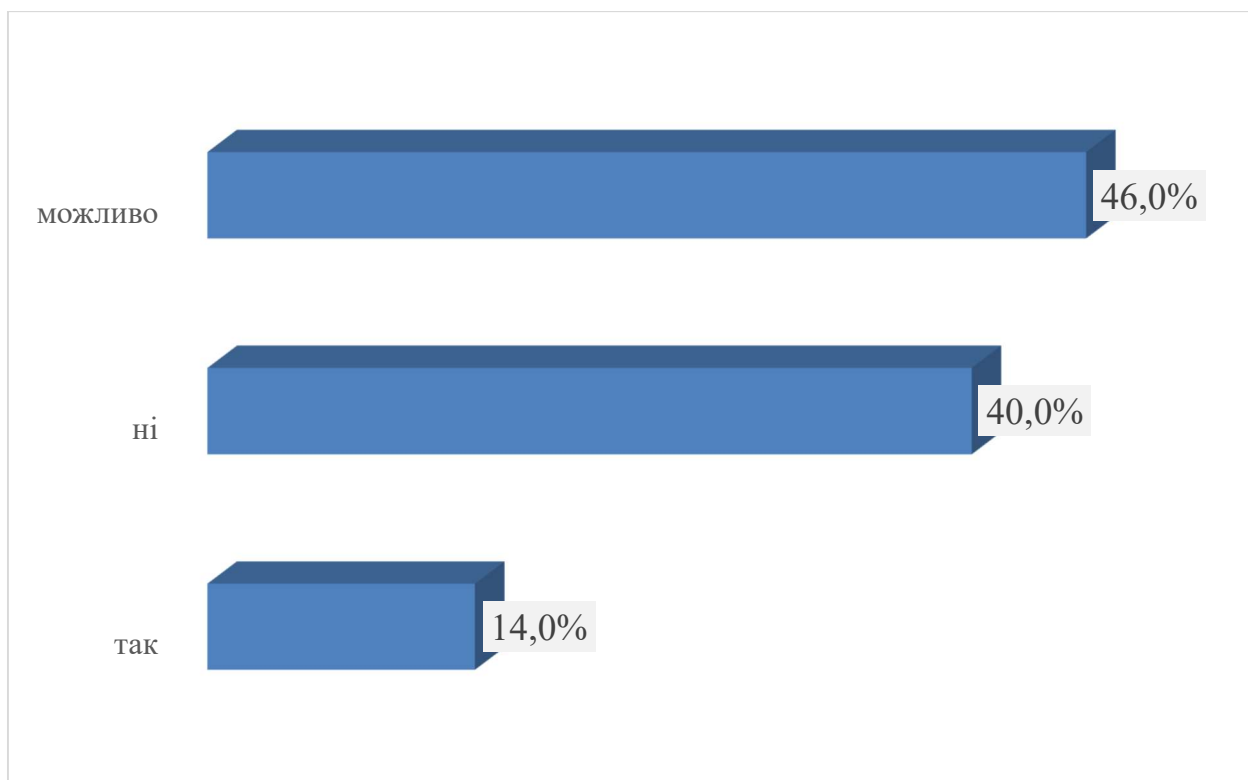


Рис. 2.3. Відповіді респондентів на запитання анкети «Чи вважають вони себе залежними від соціальних мереж та чи хотіли б знизити час перебування в них» (у % від загальної кількості респондентів)

Ці відповіді демонструють, що основною причиною використання соціальних мереж є комунікація з близькими людьми, тоді як інші фактори, такі як професійний розвиток і навчання, також мають значення для певної частини респондентів.

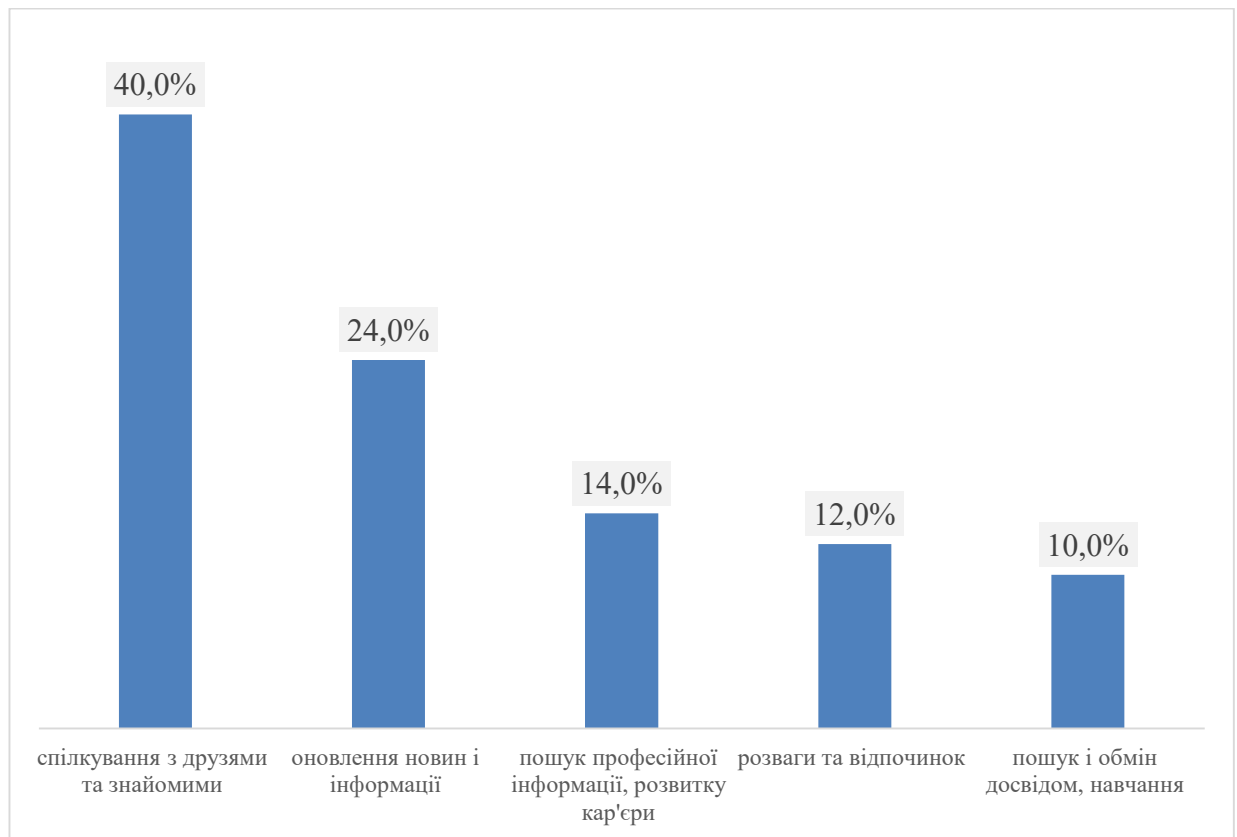


Рис. 2.4. Відповіді респондентів на запитання анкети «Для яких цілей перш за все Ви використовуєте соціальні мережі?» (у % від загальної кількості респондентів)

Таблиця 2.1, що представляє результати за методикою «Q – сортування» (В. Стефансон), дозволяє отримати значущі висновки щодо поведінкових тенденцій респондентів.

Таблиця 2.1

Результати діагностування за методикою «Q – сортування» (В. Стефансон)

Шкала	%
Переважає залежність	56,6%
Переважає незалежність	40,0%
Переважає товариськість	13,3%
Переважає нетовариськість	66,6%
Переважає прийняття «боротьби»	43,3%
Переважає уникнення «боротьби»	43,3%

Отримані дані за даною методикою можна інтерпретувати таким чином:

1. Залежність vs. Незалежність:

–переважає залежність (56,6%). Більшість респондентів схильні до прийняття групових стандартів та цінностей. Це може свідчити про високий рівень соціалізації та адаптації до вимог соціальних груп, зокрема в онлайн-середовищі;

–переважає незалежність (40,0%). Менша частина респондентів виявляє схильність до самостійності та внутрішнього переконання в тому, що їхня поведінка не повинна підпорядковуватись зовнішнім соціальним нормам.

2. Товариськість vs. Нетовариськість:

–переважає нетовариськість (66,6%). Більшість респондентів виявляють тенденцію до уникання активних соціальних контактів, що може вказувати на труднощі в міжособистісних взаємодіях або на необхідність дистанціювання від певних соціальних груп;

–переважає товариськість (13,3%). Лише невелика кількість респондентів виявляє бажання активно комунікувати, що може бути результатом індивідуальних особливостей чи відсутності емоційних бар'єрів.

3. Прийняття «боротьби» vs. Уникнення «боротьби»:

– переважає прийняття «боротьби» (43,3%). Більшість респондентів готові активно брати участь у соціальних або особистих конфліктах, що може свідчити про високий рівень конкурентоспроможності або бажання утвердити свою позицію;

– переважає уникнення «боротьби» (43,3%). Друга частина респондентів схильна уникати конфліктів і прагне до мирного вирішення ситуацій, що вказує на низький рівень конфліктності та бажання зберегти гармонійні стосунки.

Результати методики «Q – сортування» показують, що більшість респондентів мають тенденцію до залежності від соціальних стандартів та норм, що може бути пов'язано з активним використанням соціальних мереж,

де вони пристосовуються до зовнішніх впливів. Водночас, значна частина респондентів має схильність до нетовариськості та уникання соціальних контактів, що може свідчити про низький рівень соціальної активності в реальному житті або певні психологічні бар'єри. Крім того, однакова кількість респондентів демонструє готовність до активної участі в конфліктах і прагнення уникати їх, що свідчить про різноманітність стратегій поведінки в соціальних ситуаціях.

Загалом, ці дані можуть вказувати на наявність певних внутрішніх напружень або несумісність соціальних норм в онлайн та офлайн просторах серед респондентів.

На основі використання методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) було отримані наступні результати (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностування за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	23,3%	53,3%	23,3%
Фрустрація	10,0%	40,0%	50,0%
Агресивність	10,0%	50,0%	40,0%
Ригідність	10,0%	43,3%	46,6%

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) показує наступне:

Тривожність:

–53,3% респондентів мають середній рівень тривожності, що свідчить про наявність помірного рівня стресу або занепокоєння в повсякденному житті студентів;

–23,3% респондентів мають високий рівень тривожності, що може свідчити про підвищену нервозність або відчуття неспокою;

–23,3% респондентів мають низький рівень тривожності, що вказує на стабільність емоційного стану у цих осіб;

Фрустрація:

–50% респондентів мають низький рівень фрустрації, що може означати здатність студентів ефективно справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями;

–40% респондентів мають середній рівень фрустрації, що вказує на те, що вони можуть переживати стрес, але здатні адаптуватися до ситуації;

–лише 10% мають високий рівень фрустрації, що свідчить про рідкість значної фрустрації серед студентів.

Агресивність:

–50% респондентів мають середній рівень агресивності, що може свідчити про певну схильність до агресивних реакцій в певних ситуаціях;

–40% мають низький рівень агресивності, що вказує на низьку тенденцію до агресії у повсякденному житті;

–10% мають високий рівень агресивності, що може свідчити про певні внутрішні конфлікти або стрес, що може призводити до агресивних проявів.

Ригідність:

–46,6% респондентів мають низький рівень ригідності, що означає гнучкість у поведінці та мисленні;

–43,3% мають середній рівень ригідності, що може вказувати на деякі труднощі в адаптації до змін;

–10% мають високий рівень ригідності, що може свідчити про труднощі у прийнятті нових ідей або змін у їхньому житті.

Отже, більшість студентів мають середні рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може вказувати на середній рівень психологічного напруження та здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Відносно низький рівень фрустрації та агресивності у більшості респондентів свідчить про здорове емоційне реагування на стресові фактори, хоча середні рівні агресивності можуть бути сигналом про потребу в покращенні

управління емоціями.

Значна частина респондентів має низький рівень ригідності, що вказує на гнучкість у сприйнятті змін, хоча є і група, яка відчуває певні труднощі з адаптацією до нових умов.

Таким чином, наявність поміркованих рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності є характерним для більшості студентів, однак є і групи, які потребують додаткової уваги в контексті емоційного благополуччя та стресостійкості.

Результати за методикою Айзенка «Самооцінка психічних станів» вказують на те, що більшість респондентів мають середній рівень тривожності та агресивності, а також низький рівень ригідності та фрустрації. Це дозволяє зробити висновок, що використання соціальних мереж може сприяти підвищенню тривожності та агресивності серед користувачів. Одна з причин цього – анонімність в інтернет-просторі та часто відсутність чітких норм і правил поведінки, що може провокувати неконтрольовані емоційні реакції.

Збільшення тривожності може бути зумовлене постійним порівнянням себе з іншими користувачами, що є типово для соціальних мереж. Відсутність реальних критеріїв для оцінки себе, а також сприйняття «ідеальних» образів у мережі можуть значно посилювати внутрішні переживання та сумніви щодо власної гідності.

Фрустрація може виникати через обмежену кількість можливостей для справжнього самовираження в умовах постійного спостереження та оцінки з боку інших. Порівняння власного життя з представленим на платформі може сприяти розвитку негативних емоцій, зокрема почуття недостатності або незадоволення.

Низький рівень ригідності у респондентів може свідчити про здатність до адаптації, що в контексті соціальних мереж є важливою характеристикою, оскільки дозволяє гнучко реагувати на швидко змінювані умови онлайн-взаємодії.

Отже, можна стверджувати, що активне використання соціальних мереж має потенціал як для підвищення тривожності та агресивності, так і для

розвитку фрустрації через порівняння з іншими та відсутність конструктивного способу самовираження.

Висновки до другого розділу

Загальний аналіз результатів дослідження показує, що активне використання соціальних мереж має значний вплив на психічний стан студентів, зокрема на рівень їхньої тривожності, агресивності та фрустрації. Більшість респондентів виявили середній рівень тривожності та агресивності, що є суттєвим сигналом про можливі негативні наслідки від надмірного часу, проведеного в соціальних мережах. Анонімність, відсутність реальних соціальних норм та постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів може посилювати тривожні стани, знижуючи самооцінку і викликаючи відчуття неповноцінності.

Студенти, як група, найбільш вразлива до впливу соціальних мереж, оскільки вони знаходяться на етапі формування своєї особистості та соціальної ідентичності. Постійний доступ до інформації, миттєвий зворотний зв'язок, а також присутність різноманітних факторів порівняння в інтернет-просторі сприяють підвищенню тривожності, що може проявлятися у вигляді невпевненості, страху перед оцінкою та необхідністю відповідати соціальним стандартам, що часто нав'язуються через онлайн-платформи.

Більшість студентів, які зазначили наявність відчуття залежності від соціальних мереж і бажання зменшити час перебування в них, підтверджують, що надмірна активність у соціальних мережах має прямий вплив на їхній психічний стан. Враховуючи високий рівень тривожності серед респондентів, це вказує на важливість пошуку балансованого підходу до використання інтернет-простору.

Отже, соціальні мережі, безумовно, можуть мати не лише позитивні

аспекти, такі як соціалізація та доступ до інформації, але й значний негативний вплив на психічне здоров'я студентів, особливо в контексті зростання тривожності. Це підкреслює необхідність розвитку здорових практик користування соціальними мережами, зокрема самоконтролю, усвідомленості та зниження часу, проведеного онлайн, для підтримки психічного комфорту та благополуччя молоді.

Збільшення часу, проведеного в мережах, без належного контролю, призводить до посилення тривожних симптомів і може сприяти формуванню негативних емоцій, таких як фрустрація та агресивність. Порівняння себе з іншими людьми, особливо в контексті соціальних стандартів, що нав'язуються через інтернет, може викликати зниження самооцінки та почуття невдоволення своїм життям. Враховуючи ці фактори, важливо здійснювати освітні кампанії, які б допомогли студентам краще розуміти вплив соціальних мереж на їхнє психічне здоров'я та шукати баланс між онлайн-і офлайн-активностями для підтримки психологічного благополуччя.

Таким чином, соціальні мережі можуть бути фактором, що впливає на психічний стан студентів, особливо у контексті їхньої тривожності. Підвищення рівня інформованості щодо здорових практик користування соціальними мережами і впровадження стратегій для зниження негативного впливу стане важливим кроком для підтримки психічного здоров'я молоді в умовах цифрової епохи.

На основі проведеного експериментального дослідження було зроблено наступні висновки:

1. Безперервний потік інформації у соціальних мережах може створювати відчуття перевантаження. Студенти часто стикаються з великою кількістю новин, повідомлень і постів, що призводить до постійного переживання і почуття тривоги. Зокрема, новини про глобальні або локальні проблеми (кризи, катастрофи, політична нестабільність) можуть посилювати відчуття безпеки і збільшувати рівень тривожності.

2. Соціальні мережі часто створюють «ідеалізовані» образи, де люди

демонструють лише позитивні моменти свого життя. Це може спричинити у студентів порівняння себе з іншими, що часто веде до заниження самооцінки і посилення тривожних станів. Коли студент бачить, що інші мають більш успішну кар'єру, красивіші подорожі чи більше соціальних взаємодій, це може викликати відчуття незадоволеності собою.

3. В онлайн-середовищі існують певні соціальні норми, яким молодь прагне відповідати. Тиск бути «в тренді», мати популярні хобі чи враження, може створювати додатковий стрес і тривогу, коли студент не може відповідати цим вимогам. Крім того, надмірне використання соціальних мереж може призвести до ізоляції від реальних соціальних контактів, що лише збільшує почуття тривоги і самотності.

4. Для деяких студентів кількість лайків, коментарів та поширень є важливим фактором самооцінки. Низька активність або відсутність взаємодії з контентом може спричиняти відчуття непотрібності та тривоги через непідтверджену популярність або низький рівень визнання серед однолітків.

5. Анонімність у соціальних мережах також може підвищувати рівень тривожності, оскільки людина може не знати, які саме повідомлення або коментарі будуть розцінені як неприємні або образливі. Це створює атмосферу психологічної напруги, коли кожен коментар або реакція можуть спричинити непередбачувану емоційну реакцію.

6. Студенти часто використовують соціальні мережі на фоні навчання або роботи, що призводить до багатозадачності. Це може впливати на концентрацію уваги і підвищувати рівень стресу та тривожності, оскільки вони намагаються керувати кількома потоками інформації одночасно.

Соціальні мережі справді можуть мати негативний вплив на психічний стан студентів, зокрема сприяючи зростанню тривожності. Постійна взаємодія з інформацією, порівняння себе з іншими та тиск соціальних стандартів можуть викликати відчуття незадоволеності, занепокоєння та депресії. Водночас анонімність у мережі, залежність від лайків і коментарів також підсилюють почуття тривоги.

Зважаючи на це, необхідно розвивати стратегії для зменшення негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я студентів, такі як управління часом, визначення меж між особистим і онлайн-життям, а також формування критичного ставлення до контенту в мережах. Студентам важливо навчитися знаходити баланс між цифровим і реальним життям, що дозволить знизити рівень тривожності та покращити психоемоційне благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Психолого-педагогічні рекомендації щодо можливостей корекції емоційної сфери в студентському віці за умов психокорекційного впливу

На основі вивчених науково-психологічних джерел, результатів експериментальних досліджень і матеріалів, що були використані на формувальному етапі дослідження, нами були розроблені психологічно-педагогічні рекомендації. Вони орієнтовані на практичних психологів, працівників освітніх установ, а також на батьків для корекції порушень емоційної сфери, викликаних впливом соціальних мереж.

Окрім того, ці матеріали можуть бути корисними для викладачів вищої школи, зокрема під час викладання курсів, таких як «Медіапсихологія», «Психологія емоцій», «Психологічний розвиток у юнацькому віці». Вказівки не лише спрямовані на запобігання порушенням емоційної сфери, але й на профілактику розвитку залежності від соціальних мереж, що є взаємопов'язаними проблемами.

1. Урахування необхідності системного підходу до корекції порушень емоційної сфери в умовах впливу соціальних мереж вимагає організації ретельно спланованої і багаторівневої роботи. Цей процес включає кілька етапів, кожен з яких спрямований на підтримку та зміцнення психічного здоров'я осіб, які зазнають негативного впливу цифрового середовища.

Первинна профілактична робота повинна бути основою всього підходу. Вона включає постійне оновлення інформаційних матеріалів, зокрема публікацій на теми, що стосуються емоційної сфери та впливу соціальних мереж. Важливо забезпечити доступність «телефону довіри», де люди можуть звернутися за консультацією в складних ситуаціях. Також повинна бути

організована робота спеціалістів, які регулярно проводять роз'яснювальні заходи для різних вікових категорій, враховуючи специфіку аудиторії. Це можуть бути тренінги, семінари, вебінари, що фокусуються на підвищенні обізнаності та підтримці психоемоційного стану.

Крім того, важливим елементом є наявність спеціальних освітніх програм, які орієнтовані на різні вікові групи. Це можуть бути програми для студентів, молоді, а також для батьків та викладачів, що допомагають їм розуміти та долати вплив соціальних мереж на емоційний стан. У рамках первинної профілактики важливо також розробляти і впроваджувати дозвіллєві технології, спрямовані на розвиток моральних настанов і цінностей, що дозволяють особистості виходити за межі цифрового світу [63].

Важливим є також коригування сімейних відносин, оскільки здорове сімейне середовище може стати основою для розвитку емоційно здорової особистості. Окрім того, важливою є організація позанавчальної зайнятості, яка допоможе студентам провести більше часу поза перебуванням у соціальних мережах.

Вторинний етап корекції порушень емоційної сфери має на меті діагностику та консультування осіб, які вже мають ознаки порушень. На цьому етапі особливо важливо виявити початкові симптоми залежності та здійснити необхідну реабілітацію. Оскільки соціальні мережі часто стають джерелом емоційної дисгармонії, залучення фахівців, таких як психологи, психотерапевти та соціальні працівники, є обов'язковим для організації комплексного підходу до вирішення проблеми. Рішення цих проблем має бути направлене на розхитування адиктивних настанов, які формуються в результаті постійного перебування в онлайн-середовищі.

Мета цього етапу – змінити переконання і стереотипи, сформувати нові, здорові альтернативи, які будуть сприяти соціальній активності та самореалізації особистості. Важливо, щоб людина знову відчула потребу в реальному житті і вміння знаходити підтримку в соціальних групах, що позитивно впливають на її емоційний стан. Потрібно заохочувати ініціативу

особистості в розвитку нових інтересів, хобі, творчої діяльності, що сприятиме покращенню психоемоційного благополуччя та самореалізації.

Застосування комплексу медичних та психотерапевтичних засобів є необхідним, коли мова йде про серйозні випадки інтернет-залежності, яка не піддається корекції лише вербальною або комунікативною терапією. Це може включати медикаментозне лікування, а також психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія або інші підходи, які допоможуть зняти симптоми залежності, зменшити тривожність і депресивні стани, а також налаштувати психіку на здоровий спосіб життя поза цифровим середовищем [7].

Таким чином, для ефективного подолання порушень емоційної сфери, викликаних соціальними мережами, важливо здійснити комплексний підхід, який включає профілактику, корекцію та реабілітацію, використовуючи як психологічні, так і медичні методи. Всі ці етапи допоможуть зменшити залежність від цифрових платформ і забезпечити емоційне здоров'я людей в умовах сучасного інформаційного середовища.

2. У плануванні освітньої та виховної роботи з молоддю важливо особливу увагу приділяти розвитку особистісного потенціалу, активізації внутрішніх ресурсів, що допоможуть молодим людям ефективно протистояти маніпуляціям і зовнішньому тиску. Основною метою є формування здатності до самостійного критичного мислення, розвитку внутрішніх механізмів прийняття рішень та вибору поведінкових стратегій у різних ситуаціях, що допомагає уникати негативного впливу з боку соціальних медіа, суспільних стереотипів чи групових впливів.

Одним із ключових аспектів цієї роботи є стимулювання багатства змістовних зв'язків з зовнішніми контекстами, що включають як соціальні, так і культурні, економічні та політичні фактори, які формують загальну картину світу молодої людини. Це передбачає розвиток здатності до критичного осмислення навколишнього світу, аналізу впливу різних факторів на особистість та її вибір, здатність адаптуватися до нових умов і ситуацій без

втрати власних цінностей та переконань. Уміння знаходити баланс між різними життєвими вимогами і зберігати свою автономію є важливою складовою частиною психологічної стійкості, що дає змогу ефективно протистояти маніпуляціям [14].

Зокрема, молодь повинна вчитися розуміти свої внутрішні пріоритети та цінності, визначати, що для неї є дійсно важливим, а що – тимчасовим або непотрібним. Це дозволить уникати втрати особистісної ідентичності під впливом зовнішніх чинників, таких як комерційні маніпуляції або соціальний тиск. Важливим елементом є здатність бути поступливим у питаннях, які не є принциповими або життєво важливими, зберігаючи при цьому твердість у досягненні своїх основних цілей і мети. Формування гнучкості в методах досягнення результатів без зради основних принципів і стійкості до змін є необхідним для успішної адаптації до викликів, які постають перед молоддю в умовах сучасного суспільства [14].

Ресурси особистості включають в себе здібності, що дозволяють не тільки справлятися з конкретними життєвими ситуаціями, а й оцінювати складні соціальні контексти, прогнозувати поведінку себе та інших людей, а також приймати відповідальність за свої вчинки. Здатність оцінювати соціальне середовище та на основі цієї оцінки формувати ефективні стратегії взаємодії з оточенням є основою психологічної гнучкості, що дає змогу уникати маніпуляцій, бути відповідальним за свої вчинки і зберігати емоційну стабільність у різних життєвих ситуаціях. У рамках освітнього процесу важливо розвивати ці ресурси, впроваджуючи вправи на покращення самосвідомості, розвитку критичного мислення, практики саморегуляції та управління емоціями, що сприятиме формуванню активної, незалежної та стійкої особистості, готової до викликів та змін.

3. Важливо посилювати психоедукацію та інформаційну грамотність у різноманітних аудиторіях, враховуючи їх вікові, соціальні та культурні особливості. Підвищення рівня обізнаності з питань психічного здоров'я, маніпулятивного впливу соціальних мереж та емоційної стабільності є

ключовим завданням для підтримки здоров'я та благополуччя молоді. Для цього необхідно застосовувати різноманітні методи, що включають зрозумілі та переконливі факти, відеоматеріали, інфографіку та наочні посібники, адаптовані до специфіки кожної цільової групи [40].

Просвітницьку роботу щодо маніпуляцій у соціальних мережах слід будувати на прикладах реальних ситуацій та фактів, щоб підвищити рівень критичного мислення серед користувачів. Відео та інші мультимедійні матеріали можуть бути ефективними інструментами, оскільки дозволяють візуалізувати проблеми та зробити їх доступними для широкої аудиторії. Використання таких платформ, як Instagram, може бути корисним для створення контенту, який поєднує лекції, відео виступи, IGTV, сториз, пости, а також інтерактивні тести та методики, що допомагають поглибити розуміння й аналіз маніпуляційних стратегій та поведінки в інтернеті.

Зокрема, створення спеціалізованих акаунтів для психологічної допомоги і інформування може стати важливим інструментом підтримки. Такий акаунт стане місцем, де люди зможуть отримати корисні поради щодо того, як ефективно боротися з тривожністю, стресом, а також як відрізнити правдиву інформацію від маніпулятивної. Контент має включати рекомендації з превенції, вирішення проблем, а також корисні тести та методики, що сприятимуть самопізнанню і зростанню емоційної стійкості [40].

Особливо важливо уникати загальних та малоефективних порад, таких як «Візьми себе в руки», оскільки вони не надають конкретної допомоги і можуть викликати відчуття непорозуміння або навіть збільшувати рівень стресу в тих, хто шукає підтримки. Важливо пропонувати конкретні стратегії подолання стресових ситуацій, розвиток здорових звичок і підтримку у формуванні конструктивних підходів до вирішення емоційних проблем.

4. Важливо виявляти та аналізувати найбільш поширені методи психологічного маніпулювання, які використовуються в контексті соціальних мереж та медіа. Одним з таких засобів є використання спеціально підібраної музики, яка може сприяти формуванню певного настрою або емоційної реакції

у аудиторії. Музика, що супроводжує відео чи рекламу, здатна викликати відчуття спокою, радості або, навпаки, тривоги, що впливає на сприйняття інформації та поведінку користувачів.

Ще одним методом маніпуляції є незначне викривлення інформації, яке здатне кардинально змінити її зміст. Це може бути у вигляді перебільшення фактів або упущення важливих деталей, що змінює загальне враження від інформації. Багаторазове повторення певних тез також має великий вплив на сприйняття, оскільки чим більше інформація повторюється, тим більша ймовірність, що вона буде сприйнята як правда, навіть якщо вона не є об'єктивно точною [56].

Окрім того, популярність певних носіїв інформації (наприклад, відомих людей або інфлюенсерів) може бути використана для просування продукту чи ідеї, що створює у аудиторії враження довіри та підтримки. Запрошення до просування бренду відомих осіб також має значний психологічний ефект, оскільки багато людей схильні довіряти своїм улюбленицям або публічним фігурам, не завжди критично оцінюючи їхні поради чи рекомендації.

Ще один маніпулятивний метод – це змішане подання правдивої та брехливої інформації. Таке поєднання створює ілюзію достовірності, але насправді дезінформує користувачів. Це особливо небезпечно у випадках, коли мова йде про важливі соціальні або політичні події [56].

Суб'єктивне трактування важливих подій також є поширеним способом маніпулювання. Трактування фактів з певної точки зору, що має на меті вплинути на громадську думку або змінити сприйняття події, може значно спотворити реальність та викликати емоційні реакції у глядачів.

Згаданий також важливий фактор – це вплив зорового, слухового та кінестетичного аналізаторів. Насичення цих аналізаторів різноманітними сигналами здатне відволікати людину від реального життя, заміщаючи його віртуальним. Зображення, яскраві кольори, швидкі зміни кадрів, звукові ефекти та інші стимули можуть створювати постійну потребу у взаємодії з медіа-простором [56].

Для зменшення рівня маніпулювання та підвищення самоконтролю можна застосувати практичні методи, такі як зміна налаштувань екрану гаджету. Наприклад, використання чорно-білого режиму на екрані знижує рівень дофаміну, що у свою чергу допомагає зменшити бажання довго перебувати у віртуальному світі, сприяючи більш свідомому та контрольованому використанню технологій. Зменшення візуальних та емоційних стимулів дозволяє знизити рівень залежності та полегшити процес переходу до більш реалістичних і збалансованих способів взаємодії зі світом [56].

5. Велика увага повинна бути приділена розвитку вольових якостей особистості, таких як цілеспрямованість, наполегливість, терплячість, впертість та витримка. Ці якості допомагають людині самостійно контролювати своє використання соціальних мереж, визначати чіткі часові рамки для відвідування цих платформ та ставити конкретні цілі для взаємодії з ними. Розвиток цих рис сприяє тому, щоб використання соціальних мереж ставало не випадковим чи емоційно залежним процесом, а осмисленим і контрольованим [61].

Особливо важливо виявляти обережність щодо використання соціальних мереж у стані пригніченості, втоми, тривоги чи гніву. В такі моменти людина може бути більш сприйнятливою до маніпуляцій або емоційно неготовою до конструктивної взаємодії в онлайн-просторі. Тому важливо переконувати, щоб людина утримувалася від активного використання соціальних мереж, якщо вона перебуває в емоційно напруженому стані.

Також важливим є запобігання звичці брати мобільні пристрої з собою в місця, де людині важливо зосередитися на фізичному та соціальному аспектах життя, таких як фітнес-центри, кафе або ресторани. В таких ситуаціях використання мобільних пристроїв і соціальних мереж може відволікати від фізичної активності або безпосереднього спілкування з іншими людьми. Переконання не класти мобільні пристрої поруч, а тим більше не брати їх до

таких місць, дозволяє більш повноцінно насолоджуватись реальними соціальними взаємодіями та зменшити залежність від цифрового світу 61].

6. Одним з ключових аспектів у роботі з молоддю є розвиток критичного мислення, яке дозволяє ефективно взаємодіяти з інформацією, що надходить через соціальні мережі. Важливо формувати навички уникання поспішних суджень, критично ставитись до матеріалів, які з'являються в онлайн-просторі. Це включає в себе здатність не піддаватися спрощенню ситуацій або перекоханню фактів, а замість цього ретельно аналізувати факти, робити логічні умовиводи, а також обґрунтовувати свої переконання за допомогою фактичного матеріалу [62].

Критичність до інформації, що надходить з соціальних мереж, є важливим аспектом, зокрема коли йдеться про негативний вплив з боку деструктивних сегментів цих мереж. Усвідомлене ставлення до ціннісного змісту інформації, її реальної мети та джерела, змінює сприйняття матеріалу. Це дозволяє фільтрувати недостовірні або маніпулятивні матеріали, розвиваючи здатність до адекватної оцінки і реагування на інформаційні потоки.

Ще одним важливим напрямом є розвиток здатності ефективно обробляти складну інформацію, яка може виникати під час участі в мережевих інтеракціях. Навички когнітивної переробки дозволяють глибше осмислювати та розуміти отриману інформацію, що сприяє розрізненню корисної та шкідливої інформації. Також необхідно навчати молодь реалізовувати базові методи аналізу основних каналів та джерел соціально значущої інформації, що забезпечить надання точних оцінок і дозволить здійснювати відповідальне використання медіапростору. Оцінка власної поведінки в мережах та її корекція допоможуть уникнути емоційної залежності від соціальних мереж і підтримувати психологічне здоров'я [62].

7. Для ефективного контролю часу, проведеного у соціальних мережах, важливо використовувати допоміжні засоби фіксації часу, такі як таймери або спеціальні програми для самоспостереження. Це дозволяє не тільки фіксувати

час, витрачений у соціальних мережах протягом дня, тижня чи місяця, але й здійснювати регулярний аналіз загального обсягу цього часу та змісту взаємодії з матеріалами. Такий підхід допомагає усвідомлено підходити до використання медіа-простору, оцінюючи, наскільки корисними чи шкідливими були проведені години [4].

Зокрема, одним з важливих факторів, які сприяють необмеженому часу перебування у соціальних мережах, є анонімність. Вона дозволяє створити ідеалізований образ себе, що часто не відповідає реальності. Це призводить до спотвореного сприйняття, підвищеного самосприйняття, а також сприяє втраті зв'язку з реальним світом. Такий фактор негативно впливає на емоційну сферу, гальмує процеси саморегуляції і саморозвитку, оскільки людина замість того, щоб активно працювати над собою і своїми цілями, може потрапити у пастку неконтрольованого часу віртуальної реальності. Саме тому важливо періодично оцінювати своє перебування в онлайн-просторі, робити це усвідомлено і не дозволяти анонімності чи ідеалізованим образам затягувати у нескінченний цикл споживання контенту [4].

8. Для формування особистісної позиції при сприйнятті та інтерпретації інформації з соціальних мереж важливо створювати умови, які сприяють розвитку критичного мислення та емоційної стійкості. Це передбачає знання основних прийомів перевірки і інтерпретації інформації, зокрема здатність переказувати її своїми словами, висловлювати власну точку зору, а також вміння абстрагуватися від емоційно забарвленої інформації. Це також включає вміння переривати взаємодію з контентом, який викликає сильні негативні емоції, а також уміння відмовлятися від інформації, що є популярною або модною, але містить ідеологічно навантажені або маніпулятивні елементи [19].

Одним із важливих інструментів для боротьби з маніпуляціями є використання додатків, які блокують або обмежують рекомендації пошукових систем і платформ, таких як YouTube. Це дозволяє уникати надмірного впливу

алгоритмів на вибір контенту, а також допомагає зберегти автономію в інформаційному просторі.

Крім того, важливо регулярно перевіряти першоджерела інформації, щоб переконатися в її достовірності. Один зі способів розвитку критичного ставлення до контенту – підписка на тих людей або ресурси, з якими особисто не погоджуєшся. Це дозволяє не тільки розширювати кругозір і краще розуміти різні точки зору, а й розвивати здатність до конструктивного спілкування в умовах інформаційного різноманіття [1].

9. Для ефективного управління впливом соціальних мереж на емоційну та психічну сферу користувачів важливо систематично актуалізувати знання про вікові та гендерні особливості користувачів, оскільки ці фактори можуть істотно впливати на вразливість до сугестивності та розвитку залежності. Особливо важливо це враховувати в контексті юнацького віку, коли молоді люди особливо схильні до впливу соціальних мереж через своє емоційне та психологічне становлення [23].

У студентському віці активне занурення в онлайн-простір може призводити до значної активізації емоційних станів, таких як азарт, захопленість, невпевненість і хвилювання, що часто виникають у спілкуванні з важливими для молодої особи людьми. Це може сприяти виникненню емоційних порушень, таких як агресивність, тривожність, депресивні настрої або ейфорія. Такий емоційний дисбаланс також може привести до виникнення феноменів, які можна описати як "комп'ютерну тривогу" — стан нервового перенапруження, що викликається надмірним перебуванням у віртуальному просторі.

Отже, важливо регулярно переглядати та адаптувати підходи до навчання, підтримки та корекції емоційного стану користувачів соціальних мереж, особливо серед молоді, щоб зменшити ризики розвитку залежностей і порушень емоційної сфери. Це включає в себе розробку спеціальних програм для підлітків, що враховують їх психологічні потреби і допомагають їм краще справлятися з емоційними викликами у цифровому середовищі [923].

10. Для ефективного управління інтернет-залежністю важливо мати чітке розуміння різних видів залежностей, що виникають у цифровому середовищі. Інтернет-залежність може проявлятися в різних формах, кожна з яких має свої характерні особливості і впливає на поведінку людини в різних сферах життя. Ось кілька основних типів інтернет-залежностей:

- вебсерфінг – постійний пошук інформації в Інтернеті, який може ставати надмірним і втручатися в реальне життя. Це може призвести до втрати часу і концентрації, а також до порушення балансу між онлайн та офлайн активностями;

- пристрасть до віртуального спілкування – залежність від спілкування через соціальні мережі, чати, форуми, що викликає потребу постійно підтримувати зв'язок у віртуальному просторі. Це може замінити реальні соціальні взаємодії і призводити до соціальної ізоляції;

- ігрова залежність – нав'язлива захопленість відеоіграми, яка може заважати виконанню повсякденних завдань, впливати на емоційний стан та соціальні відносини. Гра може ставати єдиним джерелом задоволення, що призводить до занедбання інших аспектів життя;

- шопінг-залежність. Онлайн-шопінг може стати формою емоційного втішання, коли людина часто робить покупки в Інтернеті, навіть коли це не є необхідним. Це може бути способом уникання реальних проблем або шляху до миттєвого задоволення.

- кіберсексуальна залежність – використання Інтернету для задоволення сексуальних потреб, включаючи порнографію та інші види онлайн-активностей, що призводять до залежності від віртуальних сексуальних контактів.

- залежність від відносин. Людина може постійно перевіряти пошту, соціальні мережі чи інші платформи для підтримки віртуальних контактів, що може призвести до емоційної залежності від цифрових взаємодій [28; 41].

Згідно з теорією В. Менделевича, К. Янг та Р.Девіса, існують сім основних видів інтернет-залежностей, серед яких можна виділити такі категорії осіб:

- гемблери – люди, які залежні від азартних ігор, таких як ставки в Інтернеті, лотереї або казино;
- геймери – люди, які надмірно захоплюються відеоіграми, витрачаючи значну частину часу на ігрові процеси;
- трудоголіки – люди, які надмірно зосереджені на роботі чи шукають інформацію в Інтернеті, що включає безперервне використання баз даних і пошукових систем;
- сексоголіки та еротоголіки – люди, які постійно шукають віртуальні сексуальні стосунки або займаються еротичними чатами та знайомствами в Інтернеті;
- покупці – особи, які не можуть контролювати свої покупки в Інтернеті, що призводить до зайвих витрат і порушення фінансової стабільності;
- адикти відношень – люди, які постійно перевіряють електронну пошту або соціальні мережі в пошуках нових соціальних взаємодій [43].

Знання про ці типи залежностей дозволяє розробити спеціалізовані програми для профілактики та корекції інтернет-залежності, а також допомагає краще зрозуміти, як різні аспекти онлайн-середовища можуть впливати на психоемоційний стан користувачів.

11. Оновлення знань щодо ознак залежної від соціальних мереж деструктивної поведінки є важливим для своєчасного виявлення проблеми і надання необхідної допомоги. Залежність від соціальних мереж може проявлятися через різноманітні симптоми та порушення, що впливають на емоційну сферу та повсякденну активність людини. Ось деякі з основних ознак такої залежності:

1. Пропуски занять, зустрічей, роботи. Людина, яка занурена в соціальні мережі, може почати ігнорувати важливі обов'язки, пропускати

заняття, роботу чи важливі зустрічі через надмірне перебування в Інтернеті. Це часто свідчить про пріоритетність віртуального світу над реальним.

2. Різкі зміни настрою. Залежність від соціальних мереж може викликати емоційні коливання, наприклад, депресивні стани, тривожність, агресивність чи ейфорію. Людина може надмірно реагувати на коментарі, лайки або будь-які інші соціальні взаємодії, що змінюють її емоційний стан.

3. Втрата уваги до зовнішності. Залежність може призвести до зниження уваги до власного вигляду та гігієни. Людина починає більше приділяти увагу віртуальним взаємодіям, ніж догляду за собою, що може впливати на її фізичне та психічне здоров'я.

4. Надмірно емоційне реагування на події. Особи з залежністю часто реагують на події в соціальних мережах або на коментарі з великим емоційним надміром, що є ознакою недостатньої здатності до саморегуляції емоцій. Ці реакції можуть бути непропорційними до ситуації, в результаті чого людина відчуває сильне емоційне напруження.

5. Відмова від реального спілкування. Люди, залежні від соціальних мереж, можуть почати уникати реальних взаємодій з близькими, друзями та колегами. Вони витрачають більшу частину свого часу на онлайн-спілкування, що може призводити до соціальної ізоляції та порушення реальних міжособистісних відносин [48; 55].

Ці ознаки вимагають особливої уваги, оскільки можуть призвести до значних порушень у житті людини, впливаючи на її психоемоційний стан, соціальні відносини та здатність до ефективної діяльності в реальному житті. Своєчасне виявлення та реагування на ці симптоми дозволяє запобігти розвитку більш серйозних психологічних і соціальних проблем.

12. Для боротьби з неконтрольованим перебуванням у соціальних мережах необхідно визначити основні причини, які можуть призводити до такого стану. Це допомагає зрозуміти механізми поведінки і розробити стратегії для корекції. Ось кілька ключових причин, що можуть впливати на тривале перебування в онлайн-просторі:

– зняття напруги. Соціальні мережі часто використовуються як спосіб емоційного розслаблення або відволікання від стресу. Люди можуть звертатися до онлайн-контенту, щоб зняти нервову напругу, коли вони відчують емоційну чи психологічну втому;

– потреба усамітнитися. Деякі користувачі можуть використовувати соціальні мережі як засіб ізоляції від реального світу. Вони шукають комфорт у віртуальному просторі, де вони можуть відпочити від соціальних вимог чи стресу;

– передчуття задоволення. У соціальних мережах часто виникає відчуття задоволення від взаємодії з контентом або отримання лайків і коментарів. Це може стати сильним мотивом для того, щоб залишатися в онлайн-просторі протягом тривалого часу, оскільки з кожним новим постом чи реакцією активізується дофамінова система задоволення в мозку;

– нав'язлива думка про простір та можливості соціальних мереж. Певні користувачі мають схильність постійно думати про те, що вони можуть пропустити, не перевіривши свої акаунти. Це викликає бажання перевіряти новини, оновлення чи повідомлення на постійній основі, що часто переходить в неконтрольовану звичку;

– блокування можливостей зняти емоційну напругу. Коли людина не має доступу до адекватних способів емоційного розвантаження, таких як фізична активність, спілкування з реальними людьми чи творчість, вона може звертатися до соціальних мереж, щоб заповнити цю порожнечу;

– подовжений стрес. Тривале перебування в стані стресу чи тривожності може спричиняти потребу в постійному відволіканні через соціальні мережі, які дають змогу хоча б тимчасово відволіктися від реальних проблем;

– низький рівень самоконтролю. Відсутність здатності контролювати свої звички та поведінку, зокрема під час використання соціальних мереж, може бути причиною, чому людина часто перебуває в Інтернеті, незважаючи на негативні наслідки;

- страх пропустити цікавий матеріал. Боязнь «пропустити щось важливе» є одним із поширених мотивів, які спонукають людей знову і знову заходити в соціальні мережі, навіть якщо це не має реальної цінності;
- неприємні почуття без інтернету. У деяких випадках люди відчують тривогу або нудьгу, коли вони не мають доступу до інтернету, що може посилити відчуття залежності від соціальних мереж;
- потреба отримати оцінку себе через оцінку інших. Соціальні мережі дозволяють людям отримувати реакцію на свої пости, що стає важливим індикатором їхнього самопочуття та самооцінки. Люди можуть «зависати» в мережах, щоб отримувати більше лайків, коментарів чи іншої уваги;
- прокрастинація. Людина може використовувати соціальні мережі як спосіб уникнути реальних обов'язків або завдань. Це може бути наслідком відсутності мотивації або страху перед завданням;
- потреба у збільшенні дофаміну (гормону задоволення). Соціальні мережі стимулюють вироблення дофаміну, що викликає відчуття задоволення та радості. Постійне перебування в мережах може сприяти постійному «пошуку» нових порцій цього гормону через нові повідомлення або новий контент;
- «токсичний сором» – це емоційний стан, при якому людина відчуває сильне почуття сорому, переконуючи себе в тому, що вона «негідна», «несправжня» або «погана». Це може бути наслідком порівняння себе з іншими людьми в соціальних мережах, що веде до негативних думок та емоцій;
- відсутність рефлексії. Коли людина не займається самоаналізом, не розуміє свій емоційний стан і наслідки, це може призводити до неконтрольованого перебування в соціальних мережах. Без розуміння того, як і чому це відбувається, складно змінити свої звички [4; 16; 28; 39; 50].

Усвідомлення цих причин є важливим етапом для розуміння динаміки залежності від соціальних мереж та розробки стратегії для зменшення її впливу на життя людини.

13. Для розвитку здатності усвідомлювати руйнівні наслідки неконтрольованого перебування у соціальних мережах важливо визначити, як саме це впливає на особистість. Це може бути основою для розвитку самосвідомості і стратегій для більш здорового використання інтернет-простору. Ось основні аспекти руйнівного впливу:

- зростаюча толерантність до негативних порушень. Тривале перебування в Інтернеті може викликати зниження чутливості до негативних впливів. Людина може почати сприймати як норму відсутність реального спілкування, негативні емоції або стрес, що виникають внаслідок перегляду деструктивного контенту або постійної взаємодії в онлайні;

- ефекти соціального порівняння. У соціальних мережах люди часто порівнюють себе з іншими, що може призвести до зниження самооцінки. Постійне зіткнення з ідеалізованими образами інших користувачів може спотворювати реальність і створювати відчуття неповноцінності;

- ескапіські тенденції. Багато користувачів можуть намагатися уникнути реальних проблем або стресів через перебування в Інтернеті. Віртуальний простір пропонує швидкий спосіб відволіктися від неприємних емоцій, але це створює ілюзорну відсутність проблем;

- проблемна поведінка. Неконтрольоване перебування у соціальних мережах може супроводжуватися порушеннями звичних соціальних ролей і обов'язків, такими як недотримання робочих чи навчальних графіків, конфлікти в реальних стосунках, зниження рівня відповідальності;

- зростаюча потреба у споживанні готового інтернетпродукту. Замість того, щоб створювати новий контент чи брати участь у реальних проектах, людина може більше захоплюватися споживанням контенту, що не дає жодних довгострокових результатів або розвитку особистості;

- інформаційний «вампіризм». Люди можуть витратити значний час на пошук цікавої інформації, що створює ілюзорне відчуття власної значущості, ніби вони залучені до чогось важливого, хоча насправді цей процес не має реальної цінності або кінцевого результату;

- імітація активності. Замість реальних досягнень, які потребують зусиль і часу, людина може поринути в безцільне прокручування новин чи лайкання постів. Така діяльність імітує активність, але не веде до конкретних результатів чи розвитку;

- зниження ефективності вольової регуляції. Безмістовне перебування в соціальних мережах може зменшити здатність особистості до самоконтролю і цілеспрямованих дій. Вольова регуляція, що раніше була спрямована на досягнення реальних цілей, замінюється на маніпуляції з ілюзією активності;

- відсутність чіткої мети та змісту життя. Якщо людина не має чіткої мети або напрямку в житті, соціальні мережі можуть стати місцем для пошуку змісту. Це підвищує ймовірність втрати сенсу реального життя і заглиблення у віртуальну реальність [12; 34; 59].

Наслідки таких процесів можна зменшити через усвідомлення кожного з цих аспектів та розробку плану для більш ефективного управління часом в інтернет-просторі, встановлення чітких меж для використання соціальних мереж, розвитку реальних соціальних зв'язків і пошуку діяльності, яка має реальний зміст і результат.

14. Застосування різних терапевтичних методів для роботи з користувачами соціальних мереж, у яких спостерігаються порушення емоційної сфери, є важливим кроком для підтримки їх психологічного здоров'я. Ось кілька методів, які можуть бути ефективними:

- арттерапія – цей метод використовує мистецькі форми для вираження емоцій і самовираження, що допомагає зняти емоційну напругу. Арттерапія не вимагає спеціальних навичок або знань і може застосовуватися як у формі малювання, так і через роботу з пластичними матеріалами, скульптурою чи іншими творчими процесами. Вона дозволяє людям проявити свої емоції, не вдаючись до слів, і допомагає зрозуміти і відпустити внутрішні переживання;

- аутогене тренування – це метод саморозслаблення, спрямований на розвиток самоконтролю та саморегуляції через вправи, які допомагають

знизити рівень стресу, тривожності та напруги. Відмінність цього методу в тому, що він активно включає процес самопізнання та вміння керувати своїми фізіологічними реакціями через зосередження на певних фізичних відчуттях, таких як м'язова релаксація або регуляція дихання;

- ігротерапія. Ігри можуть бути ефективним способом для зниження стресу та емоційного напруження, особливо серед молодших користувачів соціальних мереж. Ігротерапія допомагає людям розвивати соціальні навички, вчитися контролювати свої емоції і зменшувати агресію через ігрові ситуації, що відтворюють реальні життєві проблеми і можливості для їх вирішення;

- ведення щоденника самоспостережень – це дозволяє користувачам стежити за тим, як змінюється їхній емоційний стан протягом часу. Ведення щоденника допомагає сформувати рефлексивне ставлення до власних емоцій та дій, а також сприяє розвитку самоконтролю. Фіксація часу проведеного у соціальних мережах дає можливість краще усвідомити залежність від них і знизити цей вплив.

- спорт та фізична активність. Фізичні вправи мають численні переваги для емоційного здоров'я. Вони допомагають виробляти ендорфіни (гормони щастя), покращують загальне самопочуття, знижують рівень тривожності та стресу, а також стимулюють здоровий спосіб життя. Фізична активність може бути особливо ефективною для зниження негативного впливу від надмірного використання соціальних мереж.

- релаксація. Методики релаксації, такі як медитація, дихальні вправи або йога, допомагають знизити емоційну напругу та покращити психологічний стан. Ці методи сприяють зниженню стресу, покращенню уваги та самоконтролю [21; 55].

Для оцінки ефективності цих форм роботи необхідно проводити моніторинг змін у емоційному стані користувачів, які зазнали впливу цих методів. Це можна зробити за допомогою опитувань, анкетування або психометричних тестів, що вимірюють рівень стресу, тривожності та емоційного благополуччя. Зазначені методи, особливо на основі творчості,

часто вважаються найменш травматичними та найбільш екологічними, оскільки вони дозволяють людям безпосередньо з'єднуватися зі своїми емоціями без використання інтенсивних вербальних інтервенцій.

15. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) є однією з найбільш ефективних стратегій для роботи з емоційними порушеннями, що виникають через соціальні мережі та інші стресові фактори. Цей підхід передбачає кілька ключових методик, які можуть бути застосовані для боротьби з залежністю та порушеннями емоційної сфери. Основні компоненти когнітивно-поведінкової терапії:

- виявлення викривлених думок. КПТ допомагає виявити автоматичні, негативні та часто нереалістичні думки, які виникають у відповідь на певні ситуації. Це може бути, наприклад, надмірна самокритика або катастрофізація (перебільшення можливих негативних наслідків). Така робота зазвичай супроводжується веденням щоденника, де користувачі записують свої думки та емоції, що дозволяє побачити патерни мислення. Використання щоденника дає змогу об'єктивно оцінити ці перекручення та замінити їх більш раціональними і конструктивними думками;

- м'язова релаксація та контрольоване дихання є важливими інструментами для зниження рівня тривожності та стресу. Вони допомагають користувачам соціальних мереж контролювати фізіологічні реакції на стресові ситуації, зокрема надмірне занурення в інформацію або постійну потребу перевіряти соціальні мережі. Метою є навчитись розслаблятися, регулюючи дихання і напругу в тілі, що дозволяє людині повернути емоційний баланс;

- методики експозиційної терапії. Експозиція передбачає поступове введення людини в ситуації, які викликають тривогу, при цьому пацієнт вчиться контролювати свою реакцію. Це може включати поступове збільшення часу, витраченого на соціальні мережі, або зіткнення з інформацією, яка викликає страх чи занепокоєння (наприклад, новини чи обговорення в онлайн-просторі). Мета — допомогти людині звикнути до ситуацій, які викликають тривогу, і зменшити емоційну реакцію на них;

– методики зміни поведінки – це включає навчання за зразком та рольові ігри, які допомагають людині навчитись новим способам реагування на стрес, емоції або ситуації. У контексті соціальних мереж це може означати, наприклад, розробку нових звичок, таких як регулярне відключення від мереж або встановлення часових обмежень на використання певних платформ. Рольові ігри можуть допомогти відпрацювати ситуації, коли людина намагається покращити свою здатність критично оцінювати інформацію або уникати негативних емоційних реакцій;

– когнітивна реструктуризація полягає в тому, щоб виявити негативні, дисфункціональні когнітивні схеми та замінити їх на більш адаптивні та реалістичні. Це може включати вивчення автоматичних думок, що виникають під час взаємодії з соціальними мережами, таких як «я повинен бути постійно на зв'язку», «якщо я не в курсі всього, я буду відставати» тощо. Зміна цих переконань допомагає людині зменшити залежність від інформаційного потоку і зберегти здоровіше ставлення до медіа;

– рольові ігри для змін у поведінці є чудовим методом для відпрацювання нових навичок та підходів до вирішення проблемних ситуацій. Це можуть бути ігри, які допомагають людині керувати своїм емоційним станом у конкретних ситуаціях або дозволяють їй пропрацювати стратегії для контролю над використанням соціальних мереж [55].

Застосування когнітивно-поведінкових методів дозволяє користувачам соціальних мереж зрозуміти і контролювати свої емоційні реакції, покращити свої навички самоконтролю і навчитися адаптувати своє ставлення до онлайн-взаємодії. Це, в свою чергу, допомагає знижувати ризики розвитку залежності, тривожності та інших порушень емоційної сфери, пов'язаних з надмірним використанням соціальних медіа.

16. В основі профілактичної роботи з користувачами соціальних мереж, що мають порушення емоційної сфери або залежність, важливо використовувати індивідуально-диференційований, особистісно-орієнтований та суб'єктно-діяльнісний підходи. Ці підходи дозволяють враховувати індивідуальні

особливості кожної особистості, а також орієнтуватися на розвиток активної діяльності і зміну поведінкових патернів [22].

Індивідуалізація та особистісно-орієнтований підхід дозволяють врахувати різноманітні потреби та проблеми користувачів соціальних мереж. Через мотиваційну, когнітивну та поведінкову корекцію, а також через зміни в реальному житті, можна досягти значного покращення в емоційному самопочутті та зниження залежності від віртуального світу.

17. Застосування тренінгу соціальних навичок для вирішення проблем, зниження підвищеної чутливості та корекції емоційного сприйняття є важливим елементом роботи з користувачами соціальних мереж та особами, що мають порушення емоційної сфери. Це дозволяє не лише покращити комунікативні та поведінкові навички, а й значно зменшити стрес, тривожність та інші емоційні розлади, спричинені інтенсивним перебуванням у віртуальному просторі. Ключові аспекти тренінгу:

- навчання структурованому вирішенню проблеми. Програма тренінгу повинна включати вправи, які сприяють розвитку навичок організації процесу вирішення проблем: від чіткого визначення ситуації до планування ефективних стратегій. Важливо навчити учасників аналізувати ситуації, розбивати проблему на етапи, виявляти можливі варіанти рішення та обирати оптимальне;

- зниження підвищеної чутливості. Вправи на емоційну стабільність, зниження реактивності на зовнішні стимули та зміцнення здатності зберігати спокій у стресових ситуаціях повинні стати основою тренінгу. Це включає навчання методам контролю емоцій, таким як дихальні вправи, релаксація та техніки самозаспокоєння;

- інтерактивні вправи та рефлексія. Практичні вправи повинні бути інтерактивними, де учасники можуть на практиці застосувати нові стратегії вирішення проблем та аналізувати свої емоційні реакції. Наприклад, рольові ігри, вправи на активне слухання та постановку запитань для уточнення інтерпретації інформації;

- рефлексія – важлива частина тренінгу, що дозволяє учасникам осмислити свої емоції, розуміти їх вплив на поведінку та взаємодію з іншими;
- усвідомлення емоційної реакції та її інтерпретація. Окремо повинна бути акцентована увага на розвитку емоційної свідомості учасників: усвідомлення того, як конкретна ситуація або інформація впливає на емоції, як ці емоції впливають на поведінку та як вони можуть бути інтерпретовані в залежності від особистих переконань;
- домашні завдання та зворотний зв'язок. Важливо забезпечити виконання домашніх завдань, що дозволяють учасникам тренінгу на практиці закріплювати набуті навички;
- іраціональне та дисфункційне мислення. Особлива увага повинна бути приділена розпізнаванню і корекції іраціональних та дисфункційних думок, що викривляють емоційне сприйняття подій [21; 22].

Тренінг соціальних навичок, спрямований на вирішення проблем, зниження чутливості та корекцію емоційного сприйняття, має бути інтегративним, включаючи теоретичні та практичні частини, рефлексію та оцінку емоційних реакцій. Він повинен допомогти учасникам усвідомити свої емоції та автоматичні думки, зрозуміти їх вплив на поведінку, а також знайти способи адаптації та конструктивної зміни патернів мислення.

18. Індивідуальне консультування в онлайн-режимі є важливим інструментом для допомоги людям, які не можуть знайти внутрішній ресурс для вибору поведінки у складних життєвих ситуаціях. У таких випадках онлайн-консультування забезпечує зручність доступу до підтримки та допомоги, дозволяючи клієнтам працювати з психологом чи консультантом у комфортному для них середовищі.

Індивідуальне онлайн-консультування є ефективним інструментом для допомоги людям, які мають труднощі в прийнятті рішень чи управлінні своїми емоціями. Врахування особливостей використання соціальних мереж дозволяє зрозуміти, як онлайн-середовище впливає на емоційний стан та соціальну

поведінку клієнтів і що можна зробити для корекції негативних наслідків такої діяльності [53].

19. Популяризація педагогічного Інстаграм-коучінгу як виду консультування може бути ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту та особистісного потенціалу у сучасному світі. Цей метод, який був впроваджений спортивним тренером Т. Голвіном і спирається на теорію емоційного інтелекту Д. Гоулмена, гуманістичний підхід К.Роджерса та сократівський діалог, може значно покращити сприйняття емоцій і допомогти в управлінні ними.

Суть Інстаграм-коучінгу:

- розкриття потенціалу людини. Основною метою є допомога особистості зрозуміти свій емоційний стан, виявити приховані ресурси і навчитися ефективно використовувати їх для особистісного розвитку. Коучинг в Інстаграмі може стати доступним інструментом для досягнення цієї мети;

- визначення емоцій та почуттів. Спочатку важливо визначити, які саме емоції та почуття порушуються в конкретній ситуації. Інстаграм, завдяки своїй візуальній природі, може бути корисним для візуалізації цих емоцій (через фото, відео або текстові пости), допомагаючи людині зосередитися на їхній суті;

- коригування емоційного стану. Після виявлення емоційної реакції важливо запропонувати практичні методи для її корекції, які можуть бути дуже різноманітними – від методів самозаспокоєння до технік медитації чи рефлексії.

- практичні приклади. Інстаграм-коучінг може включати пости з реальними прикладами, як інші люди справляються з емоційними викликами, а також тренування та вправи, спрямовані на підвищення емоційного інтелекту;

- психолого-педагогічна підтримка. Важливо організувати підтримку через Інстаграм, надаючи консультації, поради, відповіді на запитання та

взаємодію з підписниками. Це може включати прямі ефіри, сторіс з запитаннями та відповідями, а також регулярні пости з корисною інформацією [67].

Переваги Інстаграм-коучінгу:

- доступність та зручність. Інстаграм є популярною платформою, що дозволяє отримувати консультації в будь-який час і з будь-якої точки світу, а також забезпечує інтерактивність і персоналізацію;
- візуальність і доступність контенту. Візуальний контент (фото, відео) надає можливість швидко та зрозуміло донести ідеї, показати приклади, підкріплені емоціями;
- інтерактивність. Використання прямого ефіру, чатів, коментарів дозволяє взаємодіяти з підписниками і адаптувати коучингові практики під їхні потреби та запити;
- підвищення емоційного інтелекту. Інстаграм-коучінг дозволяє тренувати емоційну грамотність, допомагаючи зрозуміти власні емоції та навчитися керувати ними, що є важливим аспектом особистісного зростання [53; 67].

Інстаграм-коучінг може бути дієвим методом розвитку емоційного інтелекту, підвищення самоусвідомлення та корекції емоційних станів, орієнтуючись на практичні результати та створення корисного контенту для користувачів.

20. Створення служби університетської медіапросвіти з акцентом на активних інтернет-користувачів може бути важливим кроком у розвитку медіаграмотності серед молоді та сприянні її цифровій соціалізації [70].

Мета: покращення рівня медіаграмотності серед студентів, надання їм інструментів для критичного сприйняття медіа, розвитку творчих здібностей у створенні медіапродуктів.

Завдання:

- навчати студентів основам медіапросвіти, включаючи знання про цифрові медіа, їх вплив на суспільство, навички безпеки в інтернеті та вміння

створювати медіаконтент;

- розвивати у молоді здатність до самовираження через медіа, підтримуючи їхні проекти та інтереси;
- створити сприятливу атмосферу для реалізації творчих ідей та ініціатив.

Така служба може стати основою для формування нових стандартів медіапросвіти в університетах, допомагаючи молоді не лише успішно орієнтуватися в цифровому середовищі, а й активно впливати на його розвиток.

Висновки до третього розділу

Загальні висновки, що випливають з викладених матеріалів, охоплюють кілька ключових аспектів, що сприяють розвитку ефективних підходів до психолого-педагогічної роботи з молоддю, зокрема у сфері медіапросвіти, емоційного інтелекту та соціальних навичок.

1. Розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок. Важливим компонентом успішного навчання є фокус на розвитку емоційного інтелекту, що включає навички самоусвідомлення, самоконтролю, емпатії та соціальної взаємодії. Застосування когнітивно-поведінкових підходів, таких як змінення когнітивних дисфункційних схем та емоційних реакцій, а також використання методик, що поєднують теорію та практику, є ефективним для корекції емоційного стану учнів і студентів.

2. Індивідуалізація підходів до роботи з молоддю. Індивідуально-орієнтовані методи, що враховують особистісні особливості кожного учня чи студента, дозволяють краще адаптувати навчальні і психотерапевтичні підходи до конкретних потреб і ситуацій. Систематичне використання різноманітних тренінгів, ігрових вправ, творчих завдань та зміни поведінки сприяє більш ефективній інтеграції навчального процесу з емоційним та соціальним розвитком молоді.

3. Використання новітніх інформаційних технологій. Важливим інструментом сучасної медіапросвіти є використання технологій, зокрема в соціальних мережах, для популяризації правильних медіа-навичок серед молоді. Інтернет-контент, зокрема через блогінг і Інстаграм-коучінг, може стати потужним інструментом самовираження, розвитку емоційного інтелекту і соціальної ідентифікації молоді, сприяючи зміцненню її психоемоційного стану та соціалізації.

4. Підтримка альтернативних видів відпочинку та розвитку креативності. Важливим є підтримка активного і здорового способу життя серед молоді через організацію культурних, спортивних заходів та медіапроектів. Створення якісних шкільних та університетських ЗМІ дає можливість молоді брати участь у творчих процесах, надаючи їм інструменти для самовираження і розвитку лідерських навичок.

5. Медіапросвіта як частина сучасної освіти. Медіапросвіта повинна стати важливою частиною освітнього процесу, спрямованою на підвищення критичного мислення молоді, зокрема щодо споживання медіаконтенту. Залучення учнів та студентів до створення власних медіапродуктів сприяє розвитку їхніх творчих здібностей і дає можливість реалізуватися в цифровому середовищі.

6. Онлайн-консультування та підтримка молоді. Онлайн-консультування є ефективним інструментом для надання підтримки молодим людям, які переживають труднощі у реальному житті, дозволяючи їм отримати психологічну допомогу без необхідності фізичного присутності. Це забезпечує гнучкість у наданні підтримки і сприяє розвитку цифрової соціалізації.

Отже, інтеграція психологічних, педагогічних та медіа-методів в освітній процес, з урахуванням особистісних та емоційних потреб молоді, є основою для створення сприятливого середовища для її розвитку. Використання сучасних технологій та інноваційних підходів дозволяє реалізувати потенціал кожного студента, створюючи передумови для успішної самореалізації у сучасному цифровому світі.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо впливу соціальних мереж на розвиток тривожних станів у молоді, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки:

1. Емоції мають значний вплив на життя студентів, зокрема під час стресових періодів. Вони не тільки формують особистість студента, а й змінюють його погляди та ставлення до навколишнього світу. Емоційні реакції, що виникають у відповідь на різні ситуації, часто є відображенням внутрішніх процесів особистості. Ці емоції, зокрема негативні, пов'язані з певними сприйняттями і реакціями, які формуються під впливом внутрішнього стану організму та зовнішніх факторів.

Особливості емоційної реакції кожного студента залежать від індивідуальних рис його сприйняття, які можуть бути впливовими як для його особистого досвіду, так і для того, як він реагує на зовнішні подразники, зокрема соціальні мережі. Тому ми акцентуємо увагу на дослідженні того, як соціальні мережі можуть сприяти виникненню негативних емоційних станів у студентів, впливаючи на їх психоемоційне благополуччя під час навчання та соціальної взаємодії.

2. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, активно змінюючи спосіб, у який люди взаємодіють, спілкуються та отримують інформацію. Однак, попри численні переваги, їх вплив на психічне здоров'я користувачів потребує детального вивчення та обережного підходу. Сьогодні важливо не тільки розуміти потенційні ризики, але й бути свідомими цього впливу, щоб приймати обґрунтовані рішення, спрямовані на збереження емоційного благополуччя та психічного здоров'я.

Надмірне використання соціальних мереж може призвести до спотвореного сприйняття реальності, коли онлайн-активність домінує над живим спілкуванням та взаємодією з навколишнім світом. Ці фактори можуть значно вплинути на здатність індивіда орієнтуватися у реальному житті, що, в

свою чергу, сприяє розвитку психологічних проблем. Для того, щоб зберегти психічне здоров'я, важливо розвивати усвідомлене використання соціальних мереж, визначати кордони часу, витраченого на ці платформи, а також активно працювати над розвитком особистих навичок емоційної регуляції та самопідтримки.

3. Загальний аналіз результатів дослідження показує, що активне використання соціальних мереж має значний вплив на психічний стан студентів, зокрема на рівень їхньої тривожності, агресивності та фрустрації. Більшість респондентів виявили середній рівень тривожності та агресивності, що є суттєвим сигналом про можливі негативні наслідки від надмірного часу, проведеного в соціальних мережах. Анонімність, відсутність реальних соціальних норм та постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів може посилювати тривожні стани, знижуючи самооцінку і викликаючи відчуття неповноцінності.

4. Студенти, як група, найбільш вразлива до впливу соціальних мереж, оскільки вони знаходяться на етапі формування своєї особистості та соціальної ідентичності. Постійний доступ до інформації, миттєвий зворотний зв'язок, а також присутність різноманітних факторів порівняння в інтернет-просторі сприяють підвищенню тривожності, що може проявлятися у вигляді невпевненості, страху перед оцінкою та необхідністю відповідати соціальним стандартам, що часто нав'язуються через онлайн-платформи.

5. Більшість студентів, які зазначили наявність відчуття залежності від соціальних мереж і бажання зменшити час перебування в них, підтверджують, що надмірна активність у соціальних мережах має прямий вплив на їхній психічний стан. Враховуючи високий рівень тривожності серед респондентів, це вказує на важливість пошуку балансованого підходу до використання інтернет-простору.

Отже, соціальні мережі, безумовно, можуть мати не лише позитивні аспекти, такі як соціалізація та доступ до інформації, але й значний негативний вплив на психічне здоров'я студентів, особливо в контексті зростання

тривожності. Це підкреслює необхідність розвитку здорових практик користування соціальними мережами, зокрема самоконтролю, усвідомленості та зниження часу, проведеного онлайн, для підтримки психічного комфорту та благополуччя молоді.

6. Збільшення часу, проведеного в мережах, без належного контролю, призводить до посилення тривожних симптомів і може сприяти формуванню негативних емоцій, таких як фрустрація та агресивність. Порівняння себе з іншими людьми, особливо в контексті соціальних стандартів, що нав'язуються через інтернет, може викликати зниження самооцінки та почуття невдоволення своїм життям. Враховуючи ці фактори, важливо здійснювати освітні кампанії, які б допомогли студентам краще розуміти вплив соціальних мереж на їхнє психічне здоров'я та шукати баланс між онлайн-і офлайн-активностями для підтримки психологічного благополуччя.

Таким чином, соціальні мережі можуть бути фактором, що впливає на психічний стан студентів, особливо у контексті їхньої тривожності. Підвищення рівня інформованості щодо здорових практик користування соціальними мережами і впровадження стратегій для зниження негативного впливу стане важливим кроком для підтримки психічного здоров'я молоді в умовах цифрової епохи.

7. Безперервний потік інформації у соціальних мережах може створювати відчуття перевантаження. Студенти часто стикаються з великою кількістю новин, повідомлень і постів, що призводить до постійного переживання і почуття тривоги. Зокрема, новини про глобальні або локальні проблеми (кризи, катастрофи, політична нестабільність) можуть посилювати відчуття безпеки і збільшувати рівень тривожності.

Соціальні мережі часто створюють «ідеалізовані» образи, де люди демонструють лише позитивні моменти свого життя. Це може спричинити у студентів порівняння себе з іншими, що часто веде до заниження самооцінки і посилення тривожних станів. Коли студент бачить, що інші мають більш успішну кар'єру, красивіші подорожі чи більше соціальних взаємодій, це може

викликати відчуття незадоволеності собою. В онлайн-середовищі існують певні соціальні норми, яким молодь прагне відповідати. Тиск бути «в тренді», мати популярні хобі чи враження, може створювати додатковий стрес і тривогу, коли студент не може відповідати цим вимогам. Крім того, надмірне використання соціальних мереж може призвести до ізоляції від реальних соціальних контактів, що лише збільшує почуття тривоги і самотності.

Анонімність у соціальних мережах також може підвищувати рівень тривожності, оскільки людина може не знати, які саме повідомлення або коментарі будуть розцінені як неприємні або образливі. Це створює атмосферу психологічної напруги, коли кожен коментар або реакція можуть спричинити непередбачувану емоційну реакцію.

8. Соціальні мережі можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я студентів, зокрема викликаючи підвищення рівня тривожності. Постійне занурення в інформаційний потік, порівняння себе з іншими та вплив соціальних стандартів часто призводять до відчуття незадоволення, тривоги та депресії. Крім того, анонімність у мережах і залежність від лайків та коментарів можуть посилювати ці негативні емоції.

Тому важливо розробляти стратегії для мінімізації шкоди від соціальних мереж, зокрема шляхом належного управління часом, чіткого розмежування особистого та онлайн-життя, а також розвитку критичного мислення щодо контенту в мережах. Студенти повинні навчитися підтримувати баланс між цифровим і реальним життям, що допоможе знизити рівень тривожності та поліпшити загальний психоемоційний стан.

9. Сучасні технології, особливо соціальні мережі, є потужним інструментом для розвитку медіа-навичок серед молоді. Використання Інтернету, блогінгу та Інстаграм-коучінгу дозволяє молодим людям не тільки виражати себе, а й розвивати емоційний інтелект та соціальну ідентифікацію, що сприяє покращенню психоемоційного стану та соціалізації.

10. Підтримка активного і здорового способу життя серед молоді через культурні, спортивні заходи та медіапроекти є важливою. Створення якісних

університетських ЗМІ надає молодим людям можливість брати участь у творчих процесах, що розвиває їхні лідерські та креативні здібності.

Медіапросвіта має бути інтегрована в освітній процес, щоб розвивати критичне мислення молоді щодо споживання медіаконтенту. Створення медіапродуктів студентами сприяє розвитку їхніх творчих здібностей, даючи можливість реалізовувати свої ідеї у цифровому середовищі.

Онлайн-консультування стає ефективним засобом для підтримки молодих людей, які переживають труднощі. Це дозволяє отримувати психологічну допомогу без необхідності фізичної присутності, забезпечуючи гнучкість у наданні допомоги та сприяючи розвитку цифрової соціалізації.

Таким чином, інтеграція психолого-педагогічних методів, медіапідходів та сучасних технологій в освітній процес є основою для створення оптимальних умов для розвитку молоді. Використання новітніх технологій і інноваційних підходів допомагає реалізувати потенціал кожного студента, забезпечуючи його успішну самореалізацію в умовах сучасного цифрового світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аврамчук О. Розлад соціальної тривоги: актуальність та перспективи. *Нейронews: неврологія та психіатрія*. 2018. 7(99). С. 20–23.
2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157.
3. Бартків О.С. Соціально педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського університету імені Л.Українки. Серія «Педагогічні науки»*. 2014. №1 (278). С.166-171.
4. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №55(2). С. 28–36.
5. Богдан М.С., Горецька О.В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25-29.
6. Бондар А. Соціальні мережі як інструмент формування внутрішнього і зовнішнього бренду території. *Політичний менеджмент*. 2012. №1-2. С.82-87.
7. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. *Суми: Еллада*, 2012. 608 с.
8. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім.М.Драгоманова*. 2019. №12. С. 8–18
9. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості перебігу Інтернет-залежності у сучасної молоді // *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Випуск 31. Серія: психологічні науки / За ред. Скока В.Д. Чернігів, 2005. С. 62-67
10. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М.Токарева, А.В.Шамне, О.О.Халік [та ін.]; ред. Н.М.Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
11. Вахула Б.Я. Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у

формуванні громадянського суспільства. Вісник Львівського університету. 2020. Вип. 6. С. 311-319.

12. Вигонський С.В. Зворотній бік інтернету. Психологія роботи з комп'ютером та мережею. Київ: Фенікс, 2019. №5. С.79-97.

13. Воронкин А.С. Соціальні мережі: еволюція, структура аналіз. Освітні технології та суспільство. 2017. №1. С.650-675.

14. Г. Андерс Як екранна залежність призводить до стресів та депресії. Київ: Наш формат, 2020. 200 с.

15. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29.

16. Гоцуляк К. Позитивні та негативні сторони при роботі з комп'ютером в соціальних мережах. Збірник наукових статей ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» м. Івано-Франківськ. 2017. №12-13. С.152-155.

17. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124.

18. Гришина А.В. Роль емоційної спрямованості особистості у процесі професійного самовизначення: теоретичний аспект. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. № 35 (59). С. 37-42.

19. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94.

20. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство. 2012. Вип. 2. С. 179-184.

21. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистого спілкування / Пер. з англ. В. Хомика. Київ: Вид. дім "КМ Академія", 2003. 283 с.

22. Джонсон Д.В. Тренінг саморозкриття // Практична психологія та соціальна робота. 2003. №7. С. 52 – 63.
23. Дуткевич Т. В., Яцюк В. А. Вікова і педагогічна психологія (курс лекцій та практикум): Навч. посібник. Кам'янець-Подільський, 2005, С. 45–47.
24. Електронні соціальні мережі як інструменти сучасного навчального середовища: термінологічний словник / [Ю.М. Богачков, О.Ю. Буров, Н.П. Дементієвська та ін.] ; за заг. ред. О.П. Пінчук. Вид. 3-є, допов. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 74 с
25. Зазимко О.В., Скуловатова О.В., Старик В.А. Взаємозв'язок часу телеперегляду та особливостей емоційної сфери осіб юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №5.С56-6.
26. Засєкін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.
27. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД, 2011. 47 с.
28. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 22. С. 194-204.
29. Карабін Т. Вплив особливостей спілкування у мережі Інтернет на процес соціалізації студентської молоді: дис. кандидата психологічних наук: 19.00.05. Івано-Франківськ, 2005.
30. Кара-Мурза Сергій. Маніпулювання свідомістю. Алгоритм-книга, 2016. 864 с.
31. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.
32. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.
33. Ковальова О.М., Сафаграліна Н.А., Герасимчук Н.М. Використання інтерактивних методів навчання. Харків: Шкільний світ, 2016. 187 с.

34. Козлова Н.С. Вплив емоційної спрямованості особистості на її замученість до Інтернет-простору. Інформаційно-гуманітарний портал. Знання. Розуміння. Вміння. 2014. №9. С.47-71.
35. Кон І.С. У пошуках себе. Особистість та її самосвідомість. М: Політвидав, 1984. 335 с.
36. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1998. 255 с
37. Коць Є. М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 29. С. 115-124
38. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття». Черкаси: МЦНД, С. 26–34.
39. Лазуренко О.О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. Збірник наукових праць. Інститут психології імені Г.Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т.24. Ч.5. С.89-93.
40. Ларіна Т. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 42 (45). С. 139–147.
41. Лютий В.П., Коломієць К.С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. 2014. №3-4. С. 6-12
42. М'ясоїд П. А. Проблема психології розвитку // Педагогіка і психологія. 1999. № 1. С. 5–12.
43. Макаренко Н.М. Курс «Медіапсихологія як засію розвитку критичного мислення». Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс. Колективна монографія. Київ: Центр учбової літератури. 2022.С.184-219.
44. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ,

2017. 22 с.

45. Міжнародний журнал досліджень в мережі Інтернет «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking» URL: Режим доступу до журналу: <http://www.liebertpub.com/CPB>. (дата звернення 10.10.2024).

46. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

47. Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. 2018. Issue 5. С. 248–264.

48. Ніколенко Д. Ф. Індивідуально-психологічні особливості особистості : Навчальний посібник, Київ: Рад. школа, 1987. 43 с.

49. Олійник К.С. Загальна характеристика та значення соціальних мереж у житті сучасної молоді. Суми, 2017. 220 с.

50. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. Київ: Вища шк., 2006. С. 157–158.

51. Основи практичної психології / Під ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. Київ: Либідь, 1999. 536 с.

52. Петренко О.С. Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. Вісник Луганського національного університету імені Т.Шевченка, Старобільськ. 2019. №5 (294). С.142-153.

53. Петрунько О., К.Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету КРОК. 2022. №4. С.91-101.

54. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості. Вісник ХНПУ ім. Г.С Сковороди. Психологія. Х. : ХНПУ. 2014. Вип. 47. С. 156–163.

55. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів нтернет-залежної молоді :дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 155 с.

56. Потапчук Є.М. Психічне здоров'я і саморозвиток особистості // Психологічні проблеми на рубежі тисячоліть: саморозвиток особистості. Збірник наукових праць. Хмельницький, 2001. С. 74-76.

57. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу психодіагностики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою 053 «Психологія» / О. О. Чумак, О.М. Товстуха; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.

58. П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційну сферу особистості. Логос. 2019. Т.4. С.21-23.

59. Рейтинг популярності соціальних мереж в Україні. РБК-Україна. 2022. URL: 106 <https://www.rbc.ua/ukr/news/uz-predupredila-ogranichenii-dvizheniyapoezdov1555069131.html>. (дата звернення 13.10.2024).

60. Сергеєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери у юнацькому віці. Київ, 2018. С.243-247.

61. Середяк Х. В. Психологічні особливості соціальної компетентності осіб з тривожними розладами: Магістерська робота: (053 – «Психологія») / ВНЗ «Український Католицький Університет». Кафедра клінічної психології; наук. кер.: М. І. Попова, кандидат психологічних наук. Львів, 2019. 70 с.

62. Столяренко О. Б. Психологія особистості. навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

63. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс–ЛТД. 2018. 160 с.

64. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна. Вип.2 (2). 2012. С.95-104

65. Федоров В.Д. Психодіагностика особистості в системі диференціації /

науково-методичний збірник з 6 брошур / Хм. РВВ, 2003. 350 с.

66. Фісенко Т. В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації. 2021. № 1. С. 152–157.

67. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.

68. Юрьєва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика : монографія. Дніпропетровск: Пороги, 2016.196 с.

69. Явон С.В. Соціальні мережі та молодь. *Sociologie cloveka*. 2016. №1. С.28-32.

70. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417.

ДОДАТКИ

Анкета

«Визначення ролі соціальних мереж в житті студентської молоді»

Призначення анкетування: визначити кількість годин, які в середньому витрачає студентська молодь на соціальні мережі в день, також визначити основну ціль їх перебування в соціальних мережах, і сформувати список найбільш популярних соціальних мереж, що використовують студенти.

Текст анкети

Вкажіть Ваш вік: _____

1. Вкажіть кількість соціальних мереж або месенджерів, якими Ви користуєтесь хоча б раз протягом дня?

2. Скільки годин на добу ви проводите в соціальних мережах?

а) понад 8 годин.

б) від 6 до 8.

в) від 4 до 6.

г) від 2 до 4.

д) менше 1-ї години.

3. Чи вважаєте ви себе залежними від соціальних мереж, чи буває бажання знизити час їх використання?

а) так.

б) ні.

в) можливо.

4. Для яких цілей в першу чергу ви використовуєте соціальні мережі?

а) для навчання.

б) для спілкування.

в) для роботи.

г) для дозвілля.

Методика «Q-сортування» (В. Стефансон)

Інструкція до тесту Випробуваному пропонується набір карток, що містять твердження або назви властивостей особистості. Їх необхідно розподілити по групах від «найбільш характерних» до «найменш характерних» для нього. Завдання можуть бути приготовлені відповідно до цілей діагностики.

Дослідження проводиться наступним чином. Випробуваному пред'являється картка тверджень і пропонується відповісти «так», якщо воно відповідає його уявленню про себе як члені даної конкретної групи, або «ні», якщо воно суперечить його поданням, і лише у виняткових випадках дозволяється відповісти: «сумніваюся». Розкласти на три групи відповідей. Відповіді випробуваного розносяться по відповідних ключах і підраховується тенденції по кожній зі сполучених пар. Через те, що заперечення однієї якості є визнанням полярності іншої якості, кількість відповідей «так» складається з кількістю відповідей «ні» протилежних тенденцій.

Передбачається, що відповідь «так» має позитивний знак, а відповідь «ні» – негативний. Три-чотири відповіді «сумніваюся» по окремих тенденціям розцінюються нами як ознака нерішучості, ухильності, астенічності, проте в інших випадках це може свідчити про свідому вибірковості в поведінці, про тактичну гнучкість, стеничність.

Кількість позитивних відповідей за шкалою «залежність» додається до кількості негативних відповідей за шкалою «незалежність». Якщо одержана сума наближається до 20, то можна говорити про перевагу тієї чи іншої стійкої тенденції, яка належить індивіду і виявляється не тільки в певній групі, а й за її межами. У разі, коли кількість відповідей «так» однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (наприклад, «залежність – незалежність»), то такий стан може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій.

Текст методики

1. Я критичний до товаришів.
2. У мене виникає тривога, коли в групі починається конфлікт.
3. Я схильний додержуватися порад лідера.
4. Я не схильний створювати занадто близькі відносини з товаришами.
5. Мені подобається дружність у групі.

6. Я схильний суперечити лідерові.
7. Відчуваю симпатію до одного-двох певних товаришів.
8. Уникаю зустрічей і зборів у групі.
9. Мені подобається похвала лідера.
10. Я незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Я готовий встати на будь-яку сторону в спорі.
12. Я схильний керувати товаришами.
13. Радію спілкуванню з одним-двома друзями.
14. З появою ворожості з боку членів групи я зовні спокійний.
15. Я схильний підтримувати настрій усієї групи.
16. Не надаю значення особистим якостям членів групи.
17. Я схильний відволікати групу від її цілей.
18. Відчуваю задоволення, протиставляючи себе лідерові.
19. Прагнув би зблизитися з деякими членами групи.
20. Волію залишатися нейтральним у спорі.
21. Мені подобається, коли лідер активний і добре керує.
22. Волію холоднокровно обговорювати розбіжності.
23. Я недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагну згуртувати навколо себе однодумців.
25. Незадоволений занадто формальним (діловим) відношенням.
26. Коли мене обвинувачують, я гублюся й мовчу.
27. Волію погоджуватися з основними напрямками в групі.
28. Я прив'язаний до групи в цілому більше, ніж до певних товаришів.
29. Я схильний затягувати й загострювати спір.
30. Прагну бути в центрі уваги.
31. Я прагнув би бути членом більш вузької групи.
32. Я схильний до компромісів.
33. Відчуваю внутрішнє занепокоєння, коли лідер чинить всупереч моїм очікуванням.
34. Болісно ставлюся до зауважень друзів.
35. Можу бути підступним і вкрадливим.
36. Я схильний прийняти на себе керівництво в групі.
37. Я відвертий у групі.
38. У мене виникає нервові занепокоєння під час групової розбіжності.
39. Віддаю перевагу, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.
40. Я не схильний відповідати на прояви дружелюбності.
41. Я схильний гніватися на товаришів.
42. Я намагаюся вести інших проти лідера.

43. Легко знаходжу знайомства за межами групи.
44. Намагаюся уникати бути утягненим у спір.
45. Легко погоджуюся із пропозиціями інших членів групи.
46. Чиню опір утворенню угруповань у групі.
47. Коли роздратований, я глузливий і іронічний.
48. У мене виникає ворожість до тих, хто намагається виділитися.
49. Віддаю перевагу меншій, але більш інтимній групі.
50. Намагаюся не показувати свої дійсні почуття.
51. Стаю на сторону лідера в групових розбіжностях.
52. Я ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникаю критикувати товаришів.
54. Волію звертатися до лідера частіше, чим до інших.
55. Мені не подобається, що відносини в групі занадто фамільярні.
56. Люблю затівати спори.
57. Прагну утримати своє високе положення в групі.
58. Я схильний втручатися в контакти знайомих і порушувати їх.
59. Я схильний до перепалок, задиристий.
60. Я схильний виражати невдоволення лідером

Ключ до тесту:

- Залежність: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;
 Незалежність: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60;
 Товариськість: 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;
 Нетовариськість: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58;
 Прийняття «боротьби»: 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;
 Уникнення «боротьби»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Обробка й інтерпретація результатів тесту Відповіді випробуваного розносяться по відповідних до ключів і підраховуються тенденції по кожній зі сполучених пар. Тому, що заперечення однієї якості є визнанням полярної якості, кількість відповідей «так» складається з кількістю відповідей «ні» протилежних тенденцій. Три-чотири відповіді «сумніваюся» по окремих тенденціях розцінюються як ознака нерішучості, ухильності, астенічності, однак в інших випадках це може свідчити про відому вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, стеничність. Ці якості можна верифікувати, аналізуючи їх у сукупності з іншими особистісними особливостями. Можлива й нульова оцінка, коли суми відповідей по одній тенденції збігаються із сумою відповідей по протилежній. Саме таке положення може з'явитися джерелом внутрішнього конфлікту особистості, що перебуває у владі протилежних тенденцій, що мають однакову виразність.

Додаток В**Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)**

Інструкція. Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває – 0 балів.

Текст методики

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переношу час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту. Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

1. Питання №1-10 – тривожність.
2. Питання №11-20 – фрустрація.
3. Питання №21-30 – агресивність.
4. Питання №31-40 – ригідність.

Інтерпретація результатів тесту:

Тривожність:

- 0-7 балів – тривожність відсутня;
- 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів – висока тривожність.

Фрустрація:

- 0-7 балів – маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, чи не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів – середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів – низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

Агресивність:

- 0-7 балів – спокійний, витриманий;
- 8-14 балів – середній рівень агресивності;
- 15-20 балів – агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

Ригідність:

- 0-7 балів – ригідності немає,
- 8-14 балів – середній рівень;
- 15-20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.