

Міністерство освіти і науки України
Галицький фаховий коледж імені В'ячеслава Чорновола
Юридичне відділення

Циклова комісія суспільних дисциплін

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА КУРСОВА РОБОТА

з дисциплін:

«Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Вікова психологія»

на тему:

**«СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ
ПІДЛІТКІВ. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА
ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНУ СФЕРУ ТА САМОСПРИЙНЯТТЯ МОЛОДІ»**

Виконала:

студентка групи ПС 31
Саган Надія Богданівна

Науковий керівник:

викладач суспільних дисциплін,
Любасюк Андрій Ростиславович

Члени комісії:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Тернопіль, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	5
1.1. Поняття самооцінки в психології	5
1.2. Психологічні особливості підліткового віку	9
1.3. Соціальні мережі як сучасний соціокультурний феномен	12
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ	15
2.1. Механізми впливу соціальних мереж на самооцінку	15
2.2. Віртуальна комунікація та її вплив на емоційний стан підлітків	20
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ.....	22
3.1. Організація та методика дослідження	22
3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	25
3.3. Практичні рекомендації	37
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	44

ВСТУП

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

Сучасне суспільство переживає безпрецедентну цифрову трансформацію, центральним елементом якої є соціальні мережі, що стали невід'ємною частиною життя, особливо для молоді. Саме у підлітковому та юнацькому віці відбувається активне формування ціннісних орієнтацій та ідентичності, і вплив цифрового середовища на ці процеси є колосальним, але водночас амбівалентним. Попри значну кількість досліджень щодо впливу соціальних медіа на психологічний стан та комунікацію молоді, аспекти їхнього конкретного впливу на структуру цінностей та специфіку конструювання ідентичності, а також ефективні методи психологічної допомоги у цьому контексті, залишаються недостатньо вивченими. Авторка прагне дослідити ці прогалини, щоб розробити та апробувати практичний інструментарій – психотренінг – для формування усвідомленої цифрової ідентичності та ціннісної стійкості сучасної української молоді.

Мета дослідження. Обґрунтувати теоретичні та практичні засади впливу соціальних мереж на формування цінностей та ідентичності молоді, а також розробити та апробувати програму психотренінгу для оптимізації цього впливу. Це дозволить підвищити рівень усвідомленої цифрової ідентичності та ціннісної стійкості молодих людей в умовах сучасного інформаційного простору.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості формування цінностей та ідентичності молоді в умовах інтенсивного використання соціальних мереж.

Предмет дослідження – особливості впливу соціальних мереж на трансформацію та формування ціннісних орієнтацій і процесів конструювання ідентичності молодого покоління.

Завдання:

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

Наукова новизна: теоретичне значення дослідження полягає у розширенні інформації про вплив соцмереж, переїзду з постійного місця проживання та стану депресивності, виявленої в ході роботи на становлення особистості в підлітковому віці.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні розуміння складних механізмів впливу соціальних мереж на процеси формування цінностей та ідентичності молоді в умовах прискореної цифровізації суспільства.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування результатів для розробки та впровадження ефективних програм та стратегій у сфері освіти, молодіжної політики та психологічної підтримки. Отримані дані можуть бути використані батьками, педагогами та практичними психологами для підвищення медіаграмотності молоді, формування критичного мислення та розвитку навичок безпечної та усвідомленої взаємодії з соціальними мережами.

Структура та обсяг роботи. Курсова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Поняття самооцінки в психології

В епоху інформаційних технологій соціальні мережі стали одним із найбільш визначальних феноменів сучасного суспільства, кардинально трансформували способи комунікації, взаємодії та самовираження мільярдів людей. Їхній вплив на соціальну, культурну та психологічну сфери є настільки значущим, що без глибокого розуміння природи цих платформ неможливо адекватно досліджувати процеси формування цінностей та ідентичності, особливо у молоді.

На формування самооцінки і становлення особистості суттєво впливають загальні життєві цінності, принципи та ціннісні орієнтації, які постійно змінюються відповідно до подій, що відбуваються сьогодні в Україні. Самооцінка є однією із важливих критеріїв розвитку особистості. Відносини з людьми, комунікація між ними, поведінкові прояви, активна діяльність індивіда на особистісному чи професійному рівнях, суб'єктивне ставлення до подій чи інших людей, а відтак і до себе, залежить від самооцінки особистості.

Визначення поняття самооцінки в психології є неоднозначним. Самооцінка розуміється як провідне і самостійне утворення самосвідомості особистості (У. Джеймс, К. Роджерс та ін.). Її розуміють як компонент Я-концепції (Р. Бернс та ін.), як процес (Г. Гуменюк, М. Фіцула та ін.), що відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників у трьох напрямках: анатомо-фізіологічному, психічному і соціальному [1]. Самооцінка розглядається також як показник індивідуальності особистості [2]. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття самооцінки дає можливість стверджувати, що це надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, можливостям. Це розуміння своєї цінної індивідуальності, неповторності та унікальності. Самооцінка формується з раннього дитинства, й упродовж усієї життєдіяльності особистості з нею відбуваються трансформації. Самооцінка

спирається у своєму формуванні і становленні на моральні норми і правила, настанови і ціннісні орієнтації, прийняті в тому соціумі, в якому вона соціалізується. Наукова розробка поняття «самооцінка особистості» не втрачає своєї актуальності і сьогодні. Останнім часом феномен самооцінки особистості у своїх працях вивчали такі вчені: І. Левицька [2], О. Малихіна [3], І. Мостова [4], О. Пенькова [5], Л. Папітченко [6], І. Степаненко [7], О. Сідун [2] та інші. Аналіз вищезазначених досліджень показав, що самооцінка особистості, представлена у психологічному дискурсі, на сьогодні особливо потребує вивчення, бо становлення і розвиток особистості, формування стресостійкості і психічної рівноваги залежить від адекватної оцінки себе і свого «Я», особливо це важливо у кризові періоди життя людини. Переоцінка цінностей у кризові періоди безпосередньо пов'язані із самооцінкою особистості. Впевненість у собі можлива при адекватному ставленні до себе, водночас означене виступає й важливим компонентом безболісного пристосування особистості до непередбачуваних умов і мінливих подій сучасного життя. На формування самооцінки впливають такі чинники: Я-реальне та Я-ідеальне. Я-реальне – це реальне бачення себе і реальна оцінка себе. Я-ідеальне – уявлення про те, якими якостями, властивостями людина хотіла б володіти, орієнтуючись на моральні норми. Самооцінка – це оцінка, яку людина робить про себе. Вона може бути негативною чи позитивною залежно від цінності, яку ви надаєте своїм ідеям та думкам. Завдяки самооцінці людина має уявлення про себе як ціннісну особистість, і це безпосередньо впливає на якість її життя. Самооцінка також є чинником формування особистості. Самооцінка має три рівні. Завищена самооцінка властива людині, яка схильна переоцінювати власні можливості, самовпевнена, вважає, що все робить правильно, не виносить критики на свою адресу, переоцінює власні можливості та здібності. Занижена самооцінка характерна для людини, яка, навпаки, не може реально оцінити свої здібності і чесноти, применшує їх, не вірить у власні сили, невпевнена, сором'язлива, нерішуча, не амбітна, не будує плани і всього боїться. Людина вимоглива до себе, вважає себе не гідною своїх успіхів, має велику кількість комплексів.

Адекватна самооцінка найбільше наближена до реальності. Людина з адекватною самооцінкою впевнена в собі і своїх рішеннях, реально оцінює себе і оточення, вміє гармонійно налагоджувати комунікації, диференціює ставлення до себе, не має необхідності бути хорошим для всіх і не залежать від думки оточення. Таким чином, самооцінка має відповідний вплив на особистість, як деструктивний, так і конструктивний. Якщо людина має самооцінку близьку до адекватної, вона налаштована позитивно на життя і гармонійно взаємодіє з оточенням. Якщо самооцінка завищена, то гармонійна взаємодія, спілкування та будь-яка ефективна активність неможливі. Коли самооцінка занижена це майже завжди стан жертви, самоповага відсутня, негативне ставлення людина змушує себе терпіти. Такий стан потребує особливої уваги, бо це суттєво впливає на якість життя людини.

Велике значення у формуванні самооцінки людини має оточення, в якому особистість соціалізується, насамперед родина та група ровесників. Якщо людина розвивається у неблагополучній родині, зазнає неналежного ставлення до себе – це первинні чинники формування неадекватної самооцінки, наближеної до низької. Надалі людина буде оцінювати себе відповідно до ставленн до неї групи ровесників та інших значущих особистостей. При високій оцінці досягнень такої людини самооцінка має позитивну динаміку і майже завжди підвищується і наближається до адекватної. А якщо цього не відбувається, то самооцінка ще більше занижується. Тоді людина потребує цілеспрямованої психологічної підтримки і допомоги. У багатьох наукових підходах самооцінці відводиться центральне місце [4]. Одним із підходів до проблеми самооцінки є феноменологічний підхід. Розвиваючи цей підхід, автори ґрунтуються на основах психологічної практики. Одним із представників такого підходу є Н. Бранден, який стверджує, що самооцінка та уявлення про себе мають кардинальне значення у розумінні сутності людини та її поведінки [8]. Природа самооцінки особистості має серйозний вплив на процеси мислення людини, на її емоційну сферу, ціннісні орієнтації та цілі. Це важливий чинник її поведінки. Для того щоб зрозуміти людину, необхідно

зрозуміти критерії та чинники, за якими вона себе оцінює [8].

Н. Бранден виділяє два взаємозв'язаних аспекти ставлення до себе. По-перше, це самооцінка ефективності, а по-друге, почуття гідності. Самоповага інтерпретується автором у досить широкому контексті відносин суб'єкта до навколишнього середовища. Самооцінка як упевненість у собі розуміється ним як упевненість суб'єкта в тому, що використані ним методи взаємодії з оточенням адекватні та відповідають вимогам реальності. Подібне судження, на думку автора, не обов'язково повинно бути усвідомленим, але воно є обов'язковою умовою ефективної взаємодії зі світом [8].

Вітчизняні психологи розглядають самооцінку як складову частину самосвідомості особистості та як продукт її розвитку, який формується в процесі життєдіяльності людини. У вітчизняній психології проблема самооцінки розробляється переважно в межах вікової психології. Предметом вивчення та аналізу є процес формування самооцінки, динаміка її властивостей в онтогенезі. Отже, самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості, своїх фізичних сил і розумових здібностей, вчинків і дій, їхніх мотивів і мети, свого ставлення до оточення, інших людей і до самого себе [9]. При дослідженні самооцінки цікавим є вивчення її вікової динаміки та параметрів [5]. Виділяючи параметри, говорять про стійкість, адекватність та рівень самооцінки. На основі виділених параметрів окреслено класифікацію самооцінки. Виділяють нестійку та стійку самооцінку, яка розділяється на адекватну та неадекватну. Остання відображає хибне уявлення людини про себе, буває або завищена, або занижена [8]. Неадекватна самооцінка є джерелом внутрішніх конфліктів та пов'язана з афектом неадекватності. Нестійка самооцінка також є причиною порушення життєдіяльності суб'єкта [6].

Аналіз наукових підходів до розуміння сутності поняття самооцінки дозволив зробити висновки, що людина не народжується з якимось рівнем самооцінки, вона формується під впливом оточення і особливостей життєдіяльності. Протягом життя самооцінка трансформується під впливом чинників соціалізації. Але відчуття самоцінності, сформоване в дитинстві, має

суттєвий вплив на розвиток самооцінки протягом життя і на впевненість у собі. Впевненість у собі є певним показником рівня самооцінки.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Значна низка ключових життєвих компетентностей розвивається в підлітковому віці, який є важливим з точки зору формування самооцінки як самоставлення до себе [10]. Підлітковий вік характеризується різкою появою внутрішніх суперечностей розвитку, супроводжується значними змінами у всіх аспектах особистісного становлення, зумовленими інтенсивною перебудовою фізіологічних, психічних, емоційних процесів. Як відомо, головним змістом підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Базуючись на термінах соматичного, психологічного та соціального дозрівання, як зазначено А. Шамне, експерти Всесвітньої організації здоров'я (WHO) домовилися вважати підлітковим вік, який настає після дитинства і триває до досягнення зрілості, тобто з 10 до 19 (18) років [11].

О. Гаркавець зауважує, що основним критерієм для визначення періодів життя є не календарний (хронологічний) вік, а анатомо-фізіологічні зміни в організмі [12].

Підлітковий період є одним із найбільш дискусійних у психологічній науці [13] що зумовлено його перехідним і кризовим характером. Саме в цей час особистість проходить якісно новий етап розвитку, змінюючи свій статус від дитячого до дорослого. Водночас підліток перебуває у проміжному, маргінальному стані, що передбачає належність до двох культур – дитячої та дорослої. У цьому контексті весь підлітковий вік можна розглядати як кризовий етап становлення особистості.

Ю. Яндрова зазначає, що підлітковий вік є критичним етапом психічного розвитку, упродовж якого завершується формування базових характеристик суб'єктності та відбувається становлення цілісного Я-образу. Саме в цей період індивід усвідомлює себе як окрему особистість, що сприяє гармонізації внутрішнього світу та побудові взаємодії з соціальним оточенням. Особливо в

молодшому підлітковому віці простежуються суттєві трансформації у структурі Я-образу, які зумовлені зростанням здатності до абстрактного мислення й інтеграції інформації про власну особистість [14].

Основним новоутворенням підліткового віку, за В. Поліщук, є розвиток почуття дорослості в молодших підлітків та потреби в самоствердженні у старших. Так почуття дорослості проявляється в тому, що молодший підліток прагне, аби його оточуючі сприймали як дорослого, і відчуває відразу до того, що до нього продовжують відноситись як до дитини. Зауважимо, хоча він ще не має повного розуміння власної дорослості, потреба в її визнанні є дуже сильною. Однак підліток ще не здатен реалізувати цю потребу через реальну 21 дорослу діяльність, що призводить до спроб наслідувати зовнішні ознаки дорослості: змінюється зовнішній вигляд згідно з дорослими модними тенденціями, зростає інтерес до питань статі, а також може з'явитися схильність до куріння та вживання алкоголю та адитивної поведінки [15].

О. Мойсеева наголошує на унікальній специфіці підліткового віку. Ця специфіка, на думку дослідниці, зумовлена кризовими явищами, які суттєво відрізняються від інших вікових криз своєю тривалістю та інтенсивністю. Основною причиною появи цієї кризи є дисонанс між прискореним фізичним і психічним розвитком та процесами соціального становлення дитини. Підлітковий віковий період в онтогенезі супроводжується регресивними формами поведінки, негативізмом, зниженням навчальної мотивації, посиленою егоцентричністю, підвищеною конфліктністю, агресивними реакціями [16].

У середовищі однолітків створюється нова система критеріїв для оцінки поведінки особистості, згідно з якою підліток оцінює як себе, так і навколишніх [17]. Наголосимо, що відношення до дорослих у цей період у підлітка також формується через призму оцінки однолітків, що іноді ускладнює встановлення конструктивних взаємодій і спілкування із дорослими. Згідно з предметом нашого дослідження проаналізуємо самооцінку дітей підліткового віку. Значущими чинниками формування самооцінки для дітей в підлітковому віці є

батьківське ставлення, оцінка їхньої поведінки і досягнень у навчанні педагогами закладів освіти, специфіка спільної діяльності і комунікативної взаємодії з однолітками.

Узагальнюючи наукові психологічні праці можна виділити три стадії розвитку самооцінки підлітка:

1) стадія 10–11 років, коли підлітки починають виокремлювати свої недоліки, переживають і не вміють правильно оцінювати себе, критично ставляться до власних вчинків і досягнень;

2) стадія 12–13 років, коли з'являється бажання в позитивному ставленні до свої дій і до себе, в повазі від оточуючих. Важливо підкреслити, що коли підліток щодо своїх дій не знаходить опори в суспільстві, то його потреба в самоповазі від соціуму залишається нереалізованою, що призводить до появи почуття дискомфорту;

3) стадія 14–15 років, коли виникає «оперативна самооцінка», яка визначає ставлення підлітка до себе і свої дій за принципом тут і зараз.

Період підліткового розвитку характеризується протестом проти усталених норм і прагненням до самостійного вибору життєвого шляху.

З вікової і соціальної психології відомо, що підлітковий період – це кризовий етап, який може проявлятися в двох протилежних формах соціальної активності: схильності до залежності або, навпаки, до радикальної незалежності. Якщо є схильність до залежності, то підліток може демонструвати підвищену покірність, орієнтацію на авторитет старших, повернення до звичних інтересів і моделей поведінки. У радикальній незалежності – у підлітка проявляється впертість, прагнення до свавілля, негативізм, знецінення авторитету дорослих і критичне ставлення до їхніх вимог.

Таким чином, підлітковий вік є важливим етапом в розвитку особистості, що відкриває широкі можливості для переходу від дитячого сприйняття світу до дорослої ідентичності. Водночас саме в цей період підлітки часто стикаються з різноманітними психологічними труднощами, серед яких особливо важливою

є формування адекватної самооцінки та її узгодження із оцінками дій, поведінки і станів підлітка його соціальним оточенням й однолітками. Цей вік характеризується низкою психологічних проблем, які зумовлені виникаючою в підлітків афективною нестабільністю, емоційною збудливістю, схильністю до іпохондричних реакцій, загостреним сприйняттям образ та критичним ставленням до дорослих. Ігнорування цих особливостей може спричинити розвиток негативного психоемоційного стану, хронічної тривожності, що, у свою чергу, підвищує ризик формування девіацій в особистості.

1.3. Соціальні мережі як сучасний соціокультурний феномен

Поняття соціальної мережі увійшло в наше життя не так давно, але воно майже повністю поглинуло нас. Потрібно зазначити, що саме поняття «соціальна мережа» має кілька значень у поняттєво категоріальному апараті соціології. Головним є визначення, що соціальна мережа - це структура, яка складається з вузлових елементів і зв'язків між ними, тобто соціальної павутини [18].

Відомо, що перші соціальні мережі з'являються в середині 1990-х років і дають користувачам першу можливість спілкування в інтернет-просторі. Мережні сервіси, як-от eGroups/OneList, ICQ, Evite, взагалі не є соціальними мережами, але вони є тим фундаментом, на якому далі розвиваються онлайн-можливості спілкування і взаємодії користувачів [18].

Значне поширення соціальних інтернет-мереж має соціальні наслідки, позитивні та негативні [19]. Серед негативних виділяють такі:

- 1) віртуалізація соціального життя;
- 2) інтернет-залежність, що може викликати психічні розлади, досить різкі зміни настрою та депресію [20];
- 3) поява нових видів адитивної поведінки [21];
- 4) фрагментація суспільства, створення великої кількості відокремлених віртуальних груп за інтересами;
- 5) поява нових технологій у політичному житті, за допомогою яких

здійснюється маніпулювання свідомістю суспільства;

6) створення фейків та легке поширення їх серед величезної кількості споживачів;

7) анонімність - користувачі соціальних мереж прикриваються різними псевдонімами (ніками);

8) крадіжка приватної інформації—людина може стати жертвою злочинців, завдяки інформації яка розміщена на персональній сторінці.

Тому потрібно фільтрувати і обережно ставитися до того, що ви публікуєте.

Водночас соціальні мережі можуть надавати значні переваги [19]:

1) швидка доступність зв'язку між користувачами на різних куточках планети;

2) спостереження за новинами світу у справжньому часі;

3) можливість збільшення кількості контактів, становлення нових зв'язків та пошук старих друзів;

4) «глобалізація» життєвого світу людини;

5) поява нових технологій у сфері дозвілля;

6) формування інформаційної культури людини.

Головною особливістю соціальних мереж є те, що це певне закрите середовище, інформацію в якому можуть отримувати всі учасники соціальної павутини.

В сучасному житті соціальні інтернет - мережі відіграють неймовірно важливу роль у житті суспільства. Соціальні мережі декілька років тому були популярними саме серед молоді, а сьогодні соціальні мережі вже поглинули не лише молодь та дітей, але і людей старшого віку [22].

Найпопулярнішими соціальними мережами сьогодні є такі: Instagram, Facebook, TikTok, Viber. Якщо брати, наприклад, Америку, то найпопулярнішою соціальною мережею буде Twitter. Отже, незважаючи на значну кількість переваг «глобалізації» суспільства та поширення соціальної павутини, необхідно чітко фільтрувати всю інформацію, яку ви публікуєте і

споживаєте самі. Дивлячись на «ідеальну картинку» життя багатьох людей через соціальні мережі, варто не втратити себе, свою індивідуальність та цінність. Ми зобов'язані бути етично виховані до інших споживачів інтернет-ресурсів, мати повагу до почуттів людей, які через віртуальну призму, здавалося б, нічого не відчують, але це не так. Важливо залишатися людьми, сучасним соціально вихованим суспільством [18].

РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Механізми впливу соціальних мереж на самооцінку

Соціальні мережі - це онлайн-платформи, де люди зі схожими інтересами можуть зустрічатися та обмінюватися інформацією, фотографіями та відео. Онлайн-соціальні мережі - це інтерактивні багатокористувацькі веб-сайти, де учасники мережі самі створюють контент. Термін «соціальна мережа» був введений британським соціологом Бернсом, який у своїй книзі «Людські стосунки» 1954 року використав його для опису спільноти людей, які поділяють спільні інтереси та смаки або безпосередньо спілкуються один з одним з інших причин. Перша соціальна мережа (в сучасному розумінні), Classmates.com, була створена Ренді Конрадом у 1995 році [23].

Термін «соціальна мережа» широко поширений у багатьох сферах людської діяльності. У загальному розумінні він означає спільноти людей, які безпосередньо спілкуються один з одним через спільні інтереси, діяльність або з інших причин. Люди проводять значну частину свого вільного часу в соціальних мережах: «Instagram, Twitter, Facebook, YouTube тощо». Через соціальні мережі діти не знають реального спілкування та справжніх емоцій [24].

Соціальні мережі пропонують користувачам нові комунікаційні можливості та сенс життя, але водночас створюють своєрідну «аксіоматичну пастку». Загроза руйнування традиційних цінностей, підміна цінностей псевдоцінностями, створення нових форм залежності від думки віртуальних спільнот - ось деякі з способів, якими соціальні мережі створюють новий вид «аксіоматичної пастки». Таким чином, у соціальних мережах та віртуальних спільнотах, де люди уявляють себе більш вільними, вони стають об'єктом маніпулятивних впливів і потрапляють у психологічну та ментальну залежність від лідерів думок таких об'єднань.

Під впливом соціальних мереж аксіоматичне становлення особистості може набувати нових смислів, нових векторів розвитку (як позитивних, так і негативних) та нових динамічних характеристик завдяки прискореному обміну інформацією та знаннями.

Зазначену трансформацію аксіоматичного становлення особистості можна досліджувати у трьох вимірах: культурно- історичному: пов'язаному з процесом привласнення індивідами соціальних цінностей, створених суспільством як моделі соціально бажаної поведінки. Психодинамічний: відображає протилежний аспект аксіогенезу, як реалізацію вроджених психічних інтенцій особистості в просторі соціальних відносин; Феноменологічно-рефлексивний: ґрунтується на ідеї інтеграції об'єктивних і суб'єктивних витоків аксіогенезу особистості та їх вираження у внутрішньому (феноменологічному) світі людини [25].

Однією з форм віртуального спілкування є соціальні сайти, які мають певну структуру, спрямовану на представлення та підтримку відносин з іншими користувачами Інтернету. Варто зазначити, що важливою особливістю спілкування в інтернеті є втрата важливості невербальних засобів комунікації, стирання комунікативних бар'єрів, пов'язаних із зовнішніми ознаками, такими як вік, стать, зовнішність та соціальний статус співрозмовника. Іншим важливим фактором фізичної відсутності людини в онлайн-спілкуванні є її здатність створювати або коригувати враження про себе. Коли молоді люди створюють сторінки в соціальних мережах, вони можуть вільно заповнювати інформацію про себе, наприклад, де вони живуть, де навчаються і працюють, цитати про себе, свої інтереси, фотографії тощо. Уся ця комплексна інформація стає єдиним портретом соціальної самопрезентації людини [26].

Вивченню психологічних особливостей людей, які проводять багато часу у віртуальному спілкуванні, присвячено чимало сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень. Вони зосереджені переважно на патологічному використанні інтернету та інтернет-залежності. Наприклад, J. Wollam і K. Mitchell вказують на те, що підлітки з високим рівнем тривожності або

конфліктами з батьками більш схильні до розвитку близьких стосунків з іншими користувачами інтернету; Є. Губенко припускає, що люди, схильні до інтернет-залежності, більш суб'єктивні у спілкуванні в реальному житті. Ю. Кленова виявила значущий зв'язок між інтернет-залежністю та ознаками негативних комунікативних установок: ставленням до людей, судженнями про людей. В. Посохова зробила висновок, що молоді люди, схильні до інтернет-залежності, не схильні планувати своє майбутнє; Г. Тулецька виявила, що інтернет-залежні дійшли висновку, що віртуальне «Я» у інтернет-залежних ближче до ідеального «Я», тоді як у не-залежних - до реального «Я».

Про позитивний вплив соціальних медіа на психологічне благополуччя особистості свідчать такі дані: Ю. Третьякова зазначає, що досліджувані з високим психологічним благополуччям використовують соціальні медіа для досягнення конкретних цілей, а також відвідують соціальні медіа в позитивному настрої або з інтересом до чогось конкретного. Вони відвідують соціальні мережі з позитивним настроєм або з інтересом до чогось конкретного і витрачають на це менше часу. Люди з низьким психологічним благополуччям схильні використовувати соціальні медіа, щоб уникнути нудьги та відволікання, і відвідують їх переважно тоді, коли у них поганий настрій; А. Коброслі зазначає, що соціальні медіа можуть бути ефективною платформою для позитивного самовираження і можуть надати можливість проявити свої найкращі якості. Вказуючи на те, що А. Гонсалес та Д. Хенкок заперечують думку про те, що викриття особистої інформації в Інтернеті може призвести до низької самооцінки через відмінності між індивідуальними та соціальними стандартами, А. Коброслі зазначає, що соціальні мережі є платформою для позитивного самовираження та розвитку найкращих якостей людини [27].

Індивідуальність і соціальна ідентичність є важливими поняттями в соціальній психології. Згідно з теорією самоідентичності, люди можуть ідентифікувати себе з групою або категорією, до якої вони належать, і розвивати соціальну ідентичність. Однак з появою соціальних мереж індивідуальність може бути спотворена або змінена. Дослідження показали, що

соціальні медіа можуть впливати на самоідентифікацію та поведінку людини. Наприклад, люди можуть використовувати соціальні мережі, щоб підвищити свій соціальний статус або відчутти, що їх приймають у їхньому соціальному середовищі. Однак це явище може призвести до того, що люди стають залежними від соціальних мереж і втрачають свою індивідуальність.

У цифрову епоху соціальні медіа стали невід'ємною частиною суспільного життя. Вони дають можливість підтримувати зв'язок з друзями та родиною, знайомитися з новими людьми, ділитися думками та ідеями, зберігати інформацію та спогади. Однак зі зростанням використання соціальних мереж виникають питання щодо їхнього впливу на самоідентифікацію та соціальну поведінку, а Р. Богмастер і М. Лірі зазначають, що потреба належати до соціальної групи є фундаментальною людською мотивацією. Використання соціальних медіа може задовольнити цю потребу, забезпечуючи зв'язки з різними людьми та групами. Однак, на думку деяких дослідників, певні проблеми виникають тоді, коли використання соціальних мереж стає кращим джерелом задоволення потреби в приналежності до групи, ніж реальні стосунки з реальними людьми. Як наслідок, люди можуть стати залежними від соціальних мереж, щоб задовольнити свою потребу в підтримці соціального статусу та прийнятності в соціальному середовищі, замість того, щоб бути впевненими у своїй первісній ідентичності [28].

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

Серед основних ризиків, пов'язаних із надмірним перебуванням у віртуальному просторі, дослідники акцентують увагу на зниженні рівня емоційної культури, формуванні залежності від соціальних мереж, спрощенні мови спілкування та збідненні емоційної сфери. Наприклад, використання

емоційних заміників, таких як емодзі або лайки, замість реальних переживань, може спричинити втрату глибини емоційних відносин і здатності виражати почуття адекватно.

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

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

Дослідження американських психологів вказують на негативний вплив соціальних мереж на емоційну сферу молоді. Дж. Твенге підкреслює, що платформи, зокрема Instagram, сприяють розвитку стресу, депресії та тривожності через порівняння свого життя з ідеалами інших [27].

Дослідники, такі як О. Зазимко та інші, виявили, що телевізійна агресія може бути перенесена на вплив соціальних мереж, особливо у молоді, яка ще не має достатнього життєвого досвіду. Надмірне використання Інтернету призводить до почуття самотності та розчарування, особливо серед молодих людей із заниженою самооцінкою [29].

А. Гансен виявив, що онлайн-комунікація може викликати симптоми депресії, такі як поганий настрій і тривога, особливо при використанні кількох платформ. Дослідження також показали, що негативний образ тіла та критичне осмислення досягнень підвищують ризик депресії [30].

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

2.2. Віртуальна комунікація та вплив на емоційний стан підлітків

Загальний вплив соціальних мереж на життя людей величезний, багато хто навіть не усвідомлює до кінця масштаби цього явища, а соціальні мережі – це вже найпопулярніше заняття в Інтернеті. Сьогодні зі 100 найбільш відвідуваних сайтів у світі 20 – це класичні соціальні мережі та ще 60 – тією чи іншою мірою соціалізовані. Понад 80% компаній у всьому світі використовують соціальні мережі в роботі. Близько 78% людей довіряють інформації із соціальних мереж. Через них навіть влаштовуються цілі революції. Соціальні мережі стали центром сучасного Інтернету.

Мережева комунікація виступає засобом, за допомогою якого велика кількість користувачів глобальної мережі отримує додаткові можливості у спілкуванні. Сучасні комунікаційні технології дозволяють створювати соціальні спільноти (інтернет-ком'юніті) з практично будь-якими заданими характеристиками – освітніми, професійними, віковими. Вони формуються на тлі посилення динаміки комунікаційних форм у процесі суспільного відтворення. При цьому стійкі відносини поступаються місцем постійним змінам, а суспільство стає схожим на рефлексивні та комунікаційні спільноти.

Однак, як впливає з відношення користувачів до цієї можливості, пошук через ці поля малоефективні, в дійсності людина часто виявляється не такою, якою описує себе в мережі. Віртуалізація суспільства визначається як система комунікацій. Це заміщення реальності її симуляцією, не обов'язково за допомогою комп'ютерної техніки, але обов'язково з застосуванням логіки віртуальної реальності. Цю логіку можна спостерігати і там, де комп'ютери безпосередньо не використовуються [31]. Наприклад, віртуальної політикою можна назвати боротьбу за владу через агітації, web-сторінок або прес-конференцій в Інтернеті, за допомогою рекламних акцій в телестудії або на концертному майданчику. Існує два способи реалізувати об'єднання користувачів, яке б сприяло їх взаємному розвитку. Переслідуючи одну мету, вони при цьому мають принципово різні підходи. Підхід першого способу ґрунтується на об'єднанні користувачів в рамках вже існуючих в суспільстві

процесів, другого – об'єднання користувачів для створення нових процесів (проектна діяльність).

Для простоти перший підхід можна назвати обміном досвідом і знаннями між користувачами і, таким чином, він виконує консервативну роль у суспільстві. Другий підхід спрямований на створення нового і реалізує новаторську роль. Головним завданням першого способу є допомога користувачеві або групі користувачів придбати необхідні для них знання, навички або досвід, які допоможуть їм вирішити поставлені перед ними завдання. Рішення пропонується здійснювати через організацію освітніх процесів для зацікавлених користувачів. Соціальна мережа виступає тут як платформа, на якій учасники, висловлюючи свої інтереси, знаходять один одного, організовують спільні заходи (лекції, майстер-класи, ознайомчі зустрічі), діляться досягнутими результатами тощо. Слід зауважити, що інформаційний «тиск» на людину з кожним роком збільшується, доступність великих масивів інформації вимагає часу і зусиль для 26 їх осмислення. А це потребує відповідної освіти, удосконалення інтелектуальних функцій та інструментарію, який дозволяв би відпрацьовувати таку інформацію [32].

Розвиток техніки програмування, поширення комп'ютерних телекомунікаційних та глобальних мереж, розробка спеціальних засобів передачі інформації людині, а також зворотного зв'язку – все це створило нову якість сприйняття і переживань сучасної людини.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

3.1. Організація та методика дослідження

Сучасний науковий пошук, спрямований на глибоке та всебічне вивчення складних соціальних феноменів, не обмежується застосуванням одного-єдиного методу. Натомість, найбільш ґрунтовні й вичерпні дослідження вимагають комплексного підходу, який би інтегрував різні методологічні інструменти. Об'єктом нашого дослідження є сучасні соціальні медіаплатформи, зокрема Facebook, Instagram, X (колишній Twitter), TikTok та інші. Вибір комбінованого методу дослідження як стратегічного напрямку для цієї роботи визначається нагальною потребою об'єднання кількісних та якісних підходів, щоб забезпечити глибоке та багатовимірне зображення досліджуваної теми.

Кількісні методи, що характеризуються чіткими параметрами та масштабованістю, дозволяють виявити загальні тенденції та патерни у великих групах респондентів. У межах цього дослідження, анкетування, проведене серед молоді віком від 14 до 25 років, надало цінні статистичні дані стосовно їхньої активності в соціальних мережах, ставлення до них та впливу на різні аспекти особистості [33].

Водночас, якісні методи забезпечили можливість розкрити глибину та унікальність індивідуальних переживань, думок та практик, що стосуються порушених питань. Завдяки глибинним інтерв'ю, проведеним у межах цієї роботи, було отримано детальну картину особистісних досвідів та взаємозв'язків молодих людей із соціальними мережами.

Поєднання цих двох типів досліджень уможливило не лише встановлення об'єктивних масштабів та специфіки використання соціальних медіа молоддю, але й дало змогу досягнути, яким чином особистісні досвіди та інтерпретації формують ідентичність в умовах постійної цифрової взаємодії.

Цей комбінований підхід є втіленням ідеї про те, що комплексний зоровий кут може принести більш глибоке і всебічне розуміння досліджуваної

проблематики. У нашому випадку, кількісне анкетування молодих людей віком від 14 до 22 років надає солідну статистичну основу, що дозволяє ідентифікувати загальні патерни та тенденції в поведінці молоді на соціальних платформах. З іншого боку, якісні методи, зокрема глибинні інтерв'ю, відкривають ту частину айсберга, що прихована від прямого огляду: вони підкреслюють особистісні переживання, впливи на самоідентифікацію, і відображають складність людських взаємин та почуттів, актуалізованих соціальними мережами.

У рамках нашого дослідження щодо впливу соціальних мереж на формування ідентичності молоді, якісний підхід дозволив нам не тільки виявити суб'єктивні перспективи, але й зануритися в глибокі процеси формування особистості та соціалізації, які відбуваються в онлайн-просторі. Використання глибинних інтерв'ю забезпечило змогу дослідникам відчувати та зрозуміти динаміку та складність взаємодій між молодими користувачами та соціальними мережами.

Процес планування та проведення анкетування є значущим етапом дослідницької роботи, який вимагає ретельної підготовки та уваги до деталей, щоб забезпечити достовірність і валідність зібраних даних. Початковим кроком було розроблення анкети, що містить питання, спрямовані на оцінку різних аспектів взаємодії молоді з соціальними мережами. Анкета включала розділи про демографічні характеристики респондентів, їхню активність у соціальних мережах, ставлення до них та особистісні зміни, які вони пов'язують з цим використанням. Структурованість анкети підпорядкована принципу послідовного викладу від загальних питань до більш специфічних.

Для забезпечення репрезентативності дослідження передбачалося застосування квотного відбору учасників, який уможливив охоплення широкого кола вікових груп, соціально-економічних статусів та освітнього рівня серед молоді. Після завершення етапу збору даних відбувся процес їх очищення та підготовки до статистичного аналізу, за результатами якого слідувало формування висновків. Кожен крок у процесі анкетування

планувався з метою оптимізації якості зібраної інформації, а також для виявлення широких патернів поведінки та ставлення в контексті використання соціальних мереж серед молоді.

Планування та проведення глибинних інтерв'ю забезпечує можливість занурення у багатогранність людських переживань, оскільки воно відкриває простір для ретельного дослідження особистісних перспектив, емоцій та мотивацій, які формують досвід користувачів соціальними мережами. У контексті нашого дослідження, цілий розділ був присвячений плануванню та реалізації глибинних інтерв'ю з метою в'яснення впливу соціальних мереж на формування ідентичності молоді України.

Процедура проведення інтерв'ю організовувалась за декількома етапами:

1. Підготовка та навчання інтерв'юерів для гарантування надійного зіставлення з дослідницькими цілями та завданнями;
2. Координація зустрічей із респондентами, забезпечення комфорту та встановлення довірчих відносин;
3. Запис інтерв'ю та їхнє транскрибування для детального аналізу;
4. Інтерпретація даних. Такий механізм планування та організації глибинних інтерв'ю істотно підвищив якість та глибину зібраної інформації, що сприяло загальному розумінню досліджуваної тематики.

Якщо ми говоримо про конкретні адаптовані та валідизовані методики, що були мною використані для вимірювання досліджуваних змінних, то нижче буде наведено їхній перелік, коротке пояснення використання та розроблена авторська анкету.

1. Авторська анкета «Соціальні мережі та Я», була розроблена для збору демографічних даних, інформації про інтенсивність використання соціальних мереж та суб'єктивне сприйняття їхнього впливу.

2. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (адаптована). Використана для вимірювання системи термінальних (цілей життя) та інструментальних (засобів досягнення цілей) цінностей респондентів [34]. Адаптація методики здійснювалася з урахуванням культурних особливостей української молоді.

3. Тест інтернет залежності розроблений та апробований у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

4. Метод глибинних інтерв'ю.

Використання комбінованого методу дозволило досягти повноти картини зв'язків між цифровими просторами та формуванням особистості молодого покоління. Кількісні результати анкетування вказували на високий рівень використання соціальних мереж серед молоді та їх роль у структуруванні повсякденних взаємодій. Одночасно, якісні дані з інтерв'ю поглибили розуміння цих тенденцій, наголошуючи на особистісному значенні такого залучення, рівнях самосвідомості та критичного ставлення до представлення в онлайн-просторі. Таким чином, комбінація підходів стала ключем до виявлення складного впливу соціальних мереж на молодь. Виявлена динаміка та різноманіття перспектив підсилює необхідність розуміння цифрової ідентичності в сучасному світі. В цілому, використання анкетування виявилось ефективним у контексті теми, забезпечуючи необхідну мультидисциплінарність та глибину аналізу.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

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

перебуванням у соціальних мережах на рівні 2-4 годин на день – 26,4%, демонструючи поміркований підхід до їх використання.

Дослідження показало (рис. 2.3.), що більшість респондентів зареєструвались на соціальних платформах переважно через цікавість (79,4%), підтримання зв'язку з друзями (17,6%), навчальні потреби (35,3%), участь в онлайн-іграх (32,4%) і для отримання нових знайомств (17,6%). Аналізуючи поведінкові аспекти підлітків у соціальних мережах, встановлено, що основною їх метою є підтримка зв'язку зі знайомими та друзями, що було обрано 25 учасниками дослідження (73,5%). Значна частина підлітків використовує соціальні мережі для отримання необхідної інформації та навчальних матеріалів — близько 20 осіб (55,9%). Також 8 респондентів (23,5%) зазначили, що активність у соціальних платформах допомагає їм проявляти власну ідентичність, висловлювати думки та демонструвати свої почуття. Значний відсоток опитаних, а саме 15 осіб (44,1%), вважає соціальні медіа ефективним інструментом для поширення інформації серед інших користувачів.

Крім того, 14 підлітків (41,2%) використовують мережі для спостереження за життям інших людей, тоді як 10 осіб (29,4%) займаються організацією або участю в подіях і заходах, які мають для них особисту цінність. Також 10 респондентів (29,4%) долучаються до тематичних груп за інтересами й використовують соціальні мережі для проведення вільного часу. Ці дані дозволяють виявити широкий спектр мотивів та способів використання соціальних платформ серед підліткової аудиторії.



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

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

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

У підсумку молодь відзначає, що використання соціальних мереж для них є не лише засобом розваг, але й джерелом корисної інформації, платформою для навчання та спілкування. При цьому половина зізнається, що відчуває залежність від соцмереж.

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

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

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

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

Останні позиції зайняли чорний і синій кольори, які свідчать про негативне сприйняття цих відтінків респондентами. Вибір чорного відображає тенденцію до заперечення або протесту проти певних аспектів дійсності, символізуючи завершення, відмову чи неприйняття. Особистісні характеристики чорного включають мовчазність, замкнутість, впертість та незалежність, а також приховану ворожість. Синій є одним з головних кольорів,

який знаходиться на останній позиції, що може свідчити незадоволення таких потреб, як гармонії, емоційною стійкістю, задоволеністю та спокою. Також має місце бути наявність несприятливих обставин, які є джерелом стресу та тривоги.

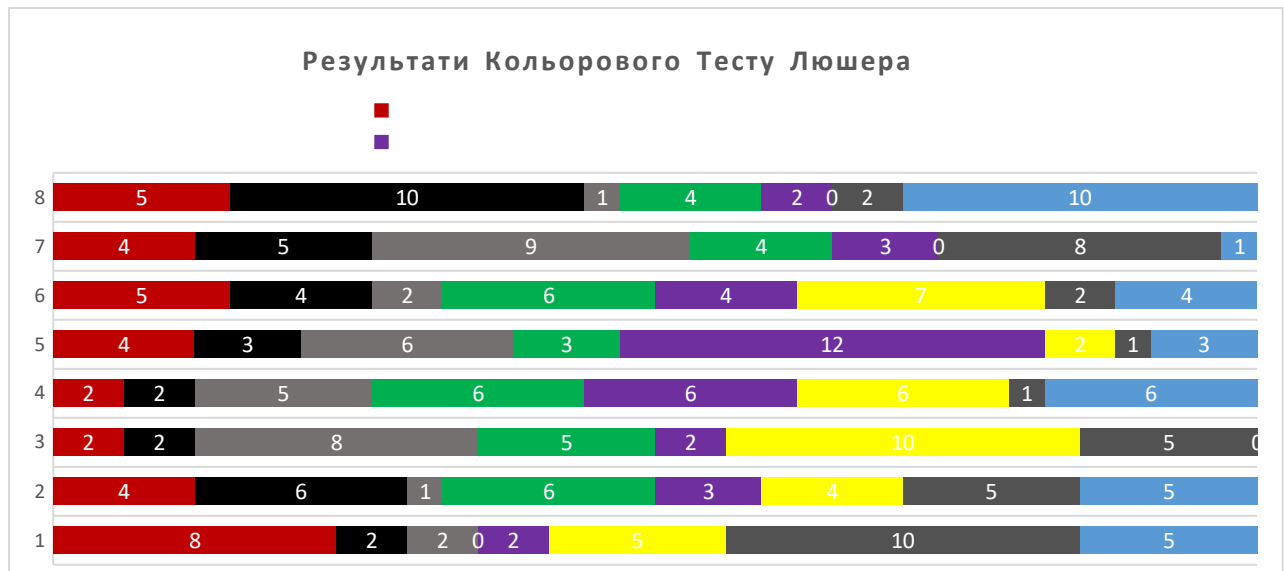


Рис. 2.4. Результати Кольорового тесту Люшера

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

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

призвести до емоційного виснаження і розвитку більш серйозних психоемоційних порушень.

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

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

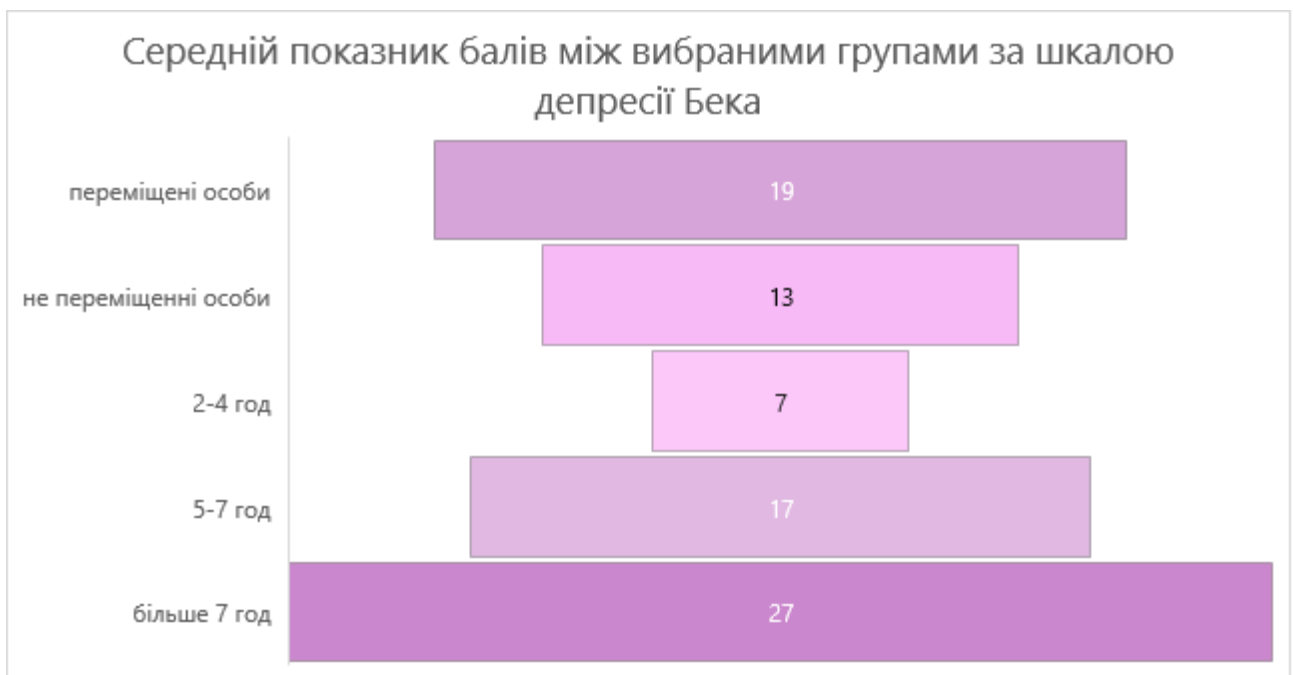


Рис. 2.5. Середній показник балів між вибраними групами за шкалою депресії Бека

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

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

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

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

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

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

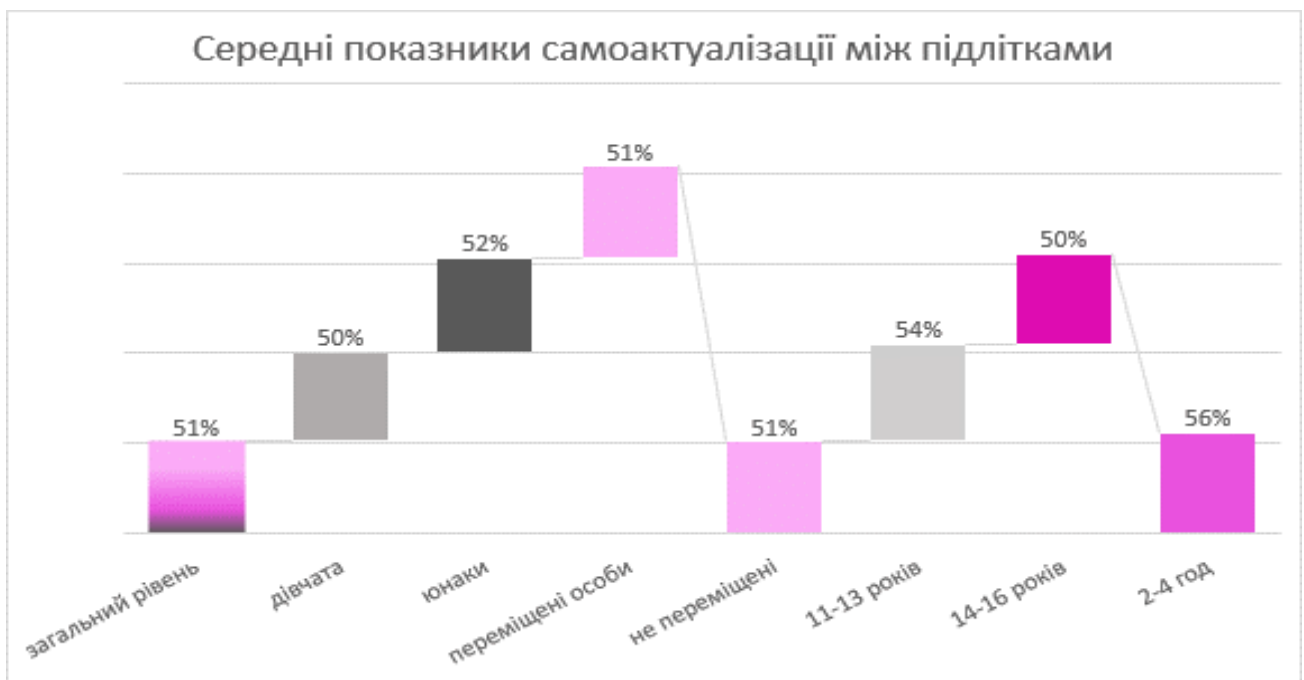


Рис. 2.6. Середні показники самоактуалізації між підлітками

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

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

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

Наступна шкала цінностей нарахувала 8 балів, що також є середнім рівнем розвитку і включає прагнення до гармонії та здорових стосунків з людьми. Також така особа вчиться поділяти красу, добро, цілісність, життєвість та

унікальність з іншими людьми.

Фактор погляду на природу людини ставить 6, що є середнім рівнем віри в людей та їх можливостей. З усіх груп найбільший бал набрали ті хто використовує соцмережі більше як 7 годин на добу — 7,5 балів, це може бути наслідком ідеалізування осіб та наслідування авторитетів в мережі Інтернет. Потреба в пізнанні у підлітків за результатами дослідження оцінюється в 8 балів, що свідчить про середній рівень інтересу до нових вражень та безкорисливого прагнення до нового. Таке пізнання є точним і ефективним, оскільки не спотворюється бажаннями чи упередженнями.

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

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

Натомість ті, хто проводить понад 7 годин онлайн, ймовірно,

використовують інтернет як простір для самореалізації й відчувають більшу самостійність.

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

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

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

Шкала гнучкості у спілкуванні враховує наявність або відсутність соціальних стереотипів та здатність до адекватного самовираження в

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

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

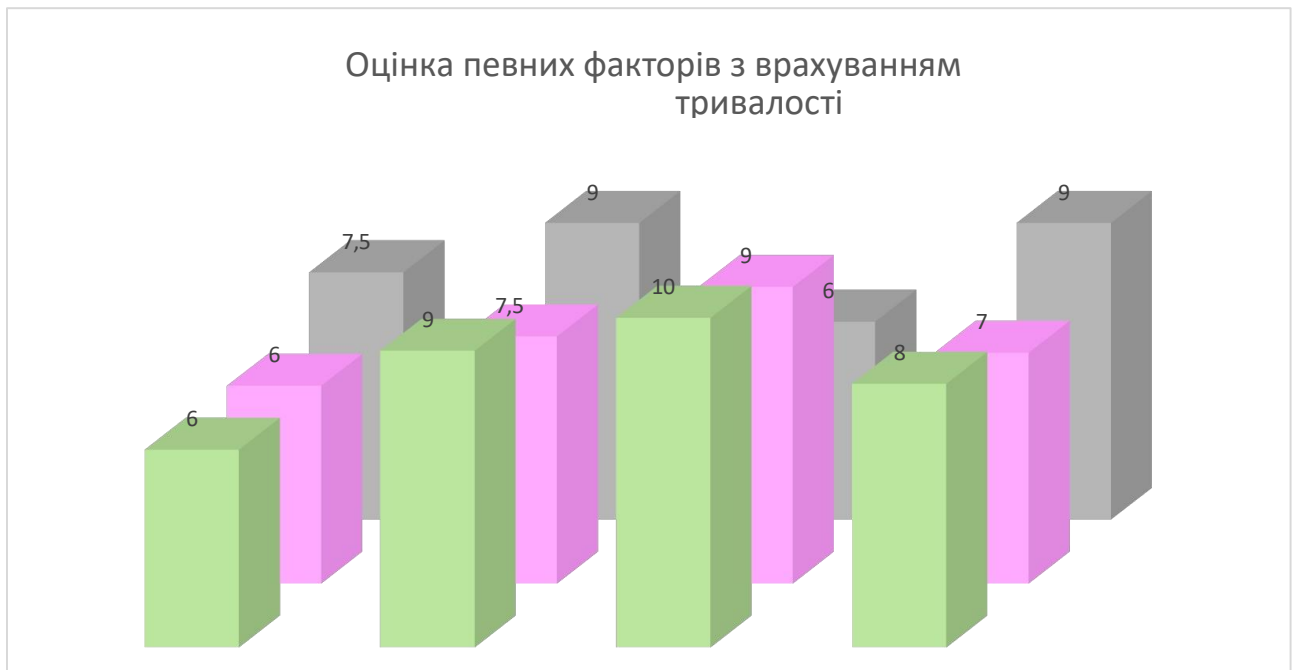


Рис. 2.7. Оцінка певних факторів з врахуванням тривалості використання соцмереж

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

3.3. Практичні рекомендації

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

Загалом депресивний стан – це психоемоційний стан, що супроводжується негативним забарвленням емоцій, зниження мотиваційної сфери та когнітивними, поведінковими змінами в гіршу сторону. Характерним є пасивність, ізоляція від соціуму, нав'язливі думки про минуле, а також втрата здатності отримувати задоволення. Такий стан дає відчуття важкості до будь-якого виконання дій через енергетичну виснаженість. Водночас протидія депресії є складним процесом, що передбачає довготривале лікування. Подолання психологічного розладу проводиться під наглядом професіоналів, які обирають методики відповідно індивідуального запиту і потреби особи.

Зараз є досить поширеною та ефективною когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає не лише подолати симптоми, але й навчити людину самостійно керувати своїм психоемоційним станом. Крім цього, важливу роль відіграє застосування групової, сімейної або парної терапії залежно від контексту взаємостосунків [12].

Для пацієнтів із депресивними станами рекомендується робота, спрямована на ідентифікацію та закріплення ресурсних станів. У цьому можуть бути ефективними техніки візуалізації образів, розвиток емоційного інтелекту, вдосконалення комунікативних здібностей на вербальному та невербальному рівнях, а також посилення спонтанності та креативності через танець.

Важливим аспектом забезпечення стійкого результату є регулярне повторення цих практичних навичок у повсякденному житті. Таким чином, психологічна профілактика виступає ефективним інструментом у подоланні депресивних станів, спрямованим на розв'язання психосоматичних проблем і відновлення внутрішньої гармонії. Вона сприяє зняттю фізичного напруження, поновленню життєвих сил та стимулює особистісний розвиток.

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

Важливим елементом профілактики є формування позитивного мислення. Для мінімізації впливу негативного емоційного стану корисно обговорювати свої переживання, думки та страхи з близькими або людьми зі спільним досвідом. Водночас важливо уникати прагнення догоджати всім або ставити перед собою нереалістичні цілі. Необхідно також враховувати важливість регулярного фізичного та психологічного відпочинку. Особливої уваги потребують люди, що вимушено змінюють місце проживання. Для них ключовим стає пошук та створення відчуття безпечного простору. Сприятливими умовами для розвитку особистості підлітків виступають доступ до якісної освіти, прогрес дистанційного навчання, ресурси технічного розвитку, фінансова стабільність сімей, широкі можливості для самореалізації

через участь у гуртках, конкурсах чи спортивних подіях [23]. Суттєвий вплив на розвиток депресії у підлітків може спричиняти надмірне використання соціальних мереж. Дослідження показують важливість розмежування онлайн-активності від реального життя та критичного аналізу поданої інформації. Рекомендовано обмежувати час перебування в соціальних мережах, надаючи пріоритет живому спілкуванню, яке значно ефективніше знижує почуття ізоляції.

Соціальні мережі впливають на людей по-різному, залежно від індивідуальних характеристик і життєвих обставин. Важливо використовувати мережі як інструмент саморозвитку, а не як спосіб заповнення внутрішньої пустоти. Основну увагу слід приділяти використанню цифрового середовища для власного вдосконалення. Говорячи про самоактуалізацію, підліткам необхідно усвідомити, що це одна з ключових функцій їхньої особистості, яка потребує постійного розвитку. У психологічному становленні підлітків особливу роль відіграє рефлексія. Тенденція до глибокого осмислення себе є характерною рисою цього віку і має онтогенетичну природу, тісно пов'язану із загальним становленням особистості. У цей період спостерігається своєрідне повернення дитини до власного внутрішнього світу, адже попередній етап розвитку здебільшого проходив у межах соціалізації. Натомість у підлітковому віці розпочинається активний пошук власного "Я" у вже знайомому середовищі [17].

Розвиток самоактуалізації сприяє формуванню такої важливої риси, як життєстійкість. Це ключовий чинник, який допомагає долати стресові події та складні життєві ситуації. Життєстійкість формується на основі трьох взаємопов'язаних диспозицій: залученості, відчуття контролю та прийняття виклику. Ці компоненти виконують роль ресурсу в умовах стресу. Залученість передбачає зацікавленість у подіях життя, допитливість і соціальну активність. Контроль характеризується усвідомленням своєї здатності впливати на перебіг ситуації та управляти власними емоціями. Прийняття виклику означає ставлення до змін чи труднощів як до нових можливостей для особистісного

зростання. Життєстійкість допомагає трансформувати стресові умови з потенційно небезпечних у сприятливі обставини для розвитку особистості. Ця якість формується протягом життя, але особливо активно – у період освітньої соціалізації. Освітня соціалізація є ефективною системою, що сприяє гармонійному становленню особистості. Вона допомагає людині приймати соціальні ролі, освоювати суспільні норми й цінності та формувати важливі особистісні характеристики, які впливають на взаємодію із суспільством. Близьке оточення відіграє значну роль у розвитку життєстійкості. Воно може підтримати людину у вірі в те, що проблеми й виклики можна перетворити на нові можливості.

ВИСНОВОК

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

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

За результатами кольорового тесту Люшера, що визначав загальний настрій та емоційний стан підлітків, було виявлено, що підлітки прагнуть

вирішувати проблеми спокійно, але з високим рівнем амбіцій і здатністю захищати власні позиції. Наразі вони відчують певну невизначеність і тривогу, що може бути пов'язано із воєнним станом в країні.

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

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

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

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

Вплив соцмереж залежить від індивідуальних особливостей кожної особистості, а також від конкретних життєвих обставин, у яких людина перебуває. Щоб онлайн-платформи приносили користь, важливо

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фіцула М. М. Педагогіка. Навч. посібник. К.: Академвидав, 2006. 559 с.
2. Сідун, О. Ю. (2018). Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці (автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. Вилучено із URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream>
3. Малихіна О. А. (2021). Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів (автореф. дис. канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. 2021. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35444/100431262.pdf>
4. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості підлітків. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2022. № 4 (68). С. 108-112
5. Пенькова О. Самовдосконалення особистості та її самооцінка. Психологічний часопис. 2015. Т. 1(1). С. 74-78.
6. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Серія 12. Психологічні науки. 2020. № 12 (57) . С. 79-89.
7. Степаненко І. М. (2020). Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів(автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. 2020. URL:<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34029/100355648.pdf>
8. Nathaniel Branden. The Power Of Self-Esteem. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida. Health Communications, Inc. 3201 S.W. 15th Street Deerfield Beach, Florida. 1992. 376 s.
9. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 376 с.

10. Качинська А. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. № 8-9 (15-16). С. 105-107
11. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.
12. Гельбак А. М. Особливості психодіагностики комунікативних навичок підлітків. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2019. № 26 (50). Ч. 2. С. 216-222
13. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Young Scientist. 2016. № 9.1(36.1). September. С. 21-26.
14. Яндрова Ю. В. Психологічні особливості розвитку гендерної ідентичності у представниць жіночої статі підліткового віку та особливості їх самовизначення. Науковий часопис НПУ Імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки. Наукових праць. 2008. № 23 (47). С. 68-75.
15. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. вид. 4-те. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
16. Мойсеева О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Психологічні проблеми роботи з делінквентами. Юридична психологія. 2015. № 1. С. 139–148.
17. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. вид. 3- те перероб. і доп. Київ : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
18. Соціальні мережі - незалежна медійна сфера. URL: http://media.parlament.org.ua/n_tg/action/article_detail/article_id/2826/
19. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? URL: <http://gazeta.dt.ua/family/socialni-merezhispivvidnoshennyapozitivu-i-negativu.html> (дата звернення: 12.11.2022).
20. Богдан М.С., Горецька О.В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми

практичного застосування. 2014. С.25-29.

21. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія №12. Психологія/за ред. Долинської Л.В. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.7(31) С.22.
22. Городецька О. Вплив соціальних мереж на розвиток та соціалізацію особистості. URL: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/041cf057f5dfb5204385e35b82eed715.pdf> (дата звер-нення:12.05.2023)
23. Березовська Л. І. (2020) Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України (55) С. 28-36
URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214059/214150>
24. Березовська Л. І. & Фегер А. І. (2020) Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (18 грудня 2020 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 234 с. URL: <http://umo.edu.ua/mizhnarodni-naukovopraktichni-konferenciji-2020-roku>
25. Мануйлов Є. М. (2021) Вплив соціальних мереж на аксіогенезу особистості. Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. № 3 (50) Серія: філософія, філософія права, політологія, соціологія. С. 28-40
26. Стельмах О. (2022) Особливості впливу соціальних мереж на студентів. Теорія і практика управління соціальними системами. С. 92-100
27. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. Associations between Screen Time and Lower Psychological Well-being among Children and Adolescents: Evidence from a Population-based Study. Preventive Medicine Reports. 2018. Vol. 12. P. 271-283.

28. Агарков О. А. (2023) Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 1. С. 73-78 URL: <https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/363/319>
29. Кліманська М., Галецька І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. Psychological Journal. 2020. Vol. 6(4). Pp. 119-132.
30. Коброслі А. Х. Вплив віртуальної комунікації на психологічне благополуччя підлітків. International Journal of Education and Science. 2018. Т. 1, № 3-4. С. 38. URL: <https://doi.org/10.26697/ijes.2018.3-4.27> (дата звернення: 10.08.2024).
31. Сергєєва Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної юрисдикції підлітків. Київ, 2010. 19 с.
32. Коробкіна, З. В. Профілактика наркотичної залежності у дітей та молоді. Навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів, Випр. М.: Видавничий центр «академія», 2004. 192 с.
33. Скворцов, І. В. (2018). Методи збору та аналізу даних у соціологічних дослідженнях. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
34. Рокич, М. (1973). The Nature of Human Values. Free Press. (Адаптація методики для українського контексту широко використовується в психологічних дослідженнях).