МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЦІННІСНО-СМИСЛОВУ СФЕРУ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.053З-з-1-дн
спеціальності 053– Психологія
Верховська Ганна Володимирівна
Керівник: Гредінарова О.М., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к. психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Верховській Ганні Володимирівні _____

Тема роботи Вплив соціальних мереж на ціннісно-смислову сферу сучасних підлітків

керівник роботи Гредінарова О.М., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити феномен ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків, проаналізувати соціальні мережі, здійснити теоретичний аналіз залежності підлітків від соціальних мереж; виявити особливості впливу соціальних мереж на ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 8 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гредінарова О.М., доцент		
Розділ 1	Гредінарова О.М., доцент		
Розділ 2	Гредінарова О.М., доцент		
Розділ 3	Гредінарова О.М., доцент		
ВисноВКонтактеи	Гредінарова О.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Жовтень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	Листопад 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	Листопад 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Грудень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	Грудень 2024р.	Виконано
6	Передзахист	Січень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	Лютий 2025 р.	Виконано

Студентка _____ Г.В. Верховська

Керівник роботи _____ О. М. Гредінарова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 54 сторінки, 8 рисунків, 4 таблиці, 40 джерел.

Об'єкт дослідження: ціннісно-смислова сфера сучасних підлітків під впливом соціальних мереж.

Предмет дослідження: соціальні мережі як фактор впливу на ціннісно-смислову сферу сучасних підлітків.

Мета дослідження: виявити особливості впливу соціальних мереж на ціннісно-смислову сферу сучасних підлітків та розробити рекомендації щодо формування ціннісннно-смислової сфери у сучасних підлітків.

Гіпотеза дослідження: Активне використання соціальних мереж призводить до суттєвих змін які впливають на формування ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків.

1. Сучасні підлітки піддаються величезному впливу соціальних мереж.

2. Залежність від соцмереж як проблема 21 століття.

Наукова новизна: дослідження спрямоване на поглиблене вивчення малодосліджених аспектів впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків.

Результати дослідження можуть бути використанні у:

— галузі психології: при розробці програм психологічної допомоги підліткам із проблемами, пов’язаними з використанням соціальних мереж; під час створення методик діагностики психологічного стану підлітків, схильних до впливу соціальних мереж; при розробці програм профілактики негативних наслідків використання соціальних мереж;

— галузі соціології: при аналізі соціальних змін, що відбуваються під впливом соціальних мереж; при вивчені впливу соціальних мереж на формування громадської думки та політичних поглядів; при розробці моделей оціальної поведінки підлітків в умовах інформаційного суспільства.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ІНТЕРНЕТ, ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩЕ, ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА, СОЦІАЛІЗАЦІЯ, ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ.

SUMMARY

Verkhovska H.V. The influence of social networks on the value and meaning sphere of modern adolescents

Object of research: The value-sense sphere of modern adolescents under the influence of social networks.

Subject of research: Social networks as a factor influencing the value-sense sphere of modern adolescents.

Aim of the research: To identify the peculiarities of the impact of social networks on the value-sense sphere of modern adolescents and to develop recommendations for the formation of the value-sense sphere in modern adolescents.

The research revealed: the phenomenon of the value-sense sphere of modern adolescents, and also considered social networks as an object of socio-psychological research; characteristics of social networks are provided; the impact of social networks on the value-sense sphere of adolescents is studied; documents regarding the study of the impact of social networks on the value-sense sphere of modern adolescents are analyzed; methodological recommendations for the formation of the value-sense sphere of modern adolescents have been developed.

Research hypothesis: Active use of social networks leads to significant changes that affect the formation of the value-sense sphere of modern adolescents.

1. Modern adolescents are under enormous influence of social networks.
2. Social media addiction as a problem of the 21st century.

Research methods: Theoretical: theoretical analysis of scientific literature; synthesis and generalization of the information received; modeling the process of communication of adolescents in social networks on the research problem; empirical (surveys, testing with psychodiagnostic methods).

Scientific novelty: the research is aimed at an in-depth study of poorly studied aspects of the impact of social networks on the formation of the value-sense sphere of modern adolescents.

The results of the research can be used in:

- psychology: in the development of psychological assistance programs for adolescents with problems related to the use of social networks; during the creation of methods for diagnosing the psychological state of adolescents prone to the influence of social networks; in the development of programs to prevent the negative consequences of using social networks;

- sociology: in the analysis of social changes that occur under the influence of social networks; in the study of the impact of social networks on the formation of public opinion and political views; in the development of models of social behavior of adolescents in the conditions of the information society.

Keywords: social networks, internet, internet environment, value-sense sphere, socialization, impact of social networks on adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СМИСЛО-ЖИТТЄВИХ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ……...…12
1.1. Феномен ціннісно-смислової сфери особистості в працях педагогів, психологів, соціологів і культурологів…….……..…..…12
1.2. Психологічні риси сучасних підлітків…….....16
1.3. Особливості соціальних мереж, як унікального явища …….23
РОЗДІЛ 2. ЕМПЕРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЦІННІСНО-СМИСЛОВУ СФЕРУ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ…..……..31
2.1. Мета, завдання та методика дослідження ……...31
2.2. Аналіз результатів дослідження……33
2.3. Профілактика залежності сучасних підлітків від соціальних мереж.…...46
ВИСНОВКИ.....49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 51

ВСТУП

Актуальність цього дослідження обумовлена значним впливом соціальних мереж на різні аспекти життя сучасного суспільства, включно з формуванням ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків. Під час роботи була проаналізована література з галузей психології, соціології, педагогіки, культурології тощо.

Підлітковий вік є критичним періодом, коли особистість активно шукає сенс життя та визначає свої ціннісні орієнтири. Дослідження впливу соціальних мереж на ціннісно-смислової сферу сучасних підлітків є важливим науковим запитом, оскільки платформи, такі як Facebook, Instagram, TikTok, X Corp (Twitter) та інші, стають для них головними джерелами інформації та спілкуваня.

Чи гадало людство, що XXI століття огорне його в «павутиння» і змусить проводити весь вільний час у віртуальному світі іноді без сну і їжі, втупившись в екран смартфону або ПК? В вочевидь, ні, але це сталося. Ось вже більше 20 років як популярність у людства завоював Інтернет і його соціальні мережі, але для підлітків України відкрилися нові горизонти тільки після 2014 року. Саме тоді почали з’являтися українські соцмережі: UkrOpen, Ц. укр., UKRFACE, naps та соціальні платформи з закордонним корінням: Facebook, Instagram, TikTok, X Corp (Twitter), Discord та інші.

З кожним днем соцмережі розвивалися, удосконалювалися, а разом з тим ставали більш значущі для повсякденного життя українських підлітків. Багато хто відвик від живого спілкування, звівши його до мінімуму. Уся комунікація, а разом з нею смисложиттєві цінності перейшли до іншого світу, віртуального. Він звільнив дітей від батьківських нотацій, а знайомитися, спілкуватися, грати і подорожувати стало набагато легше, особливо, коли в цьому віртуальному світі «живуть» твої знайомі та друзі.

Конкуруючи з іншими за право бути кращими у віртуальному середовищі, а іноді копіюючи відомих особистостей, підлітки створюють сторінки в соцмережах, додаючи фарб у свій «статус». Говорячи іншими словами, соціальні мережі замінили реальне життя, а разом з ним і ціннісно-смислову сферу сучасного підлітка.

Феномен ціннісно-смислової сфери особистості в своїх працях досліджували К. Роджерс, А. Маслоу, П. Бурдьє, Е. Дюркгейм, В. Франкл, І. Бех, С. Косянчук. Рівень тривожності та депресії у підлітків після перебування в соцмережах в своїх працях досліджував О. Войсунський. Використання соціальних мереж та реальні соціальні зв'язки досліджувалися Ш. Теркл, Дж. Розеном, Ф. Джафарзадех-Кенарсарі, Є. Головахою. Вплив соцмереж на когнітивні функції в своїх працях вивчали С. Грінфілд, Дж. Сулер та К. Ньюпорт. Вплив соцмереж на ідентичності підлітків досліджували Ж. Пайк, Е. Еріксон, О. Бєлінська, Л. Аншакова, Ю. Асєєва, Л. Березовська, І. Гоян, Т. Данилова, Ю. Якущенко, К. Глущенко, Н. Малєєва, О. Лазаренко і Т. Веретенко. Проблеми агресії та кібербулінгу в мережі досліджували Є. Гіденко, Л. Чорна, І. Танасійчук інші.

Об'єкт дослідження: ціннісно-смислова сфера сучасних підлітків під впливом соціальних мереж.

Предмет дослідження: соціальні мережі як фактор впливу на смисложиттєві та ціннісні орієнтації підлітків.

Мета дослідження: виявлення впливу соціальних мереж на ціннісно-смислову сферу сучасних підлітків.

Гіпотеза дослідження: Активне використання соціальних мереж призводить до суттєвих змін які впливають на формування ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків.

1. Сучасні підлітки піддаються величезному впливу соціальних мереж.

2. Залежність від соцмереж як проблема 21 століття.

Наукова новизна: дослідження спрямоване на поглиблене вивчення малодосліджених аспектів впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків.

Завдання дослідження:

1.Теоретично дослідити феномен ціннісно-смислової сфери;

2. Вивчити психологічні риси сучасних підлітків;

3. Проаналізувати сучасні тенденції у використанні соціальних мереж підлітками: вивчити найпопулярніші соціальні мережі серед підлітків та особливості їх використання; проаналізувати контент який споживають підлітки в соціальних мережах.

4. Дослідити причини формування залежності від соціальних мереж у підлітків.

Методи дослідження: для вирішення обґрунтованих завдань ми використали теоретичні методи (аналіз наукової літератури; синтез та узагальнення отриманої інформації; моделювання процесу спілкування підлітків у соціальних мережах з проблеми дослідження); емпіричні методи (опитування, тестування підлітків та розробка рекомендацій щодо формування ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків за психодіагностичними методиками), а також методи математичної обробки даних. Були використанні наступні методики дослідження: тест-опитувальник «Інтернет-залежність» (К. Янг), опитувальник «Соціальні мережі».

Наукова новизна: дослідження спрямоване на поглиблене вивчення малодосліджених аспектів впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків.

Результати дослідження можуть бути використанні у:

- галузі психології: при розробці програм психологічної допомоги підліткам із проблемами, пов’язаними з використанням соціальних мереж; під час створення методик діагностики психологічного стану підлітків, схильних до впливу соціальних мереж; при розробці програм профілактики негативних наслідків використання соціальних мереж;

- галузі соціології: при аналізі соціальних змін, що відбуваються під впливом соціальних мереж; при вивчені впливу соціальних мереж на

формування громадської думки та політичних поглядів; при розробці моделей соціальної поведінки підлітків в умовах інформаційного суспільства;

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел загальною кількістю 40, малюнків 8, таблиць 4. Загальний обсяг 53 сторінки, основного тексту – 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СМИСЛО-ЖИТТЄВИХ І ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

1.1. Феномен ціннісно-смислової сфери особистості в працях педагогів, психологів, соціологів і культурологів

Ціннісно-смислова сфера особистості – це, якщо говорити простою мовою, той внутрішній компас, який допомагає нам орієнтуватися у житті. Це сукупність наших переконань, мотивацій та цінностей, які ми надаємо різним аспектам свого існування. Саме ціннісно-смислова сфера визначає, що для нас важливо, які цілі ми ставимо перед собою, як ми поводимося та будуємо стосунки з іншими людьми. Уявіть собі, що цінності – це своєрідні маяки, які вказують нам шлях. Вони можуть бути як особистими, тобто важливими саме для нас, так і колективними, тобто поділятися групою людей або суспільством в цілому. На формування наших цінностей впливає безліч факторів: культура, в якій ми живемо, історія нашої країни, соціальне оточення, в якому ми зростаємо. Коли людина усвідомлює свої цінності, вона починає краще розуміти себе, свої потреби та бажання. Це допомагає їй приймати зважені рішення, які відповідають її внутрішнім переконанням, що, в свою чергу, сприяє психологічному благополуччю та стійкості у складних ситуаціях. Проте, якщо між особистими цінностями людини та цінностями суспільства існує розбіжність, це може призвести до внутрішнього конфлікту, стресу та відчуття незадоволення життям.

Формування ціннісно-смислової сфери – це складний та багатогранний процес, на який впливає безліч факторів, серед яких: сімейне виховання, завдяки якому дитина отримує перші уявлення про цінності, моральні норми та правила поведінки; освіта, завдяки якій розширюється світогляд людини,

що допомагає їй усвідомити свої цінності та сформувати власну систему переконань; соціокультурні умови, завдяки суспільству, в якому ми живемо, його культура, традиції та цінності також впливають на формування нашої ціннісно-смислової сфери; особистий досвід, завдяки ньому ми переживаємо унікальні життєві ситуації, які впливають на її цінності та переконання. Ціннісно-смислова сфера включає в себе три основні компоненти: систему цінностей, тобто ієрархію цінностей, які є найбільш важливими для людини; життєві смисли, тобто, глибинні ідеї та переконання, які надають життю людини сенс та спрямованість; внутрішні мотивації, які спонукають людину до дії, допомагають їй досягати своїх цілей.

Усвідомлення своїх цінностей допомагає людині ефективно встановлювати пріоритети в житті, приймати складні рішення та справлятися з труднощами. Важливо зазначити, що ціннісно-смислова сфера не є статичною, вона постійно розвивається та змінюється протягом життя під впливом нових обставин, досвіду та викликів. Розуміння та усвідомлення своїх цінностей сприяє не тільки особистісному зростанню, а й розвитку соціальної відповідальності та емпатії щодо інших людей. Людина, яка усвідомлює свої цінності, стає більш толерантною, чуйною та готовою допомагати іншим.

Феномен ціннісно-смислової сфери особистості є ключовим аспектом психології, який потребує глибокого розуміння як з боку окремої людини, так і з боку суспільства в цілому. Адже саме цінності та смисли, які ми сповідуємо, визначають наше життя, наші вчинки та наше місце у світі.

Дослідження ціннісно-смислової сфери особистості ведеться в різних напрямках, включаючи психологію, соціологію, філософію та культурологію. Кожна з цих наук робить свій внесок у розуміння цього складного та багатогранного феномена.

У психології акцент робиться на розумінні індивідуальних цінностей та їх впливу на поведінку людини. Серед дослідників, які зробили значний внесок у вивчення цієї теми, можна виділити Віктора Франкла, який

досліджував сенс життя, а також засновників гуманістичної психології Карла Роджерса і Абрахама Маслоу, які приділяли увагу особистісним цінностям. Віктор Франкл [31] вважав, що сенс життя полягає в тому, що кожна людина знаходить його у своїх унікальних обставинах, завданнях і стосунках. Він стверджував, що сенс можна виявити через три основні шляхи: через роботу і творчість; через пізнання любові та глибоких міжособистісних стосунків; а також через подолання страждань і складнощів, коли вони неминучі. Франкл [32] підкреслював, що пошук сенсу – це індивідуальний процес, який може відрізнятися від людини до людини. Перебуваючи в концтаборах під час Другої світової війни, він на власному досвіді переконався, що прагнення до сенсу може допомогти людям вижити навіть у найжахливіших умовах. Карл Роджерс та Абрахам Маслоу [21], засновники гуманістичної психології, вважали, що людина має природне прагнення до самореалізації та розвитку своїх потенційних можливостей. Вони стверджували, що особистісні цінності є важливим фактором, який сприяє досягненню щастя та гармонії в житті. У соціології ціннісно-смислову сферу вивчають такі науковці, як П'єр Бурдьє, який розглядає соціальні поля і культурні капітали, та Еміль Дюркгейм, який досліджував колективні уявлення та їхній вплив на суспільство. П'єр Бурдьє [6], зробив значний внесок у розуміння того, як культурні та соціальні фактори впливають на формування індивідуальних і колективних смислів. Він ввів поняття культурного капіталу, габітусу та поля, які допомагають зрозуміти, як цінності та смисли формуються в суспільстві та як вони впливають на поведінку людей. Еміль Дюркгейм [12], один із засновників соціології, наголошував на важливості ціннісно-смислової сфери в контексті соціального порядку та солідарності. Він вважав, що колективні цінності та норми є основою для функціонування суспільства.

Розглядаючи феномен ціннісно-смислової сфери, ми не можемо не згадати відомого українського психолога та академіка Івана Дмитровича Беха. Саме його наукові праці зосереджені на проблемах формування ціннісно-смислової сфери особистості, зокрема у підлітковому віці, що є

особливо актуальним у сучасних умовах соціокультурних змін [4; 5]. До ключових аспектів, які висвітлені в його працях можна віднести:

- ціннісно-смислову сферу як основу становлення особистості. У підлітковому віці, коли відбувається активний пошук ідентичності та свого місця у світі, ціннісно-смислова сфера відіграє ключову роль. Згідно з дослідженнями Івана Беха, саме цінності та смисли, які індивід засвоює, стають його внутрішніми орієнтирами, що визначають поведінку, життєві цілі та світогляд;

- виховання як процес формування моральних та соціальних цінностей**.** Науковець підкреслює, що виховання має бути спрямоване на розвиток у підлітків моральних, духовних та соціальних цінностей. Важливим аспектом є створення умов для самореалізації, де молодь може вільно виражати свої думки, почуття та переконання, що сприяє формуванню автономної та відповідальної особистості;

- роль соціального середовища у формуванні ціннісно-смислової сфери. Іван Бех акцентує увагу на тому, що ціннісно-смислова сфера формується через взаємодію індивіда з соціумом, зокрема в межах сім'ї, школи та групи однолітків. Академік зазначає, що підлітки часто схильні до ідеалізації певних цінностей, тому роль дорослих полягає у наданні правильних орієнтирів та розвитку критичного мислення;

- духовні цінності як основа гармонійного розвитку особистості. У своїх працях Іван Бех наголошує на важливості духовних цінностей, таких як добро, справедливість, любов та відповідальність, які є фундаментом для формування зрілої особистості. Особливу увагу він приділяє розвитку у підлітків емпатії, співчуття та здатності до розуміння інших людей;

- індивідуальний підхід у вихованні. Науковець підкреслює, що виховання має враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка, його інтереси та потреби. Важливим є залучення молоді до активної діяльності, зокрема соціальних проектів, мистецтва та спорту, що сприяє формуванню ціннісно-смислової сфери через практичний досвід.

Дослідженню ціннісно-смислової сфери присвятив свою роботу і аспірант інституту педагогіки НАНН України С.Косянчук [15]. Він порівняв ціннісно-смислову сферу з функціональною системою, що формує смисли і цілі життєдіяльності людини і регулює способи їх досягнення.

1.2. Психологічні риси сучасних підлітків

Психологічними рисами сучасних підлітків є: ідентичність та самовизнання, соціальна взаємодія та спілкування, емоційна вразливість та тривожність, критичне мислення та незалежність, і звичайно - адаптація до змін.

Ідентичність та самовизначення. Сучасні підлітки активно шукають свою ідентичність та місце у світі. Вони прагнуть зрозуміти, хто вони є, які їхні цінності та інтереси. Цей процес може бути складним і супроводжуватися кризами самоусвідомлення. Якщо відверто, то соціальні мережі саме те місце, де можна знайти своє друге «Я» – мабуть саме так вважають учасники субкультур в соціальних мережах. Розглянемо деякі субкультури з «тваринками», фентезійними героями, новими «колгоспниками», сталкерами, або шаленими фанатами.

Квадробери - це люди, переважно підлітки, які ідентифікують себе з тваринами, імітують їх дії та звички. Деякі називають це захоплення - субкультурою з Тік-Току, інші - особливим неофіційним видом спорту. Якби засновник субкультури японець Кенічі Ітo, знав що українські послідовники стануть нападати на людей і кусати тварин, він би був шокований. В жовтні минулого року, в Одесі, квадробери напали на літню жінку з собакою - невже це не свідчення того, що субкультура почала виходити за межі дозволеного?

Толкіністи - це субкультура, яка виникла на основі творчості Дж. Р. Р. Толкіна, автора «Володаря перснів» та «Гобіта». Представники цієї субкультури захоплюються світом Середзем’я, його мовами, історією та персонажами. Прихильники субкультури ідентифікують себе з орками,

ельфами, етнами, гобітами. У соціальних мережах толкіністи створюють спільноти, де діляться фанатським контентом, обговорюють книги та фільми, організовують онлайн-ігри та рольові проекти. Представники цієї субукультури взагалі спокійні і толерантні, ідентифікація з фентезійними персонажами тимчасова.

Cottagecore (від англійського «cottage» - котедж та «core» - ядро, суть) - це естетичний напрямок та субкультура, що оспівує ідеалізоване сільське життя. Вперше цей стиль з'явився у 2014 році на платформі Tumblr, але під час пандемії COVID-19 він став особливо популярним у соціальних мережах, таких як Instagram та TikTok, коли багато людей шукали втечі від міської метушні. Він базується на прагненні до спокійного, простого існування в тісній гармонії з природою. Характерними рисами котеджкору є захоплення садівництвом, кулінарією, збиранням ягід та грибів. Представники субкультури в соцмережах діляться фото та відео з ідеалізованими сільськими пейзажами, створюють музику та моду яка сповнена сільською тематикою або знімають майстер-класи з випічки хліба та приготування грибів тощо. Як показав час – ідентифікація з поціновувачами сільського життя, є тимчасовою.

Геймерські субкультури - об’єднують людей, які захоплюються відеоіграми. У соціальних мережах геймери створюють спільноти, де діляться порадами, обговорюють ігрові новинки та організовують онлайн-турніри. Наприклад, субкультура навколо гри «Minecraft» включає мільйони учасників, які створюють власні світи, модифікації та відеоконтент, субкультура навколо гри S.T.A.L.K.E.R. є досить цікавим та багатогранним явищем. Вона об'єднує людей різного віку та соціального статусу, яких цікавить постапокаліптичний світ, зображений в іграх серії S.T.A.L.K.E.R., особливо нової гри S.T.A.L.K.E.R 2, яка нещодавно вийшла. Участь у субкультурі сталкерів може мати як позитивний, так і негативний вплив на ідентичність та самовизначення підлітків. З позитивного, це: соціалізація, розвиток інтересів та творчість. Доречи, точна кількість творів, написаних на

основі серії S.T.A.L.K.E.R, важко визначити, але їх можна оцінити в тисячі. Це включає офіційні романи, фанфіки, оповідання, есе та текстові доповнення до модів. Але навіть в такій, на перший погляд позитивній та пізнавальній грі, є свої негативи. Серед них: залежність від гри (про навчання можна забути), нереалістичне сприйняття світу (ти не Сталкер, ти цього не порозумієш), небезпечне захоплення сталкінгом - відвідування закинутих місць може бути небезпечним для життя та здоров'я. Якщо взагалі казати про геймерів, більшість з яких є підлітками, то вони створюють спільноти в таких соцмережах як Discord та Reddit, бо саме ці платформи присвячені конкретним іграм. На плечах геймерів також творчі проекти – від створення модів до відео з ігровими досягненнями, саме для поціновувачів ігор винайшли кіберспорт, який об’єднує геймерів всього світу. Наприклад, зірка «Minecraft» і влогер Престон Арсмент заробляє шалені суми, граючи в спецверсії «Minecraft». В 2019 році ця гра принесла йому 14 мільйонів доларів. Чудовий приклад для наслідування, навіть якщо ти ідентифікуєш себе з людиною зі світу кубиків.

Фендом - це спільнота людей, об'єднаних спільними інтересами до конкретного художнього твору, вигаданого всесвіту, художнього стилю або хобі. Учасники фендому, іменовані фанатами, активно взаємодіють один з одним, створюючи і обмінюючись творчими роботами, серед яких: фан-арт (зображення), фанфіки (аматорські твори), філки (відеоролики), косплеї (костюмовані вистави) та іншими матеріалами, присвяченими об'єкту свого обожнювання. Фандоми, такі як прихильники K-pop, є ще одним прикладом субкультур, які активно розвиваються в соціальних мережах, таких як Twitter та Instagram. K-pop фанати створюють спільноти, де діляться новинами про своїх улюблених виконавців, організовують флешмоби та підтримують один одного, іноді організовують благодійні заходи на підтримку своїх ідолів. Фандоми показують, як соціальні мережі дозволяють формувати ідентичність через приналежність до певної спільноти та спільну діяльність.

Соціальна взаємодія та спілкування. Соціальні мережі та онлайн-платформи відіграють важливу роль у житті сучасних підлітків. Вони використовують їх для спілкування, знайомства та підтримки зв'язку з друзями. Проте, віртуальна взаємодія може впливати на якість реальних міжособистісних стосунків, як приклад - після сварки з чоловіком в мережі, дружина подала на розлучення, і такі випадки непоодинокі. Але розглянемо кілька прикладів соціальної взаємодії та спілкування в соціальних мережах. По-перше: це особисте спілкування, яке представлене обміном повідомлень, відеодзвінками та груповими чатами. По-друге: це публічне спілкування. Ця категорія включає: публікацію постів, коментування, поширення, оцінювання, участь в групах або спільнотах, створення опитувань та прямі трансляції. По-третє, це інші форми взаємодії: ігри, благодійність, конкурси та розіграші.

Емоційна вразливість та тривожність. Сучасні підлітки часто відчувають емоційну вразливість та тривожність через швидкі зміни у світі, соціальний тиск та невизначеність майбутнього. Вони можуть бути більш схильними до депресій та інших психологічних проблем. Розглянемо більш детальну характеристику емоційної вразливості та тривожності у підлітків в соціальних мережах. По-перше, це постійне порівняння себе з іншими, або тривога через зовнішній вигляд: підлітки часто порівнюють себе з іншими користувачами, особливо з популярними блогерами та інфлюенсерами. Ідеалізовані образи, які вони бачать в соціальних мережах, можуть викликати відчуття неповноцінності, заздрості та невпевненості у собі. Як приклад: дівчина-підліток постійно переглядає фотографії моделей в Instagram та відчуває себе непривабливою та неповноцінною. По-друге: це страх пропустити щось важливе (FOMO): підлітки відчувають постійний страх, аби не пропустити щось важливе, що відбувається в житті їхніх друзів або знайомих. Це може призводити до постійного перегляду соціальних мереж та відчуття тривоги, якщо вони не встигають за потоком інформації. Наприклад, у когось вечірка, і підліток, постійно переглядає стрічку у соцмережі, в надії

що його туди запросять друзі. По-третє, це кібербулінг, як одна з найсерйозніших проблем для підлітків. Образи, погрози та приниження в соцмережах можуть завдати серйозної психологічної травми та призвести до депресії, тривожності та навіть суїцидальних думок. Як приклад: підліток стає жертвою кібербулінгу в соціальній мережі, отримуючи образливі повідомлення та коментарі, і має намір накласти на себе руки. По-четверте: це залежність підлітків від лайків та коментарів, які залишають під їхніми публікаціями. Відсутність позитивної оцінки, дізлайк або огидні фрази під постами можуть викликати відчуття неприйняття та невпевненості у собі. Наприклад: підліток відчуває роздратованість і злість коли бачить поганий коментар під своєю публікацією. По-п’яте, це проблеми зі сном через постійне використання соціальних мереж. Недосипання може негативно вплинути на емоційний стан та когнітивні функції підлітків. Приклад: всю ніч підліток грав в онлай-ігри, а вранці не може зорієнтуватися в просторі, та зосередитися на навчанні.

Критичне мислення та незалежність. Сучасні підлітки мають більше можливостей для отримання інформації та розвитку критичного мислення. Вони ставлять під сумнів авторитети та прагнуть до незалежності у своїх поглядах та рішеннях. Розглянемо характеристики критичного мислення та незалежності підлітків більш детально. По-перше, це вміння аналізувати інформацію: критично мислячі підлітки здатні відокремлювати факти від думок, розрізняти об'єктивну інформацію від суб'єктивної, перевіряти достовірність джерел та помічати логічні помилки в аргументації. Приклад: підліток бачить в соціальній мережі пост про те, що всі підлітки залежні від соціальних мереж. Замість того, щоб погодитися з цим твердженням, він аналізує інформацію, шукає статистичні дані та робить власний висновок про те, що залежність від соціальних мереж є проблемою лише для деяких підлітків. По-друге: це сумнів в авторитетах і достовірності інформації**:** незалежні підлітки не приймають на віру все, що бачать в соціальних мережах. Вони ставлять під сумнів гучні заголовки, сенсаційні новини та

емоційно забарвлені повідомлення. Приклад: підліток бачить рекламу нового гаджета, який обіцяє зробити його життя кращим. Замість того, щоб одразу ж бігти в магазин, він читає відгуки інших користувачів, порівнює характеристики різних моделей та робить власний вибір. По-третє, це вміння розрізняти рекламу та пропаганду**:** підліткам необхідно вміти розрізняти рекламні оголошення від органічного контенту, а також розуміти, як пропаганда може впливати на їхні погляди та переконання. По-четверте, це усвідомлення власних упереджень: критичне мислення вимагає усвідомлення своїх упереджень і стереотипів, що можуть впливати на те, як ми сприймаємо інформацію. Приклад: підліток бачить в соціальній мережі TikTok ролик, де висміюють людей певної національності. Він сміється разом з іншими користувачами. Але згодом усвідомлює, що відео поширює стереотипи та упередження щодо певної національності, і сміх змінюється соромом і пошуком цікавої інформації про культуру та історію цієї національності. По-п’яте, це вміння формулювати власну думку, на основі аналізу інформації, а не просто повторювати чужі слова. Приклад: у соціальній мережі підліток бачить пост, в якому обговорюють новий фільм. Автор посту називає фільм шедевром, та рекомендує його подивитися. Переглянувши кілька рецензій та відгуків на фільм, підліток дізнається, що думки критиків та глядачів різняться. Згодом, він сам пише свою рецензію, в який робить наголос на чудовому сюжеті та декораціях, але слабкій грі акторів. По-шосте, це готовність до дискусії та аргументації: підлітки мають бути готові до обговорення і вміти обґрунтовувати власну позицію, водночас проявляючи повагу до думок оточуючих. людей. Приклад: підліток бере участь в онлайн-дискусії про політику. Він не просто повторює слова свого улюбленого блогера, а й наводить власні аргументи, підкріплені фактами та статистичними даними.

Адаптація до змін. Сучасні підлітки живуть у світі, який постійно змінюється. Вони повинні бути здатними адаптуватися до нових технологій, соціальних умов та вимог. Цей процес може бути викликати стрес та

потребувати психологічної підтримки. З появою нових гаджетів треба вміти користуватися новими застосунками, а з появою нових професій треба набувати нових знань та умінь.

Підводячи підсумок, все вище наведене, є нічим іншим, як ціннісно-смисловими орієнтаціями. Підлітки цього покоління більше цінують індивідуальність, свободу вибору та самореалізацію:

- Підлітки використовують соцмережі для того, щоб показати себе світу, знайти своє місце в суспільстві та експериментувати з різними ролями. Вони можуть створювати унікальний контент (фото, відео, тексти), використовувати естетику, яка відображає їхні інтереси (наприклад, «cottagecore»), брати участь у субкультурах (наприклад, K-pop фанати, геймери).

- Підлітки цінують можливість бути частиною спільноти, де їх розуміють і підтримують, тому обирають соцмережі як платформу для пошуку однодумців та створення соціальних зв’язків. В соцмережах вони створюють чи приєднуються до груп за інтересами, або підтримують однолітків в складних життєвих ситуаціях. Приклад: підліток приєднується до групи в Facebook, присвяченої психологічній підтримці, де він може поділитися своїми переживаннями та отримати поради.

- Для багатьох підлітків важливим є отримання лайків, коментарів та підписників. Це стає способом підтвердження своєї значимості та популярності. Саме для цього треба, щоб публікація контенту відповідала поточним трендам, і треба не забувати про використання хештегів та челенджів для привернення уваги. Приклад: підліток бере участь у популярному TikTok-челенджі, щоб отримати більше переглядів і лайків.

- Соцмережі стають джерелом знань та новин для підлітків. Вони цінують можливість отримувати актуальну інформацію, навчатися новому та ділитися знаннями. Підлітки підписуються на сторінки, присвячені науці, освіті чи хобі, а також беруть участь у вебінарах, онлайн-курсах чи дискусіях. Приклад: підліток підписується на YouTube-канал про НЛО, щоб дізнаватися про нові форми життя та відкриття нових планет та галактик.

- Багато підлітків використовують соцмережі для розвитку своїх творчих здібностей та навичок. Підлітки публікують власні твори та приймають участь у конкурсах та флешмобах. Приклад: підліток публікує свої вірші в Instagram, щоб отримати зворотний зв’язок і вдосконалити свої навички.

- Соцмережі дозволяють підліткам виражати свою громадянську позицію та долучатися до соціальних ініціатив. Підлітки приймають участь у флешмобах на підтримку важливих подій (наприклад, екологічні акції або благодійні збори), та поширюють інформацію про соціальні проблеми. Приклад: підліток долучається до онлайн-флешмобу на підтримку прав людини, розміщуючи відповідні пости у своїх соцмережах.

- Майже для всіх підлітків соцмережі - це спосіб розслабитися, відволіктися та отримати задоволення. Більшість часу підлітки проводять за переглядом мемів, відео та розважального контенту, також приймають участь у іграх та челенджах. Приклад: підліток проводить час, переглядаючи смішні відео на YouTube або граючи в онлайн-ігри з друзями.

Характерні риси, що вище наведенні, дають нам загальне уявлення про психологію сучасних підлітків. Проте, не варто забувати, що кожна людина є унікальною, а її розвиток залежить від багатьох обставин, таких як: виховання в сім'ї, вплив соціуму та особисті переживання.

1.3. Особливості соціальних мереж, як унікального явища

Соціальні мережі стали феноменом у сфері комунікації, трансформувавши способи взаємодії між людьми, обміну інформацією та формування соціальних зв’язків. Вони створили нові можливості для самовираження, спілкування та впливу на громадську думку, але також породили низку проблем, таких як втрата конфіденційності, кібербулінг та поширення дезінформації. Але, щоб стати феноменом, соцмережі перетерпіли кілька суттєвих трансформацій. Але почнемо з історії.

Історія соціальних мереж почалася наприкінці 1990-х років із появою таких платформ, як SixDegrees, LiveJournal та Friendster. У 1997 році SixDegrees представила концепцію «шести ступенів зв'язку», дозволяючи користувачам створювати списки контактів та взаємодіяти в межах спільноти. LiveJournal, запущений у 1999 році, став піонером у сфері блогів, заохочуючи користувачів до ведення особистих щоденників та коментування записів інших. Friendster, заснований у 2002 році, швидко набрав популярність завдяки функціям обміну мультимедіа та організації подій, але згодом поступився місцем більш інноваційним платформам. У 2003 році з'явився MySpace, який став глобальним феноменом завдяки можливостям персоналізації профілів та вбудовування музики. Однак у 2008 році MySpace втратив лідерство через стрімкий розвиток Facebook, заснованого у 2004 році Марком Цукербергом. Спочатку Facebook був доступний лише для студентів Гарвардського університету, але до 2006 року став загальнодоступним. Назва платформи походить від друкованих студентських довідників, які містили фотографії та основну інформацію про студентів. У жовтні 2021 року Facebook було перейменовано на Meta Platforms, Inc., що відображає новий фокус компанії на розвиток метавсесвіту.

Україна також має власну історію розвитку соціальних мереж. Наприклад, у 2014 році було створено низку українських платформ, таких як UkrOpen, Ц.укр, UKRFACE, Українці, Vreale.net, VsiTut.com, FamalyUA, Yachudo.com, livebook, 1ua.com.ua, naps, Катапульта, SocialFace, Друзі, Googoodoo.com, Ravlyk Link, Одногрупники, Сусіди, hurtom.com та uamodna. Більшість із цих платформ не змогли конкурувати з глобальними гігантами, але деякі, такі як hurtom.com та BIG.UA, продовжують функціонувати. Наприклад, hurtom.com є популярним українським порталом, який надає доступ до українських фільмів, музики та форумів для обговорення. BIG.UA використовується для поширення новин та організації спільнот. Нова платформа Yurba, запущена у 2024 році, поки що не набула широкої популярності, але демонструє потенціал для розвитку українського

цифрового простору. Але як би не функціонували українські соцмережі, підлітки до них байдужі, причина банальна: закордонні платформи є більш цікавими і багатомовними, а національні - так і залишилися на рівні 2014 року.

На сьогоднішній день у світі існує сотні соціальних мереж, які охоплюють різні аспекти життя користувачів. Найпопулярніші платформи, такі як Facebook, Instagram, X (колишній Twitter), LinkedIn, Pinterest, WhatsApp, Snapchat, TikTok та YouTube, мають мільярди активних користувачів. Кожна з цих платформ має свої унікальні характеристики та цільову аудиторію. Facebook [8] залишається найпопулярнішою соціальною мережею з понад 3 мільярдами активних користувачів на місяць. Він використовується для спілкування, обміну контентом та участі в групах за інтересами. Instagram [25] - орієнтований на візуальний контент. Платформа налічує понад 2 мільярди користувачів і є популярною серед підлітків. X (Twitter) [28], заснований у 2006 році, відомий своїми короткими повідомленнями (твітами) та функцією мікроблогів. Після придбання Елоном Маском у 2023 році платформа зазнала значних змін, але продовжує залишатися важливим джерелом новин та дискусій. LinkedIn [17], заснований у 2003 році, є провідною професійною мережею з понад 1 мільярдом користувачів. Він використовується для пошуку роботи, побудови ділових зв'язків та обміну професійним досвідом. TikTok [38], який з'явився у 2016 році, але швидко завоював популярність завдяки коротким відеороликам. Платформа налічує понад 1,5 мільярда активних користувачів і є особливо популярною серед підлітків.

Ці соціальні мережі можна класифікувати за типом взаємодії, метою використання та цільовою аудиторією. Facebook. Тип взаємодії: соціальна взаємодія, обмін повідомленнями, створення спільнот. Цілі використання: спілкування з друзями та сім'єю, розподіл контенту, участь у групах за інтересами. Цільова аудиторія: широка аудиторія, переважно дорослі та старша вікова група. Instagram. Тип взаємодії: візуальна взаємодія, обмін

фото та відео, історії (рілси). Цілі використання: ділитися цікавими моментами, стежити за життям знаменитостей та брендів, пошук натхнення. Цільова аудиторія: підлітки та молоді дорослі, активні користувачі візуального контенту. X (Twitter)**.** Тип взаємодії: обмін короткими повідомленнями (твітами), обговорення актуальних подій. Цілі використання: отримання новин, участь у суспільних дискусіях, висловлення думок. Цільова аудиторія: користувачі, які цікавляться новинами та суспільними питаннями. TikTok**.** Тип взаємодії: короткі відеоролики, взаємодія через лайки та коментарі. Цілі використання: розваги, створення та споживання вірусного контенту, самовираження. Цільова аудиторія: підлітки та молоді дорослі. LinkedIn**.** Тип взаємодії: професійна взаємодія, пошук та встановлення ділових контактів. Цілі використання: пошук роботи, ділові знайомства, обмін професійним досвідом. Цільова аудиторія: професіонали та бізнесмени.

Результати сучасних досліджень свідчать про вплив соціальних мереж на психоемоційний стан та життєво-ціннісні орієнтири підлітків. Дослідження Олександра Войсунського, кандидата психологічних наук, спеціаліста з впливу інтернету на людину, свідчать про те, що постійне перебування в соціальних мережах може призводити до збільшення рівня тривожності та депресії у підлітків. Водночас О.Войсунський зазначає, що інформаційні технології не завжди мають негативний вплив: вони можуть розвивати окремі позитивні здібності. Однак для підлітків, психіка яких ще не до кінця сформована, соціальні мережі часто стають джерелом деформації емоційного стану та розвитку агресії. Ю. Асєєва [1], та Л. Березовська [2], у своїх дослідженнях акцентують увагу на проблемі кіберзалежності серед молоді. Ю.Асєєва вивчає вплив Instagram на психологічне благополуччя підлітків, тоді як Л.Березовська емпірично підтверджує зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та рівнем тривожності, депресії та зниження самооцінки.

І. Гоян і Т. Данилова [10], також вивчають вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя, зазначаючи, що цей вплив варіюється залежно від особистісних характеристик користувача і соціального оточення. Вони рекомендують розвивати критичне мислення та навички свідомого використання соціальних мереж для підтримки психічного здоров'я.

Використання соціальних мереж може як зміцнювати, так і послаблювати реальні соціальні зв’язки.

Дослідження С.Грінфілд [11], та Дж.Сулера [27], підкреслюють, що постійний потік інформації в соцмережах може знижувати здатність до концентрації та критичного мислення.

Соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні ідентичності підлітків. Згідно з дослідженнями Ф. Джафарзадех-Кенарсарі та П. Поурхан [14], підлітки використовують соціальні мережі для самовираження, спілкування та отримання схвалення від оточення. Однак, як зазначають О.Бєлінська та Л.Аншакова [3], це може призводити до криз самовідчуття та цілепокладання. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, що може викликати відчуття неповноцінності або втрати власного «Я». В свою чергу, Д.Бойд та Н.Еллісон [7], виділяють унікальність соціальних мереж як платформ для створення та підтримки соціальних зв'язків. Вони підкреслюють, що соціальні мережі дозволяють підліткам розширювати свої соціальні кола, але одночасно можуть сприяти формуванню альтернативної ідентичності, що не завжди відповідає реальному "Я". Проблеми агресії та кібербулінгу серед підлітків у соціальних мережах також потребують уваги. Дослідження Є. Гіденко [9], Л.Чорної та І. Танасійчук [35], показують, що анонімність і відсутність контролю в інтернеті часто сприяють проявам агресії, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров’я підлітків. Також Є. Гіденко наголошує на важливості розвитку медіаграмотності та формування навичок протидії кібербулінгу, що є ключовим для захисту психічного здоров'я підлітків.

Також не можна обійти увагою дослідників, які в своїх працях розглядали ключові аспекти взаємодії підлітків з цифровим середовищем. Зокрема, це дослідження Шеррі Теркл, Джея Розена, Кела Ньюпорта та інших. Шеррі Теркл у своїй праці «Alone Together» [29], акцентує увагу на парадоксі соціальних мереж: незважаючи на створення ілюзії близькості, вони часто призводять до соціальної ізоляції. Ш. Теркл підкреслює, що спілкування через екрани може послабити здатність до емпатії та глибоких міжособистісних зв'язків. Вона також зазначає, що технології стають «третім світом» між людьми, затушовуючи справжні емоції та взаємодії, що може мати негативні наслідки для формування ідентичності підлітків. Джей Розен, зосереджується на впливі соціальних мереж на інформаційну культуру та громадську думку. Він вказує на те, що платформи, такі як Twitter (X Corp) і Facebook, спрощують доступ до інформації, але одночасно сприяють поширенню дезінформації та створенню «відлуння-камер», де користувачі стикаються лише з думками, що підтверджують їхні власні переконання. Все це може призводити до формування залежності від постійного зв'язку з інформацією та впливати на світогляд підлітків. Кел Ньюпорт у своїй книзі «Digital Minimalism» [23], пропонує інший підхід до проблеми надмірного використання соціальних мереж. Він стверджує, що постійне використання цифрових технологій може знижувати задоволеність життям та концентрацію уваги. К.Ньюпорт рекомендує стратегії мінімізації використання технологій, що дозволяють зосередитися на глибокому спілкуванні та особистісному розвитку.

Результати дослідників знаходять своє відображення у дослідженнях, що були проведені в період з 2015 по 2022 роки. Наведемо приклади. У 2015 році, в університеті штату Каліфорнія, було проведено дослідження, яке виявило кореляцію між часом, проведеним у соцмережах, і зниженням академічної успішності. У 2016 році, в університеті Копенгагена, було проведено дослідження, яке показало, що використання платформи Facebook може призводити до «заздрості в соціальних мережах» і зниження

задоволеності життям. Дослідження, опубліковане в «Sleep Medicine» у 2016 році, засвідчило, що використання соціальних мереж перед сном пов'язане з погіршенням якості сну у підлітків. Наступного року, на шпальтах журналу «Computers in Human Behavior», були опубліковані результати досліджень щодо психологічної залежності підлітків від соцмереж. Дослідження виявило, що надмірне використання соціальних мереж пов’язане з симптомами тривоги та депресії у підлітків. У 2017 році, в університеті Альберти, було проведено дослідження, яке показало, що підлітки, які зазнавали кібербулінгу, частіше відчували симптоми депресії. У 2018 році, на шпальтах «Journal of Adolescence» було опубліковано дослідження, яке показало, що активне використання соціальних мереж пов'язане зі зменшенням часу, проведеного в реальному спілкуванні. Незважаючи на негативні наслідки, деякі дослідження відзначають і позитивні сторони використання соціальних мереж підлітками. Наприклад, соціальні мережі можуть сприяти розвитку комунікативних навичок, надавати доступ до корисної інформації та підтримувати соціальні зв'язки, саме такі результати досліджень були опубліковані у 2019 році на шпальтах «Journal of Youth and Adolescence». У 2021 році в журналі "Computers in Human Behavior" було опубліковане дослідження, яке показало, що надмірне використання Інстаграму пов'язане з низькою самооцінкою, тривогою та депресією у підлітків. У 2022 році «Common Sense Media» провели дослідження, яке виявило, що підлітки, які проводять багато часу в Тік-Тоці, частіше відчувають почуття самотності та незадоволення своєю зовнішністю.

На основі аналізу наукових досліджень можна зробити висновок, що постійне перебування підлітків у соціальних мережах має як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, соцмережі можуть розвивати комунікативні навички, розширювати кругозір і надавати нові можливості для самовираження. З іншого боку, вони можуть призводити до погіршення психічного здоров’я, зниження самооцінки, порушення когнітивних функцій та соціальної ізоляції. Це підкреслює необхідність подальшого вивчення

впливу соціальних мереж на ціннісно-смислову сферу підлітків, а також розробки ефективних підходів до їхнього безпечного та відповідального використання. Важливим кроком є залучення батьків, педагогів та психологів до процесу формування медіаграмотності підлітків, що дозволить мінімізувати ризики та максимізувати потенціал соціальних мереж для їхнього розвитку.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СМИСЛОЖИТТЄВІ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Мета, завдання та методики дослідження

Звернемося до історії, а саме до історії досліджень щодо впливу соціальних мереж на смисложиттєві та ціннісні орієнтації підлітків. Одними із помітних досліджень, за останні кілька років, були роботи дослідницького центру П’ю, університету Пенсильванії та інституту Ґеллапа. В цих дослідженнях аналізувалися різні аспекти використання соціальних мереж підлітками у США. Що дали результати:

1. 60% опитаних підлітків заявили, що соціальні мережі позитивно впливають на їхні життєві цілі, допомагаючи їм встановити зв'язки та розширити коло спілкування. Однак 40% респондентів зазначили, що соціальні мережі викликають почуття депресії та занепокоєння.

2. 47% підлітків вважають, що соціальні мережі формують їхнє уявлення про те, чого вони хочуть досягти в житті. Це може бути пов'язано з постійним порівнянням себе з іншими, що нерідко призводить до підвищених очікувань і стресу.

3. 55% респондентів, опитаних під час дослідження, зазначили, що соціальні мережі є основним джерелом новин та інформації, що, своєю чергою, впливає на їхнє розуміння соціальних і культурних питань.

4. 65% підлітків використовують соціальні медіа для професійного розвитку та пошуку кар'єрних можливостей. Більшість із них упевнені, що соціальні мережі відкривають нові горизонти для розвитку навичок.

З наведених даних випливає, що соціальні мережі справляють як позитивний, так і негативний вплив на ціннісно-смислову сферу сучасних

підлітків. Позитивні аспекти стосуються розширення зв'язків і доступу до інформації, тоді як негативні спрямовані на розвиток залежностей і підвищення рівня стресу від постійного порівняння себе з іншими.

Насамкінець, можна виокремити такі ключові чинники, що впливають на підлітків у відсотковому співвідношенні:

- Позитивний вплив на життєві цілі: 60%
- Негативний вплив (депресія і стрес): 40%
- Вплив на цілепокладання: 47%
- Використання для професійного зростання: 65%
- Головне джерело інформації: 55%

Згідно даних дослідження, вплив соціальних мереж на американських підлітків є багатогранним і потребує подальшого вивчення, оскільки він може мати довгострокові наслідки для формування ідентичності та життя підлітків.

Але як бути з підлітками, що мешкають на території України та впливом соцмереж на них? Нажаль, за останні 5 років досліджень в Україні, щодо впливу соціальних мереж на підлітків не проводилося.

Отже, основною метою нашого емпіричного дослідження було виявлення особливостей впливу соціальних мереж на смисложиттєві та ціннісні орієнтації сучасних підлітків, та розробка методичних рекомендацій.

Емпіричне дослідження проводилося в три етапи:

1. Провести опитування;
2. Проаналізувати отримані результати;
3. Розробити методичні рекомендації щодо формування смисло-життєвих ті ціннісних орієнтацій сучасних підлітків.

В дослідженні прийняли участь 46 підлітків віком від 13 до 17 років. Опитування проводилося на вулицях м.Запоріжжя в період з жовтня по грудень 2024 року.

Задля досягнення необхідних результатів було проведено 2 опитування:

- опитування на тему «Соціальні мережі»;

- опитування за тестом Кімберлі Янг на інтернет-залежність.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Проведення першого опитування «Соціальні мережі» стало необхідністю і платформою, для проведення тесту Кімберлі Янг. Так, опитування «Соціальні мережі» дало відповіді на питання: які соціальні мережі, найбільш популярні у української молоді; скільки років підлітки зареєстровані в соцмережах; причину, яка спонукала їх к користуванню соцмережами; скільки часу підлітки проводять у зареєстрованих мережах; чи вважають підлітки, що залежать від соціальних мереж. Також, під час першого опитування, ми побачили реакцію підлітків на питання щодо зникнення соцмереж і подібних платформ з мережі Інтернет. Результати опитування дали такі результати:

1. Популярність соціальних мереж серед українських підлітків постійно змінюється, але деякі платформи залишаються незмінними лідерами. Першу п'ятірку лідерів очолили: YouTube, Instagram, TikTok, Telegram та Facebook, далі популярність за Snapchat, Discord, та Linkedin. (див.Мал.2.1).



Рис. 2.1. Узагальнюючі результати питання «Соціальні мережі, які користуються популярністю серед українських підлітків» опитування «Соціальні мережі»

2. На запитання: «Скільки років Ви зареєстровані у соціальних мережах?» були отримані такі дані: що підлітки в середньому зареєстровані користувачами соціальних мереж від 1 до 4 років (див. Рис. 2.2.)



Рис. 2.2. Узагальнюючі результати питання «Скільки років Ви зареєстровані у соціальних мережах» опитування «Соціальні мережі»

3. На запитання: «Скільки часу щодня ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому?», були отримані відповіді: щодня 71% проводять від 5 до 8 і більше годин, 16% - від 3 до 4 годин,11 % - від 1 до 2 годин, і тільки 2% проводять в мережі близько 0.5 годин (див. Рис. 2.3.)



Рис. 2.3. Узагальнюючі результати питання «Скільки часу щодня ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому?» опитування «Соціальні мережі»

4. На запитання: «Чи вважаєте ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?», 73 % респондентів відповіли, що залежні від соціальних мереж, частково залежними себе вважають 18 %, і тільки 9% відповіли, що від соціальних мереж не залежать (див. Рис. 2.4.)



Рис. 2.4. Узагальнюючі результати питання «Чи вважаєте ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж» опитування «Соціальні мережі»

5. На питання: «Ваша реакція на зникнення соціальних мереж й подібних платформ з мережі Інтернет». Респонденти надали наступні відповіді. 87% - будуть незадоволені таким розвитком подій, 11% респондентів відповіли, що буде байдуже, і тільки 2% відповіли, що будуть задоволені.(Див. Рис. 2.5)



Рис. 2.5. Узагальнюючі результати питання «Ваша реакція на зникнення соціальних мереж й подібних платформ з мережі Інтернет» опитування «Соціальні мережі»

6. На питання: «З якої причини ви зареєструвалися в соціальних мережах?», 45% респондентів відповіли, що їм порадили друзі; 25% респондентів стало цікаво; на пошук нових друзів «вирушили» 12%; а за бажанням поринути у віртуальний світ шутерів та пригод відправились 18% підлітків. (див. Рис.2.6) .



Рис. 2.6. Узагальнюючі результати питання «З якої причини ви зареєструвалися в соціальних мережах?» опитування «Соціальні мережі»

7. На питання: Чому я користуюся соціальними мережами? (див.Мал.2.7.), респонденти відповіли, що вони (соцмережі):

- допомагають підтримувати зв'язок з друзями - 65%;
- допомагають зв'язатися з людьми, які знаходяться далеко - 55%;
- дають змогу приєднатися до різних груп, що мене цікавлять - 35%;
- вони допомагають зайняти вільний час - 30%;
- допомагають отримати та зберігати важливу для мене інформацію - 28%;
- допомагають отримати свіжі новини - 31%.



Рис. 2.7. Узагальнюючі результати питання «З якої причини ви зареєструвалися в соціальних мережах?» опитування «Соціальні мережі»

Проведене опитування «Соціальні мережі» демонструє високий ступінь залученості українських підлітків у життя соціальних мереж.

Загальні висновки такі:

1. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя більшості підлітків. YouTube, Instagram, TikTok, Telegram і Facebook – «тримають пальму першості».

2. Значна частина опитаних зареєструвалася в соціальних мережах у віці 13-15 років, що свідчить про ранній початок активного використання інтернет-платформ.

3. Підлітки проводять значну кількість часу в соціальних мережах, що свідчить про високий ступінь їхньої залученості в цей вид діяльності.

4. Більшість опитаних визнали наявність у себе деякого ступеня залежності від соціальних мереж.

5. Основними мотивами використання соціальних мереж є комунікація з друзями, пошук нової інформації та розваги.

Якщо детально проаналізувати результати, то можна зробити такі висновки. По-перше: чим підліток менший за віком, то вища ймовірність, що він проводитиме більше часу в соціальних мережах і відчуватиме більшу залежність. Це може бути пов'язано з особливостями підліткового віку, такими як прагнення до спілкування, самоствердження і пошуку нових вражень. По-друге: основними причинами реєстрації в соціальних мережах є бажання спілкуватися з друзями, розширювати коло спілкування та отримувати нову інформацію. Це свідчить про соціальну функцію соціальних мереж для підлітків. По-третє: високий ступінь залученості в соціальні мережі може свідчити про те, що вони стають невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків, впливаючи на їхні звички, інтереси та цінності. По-четверте: високий відсоток підлітків, які визнають свою залежність від соціальних мереж, свідчить про те, що вони зазнають певних труднощів із відмовою від їхнього використання і можуть відчувати емоційний дискомфорт за відсутності доступу до них.

З огляду на результати опитування, яке показало, що важливо приділяти більше уваги впливу соціальних мереж на життя підлітків, пропонуємо кілька корисних рекомендацій: розробити заходи, які допоможуть підвищити медіаграмотність: навчати підлітків критично сприймати інформацію з соціальних мереж і формувати навички безпечного використання інтернету; заохочувати підлітків брати участь у різних видах дозвілля, таких як спорт, творчість або волонтерська діяльність; налагодити співпрацю між батьками і вчителями, щоб спільно обмежувати час, який підлітки проводять у соціальних мережах, і підтримувати їхні інтереси в інших сферах; розробити програми, які допоможуть запобігти залежності від соціальних мереж.

Тест Кімберлі Янг, розроблений ще в 1994 році, є одним з перших інструментів для самостійного визначення патологічної залежності від інтернету, незалежно від її форми. Ми використали його в своїй дипломній роботі, але результати адаптували для вивчення феномену залежності від

соцмереж. На нашу думку, інтернет-залежність це і є залежність від соціальних мереж, бо кажучи інтернет, ми маємо на увазі соціальні мережі. Результати тесту дали змогу зрозуміти структуру і поширеність цього явища; провести дослідження - використовуючи тест як частину масштабного дослідження у галузі психології та соціології; надати психологічну допомогу - виявляти потенційні проблеми у підлітків і порадити їм пройти подальшу діагностику та лікування. При проведені тесту важливо було пам'ятати: про суб'єктивність, комплексність та динамічність. По-перше, результати тесту залежать від самооцінки випробуваного; по-друге: тест охоплює широкий спектр аспектів залежності від соцмереж, включно з поведінковими, емоційними та соціальними компонентами; по-третє: залежність від соцмереж - це феномен, що розвивається, і тест може не повністю відображати всі сучасні аспекти цього явища.

Тест складається з трьох блоків запитань: основні та додаткові запитання, які оцінюють частоту та інтенсивність різних проявів залежності; запитання про особистість, які характеризують особистість випробовуваного та його соціальне оточення; шкала самооцінки, що дозволяє оцінити рівень тривожності, депресії та інших емоційних станів.

Використовуючи тест Кімберлі Янг, і беручи до уваги, що інтернет-залежність це віддзеркалення залежності від соціальних мереж, можна зробити свій внесок у вивчення цього актуального феномену, але роблячи інтерпретацію результатів треба бути уважним. Звісно, тест - це лише один з інструментів діагностики, і його результати мають бути зіставлені з даними інших методів дослідження, які на даний час провести майже неможливо через закриті школи, повітряні тривоги тощо.

Відповідайте, будь ласка, чесно на наступні питання.

Оцініть свої відповіді на кожне з питань за наступною шкалою: ніколи або зрідка - 1 бал; іноді - 2 бали; регулярно - 3 бали; часто - 4 бали; завжди - 5 балів.

Тепер порахуйте результат:

- 20-49 балів – Ви звичайний користувач Інтернету. Можете подорожувати по мережі скільки завгодно довго, тому вмієте контролювати себе.

- 50-79 балів – у Вас деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо Ви не звернете на них увагу зараз - надалі вони можуть заповнити всю Ваше життя.

- 80-100 балів – використання Інтернету викликає значні проблеми у Вашому житті. Потрібна допомога фахівця.

Тест Кімберлі Янг (блак відповідей) представлений в Таблиці 2.1, далі представлені результати опитування: підлітків 13-14 років (Таблиця 2.2); підлітків 15-16 років (Таблиця 2.3); підлітків17 років (Таблиця 2.4.). В мал.2.8. представлені результати тесту Кімбелі Янг «Рівень інтернет-залежності» у підлітків віком від 13 до 17 років.

Таблиця 2.1

Тест Кімберлі Янг (блак відповідей)
Вік_____Стать_____

Питання	**Відповіді: ніколи, іноді, регулярно, часто, завжди.**
1. Чи помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?	
2. Нехтуйте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?	
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі інтимному спілкуванню з партнером?	
4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в онлайні?	
5. Дратуєтеся через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, проведеним вами в мережі?	
6. Відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, тому що занадто багато часу проводите в мережі?	
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?	
8. Відзначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення Інтернетом?	
9. Займаєте оборонну позицію і соромитесь, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?	

Продовження таблиці 2.1

10. Блокуєте думки, які вас турбують, про ваше реальне життя, думками про Інтернет?	
11. Перебуваєте в передчутті, коли заходите в Мережу?	
12. Чи відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє і безрадісне?	
13.Сваритесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою роздратованість, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі?	
14. Нехтуєте сном, сидячи в Інтернеті допізна?	
15. Перебуваєте в передчутті, чим будете займатися в Інтернеті, перебуваючи в офлайні?	
16. Кажите собі: "Ще хвилину", сидячи в мережі?	
17. Зазнаєте поразку в спробах скоротити час, коли проводите в онлайні?	
18. Маєте намір приховати кількість часу, який проводите в мережі?	
19. Замість того, щоб піти куди-небудь з друзями, вибираєте Інтернет?	
20. Чи відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, перебуваючи не в мережі і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в онлайні?	
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?	
22. Чи потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?	
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратованність, перебуваючи не за комп'ютером?	
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час, коли Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?	
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?	
26. Якщо Ви здебільшого використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтесь в робочий час в чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?	
27. Ви завантажуєте файли з сайтів з порнографічним змістом?	
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?	
29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?	
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?	
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі, не мали успіху?	
32. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?	
33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, проведеному в мережі?	
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння і болі в кисті руки)?	
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?	

Продовження таблиці 2.1

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?	
37. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?	
38. Чи траплялося Вам знехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?	
39. Чи траплялося Вам знехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісування тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?	
40. Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з тих пір, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?	

Таблиця 2.2.

Зведені результатів опитування підлітків 13-14 років

(методика Кімберлі Янг)

№ з/п	Низький	Середній	Високий
1	43		
2	49		
3		76	
4		58	
5		67	
6		54	
7			98
8			100
9		74	
10			100
11		65	
12	44		
13		54	
14	49		
15		60	
16		63	
% співвідношення	25	56,25	18,75

Таблиця 2. 3.

Зведені результатів опитування підлітків 15-16 років

(методика Кімберлі Янг)

№ з/п	Низький	Середній	Високий
1		77	
2		62	
3			85
4		69	

Продовження таблиці 2.3

5	49		
6		55	
7	45		
8	48		
9	43		
10		57	
11		65	
12			90
13		54	
% співвідношення	30,8	53,8	15,4

Таблиця 2.4.

Зведені результатів опитування підлітків 17 років

(методика Кімберлі Янг)

№ з/п	**Низький**	**Середній**	**Високий**
1	48		
2		76	
3		63	
4		64	
5		59	
6		54	
7		51	
8		54	
9		63	
10	44		
11		60	
12	49		
13		66	
14		52	
15		63	
16		71	
17		78	
% співвідношення	17,6	82,4	0

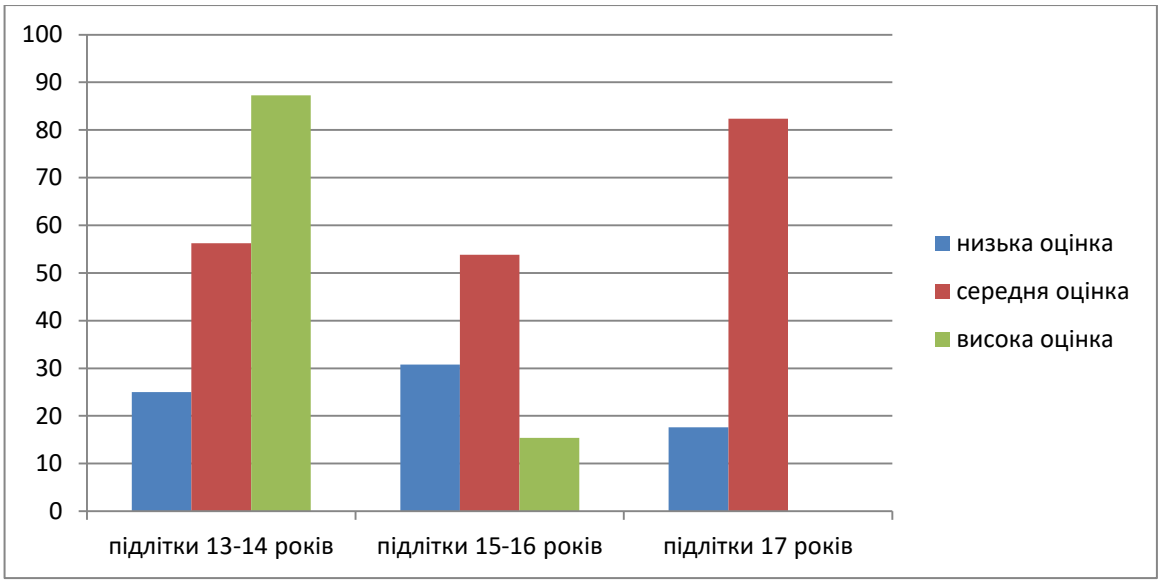


Рис. 2.8. Результати тесту Кімбелі Янг «Рівень інтернет-залежності» у підлітків віком від 13 до 17 років

Дані, представлені в результаті тесту Кімберлі Янг, дають змогу зробити кілька важливих висновків про ступінь інтернет-залежності (в нашому випадку залежності від соціальних мереж) у підлітків віком від 13 до 17 років:

- загалом, спостерігається досить високий рівень залежності серед підлітків, особливо у віковій групі 13-14 років. Це свідчить про те, що сучасні підлітки дедалі більше часу проводять в онлайн-просторі, що може чинити негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та соціальну адаптацію.

- цікавою особливістю є зміна структури залежності залежно від віку. У підлітків 13-14 років спостерігається вищий відсоток із високим ступенем залежності, тоді як у підлітків 17 років частка таких підлітків прагне до нуля. Це може свідчити про те, що з віком підлітки починають більш усвідомлено ставитися до використання інтернет-середовища і виробляють в собі більш здорові звички.

- для всіх вікових груп характерний високий відсоток підлітків із середнім ступенем залежності. Це свідчить про те, що більшість підлітків відчувають певні труднощі з контролем часу, проведеного в соцмережі, і можуть відчувати деякі негативні наслідки від цього.

А зараз докладний аналіз, по віковим групам:

Підлітки 13-14 років. Найбільший відсоток підлітків цієї вікової групи демонструє високий ступінь залежності. Це може бути пов'язано з меншим досвідом саморегуляції та більшою схильністю до впливу зовнішніх факторів.

Підлітки 15-16 років. У цій віковій групі спостерігається зниження рівня високої залежності та збільшення частки підлітків із середнім ступенем залежності. Це може свідчити про початок формування більш усвідомленого ставлення до використання часу в мережі.

Підлітки 17 років. У підлітків 17 років спостерігається найменший відсоток високої залежності та найбільший відсоток середньої залежності. Це може бути пов'язано з наближенням до дорослості та більш усвідомленим підходом до використання часу і пошуку реального заробітку.

Чому тест Кімберлі Янг дав такі результати, і з якими чинниками це пов’язано? Мабуть, по-перше, це особливості підліткового віку: підлітки перебувають у період активного формування особистості, і соціальні мережі відіграють важливу роль у цьому процесі. Однак, через нестачу життєвого досвіду і незрілість психіки, підлітки можуть зазнавати труднощів із контролем свого часу і поведінки в онлайн-просторі. По-друге, це соціальне оточення: вплив однолітків, сім'ї та суспільства загалом на формування ставлення до інтернету. По-третє, це доступність інтернету: поширення гаджетів і високошвидкісного інтернету значно збільшило доступність інтернету для підлітків. По-четверте, це характеристика контенту: інформація, яку споживають підлітки в соціальних мережах, може чинити як позитивний, так і негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та поведінку.

Підводячи підсумки дослідження, робимо висновки, що отримані результати свідчать про необхідність розроблення комплексних заходів щодо профілактики залежності від соціальних мереж серед підлітків. Необхідно проводити просвітницьку роботу серед підлітків, батьків і педагогів, спрямовану на формування усвідомленого ставлення до використання

інтернету. Також важливо створювати безпечне онлайн-середовище, яке б сприяло розвитку в підлітків корисних навичок та інтересів.

2.3. Профілактика залежності сучасних підлітків від соціальних мереж

Соціальні мережі є частиною нашого життя, але іноді вони забирають занадто багато часу та енергії. Щоб це не перетворилося на проблему, важливо вчасно вжити заходів. Для батьків і підлітків нами вже розроблені рекомендацій для ефективної профілактики. Ось вони:

Для батьків: як допомогти своїй дитині

- Розмовляйте, а не забороняйте

Замість того щоб просто забрати телефон або обмежити доступ до соцмереж, спробуйте спокійно обговорити, чому це важливо. Поясніть, як надмірне використання соціальних мереж може вплинути на настрій, сон і навчання. Наприклад, скажіть: "Це добре, що тобі подобається проводити час у соцмережах, але поміркуємо разом, як зробити так, щоб це не заважало твоїм іншим справам".

- Встановіть разом правила

Запропонуйте дитині разом визначити, скільки часу на день можна витрачати на соціальні мережі. Наприклад, 1-2 години після виконання домашніх завдань. Щоб допомогти дотримуватися цих правил використовуйте додатки для контролю часу (Screen Time або Digital Wellbeing).

- Покажіть приклад

Діти часто наслідують поведінку батьків. Якщо ви весь вечір сидите в смартфоні, навряд чи ваша дитина почне обмежувати себе. Спробуйте разом проводити час без гаджетів: грати в настільні ігри, готувати вечерю або просто розмовляти.

- Заохочуйте реальне спілкування

Допоможіть підлітку знайти захоплення, де він зможе спілкуватися з однолітками в реальному житті. Це можуть буть спортивні секції, гуртки, волонтерські проекти або просто зустрічі з друзями.

- Підтримуйте, а не критикуйте

Якщо ви помічаєте, що дитина майже весь час проводить у соцмережах, не звинуйтечуйте її. Краще запитайте: "Як ти себе почуваєш, коли проводиш багато часу в смартфоні? Чи допомагає це тобі відпочити, чи, навпаки, викликає стрес?".

Для підлітків: як себе контролювати

- Зрозумій, на що витрачається час

Спробуй проаналізувати, скільки часу ти проводиш у соцмережах. Чи не відчуваєш ти після цього втому чи порожнечу? Якщо так, можливо, варто щось змінити.

- Встанови собі ліміти

Наприклад, пообіцяй собі не перевіряти соцмережі під час навчання або перед сном. Використовуй нагадування або додатки, які допоможуть тобі контролювати час.

- Знайди альтернативи

Якщо ти відчуваєш, що занадто часто береш смартфон у руки, спробуй зайняти себе чимось цікавим. Наприклад: почитай книгу, сходи на прогулянку, або просто створюй «шедеври» - знімай пізнавальне або цікаве відео, пиши вірші та малюй картини.

- Не порівнюй себе з іншими

Пам’ятай, що в соцмережах люди часто показують лише найкращі моменти свого життя. Не варто порівнювати себе з кимось іншим - ти є неповторним, і твоє життя теж варте того, щоб ним насолоджуватися.

- ПРОВОДИ ЧАС З ДРУЗЯМИ В РЕАЛЬНОМУ ЖИТТІ

Спілкування в соцмережах - це добре, але реальність не гірша. Ніщо не замінить реальних зустрічей. Запропонуй друзям зібратися разом, пограти в настільні ігри або просто прогулятися.

Що робити разом?

- Створіть сімейні традиції без гаджетів

Наприклад, вечеря або прогулянка в парку без гаджетів. Це допоможе всім відпочити і налагодити спілкування.

- Обговорюйте теми, які цікавлять підлітка

Замість того щоб критикувати, спробуйте дізнатися, що саме приваблює вашу дитину в соцмережах. Можливо, це нові знайомства, цікавий контент або можливість самовираження.

- Плануйте спільні «проекти»

Сімейні подорожі, настільні ігри тощо - все це допоможе відволіктися від екранів ПК або смартфонів і провести час із користю.

Якщо проблема серйозна

Якщо ви відчуваєте серйозну залежність від соціальних мереж, не бійтеся звернутися до психолога. Фахівець допоможе знайти причину та запропонує способи її подолання.

Пам’ятайте: соціальні мережі - це лише інструмент. Вони можуть бути корисними, якщо використовувати їх з розумом. Навчіться разом знаходити баланс між віртуальним і реальним світом, і тоді соцмережі стануть у нагоді, а не проблемою.

ВИСНОВКИ

Дослідження впливу соціальних мереж на формування ціннісно-смислових орієнтацій сучасних підлітків підтвердило складний та багатогранний характер цього явища. Соціальні мережі, будучи невід'ємною частиною життя підлітків, значною мірою впливають на їхній внутрішній світ, як збагачуючи його, так і спотворюючи. Результати дослідження дозволили виявити ключові особливості ціннісно-смислової сфери підлітків, що формується під впливом соціальних мереж, зокрема: індивідуалізацію та персоналізацію цінностей, візуалізацію естетичних вподобань, тенденцію до соціального порівняння, поверховість цінностей, конформізм та формування уявлень про цифрове громадянство.

Аналіз використання соціальних мереж підлітками показав, що більшість з них вважає себе залежними від цих платформ, а основними мотивами їх використання є комунікація, пошук інформації та розваги. Найбільш виражена залежність спостерігається у підлітків молодших за віком, що пов'язано з особливостями їхнього психологічного розвитку. З віком підлітки демонструють більшу здатність до саморегуляції та усвідомленого використання інтернету.

Ключовими факторами, що формують залежність від соціальних мереж, виявилися психологічні особливості підліткового віку, соціокультурні чинники та індивідуальні характеристики. Наслідками такого впливу можуть бути ризик розвитку нарцисизму, зниження рівня емпатії, погіршення міжособистісних стосунків та формування спотвореного уявлення про реальність. Тобто, гіпотезу, що активне використання соціальних мереж призводить до суттєвих змін які впливають на формування ціннісно-смислової сфери сучасних підлітків - доведено.

Для ефективної профілактики залежності від соціальних мереж та формування здорової ціннісно-смислової сфери підлітків необхідний

комплексний підхід, який включає: освіту та інформування, встановлення здорового балансу між віртуальним і реальним життям, розвиток реальних соціальних зв’язків, створення позитивного онлайн-середовища, заохочення до активного способу життя, проведення шкільних програм та заходів, демонстрацію збалансованого використання гаджетів батьками та звернення до фахівців у разі необхідності.

Важливо підкреслити, що формування здорової ціннісно-смислової сфери підлітків – це тривалий та складний процес, який потребує спільних зусиль батьків, педагогів, психологів та самих підлітків. Лише за умови комплексного підходу можна досягти позитивних змін у розвитку особистості підлітків та мінімізувати негативний вплив соціальних мереж на їхнє життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL : https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327 (дата звернення: 04.10.2024)

2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36. (дата звернення: 04.10.2024)

3. Белінська О. Дитина і комп'ютер. психологічні реалії віртуального світу. *Психолог*. 2006. № 46 (238). С. 27–29. (дата звернення: 07.10.2024)

4.Бех І.Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т.2. Чернівці: "Букрек", 2015. 640 с. URL: https://surl.li/zvvqtc (дата звернення: 07.10.2024)

5. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с. URL: https://surl.li/nfqsmc (дата звернення: 07.10.2024)

6. Бурдьє П. Соціальний простір: поля і практики. URL: https://surl.li/fjorwy (дата звернення: 07.10.2024)

7. Boyd D. M., Ellison N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. № 13 (1). P. 210–230. (дата звернення: 10.10.2024)

8. Вичерпна статистика та аналітика Facebook за 2024 рік. URL: https://surl.li/lwsdbr (дата звернення: 10.10.2024)

9. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія : Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6. (дата звернення: 13.10.2024)

10. 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. DOI : 10.31548/hspedagog2021.04.117 (дата звернення: 13.10.2024)

11. Грінфілд С. Еволюція уваги URL: https://surl.li/illqii

12. Дюркгейм Е. Правило соціологічного методу. URL: https://knizhnik.org/emil-djurkgejm/pravila-socziologicheskogo-metoda/1

13. Дюркгейм Е. Самогубство URL: https://surl.li/usmhrw (дата звернення: 13.10.2024)

14. Jafarzadeh-Kenarsari F., Pourghane P. College students' experiences on smart phone technology usage: A qualitative content analysis study. *Qualitative Report*. 2017. Issue 22. P. 2864–2880. (дата звернення: 13.10.2024)

15. Косянчук С. В. Формування ціннісно-смислових орієнтацій учнів старшої школи засобами змісту сучасного підручника. *Проблеми сучасного підручника*. 2018. Вип. 11. С. 107–120. URL: https://surl.li/xpcfib

16. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218 (дата звернення: 15.10.2024)

17. Linkedin users in Ukraine December 2024 URL: https://napoleoncat.com/stats/linkedin-users-in-ukraine/2024/12/ (дата звернення: 15.10.2024)

18. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. Психологія. 2015. Вип. 3 (37). С. 62–71. (дата звернення: 15.10.2024)

19. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики в сучасному суспільстві. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика*. 2015. Вип. 1(14). С. 128–136. (дата звернення: 15.10.2024)

20. Малєєва Н. С. Соціальні мережі як середовище розгортання комунікативних практик. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Вип. 13. С. 325– 332. (дата звернення: 15.10.2024)

21. Маслоу А. Мотивація та особистість. URL: https://www.youtube.com/watch?v=qeBp9slakW4 (дата звернення: 17.10.2024)

22. Pinterest. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Pinterest (дата звернення: 17.10.2024)

23. Ньюпорт К. Цифровий мінімалізм. URL: https://www.youtube.com/watch?v=B-RHTmHLHiQ (дата звернення: 17.10.2024)

24. Роджерс К. Клієнт-центрована терапія URL: https://surl.li/feszqy (дата звернення: 19.10.2024)

25. Статистика Instagram за 2024 рік: останні данні про користувачів та зростання URL: https://affmaven.com/uk/instagram-statistics/ (дата звернення: 19.10.2024)

26. Статистика YouTube: Все, що потрібно знати у 2024 році URL: https://www.linkedin.com/ (дата звернення: 17.10.2024)

27. Suler John R. The Psychology of Cyberspace URL: https://www.johnsuler.com/article_pdfs/psychoan_cyberpsy.pdf (дата звернення: 19.10.2024)

28. Твіттер URL: https://surl.li/nhrmnx (дата звернення: 17.10.2024)

29. Turkle Sherry Alone Together URL: https://litmir.club/bd/?b=374230 (дата звернення: 17.10.2024)

30. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя: ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503 (дата звернення: 21.10.2024)

31. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі. URL: https://surl.li/bvpnie (дата звернення: 23.10.2024)

32. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії URL: https://surl.li/orykxe (дата звернення: 23.10.2024)

33. Чайка Г. В. Ціннісно-смислова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. № 6. С. 93–101.

34. Чаплінська Ю.С., Кабанова П.С. Ризики кіберсоціалізації: сьогодення і недалеке майбутнє URL: https://surl.li/lybvtc (дата звернення: 23.10.2024)

35. Чорна Л.В., Танасійчук І.М. Особливості прояву агресії в соціальних мережах: філософський аналіз. *Культурологічний альманах*. 2023. Вип. 4. С.177-185, DOI : https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.4.24

36. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис URL: https://sec.in-book.club/book-online/21288389/?s_l (дата звернення: 23.10.2024)

37. YouTube Statistics. URL: https://analyzify.com/statsup/youtube (дата звернення: 17.10.2024)

38. Як зростає TikTok: статистика найбільшої платформи коротких відео URL: https://surl.li/wtwagd (дата звернення: 17.10.2024)

39. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://surl.li/cwjhim (дата звернення: 23.10.2024)

40. 62 найкращі статистичні дані LinkedIn за 2023 рік. URL: https://surl.li/dsdufn (дата звернення: 17.10.2024)