

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

(підпис) (прізвище, ініціали)
 «__» _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
 «__» _____ 2023 р.

**Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості
 в юнацькому віці**

Кваліфікаційна робота студента групи
ЗПП-22

(шифр групи)

ступінь вищої освіти: Магістр

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Гладченка Володимира Сергійовича

(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник кандидат психологічних

наук, доцент Макаренко Н.М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, ГЛАДЧЕНКО Володимир Сергійович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	11
1.1. Теоретичні засади вивчення проблеми феномену соціальних мереж та можливостей їх впливу на особистість	11
1.2. Особливості емоційної сфери користувачів соціальних мереж в юнацькому віці	17
1.3. Системний підхід до вивчення механізмів впливу соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці	23
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	32
2.1. Методологічний підхід щодо дослідження впливу соціальних мереж на особистість в юнацькому віці	32
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження	38
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. ДИНАМІКА ЗМІН ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗА УМОВ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОКОРЕК- ЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ	51
3.1. Зміст та умови реалізації психокорекційної програми зниження деструктивного впливу соціальних мереж на емоційну сферу в юнацькому віці	51

3.2. Динаміка змін емоційної сфери в юнацькому віці за умов впровадження психокорекційної програми	62
3.3. Психолого-педагогічні вказівки щодо можливостей корекції емоційної сфери в юнацькому віці за умов психокорекційного впливу	67
Висновки до розділу 3	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	
ДОДАТОК А	90
ДОДАТОК Б	91
ДОДАТОК В	92
ДОДАТОК Г	93
ДОДАТОК Д	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному швидко змінному світі ранні, традиційні засоби комунікації (усне слово, книга, листування, телефон) стрімко втратили свою актуальність. На заміну їм прийшли інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). З розвитком ІКТ-технологій значне розповсюдження получили соціальні мережі – система методів зв'язку для створення, збору, передачі, пошуку, поширення, оброблення інформації, мета яких – підвищення ефективності активності людей. Соціальні мережі налагодили розгалужене горизонтальне спілкування зацікавлених абонентів, яких поєднують спільні цілі, інтереси, потреби. Соціальні мережі у нашому житті з кожним роком стали відігравати все більш важливу роль, впливати, особливо в екстремальних умовах пандемії та війни.

Р.Чалдіні, Р.Юнг, В.Шейнов, С.Кара-Мурза задовго до прогресування Інтернет простору занурювалися у визначення такого механізму впливу засобів масової інформації як маніпулювання. Маніпулювання спрямоване на експлуатацію потреб людини у безпеці, красі, багатстві, позитивних емоціях, пропозиція яких наразі широко рекламується у соціальних мережах та привертає увагу користувачів. Сучасна молодь (покоління «зумерів»), яка згідно теорії поколінь Н.Хоуфа-В.Штрауса максимально залучена у віртуальний світ соціальних мереж, налаштована на стрімке досягнення результатів та максимальне благополуччя. Незадоволення цих потреб значно погіршує емоційне благополуччя людини, впливає на її поведінку, соціалізацію.

Найбільш залученими до Інтернет-простору є діти та молодь. Молодь – особлива група суспільства, чий погляд на життя дещо абстрактні та досить вразливі до впливу. Тому упоратися з потоком необмеженої інформації з різноманітних веб-джерел, буває дуже проблемним, особливо коли у тебе несформована життєва позиція, підвищена тривожність, завищені очікування. На жаль, поряд з важливістю та необмеженими позитивними можливостями

соціальних мереж переважає їх негативний вплив на когнітивну, поведінкову, емоційні сфери. У результаті підвищується соціальна дезадаптація молоді, знижується життєвий потенціал самореалізації особистості, формується споживче відношення до суспільства, не виробляються навички спілкування, погіршується емоційний стан.

Феномен соціальних мереж та їх вплив на особистість активно досліджують як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Сам термін «соціальна мережа» (як тісні соціальні взаємовідносини між людьми) був започаткований ще у 60-ті роки минулого століття британським науковцем Дж.Барнсом. Акцентування на проблемі впливу соціальних мереж зроблене у роботах М.Кастельса, який також ввів поняття «мережеве суспільство». E.Qualman, J. Clark, S.Algoe визначали конструктивність та деструктивність впливу соціальних мереж на особистість. Науковцями також представлено опис внутрішньо особистісних, когнітивних, поведінкових, емоційних проблем користувачів соціальних мереж таких як: хороший настрій (ейфорія) чи пригніченість, неможливість контролювати час перебування у мережі, запобігання реальних соціальних констант, відчуття спустошеності, роздратування при неможливості занурення у Інтернет, яка погіршується у результаті надмірного перебування у соціальних мережах. J.Clark, S.Algoe досліджували вплив соціальних мереж на благополуччя молодої людини.

К.Янг (відома як дослідниця інтернет-залежності користувачів мережі), аналізувала руйнівні наслідки впливу соціальних мереж. Інтернет-адикції також досліджувалися О.Мороз, Ю.Халявкою, Т.Руденко та іншими.

Соціальні мережі як інструмент впливу на свідомість людини вивчали психологи Д.Губанок, В.Сазонов, Т.Занько, В.Шалак, Ю.Зарицька. Науковці досліджували як позитивні (миттєвий пошук інформації, швидке встановлення зв'язку з будь-якою людиною, допомога експертів, здатність до самопрезентації та зближення зі значущими людьми, легкість встановлення контакту, відсутність цензури, здатність приховати свою низьку грамотність),

так і негативні наслідки («вбивання часу»; знеособленість віртуального спілкування, асоціальність, імперсоналізація чи «подвійне дно»; вразливість приватної інформації, зниження працездатності; перенасиченість соціальних мереж «сміттєвою» інформацією; підміна реальних цінностей віртуальними, порушення емоційної, поведінкової, когнітивної сфер) користування соціальними мережами.

Ю.Данько визначив поняття «соціабельності» користувачів соціальними мережами як почуття легкості та невимушеності в соціальних взаєминах особистості, засноване на оволодінні ефективними навичками соціальної взаємодії, можливість підтримувати велику кількість контактів, обмінюватися чи створювати інформацію як характерну рису соціальної мережі.

Зрозуміло, що під впливом соціальних мереж в першу чергу може страждати емоційна сфера. Шведський психіатр А.Гансен визначав соціальні мережі як найбільший інфлюенсер у змінах стану емоційної сфери. О.Петренко, В.Москаленко та інші доводили: чим більше людина проводить часу у соціальних мережах, тим більш самотньою, сумною вона відчувається.

Аналіз соціальних мереж - популярна тема досліджень на перетині антропології, біології, теорії інформації, економіки, соціальної психології, соціолінгвістики, вікової психології. Значна кількість науково-психологічних присвячена віковим особливостям інтернет-впливу. Дитина як реципієнт масової комунікації – тема досліджень В.Буряк, М.Бутиріної, О.Вовчик-Блакитної, Т.Гурлеєвої. О.Петрунько аналізувала процес соціалізації дитини у агресивному медіасередовищі.

Науковці (С.Явон, П.Пономарьов) провели порівняльний аналіз впливу на емоційну сферу у різних груп людей та визначили найбільш емоційно вразливий прошарок – невротик, тривожні, невпевнені у собі. Н.Сімбірцева встановила, що у юнаків з високим рівнем особистісної тривожності знижується рівень емоційних контактів. Саме це активізує процес їх переходу у віртуальний світ.

З одного боку, соціальні мережі як нова корпоративна та технологічна культура успішно завойовує позиції у Інтернеті, заохочуючи все більше користувачів, особливо молодого віку. З іншого боку, соціальні мережі стають суттєвим інструментом інформаційного впливу з метою маніпулювання особистістю, групою, суспільством. Тому тема впливу соціальних мереж, а особливо вироблення механізму протистояння такому впливові потребує подальшого опрацювання, поглибленої уваги, детального вивчення науковцями та суспільством та робить наше дослідження на тему «**Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці**» – потрібним та актуальним.

Мета: визначити психологічні особливості впливу соціальних мереж на емоційну сферу в юнацькому віці, розробити та експериментально перевірити програму корекції емоційної сфери юнаків, активних користувачів соціальних мереж.

Сформульована мета конкретизована такими **завданнями дослідження:**

1. На основі узагальнюючого теоретичного аналізу наукових джерел визначити ступінь розробленості у психолого-педагогічній літературі теми впливу соціальних мереж на особистість, механізмів впливу, особливостей емоційної сфери в юнацькому віці та засобів протистояння впливові.

2. Вивчити стан емоційної сфери юнаків-користувачів соціальних мереж, ступінь їх залученості до Інтернет-простору, надати психологічний аналіз отриманим результатам.

3. Розробити та експериментально перевірити корекційну програму нових психологічних засобів впливу на емоційну сферу користувача соціальних мереж, формування засобів протистояння впливові.

4. Запропонувати психолого-педагогічні вказівки щодо ефективного використання інформаційно-комунікаційних засобів (соціальних мереж) у розвитку особистості юнака, підвищення його медіа грамотності.

Об'єкт: розвиток емоційної сфери особистості.

Предмет: особливості емоційної сфери в юнацькому віці під впливом соціальних мереж.

Методологічна база дослідження

– *теоретичні* – аналіз, узагальнення, систематизація науково-психологічної літератури з метою визначення основних підходів до розв’язання зазначеної проблеми, конкретизації змісту базових понять, наявності публікацій щодо створення системи корекційно-роз’яснювальних заходів для зниження деструктивного впливу соціальних мереж на особистість в юнацькому віці;

– *емпіричні* – самоспостереження, індивідуальні та групові бесіди, анкетування, тестування з метою вивчення динаміки змін емоційної сфери особистості – активного користувача соціальних мереж, узагальнення науково-психологічного досвіду, методи активного психологічного навчання, констатувальний та формувальний експерименти.

Для діагностики стану та змін емоційної сфери – анкета визначення впливу соціальних мереж на емоційну сферу (на основі опитувальника К.Янг, А.Шестеріної), методика «Емоційна спрямованість» В.Додонова, «Шкала диференціальних емоцій» Л.Ротіна, методика виявлення домінуючих емоційних станів («Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» Л.Рабіновича);

– *методи обробки даних* – кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Стьюдента для визначення статистичної значущості отриманих у процесі експерименту результатів.

Теоретико-методологічні засади дослідження наступні принципи психолого-педагогічного супроводу:

– *теоретичний* – теоретичні підходи щодо вивчення соціальних мереж та можливостей їх впливу (О.Оніщенко, Т.Фісенко, Т.Занько);

– *особистісний* – розвиток когнітивної, емоційної та поведінкової сфери особистості у юнацькому віці (Н.Токарева, А.Реан, І.Дубровина);

- дослідження особливостей соціальних мереж (Б.Козловський, О.Вовчик-Блакитна, О.Проніна);
- дослідження видів психологічного впливу соціальних мереж на молодь (О.Харитонов, А.Амзін, Г.Вишинський);
- дослідження наслідків впливу – концепції трансформації особистості під впливом соціальних мереж (К.Янг, В.Малигін, І.Свеженцева) та ін.;
- положення про особливості впливу соціальних мереж на молодь та можливості корекції деструктивного впливу за допомогою медіаосвіти (Л.Найдьонова, А.Вавілова, Л.Кульчинська).

Наукова новизна дослідження полягає у аналізі, підборі, експериментальній перевірці системи вправ щодо корекції наслідків деструктивного впливу соціальних мереж на емоційну сферу юнаків студентського віку.

Теоретична та практична значущість результатів дослідження:

- *вперше* на основі аналітичного опрацювання сучасних наукових джерел, передового психологічного досвіду, розроблено та апробовано авторську корекційну програму впливу на емоційну сферу особистості у юнацькому віці, побудовану на базі психологічної, педагогічної, методичної просвіти;
- *предметно розглянуто* можливості корегувального впливу системи теоретико-практичних вправ на та емоційну сферу юнаків, які неконтрольовано перебувають у медіа середовищі;
- *уточнено* змістове наповнення понять: «соціальні мережі», «деструктивний та конструктивний вплив», «емоційна сфера».

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що:

- результати дослідження можуть бути основою розроблення методичних рекомендацій для практичних психологів, корекційних психологів, викладачів вишів щодо зменшення деструктивного впливу соціальних мереж на

емоційну та поведінкову сферу особистості – активного користувача соціальних мереж;

– результати дослідження можуть бути запропоновано для викладачів вищих навчальних закладів для підготовки практичних психологів;

– отримані у результаті дослідження матеріали можуть бути використані як науково-методологічний додаток до відповідних тем курсів «Корекційна психологія», «Психологія особистості», «Педагогічна психологія»;

– окремі положення дослідження можуть бути використано психологами в процесі підготовки навчальних посібників, розроблення спецкурсів і методичних рекомендацій; науковцями – для проведення поглиблених досліджень проблеми, студентами – для написання випускових магістерських кваліфікаційних робіт з психолого-педагогічних дисциплін.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлялися на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Science and technology: problems, prospects and innovations» та у публікації статті «Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці».

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (76 найменувань), 5 додатків на 10 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 102 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні засади вивчення проблеми феномену соціальних мереж та можливостей їх впливу на особистість

Дослідження соціальних мереж та можливостей (сили впливу) на особистість, слід починати з дефініцій поняття. У Великій українській енциклопедії «соціальна мережа» подається як багатозначний термін:

- веб-сайт або додаток, заснований на інтернет-технологіях; платформа для комунікацій користувачів, що надає їм можливість зв'язуватися, створюючи особисті інформаційні профілі, надаючи доступ до цих профілів іншим користувачам, створюючи спільноти зі спільними інтересами;
- добровільна інтернет-група, група, об'єднання користувачів, що спілкується, обмінюється інформацією, взаємодіє, використовуючи як основну платформу певний Інтернет-ресурс. Соціальна мережа функціонує та розвивається на основі добровільного залучення, взаємної зацікавленості учасників, незалежно від географічної віддаленості.
- соціальні медіа;
- один з інститутів громадянського суспільства [53].

У наукових дослідженнях О.Гавриш, К.Каган подано визначення поняття з позицій різних наук. Так, з філософської точки зору, соціальні мережі – «різновид безмасштабної мережі, вузли якої утворюють соціальні актори (окремі індивіди, мікро- й макросоціальні групи), а ребра продукуються діадичною комунікацією між ними. Соціальна мережа з погляду соціології – це соціальна структура, що складається з групи вузлів, якими є соціальні об'єкти (спільнота, соціальна група, людина, особа, індивід), а з точки зору психології,

соціальна мережа – це специфічний вид соціальної комунікації, який зорієнтований на спільну кооперацію користувачів Інтернету, з метою передачі та отримання інформації в будь-який час, незважаючи на відстань та задоволення потреби у спілкуванні та знайомстві з іншими [16].

Соціальні мережі (згідно Словнику SEO) – це товариство однодумців, користувачів Інтернет, об'єднаних на одному сайті (мережі) за певною ознакою. На подібне поєднання не впливає географічне положення, тому що мережа створена у віртуальному світі [52].

Сайт «Most popular global mobile messenger apps» [71] визначає соціальну мережу як структуру, що базується на людських зв'язках чи взаємних інтересах. Соціальна мережа – платформа, що допомагає людям здійснювати зв'язок між собою та поєднуватися за відповідними інтересами. Головним завданням соціальних мереж є забезпечення користувачів різноманітними засобами для взаємодії один з одним.

А.Бондар характеризує соціальну мережу (від англ. social networking service) як платформу, онлайн-сервіс або веб-сайт, призначений для побудови, відображення та організації соціальних відносин [3].

Тобто, узагальнюючи можна зазначити, що соціальна мережа, яка була задумана соціологом Дж.Барнсом до появи Інтернету (у роботі «Class and Committees in a Norwegian Island Parish, «Human Relations»), розвивалася як наукова дисципліна та основне поняття у концепції Web 2.0 для спілкування однокласників (classmates), стрімко розвинулася у глобальну платформу та охопила значну кількість населення планети для спілкування та обміну інформацією. Зазвичай, коли говорять про соціальні мережі (платформи для спілкування, обміну інформацією, пошуку знайомих та однодумців), згадують месенджери, який забезпечують прямий діалог між людьми [цит. за 48]. Найбільш відомі соціальні мережі у світі: Facebook, Google, Instagram, Twitter, Tik-Tok; відомі месенджери: Viber, Telegram, Skipe, WhatsApp. Швидкість, зовнішня

привабливість, надзвичайні інформаційні можливості соціальних мереж наразі роблять їх головним майданчиком життєдіяльності.

В Україні (згідно даних Global Logic на листопад 2022 року та рейтингу популярності соціальних мереж в Україні) найбільшою популярністю користуються: Telegram – його обирало 66% користувачів, друге та третє місце за інформативністю зайняли YouTube (61%) та Facebook (58%) [46].

Поява значної кількості соціальних мереж потребувала їх класифікації за ознаками:

- аудиторії користувачів (наприклад, молодіжна Tik-Tok);
- спрямованості, призначеності (наприклад, освітня Pinterest);
- мультимедійності (наприклад, Instagram) тощо.

Кожна з соціальних мереж спрямована на виконання функцій, узагальнених у монографії Л.Смоли:

- взаємодії (спілкування, перегляд матеріалів на сторінках один одного, реакції на ці матеріали);
- отримання інформації;
- верифікації ідей через участь у соціальній взаємодії;
- отримання певної соціальної вигоди від контактів (причетність до групи, соціальне сприйняття тощо);
- можливостей створення персональних профілів (для розміщення особистісної чи тематичної інформації);
- кооперації (для досягнення загальної мети);
- самопросування, самопрезентації;
- задоволення потреб тощо [51].

Зрозуміло, що масова залученість до віртуального світу соціальних мереж впливає на когнітивну, поведінкову, емоційну сферу особистості, особливо у дитячому та юнацькому віці. Особливості такого впливу були та залишаються у центрі уваги зарубіжних та вітчизняних науковців.

Так, R. Junco, E.loken досліджували як сучасні соціальні мережі (Twitter) впливають на емоційну сферу студентства [68].

У матеріалах, представлених Evans M.A., Hare A.L., Mikami A.Y., аналізувалася активність особистості у соціальних мережах, становлення суб'єктності у інформаційному просторі та визначалися такі фактори активності як: катарсис у соціальних мережах, занурення соціальних мереж у власне життя, діалог зі спільнотою у мережі, розповсюдження пліток тощо [67].

На основі теоретичних праць П.Уолеса можна виділити властивості, які роблять комунікацію у соціальних мережах унікальною, що також впливає на емоційний стан користувача:

- високий ступінь анонімності, який допускає шахрайство, булінг та залякування;
- маніпулятивність, яка впливає на свідомість та змінює поведінку людини;
- віртуальність комунікаційного середовища, яка значно погіршує навички спілкування у реальному житті та призводить до звуження кола спілкування;
- потреба користувача у самовираженні, незадоволення якої має деструктивний вплив на людину;
- відсутність можливості виказати емоції, що збіднює всю емоційну сферу особистості [76].

Британський біолог Арік Сігман акцентує увагу на впливі соціальних мереж на фізіологічні процеси в організмі. Зрозуміло, що ці процеси протікають по-різному (в залежності від місця перебування людини: на самоті, у суспільстві, реальному чи віртуальному світі). Таким чином, надмірне захоплення соціальними мережами в Інтернеті може нашкодити здоров'ю через специфічне спілкування з реальними людьми та негативно вплинути на роботу імунної системи організму, психічні пізнавальні та емоційні процеси [цит. по 15, с.155].

К.Олійник, аналізуючи соціально-педагогічні складові соціальних мереж (комуникативні, розважальні, соціалізаційні, самопрезентаційні, катарсичні тощо), акцентує увагу на можливостях психологічної розрядки на їх теренах [40].

А.Воронкін зазначає, що користувачі мають можливість отримувати динамічну інформацію про все, що існує у такому середовищі. Створені користувачами сайти, наповнені контентом, який по-різному сприймається іншими та може як надихати на особистісні зміни, так і погіршувати настрій, викликати заздрощі тощо [5].

А.Юр'єва підкреслює, що зв'язки, утворені через різноманітні соціальні мережі навіть з випадковими знайомими, не мають такої сили емоційного впливу на особистість, як у реальному житті [59].

К.Гуцуляк подає огляд позитивних (допомога у навчанні, всебічний розвиток, швидке отримання інформації, поширення кола спілкування) та негативних факторів впливу соціальних мереж на молодь. На думку науковиці, переважають такі негативні фактори:

- неконтрольовані витрати часу;
- безцільне блукання по сторінках з метою «вбити» час;
- відкритий доступ до особистісної інформації;
- шкода для здоров'я;
- неякісна Інтернет-інформація тощо [15].

Авторка також визначає, що наразі молодь деградує від зовеликого впливу Інтернету, соціальних мереж. Вони не тільки впливають на фізичний стан (зір, постава, вага), а й приводять до втрати навичок спілкування, що може позначитися на подальшій соціалізації [15].

На думку М.Богдан, О.Горецької, надмірне перебування у соціальних мережах формує поняття «самотність у натовпі». Воно означає, що навіть

перебуваючи у колективі, людина відчуває самотність і непотрібність, внаслідок того, що знаходиться наодинці з комп'ютером чи гаджетом довгий час. Молодій людині в першу чергу потрібно не тільки бути частиною суспільства, а виділятися, проявити себе як індивідуальність. Відсутність такої можливості у реальному світі не задовольняється, саме тому вона знаходить і задовольняє її у соціальній мережі [4].

Численні аналітичні матеріали впливу соціальних мереж на молодь розміщують не тільки науковці, але й журналісти, блогери. Зокрема, К.Макуха досліджує вплив на емоційну сферу з позицій екстраверсії (прагнення до нового досвіду та позитивні емоції відкриття) та інтроверсії (зануреність у власні переживання, пригніченість, самотність) [36].

Нарешті існують численні дослідження (А.Голдберг, К.Янг, Л.Юр'єва, Т.Большот) такого вкрай негативного впливу соціальних мереж на особистість як адикція, формування синдрому залежності. Критеріями синдрому вважаються у тому числі і порушення емоційної сфери:

- відчуття ейфорії та незвичайних позитивних переживань при перебуванні у віртуальній реальності;
- переживання через неможливість перебувати онлайн, нудьгування, сум у реальному світі;
- негативна забарвленість відношень з оточуючими, які пробують зменшити вплив соціальних мереж на особистість [60;65].

Узагальнюючи зазначимо, що соціальні мережі – це динамічно розвиваюча сучасна платформа взаємодії, яка має як позитивний так і негативний вплив на людину. Особливо цей вплив позначається на дітях, підлітках та юнаках, змінюючи всі компоненти її особистості, у тому числі і емоційну сферу.

1.2. Особливості емоційної сфери користувачів соціальних мереж в юнацькому віці

Емоційна сфера особистості – це багатокомпонентне утворення, яке поєднує у собі (дивись рис.1.2.1.):

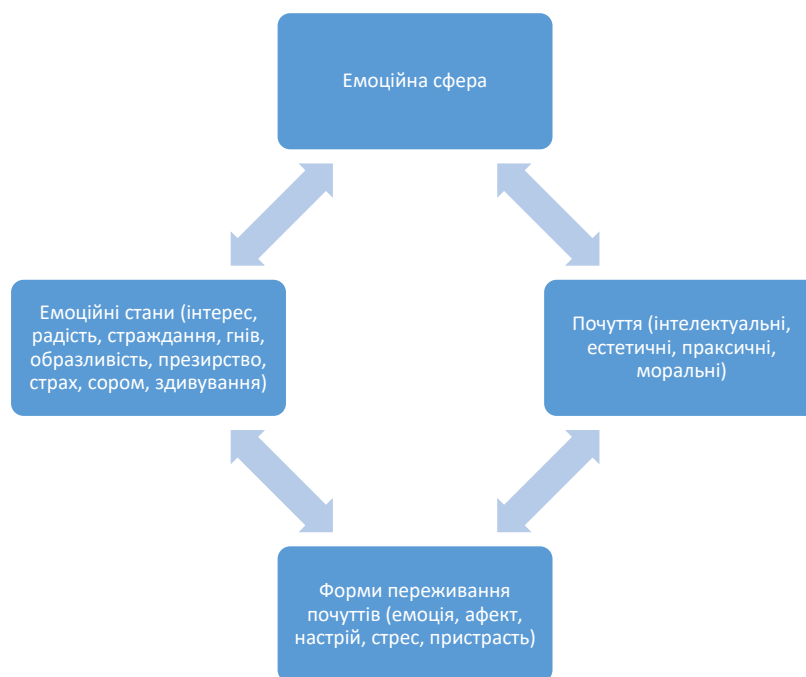


Рис. 1.2.1. Структура емоційної сфери особистості

Дослідження емоційної сфери на етапах оногенезу проводили наукові школи різних напрямків. У класичному варіанті, емоційна сфера юнака (за А.Реаном) – це найвищий пік емоційної сенситивності, на якому молода людина переживає не тільки предметні почуття, спрямовані на відповідну особу, явище, а ще й здатна сформувати вищі почуття (естетичні, моральні, інтелектуальні), які належать до світоглядних почуттів. У цей період сформовані предметні почуття спрямовані на налагодження емоційних контактів з іншими, що потребує потужних емоційних зв’язків. Також у юнацькому віці спостерігається емоційне голодування у вигляді нудьги та туги, яке певним чином є

передумовою пошуку «розваг» та різноманітності у безмежному новому віртуальному світі. Юнацький вік сенситивний для розвитку емоційної культури (здатності емоційно реагувати на оточуючий світ, розуміти іншу людину, поважати почуття інших, ділитися своїми почуттями з іншими тощо). А.Реан зазначає, що рівень такої культури недостатньо розвинений, а надмірне перебування у Інтернет-просторі, на наше переконання, ще більше цей рівень знижує [49].

Відомі фахівці у питанні почуттів та емоцій П.Якобсон та Є.Ільїн називають основною змістовною характеристикою емоційної сфери у юнацькому віці налаштованість на майбутнє та визначають наступні характеристики емоційної сфери:

- значну кількість стійких емоцій, почуттів (любові, дружби), які переживаються;
- здатність до емпатії, співпереживання почуттів інших;
- розвиток естетичних почуттів та можливостей помічати красу оточуючого світу [23].

Сучасна дослідниця Н.Сергеєнкова вважає емоційну сферу одним з провідних аспектів психічного функціонування юнацтва, яка впливає на формування аксіологічної та світоглядної сфер, супроводжує процеси життєвого самовизначення. Психологиня розглядає афективну сферу юнаків у взаємозв'язку з інтелектуальними, світоглядними та вольовими проявами. Провідні джерела переживання емоцій у цьому віці – навчання та спілкування. Навчальний процес, спотворений карантинном та війною, здатен викликати учбовий стрес, адаптація до нових форм навчання – адаптаційний стрес. Також залишаються проблеми у відносинах «батьки-діти», у яких дорослі погано усвідомлюють індивідуально-типологічні особливості дорослих юнаків, що викликає соціальний стрес [50]. О.Лазуренко, Л.П'янківська, М.Півень також визначають чутливість емоційної сфери юнаків до всіх видів впливу зовнішніх факторів (у тому числі і інформаційного тиску) [32;44;45].

О.Чала вивчала психологічні механізми впливу афективної сфери на рівень та характер конфліктності особистості у юнацькому віці. Цей віковий період є найбільш сприятливим для активізації у молодій людини відповідальності за власне становлення й удосконалення, але в умовах подовженого карантинного існування, військового стану, загальної нестабільності суспільства, проблема виявів деструктивної конфліктності юнацтва постає особливо гостро, тому що молодь у юнацькому віці як лакмус відображає цю нестабільність [54]. Г.Почепцов досліджує зв'язок між світосприйманням молоді (яке також позначається на емоційній сфері) та впливом соціальних мереж на їх спрямованість [43].

На думку А.Шейко, у юнацькому віці специфічних психологічних контрастів може спостерігатися підвищена невротичність. На даному етапі розвитку проявляються акцентуації характеру, для яких притаманні непередбачувані «гойдалки» настрою: радість-смуток, піднесеність-пригніченість. Юнаки образливі, імпульсивні, надзвичайно схильні до емоцій, категоричних суджень. Юнацький максималізм проявляється у словесному негативному реагуванні на загальновизнані норми життя, на цінності суспільства, що також може приводити до різких і несподіваних емоційних реакцій, виливатися у деструктивну конфліктність. У юності нерідко зустрічається загострене почуття самотності [57].

Проаналізовані дослідження О.Белінської, А. Жичкіної, М.Дорош, А.Засекінка, Б.Вахули, Т.Карабіна, власний досвід взаємодії з соціальними мережами доводить, що неконтрольоване перебування у Інтернет-просторі має значний вплив на емоційну сферу юнаків, руйнуючи (змінюючи) її класичні характеристики. Для більш глибокого розуміння деструктивного впливу соціальних мереж на емоційну сферу людини юнацького віку (doom scrolling, емоційне голодування, низький рівень емоційної культури тощо) слід пригадати особливості її розвитку, викладені у дослідженнях зарубіжних та вітчизняних психологів [2;10;17;22;24].

В першу чергу культурно-історичну теорію Л.Виготського [6], який стверджував: відбуваються процеси значної трансформації психічних функцій мозку людини під впливом специфічних для кожної епохи систем знакових засобів для отримання більш якісних результатів у його діяльності. Сучасні цифрові інформаційні технології (відповідно до цієї теорії) визначають особливості формування та розвитку вищих психічних функцій особистості (у тому числі і емоційного розвитку), застосовуються у різних видах діяльності покращуючи їх результативність.

Але якщо згадати специфічну систему знакових способів віртуального світу (емодзі, «лайки»), навмисно спотворених слів (LOL, «крутяк», «відос», «голяк»), зловживання малозрозумілими перекладними термінами, інвективами («івенти», «абьюз», «опіньї», «лайфхак», «трабли», ІМХО), які впевнено витісняють з процесу комунікації прояв справжніх емоцій, можна зробити висновок про збіднення емоційної сфери у період її інтенсивного розвитку. Манера спілкування у соціальних мережах – це використання стислих, різноманітних виразів і символів. Спілкуючись в мережі за допомогою невеликих фраз, стислих виразів, визначаючи емоції картинками-смайликами, формують «нову мову» спілкування. Мова, побудована на графічних символах, спотворених словах, робить спілкування примітивним, квапливим і гранично спрощеним.

Грунтовні дослідження особливостей емоційної проблеми впливу соціальних мереж на емоційну сферу проводили американські психологи (К.У.Лін., Н.Р.Лу та інші). Американський психолог Дж. Твенге (J.M.Twenge) зазначає, що гаджети і соціальні мережі негативно впливають на підлітків, молодь, робить їх нещасними. Особливо це стосується мережі Instagram, яка викликає стрес, формує ознаки депресії, підвищену тривожність, страх втрати у молоді. Причина – некритичне порівняння власного життя з «ідеальним» життям інших, представлених у численних фото та дописах [70].

О.Зазимко, О.Скуловатова, В.Старик, О.Петрунько, К.Телешун узагальнюють численні дослідження впливу телевізійних передач на дітей та молодь, які проводили А.Бандура, А.Басс, Р. Берон, Д.Ричардсон, Л.М.Семенюк, Р.Уолтерс та інші, визначають зв'язок між телеагресією та неконтрольованим переглядом відповідних передач. Особливо проблема телеагресії стосується дітей та молоді, що зумовлено незрілістю особистості та відсутністю життєвого досвіду. Нестабільність емоційної сфери сприяє нерозбірливості у виборі телепередач, що, своєю чергою, викликає дисбаланс цінностей. На нашу думку, дослідження цих науковців-психологів можна екстраполювати на ситуацію з впливом соціальних мереж [20;41].

Бідність емоційного життя молодих людей, відсутність позитивних емоційних переживань (на переконання Г.Гуда) підсилюється надмірним зануренням у віртуальний світ та приводить до дистресів, пригніченого стану, озлоблення [14].

Дослідники емоційної сфери на сучасному етапі Д.Книш, О.Камінська, О.Немеш, І.Опанасюк визначають руйнівні наслідки надмірного перебування дітей та молоді у світі Інтернету. Це і адикції, які формуються надзвичайно швидко, це і почуття самотності, коли навіть у колі рідних та друзів людина відчуває самотність, непотрібність, це і розчарування від постійного порівняння свого життя з «відлакованим» життям мешканців соціальних мереж, це і зниження рівня розвитку когнітивної сфери. Особливо страждають від цього люди з заниженою самооцінкою, неактивні, неуспішні. Саме вони прагнуть представити себе у соціальних мережах у більш виграшному світлі, але саме ця ідеалізована інформація також погіршує емоційний стан – у реальному світі оточуючи можуть засудити за таку невідповідність характеристик особистості [29;30;38;39].

Діагностика А.Гансеном, емоційної сфери студентів у результаті виключно Інтернет-комунікації, визначила появу симптомів депресії: тривалого поганого настрою, відчаю, зневіри у майбутнє, тривожності. Ризик депресії та

тривожності особливо підвищувався у користувачів декількох соціальних платформ. Серед причин, названих дослідниками, були, перш за все - це віртуальне цькування і викривлене уявлення про життя інших людей [12]. Вірогідність виникнення депресії і дистресових реакцій у юнацькому віці також досліджували Т.Занько, С.Явон узагальнюючи наступні чинники:

- негативний образ тіла, який підсилюється у процесі порівняння на сторінках соціальних мереж;
- підвищене критичне осмислення власних досягнень, здобутків, свого майбутнього, підвищує ризик розвитку депресії [21;62].

В ході дослідження емоційної сфери юнаків-користувачів соціальних мереж, О.Петренко виявлено, що особистісна тривожність в юнацькому віці у значної частини студентів виражена достатньо сильно. Це свідчення схильності до появи тривоги у студентів в ситуації оцінки їх компетентності, значущості, наприклад, у процесі виставлення «вподобайок», репосту їх матеріалів. Надмірна особистісна тривожність може спровокувати агресивність та конфліктність, яка демонструється у коментарях на сайтах. Депресивний стан виникає у відповідь на внутрішню і зовнішню напругу. Крім того, депресія і тривожні стани, депресія і поведінкові порушення, включаючи імпульсну поведінку, часто з'являються разом [42].

Узагальнюючи численні дослідження проблеми впливу соціальних мереж на особистість у юнацькому віці, можна зробити такий висновок. Тривалість, мета перебування у соціальних мережах, якість спожитого матеріалу негативно впливає на розвиток емоційної сфери особистості. Оскільки юнацький період та молодість є одними із найбільш сензитивних періодів для формування емоційної сфери, а соціальні мережі дедалі витісняють звичні способи навчання, спілкування, побудови стосунків, варто вивчати механізми чинники такого впливу, засоби конструктивного впливу соціальних мереж на особистість.

1.3. Системний підхід до вивчення механізмів впливу соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці

Для дослідження впливу соціальних мереж на особистість та її емоційну сферу, слід визначитися з основними чинниками, які лежать в основі такого впливу (дивись рис.1.3.1.):

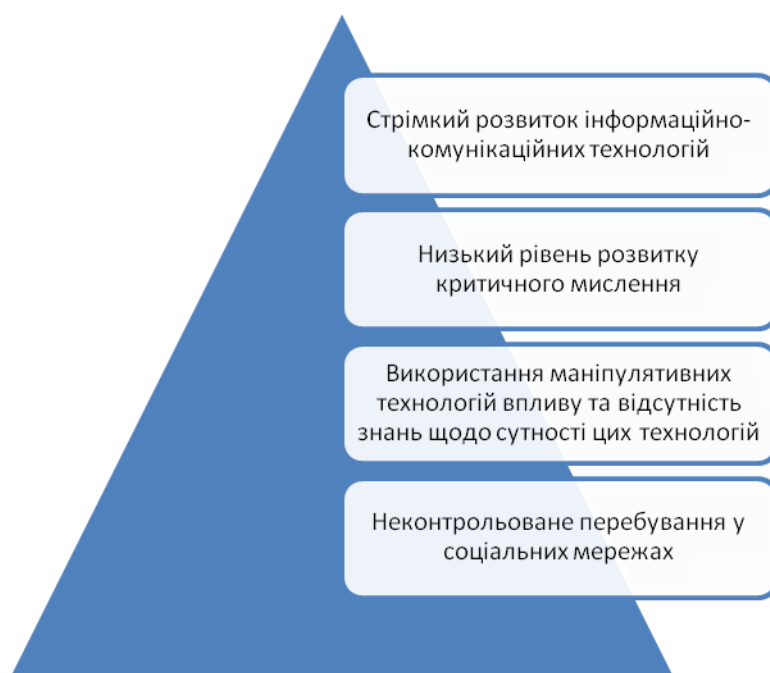


Рис. 1.3.1. Чинники та механізми впливу на емоційну сферу особистості (на основі опрацьованих джерел)

Аналіз науково-психологічних джерел (Л.Калініченко, В.Лютий, К.Коломієць та інших) дає підстави стверджувати, що у сучасних умовах розвитку інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) – це не просто технічні засоби, пов’язані з комп’ютерізацією, а глобальний інструмент перерозподілу ідей, капіталу, праці, що визначає парадигму глобалізованого світу, могутній

засіб впливу на людину. Стрімкий розвиток ІКТ не дає можливості молодій людині адаптуватися до неї.

Підсилює такий засіб впливу тривалий термін перебування людини (навчання, праці) у онлайн форматі. Інформаційно-комунікативні технології, до засобів яких відносяться соціальні мережі, стали невід'ємною частиною життя сучасної людини. Вплив таких технологій не викликає сумніву та може бути позитивним: доступність інформації, постійне розширення її сфер, прискорення ступеню інформатизації всіх процесів, можливості швидкого встановлення контактів без географічних обмежень, обмін потрібною інформацією, широке поле для самопрезентації. Відкриті для нових ідей активні молоді люди завдяки соціальним мережам можуть організовуватися у соціальні групи, які продукують дії здатні вплинути на трансформації у суспільстві (зокрема, збір коштів, організація волонтерського руху, мітингів підтримки чи протесту). Такий вплив можливостей соціальних мереж надихає, актуалізує [31].

Але наразі науковці (К.Янг, Т.Руденко, О.Мороз) всі більше схиляються до думки про перевагу негативного впливу соціальних мереж на когнітивну, поведінкову, емоційну сферу людини. Наростання залежності людства від технологій, неякісний, неконтрольований контент соціальних мереж, спрощення пізнавальної діяльності (примітивізація), що призводить до незадовільних результатів навчання, загроза шантажу та булінгу, полізадачність, яка порушує когнітивні процеси; формування інтернет-залежності, doomscrolling. Змінюється картина міжособистісної взаємодії, погіршується якість спілкування. Все це в першу чергу відображається на емоційній сфері [35;47;61].

Наступним чинником, який підсилює вплив соціальних мереж на людину (за Р.Грановською, Н.Макаренко), є низький рівень розвитку (або взагалі відсутність) критичного мислення. Ще декілька років тому, навчання відбувалося по книгам, довідникам, енциклопедіям (які склалися з

перевіреної наукової інформації). Саме це активізувало розвиток логічного (послідовного) мислення, здатність до визначення основного, створення власних образів, виділення фактів. Сучасний інформаційний потік повністю витіснив такі джерела, пропонуючи дітям та молоді інформацію по-новому, у вигляді картинок і образів, які в першу чергу впливають на емоційну сферу. Кліпова (фрагментарна) подача інформації та кліпове сприймання матеріалів з соціальних мереж – основа поверхневого засвоєння інформації, без заглиблення у її сутність. Мозок не встигає збудувати логічний ланцюжок, а отримана інформація швидко забувається, звільняючи місце для нової [33]. Саме цей фактор гальмує критичне сприймання інформації соціальних мереж та сприяє погіршенню настрою, появі тривожності, агресивності, самотності.

Базовою основою створення соціальних мереж є маніпулятивні прийоми, вивченню яких присвячена значна кількість досліджень (Т.Фісенко, В.Москаленко, В.Шейнов, С.Кара-Мурза, Р.Чалдіні). Наприклад, сумнівна аргументація, при якій інформація подається на користь власної позиції чи певної особи; використання способів нейролінгвістичного програмування, при якому орієнтація спрямована на вплив слів на підсвідомість, почуття, першу сигнальну систему, при ігноруванні другої сигнальної системи, з якою пов'язані логічні процеси; маніпулятивна семантика та риторика; естетична привабливість інтернет-матеріалів, зараження, ігнорування тощо [28;37;55;56;58].

Розміщені у соціальних мережах матеріали обираються молоддю вибірково, у тому числі в залежності від емоційної спрямованості особистості за В.Додоновим [19]. Специфіку емоційної спрямованості та її впливу на молодь, досліджувала Н.Козлова [27]. Наприклад, користувачі соціальних мереж з комунікативною та альтруїстичними потребами спрямовані на спілкування. Але, зважаючи на якість такого спілкування, відсутність близькості, тілесного контакту можна фіксувати емоційну незадоволеність, зниження рівня емпатії, здатності до співчуття. Значна кількість користувачів

соціальних мереж має гедоністичну спрямованість, коли вся увага приділяється матеріалам (порадам) для покращення зовнішності, матеріального стану, успіхів у коханні у простий та швидкий спосіб. Низька ефективність від втілення таких порад псує настрій, формує розчарування. Глорична спрямованість у соціальних мережах, як правило, пов'язана з іграми, конкурсами, розіграшами, якими насичений інтернет-простір. Це може привести до появи Інтернет-залежності. Практична та гностична емоційна спрямованість потребує пошуку інформації, її критичної оцінки. Їй притаманна раціональність, постійна зануреність у мережу, активність, раціональність, конструктивність. І хоча цей вид емоцій супроводжує та забарвлює потребу в діяльності, праці, самоактуалізації, може включати прагнення до мети, захопленість процесом руху вперед, отримання задоволення від результатів, але тривалий неконтрольований час перебування у соціальних мережах негативно впливає на формування побудження до діяльності, самовдосконалення та саморозвиток. Особливо руйнівний вплив на процес формування особистості у юнацькому віці (найбільш сенситивному періоді для самореалізації в діяльності та соціальній сфері).

Користувачі з пугнічною спрямованістю прагнуть до пригод, небезпек, але віртуальний світ соціальних мереж знижує потребу у долатті труднощів, формує пасивність у досягненні такої мети, не сприяє появі такої риси як стресостійкість.

Романтична спрямованість – це в першу чергу потреба занурення у власний внутрішній світ, відстороненність від світу реального, мрійливість, схильність до зниженого настрою, фаталізму, хворобливого переживання власних стацій. При цьому молода людина не проявляє альтруїзму, поступово втрачає здатність здійснювати протистояння впливу соціальних мереж.

Естетична спрямованість користувачів потребує оцінки своїх дій, розміщених матеріалів. У випадку, коли оцінки низькі, недостатні, емоційна сфера погіршується.

Механізми впливу на людину, примушення до потрібних дій досліджував відомий психолог В.Шейнов. Автор вважає, що структуру психіки можна уявити як трьох компоненту структуру: свідомість, підсвідомість та моторика. Що б не робила людина, його діяльність виступає як прояв цих компонентів. Тобто, щоб залучити людину до активності потрібно в першу чергу впливати на його підсвідомість (в першу чергу, це емоції). Можна задіяти всі механізми впливу: пряме та непряме переконання, зараження, пробудження імпульсу до наслідування, підбір слів, запрошення «експертів», магів, віщунок, експлуатацію релігійних вірувань, створення відповідних програм та ігор для дітей.

Особливо сильний вплив відбувається через матеріали рекламного спрямування. Успішність реклами у тому і полягає, що піднімає підсвідомі, несвідомі процеси до рівня свідомих. Можна використовувати образи дітей, дитинства, активізувати фізіологічні потреби, сексуальні стимули, апелювати до безпеки, обіцяти швидке покращення зовнішності, збагачення, схуднення тощо. Саме цей набір засобів впливу можна фіксувати у соціальних мережах [58].

У дослідженнях С.Кара-Мурзи представлено глибинний аналіз емоційного впливу як передумови маніпулювання. Емоції та почуття – головна сфера, на яку спрямований вплив, тому що вони більш рухливі та піддатливі ніж мислення. Автор цитує засновника вчення про маніпуляції масовою свідомістю Г.Лебона, який зазначав: «маси ніколи не піддаються впливові від логіки мислення, їх вражають чуттєві образи, які породжують відповідні слова та асоціації слів» [28].

Такої ж думки дійшли Т.Марцинківська, С.Преображенська, В.Карпук. Науковці у своєму дослідженні (за допомогою апаратної методики комплексу біорезонансного тестування з біологічним зворотнім зв'язком) довели силу впливу вербальних стимулів соціальних мереж. У даному дослідженні людям юнацького віку пропонували блоки слів-стимулів (позитивних, нейтральних,

негативних), які найчастіше зустрічаються у соціальних мережах, одночасно проводячи заміри шкіряно-гальванічних реакцій. Слова позитивного фону відображали відчуття спокою, прийняття образів, а негативно заряджені – підвищену емоційну реакцію, збудженість [цит.за 74].

Чуттєва ступінь відображення знаходиться ближче до зовнішнього світу ніж мислення, швидше реагує. Якщо потрібно у чомусь переконати людину (вважає О.Мороз), потрібно представити їй яскраві образи, оформити фон цих образів, відповідні кольори, музику, що викликає потрібні асоціації. Також сюди можна віднести «експлуатацію» тем кризи, катастрофи, насильства, релігійного конфлікту, війни, горя, аномальних ситуацій. Зразу у області почуттів з'явиться «ланцюгова реакція», зараження, яке також є сильним механізмом впливу на емоційну сферу [35].

Особливо легко вплинути на почуття, які у звичайній моралі вважаються поганими, такими що засуджуються (страх, заздрощі, пихатість, ненависть). Саме вони погано контролюються людиною та проявляються яскравіше. Дуже ефективно для маніпуляторів використовувати почуття жалю, співчуття до слабкої, постраждалої людини, дитини. Соціальні мережі також активно використовують потреби людини, наявні у неї установки, забобони, стереотипи.

Сучасне дослідження впливу соціальних мереж на емоційну сферу представив шведський психіатр А.Гансен. Він стверджує, що соціальні мережі сьогодні є найбільшим інфлюенсером на емоційний стан: чим більше людина проводить часу у соціальних мережах, тим більш самотньою, сумною вона відчувається. При тому під самотністю мається на увазі не кількість друзів та підписників у мережі, а в першу чергу - досвід, який переживає людина.

Юнаки на етапі дорослішання, самоідентифікації у соціальних мережах знаходять багато інформації про яскраве, успішне життя оточуючих. Це, на думку А.Гансена, може позначитися на роботі нейромедіаторів (серотоніну), які впливають на почуття [12]. Американські психологи, психіатри J.Brown,

S.A.Davis, P.Vuilleumier, G.A.Pourtois, А.Лембке на базі власного практичного досвіду роботи з залежностями, зазначала, що людина весь час прагне до задоволення (комп'ютерними іграми у тому числі). Один з найбільших чинників ризику потрапити в залежність – легкість доступу до соціальних мереж, нездатність контролювати свій час та мету перебування у віртуальному світі. У людини формується компульсивне надспоживання, яке змінює весь хід життя, а це, відповідно руйнує емоційну стабільність [64;66;75].

Соціальні мережі сприяють формуванню стійкого почуття самотності, що також породжує ланцюгову реакцію: чим більше часу людина проводить у мережі, тим менше контактів у реальному світі, тим сильніше бажання знову повернутися у соціальну мережу.

Численні дослідження (К.Варивода, Ю.Данько, Т.Занько, Л.Юрьєва, Т.Больбот) визначають зв'язок між надмірним перебуванням у соціальних мережах та проявів стресу, депресії, пригніченості. Особливо у випадку, коли людина постійно стикається з негативною інформацією або, навпаки, спостерігає за переживаннями та досвідом інших (матеріали про відпустку у екзотичних країнах, демонстрація коштовностей, дорогих речей викликають дуже сильні емоції особливо в умовах військового часу) [8;18;60].

Узагальнення наукових досліджень доводить: тривалість перебування у соціальних мережах, якість контенту соціальних мереж, відсутність критичного оцінювання таких матеріалів, впливають на зниження потреби в переживанні молоддю значного спектру емоцій та потребують формування засобів протистояння деструктивному впливу, підвищення можливостей конструктивного впливу на емоційну сферу.

Висновки до розділу 1

1. Соціальні мережі як один з видів інформаційно-комунікаційних технологій – предмет дослідження різних наукових шкіл. Філософія розглядає соціальні мережі як різновид безмасштабної мережі, вузли якої утворюють соціальні актори (окремі індивіди, мікро- й макросоціальні групи), а ребра продукуються діадичною комунікацією між ними. Соціологія вважає соціальні мережі соціальною структурою, що складається з групи вузлів, якими є соціальні об'єкти (спільнота, соціальна група, людина, особа, індивід). Психологія вивчає соціальну мережу як специфічний вид соціальної комунікації, що зорієнтований на спільну кооперацію користувачів Інтернету, з метою передачі та отримання інформації в будь-який час, незважаючи на відстань та задоволення потреби у спілкуванні та знайомстві з іншими. З побутової, загальноприйнятої точки зору – це товариство однодумців, користувачів Інтернет, об'єднаних на одному сайті (мережі) за певною ознакою. На подібне поєднання не впливає географічне положення, тому що мережа створена у віртуальному світі.

2. Соціальні мережі виконують наступні функції: взаємодії (спілкування, перегляд матеріалів на сторінках один одного, реакції на ці матеріали); отримання інформації; кооперації, самопрезентації, самопросування тощо.

3. Соціальні мережі впливають на особистість: на фізіологічні процеси в організмі, психічний розвиток, емоційний стан користувача.

4. Вплив може бути як конструктивний (допомога у навчанні, всебічний розвиток, швидке отримання інформації, поширення кола спілкування), так і негативний. На думку науковців переважають негативні фактори, особливо в умовах незнання механізмів впливу. Вплив підсилюється у дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

5. Емоційна сфера у юнацькому віці – це емоційні стани, явища, властивості, почуття, переживання. Емоційна сфера юнацтва впливає на формування аксіологічної та світоглядної сфер, супроводжує процеси життєвого самовизначення, функціонує у взаємозв'язку з інтелектуальними, світоглядними та вольовими проявами. Емоції та почуття – головна сфера, на яку спрямований вплив, тому що вони більш рухливі та піддатливі ніж мислення.

6. Неконтрольоване перебування у Інтернет-просторі має значний вплив на емоційну сферу юнаків, руйнуючи (змінюючи) її класичні характеристики.

7. Бідність емоційного життя молодих людей, відсутність позитивних емоційних переживань підсилюється надмірним зануренням у віртуальний світ та приводить до самотності, дистресів, пригніченого стану, озлоблення.

8. Основні чинники впливу соціальних мереж на емоційну сферу людини є: стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, низький рівень розвитку критичного мислення, незнання механізмів маніпулятивного впливу соціальних мереж на людину, неконтрольоване перебування у соціальних мережах. Механізми маніпулятивного впливу – це: пряме та непряме переконання, зараження, пробудження імпульсу до наслідування, підбір слів, запрошення «експертів», магів, віщунок, експлуатацію релігійних вірувань, створення відповідних програм та ігор для дітей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічний підхід щодо дослідження впливу соціальних мереж на особистість в юнацькому віці

У основу нашого наукового дослідження було покладено наступні методологічні принципи (сформульовані О.Леонтєвим, С.Рубінштейном) [72]:

- *принцип особистісного підходу*, який передбачав врахування не тільки окремої сфери особистості (емоційної), а індивідуально-типологічних особливостей досліджуваних у цілому;

- *принцип комплексного підходу*, у ході якого відбувався відбір досліджуваних (активних користувачів соціальними мережами, юнацького віку), проводилася всебічна діагностика, формувалася комплекс психолого-педагогічних впливів;

- *каузальний принцип*. Реалізація цього принципу дозволяла усунути причини та джерела порушень емоційної сфери, знизити рівень концентрації на зовнішніх проявах негативних наслідків неконтрольованого перебування у соціальних мережах, підсилити увагу до внутрішніх змін.

На думку С. Рубінштейна, кожна особистість має свій емоційний устрій та стиль, свою основну палітру емоцій та почуттів, за допомогою яких вона сприймає світ [72,с. 109]. Тому у світлі теми дослідження, в першу чергу, потрібно було визначити психологічні особливості впливу соціальних мереж на емоційну сферу у юнацькому віці. Важливим було вивчення стану емоційної сфери юнаків-користувачів соціальних мереж, ступеню їх залученості до Інтернет-простору, проведення психологічного аналізу отриманих результатів.

На основі отриманих результатів планувалося розробити, експериментально перевірити корекційну програму ефективних психологічних засобів впливу на емоційну сферу користувача соціальних мереж, формування

засобів протистояння впливу, узагальнити їх у вигляді психолого-педагогічних рекомендацій.

Наукове дослідження умовно можна поділити на чотири етапи:

1. Теоретико-аналітичний. Даний етап передбачав підбір, обробку, узагальнення теоретичних джерел з теми дослідження, уточнення предмету та об'єкту дослідження, формулювання мети та завдань, знайомство з дефініціями. Опрацьовано 76 науково-психологічних джерел. Як визначено Є.Ільїним, емоції – це група психічних процесів, пов'язаних з мотивами та потребами. Емоції відображаються у формі безпосереднього переживання задоволення, радості, страху, суму, що «тиснуть» на індивіда, впливають на його життєдіяльність у всіх проявах активності особистості. Емоції можна назвати одним з головних механізмів регулювання стану організму, систем організму, психічної діяльності та поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб. Саме цей теоретичний підмурок визначав стан емоційної сфери особистості у юнацькому віці, особливо в умовах подовженого віртуального життя (з причин карантину та військового стану) у соціальних мережах.

2. Організаційний. На даному етапі формувалася вибірка, складався план дослідження, підбиралися та апробувалися методи та методики.

3. Експериментальний. Даний етап мав констатувальну та формувальну частину. На констатувальній частині збиралася первинна інформація щодо емоційної спрямованості досліджуваних-користувачів соціальних мереж, відношення досліджуваних юнацького віку до соціальних мереж (опитування); визначалися (за декількома відповідями), яким соціальним мережам надається перевага (дивись рис.2.1.1.):

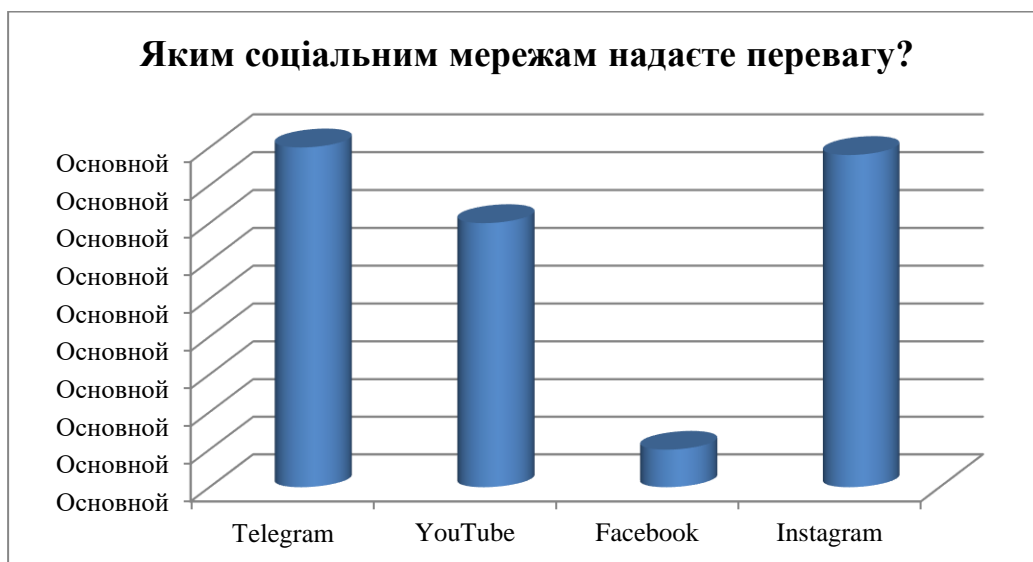


Рис.2.1.1. Переваги у виборі соціальних мереж

Також на даному етапі діагностувалися особливості емоційної сфери у юнацькому віці (тестування, бесіди, самостереження), перевірялося припущення щодо деструктивного впливу соціальних мереж на емоційну сферу в залежності від часу перебування, спрямованості пошуку інформації, контенту соціальних мереж, яким надають перевагу досліджувані. На формульованому етапі упроваджувалася та перевірялася ефективність авторської корекційної програми зниження деструктивного впливу соціальних мереж на емоційну сферу особистості, актуалізації знань щодо особливостей розвитку емоційної сфери, видів, ознак її порушень, чинників порушень, знайомства з засобами протистояння деструктивному впливу. За результатами дослідження проводилася кількісна та якісна обробка даних.

4. Узагальнюючий. Цей етап передбачав розробку психолого-педагогічних методичних вказівок щодо протистояння деструктивному впливові соціальних мереж на емоційну сферу особистості у юнацькому віці.

У процесі дослідження нами було використано наступні методи та методики, узагальнені нами у таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1.

**Методологічна база дослідження емоційної сфери-користувачів
соціальних мереж**

Методи та методики	Діагностична доцільність	
Опитування	Спеціальний спосіб цілеспрямованого отримання первинної інформації шляхом відповідей за запропоновані питання. Опитувальник розроблявся нами на основі тестів К.Янг, А.Шестеріної. Опитувальник спрямований на збір як конкретної інформації щодо часу перебування з гаджетами, переваг у виборі контенту, так і загальної, необхідної для проведення дослідження.	
Неструктуроване інтерв'ю (бесіда)	Метод перевірки, уточнення, поповнення інформації, отриманої у результаті опитування. Такий вид інтерв'ю більш гнучкий та дозволяє за допомогою відкритих питань, додаткових тем розкрити області, що представляють інтерес. Дозволяє установити контакт з досліджуваними, надає додаткову інформацію щодо наявності проявів соціальної бажаності у досліджуваних.	
Самоспостереження	Об'єктивне спостереження за собою, власною поведінкою, особливостями емоційної сфери під впливом соціальних мереж з фіксацією у відповідному протоколі	
Тестування	Шкала диференціальних емоцій Л.Ротіна	Форма самозвіту, оцінка індивідом фундаментальних емоцій
	Емоційна спрямованість В.Додонова	Визначення ціннісного відношення до певних видів емоційних переживань, прагнення особистості до цих переживань під час користування соціальними мережами
	Методика виявлення домінуючих емоційних станів Л.Рабінович	Методика визначає домінування таких емоцій: радість, гнів, страх, сум.
Методи математичної статистики	Кореляційні аналізи: Пірсона для визначення наявності зв'язку між факторами, t-критерій Стьюдента для визначення статистичної значущості отриманих у процесі експерименту результатів	

Для збору загальної інформації щодо впливу соціальних мереж на емоційну сферу особистості нами було розроблено *опитувальник* (дивись Додаток Б), у основу якого покладено питання з методики К.Янг, А.Шестеріної. Збір даних проводили за допомогою гугл-форм. Цей спосіб має певні переваги: можливість поетапного заповнення, мобільність (досліджуваний мав змогу заповнювати опитувальники у своєму гаджеті), екологічність дослідження, що

не потребує паперових носіїв. Опитувальник давав змогу отримати загальну інформацію (рівень освіти, вік досліджуваних, час перебування у соціальних мережах, вид контенту, якому надається перевага) та інформацію за темою нашого дослідження (чи впливають матеріали соціальних мереж на емоційну сферу, у який спосіб, які фундаментальні емоції проявляються найчастіше тощо).

Методика емоційної спрямованості особистості Б.Додонова (конкретизована питаннями щодо перебування у соціальних мережах) дозволяла узагальнити провідні фактори виникнення позитивних емоцій під час пошуку інформації у соціальних мережах. Для цього досліджуваним потрібно було ознайомитися з основними видами емоційної спрямованості особистості: альтруїстичною, комунікативною, гностичною, глоричною, гедоністичною, праксичною, романтичною, пугнічною, естетичною, акизитивною, проранжувати їх в залежності від тих, які є для них найбільш бажаними та викликають позитивні емоції у процесі перебування у соціальних мережах. Опитування також проводилося у google-форматі, який дозволяв узагальнювати відповіді у вигляді інфографіки.

Окремо слід представити діагностичний інструментарій – методики. Так, *«4-модальний опитувальник емоційних станів» Л.Рабіновича* спрямований на виявлення переважаючих у людини емоцій (радість, сум, страх, гнів), стійких емоційних переживань. Методика складається з 46 питань, на які є чотири варіанти відповідей: «безумовно, так - 4 бали»; «скоріше, так - 3 бали»; «скоріше, ні - 1 бал»; «безумовно, ні - 0 балів». Обрахування індивідуальних оцінок по кожній з модальностей полягає у складанні кількості відповідей по кожному з варіантів, множенні їх на ту кількість балів, якими даний варіант оцінюється. Виходячи з чотирикомпонентної структури емоційності (типу РГСП), кожний компонент у відповідності зі своїм ранговим місцем в індивідуальній структурі оцінюється за 4-бальною шкалою. Якщо всі емоції, крім домінуючої, розподілені у вибірці випадково, то очевидно, що їхні

значення будуть прагнути до середнього арифметичного, котре для кожної із трьох емоцій, що не займають домінуючу позицію, обчислюється за формулою:

$$E = (3+2+1)/3 = 2.$$

Таким чином, E описує передбачуване середнє значення (математичне очікування) кожної емоції, крім домінуючої, для всієї вибірки в повсякденному житті.

Максимально висока оцінка - 46 балів, мінімальна - 0 балів. Питання цієї методики підібрані таким чином, щоб виявити не тільки власне емоції, а визначити загальний настрій, перевагу оптимізму чи песимізму, наявність агресивності, тривожності, інші характеристики особистості. Дану методику значною мірою можна розглядати не як спрямовану на виявлення в чистому вигляді пережитих емоцій радості, гніву, страху і печалі, а як загальну схильність до позитивного або негативного емоційного фону.

Формою самоспостереження, самозвіту стала діагностика за «Шкалою диференціації емоцій» Л.Ротіна, яка використовується для оцінки вираження індивідом фундаментальних емоцій (комплексів емоцій). Означена методика – це список загальноживаних визначень (уважний, здивований, сором'язливий, сумний, винний тощо), які є стандартизованими та переводять індивідуальний опис емоційних переживань у окремі категорії емоцій: інтересу, відрази, радості, презирства, здивування, страху, горя, сорому, гніву, провини. У методиці можна використати шкалу двічі (перший раз – для оцінки інтенсивності емоцій, які відчуває досліджуваний у даний момент, другий раз – для оцінки інтенсивності емоцій протягом певного відрізка часу). Оцінка відбувається за шкалою від 0 (не відчуваю взагалі) до 4 (відчуваю постійно). Мета другої шкали – перевести частоту емоційних переживань у категорію «емоційної риси» особистості. Підраховується сума балів, набраних на першій та другій шкалі для кожної емоції. Діапазон прояву – від 0 до 15 балів. Порівняння сум балів по кожній емоції виявляє емоції, що переважають у даний

момент (по першій шкалі), частоту її прояву (по другій). При використанні методики Л.Ротіна, ми конкретизували завдання – оцінити прояви емоцій по відповідні шкалі під час перебування у соціальних мережах.

Сформований методологічний інструментарій дозволив нам упровадити принцип комплексного підходу та провести всебічну діагностику досліджуваних.

2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

Перший етап емпіричного дослідження щодо впливу соціальних мереж на емоційну сферу в юнацькому віці проходив протягом січня-червня 2023 року у онлайн (та офлайн) режимі на базі одного з навчальних закладів міста (коксохімічного коледжу).

Загальна вибірка – 44 особи юнацького віку: студенти коксохімічного коледжу. Вік 17-19 років. Вікові обмеження (за Л.Виготським, Л.Давидовим, Н.Токаревою, даними українського інституту ВООЗ) - юнацький вік. Вік досліджуваних та освіта (спеціальна середня) розподілилася приблизно однаково. З даних опитувальника, визначено кількість, вік, освіта досліджуваних (питання 1-2).

Вибірка була сформована стихійно, з урахуванням лише віку досліджуваних: він повинен був охоплювати визначені вікові рамки юнацького віку (студентська молодь) та активність користування соціальними мережами.

Досліджуваних, які прийняли участь у опитуванні:

- 17-18 років – 23 особи;
- 19 років – 21 особа.

Кількість часу, проведеного у мережі (дивись рис.2.2.1.):

- до 1 години – немає жодного студента;
- до 3-х годин – 19,1%;

- до 5-ти годин – 36,2%;
- 7 годин та більше – 45,4%.

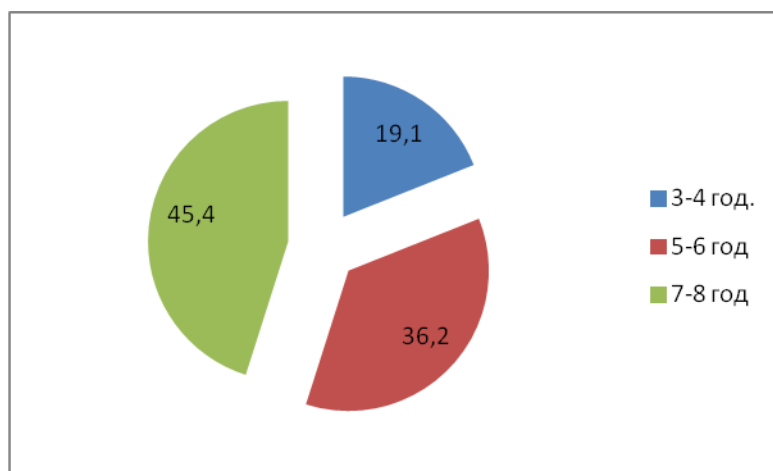


Рис.2.2.1. Кількість часу, проведеного у соціальних мережах

Дослідження впливу соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці починалося з опитування, деякі результати якої уточнювалися у ході вільної бесіди (неструктурованого інтерв'ю). Метою опитування було отримання загальної інформації (вік, час перебування у соціальних мережах, переваги у виборі соціальних мереж, вибір контенту для споживання). Отримані дані щодо часу перебування у соціальних мережах, переконали нас у правильності одного з висунутих припущень – неконтрольований час перебування має значний вплив на емоційну спрямованість та емоційну сферу у юнацькому віці.

Аналіз питань щодо впливу контенту на емоційний стан надав очікувані результати (дивись Додаток В). Так, найбільше впливають новини про війну, які підвищують рівень тривожності, гніву, здивування, суму (79,3% опитаних). Емоції провини, відрази, сорому практично не проявляються. 28,6% визначили, що емоційний стан покращується або залишається без змін.

Емоції радості викликає зворотній зв'язок у спілкуванні з друзями, зростання кількості підписників, знайомство з деякими матеріалами, знайденими у соціальних мережах (дописи, оригінальні фото, відео рілс,

підкасти, сторіз, реаліті-шоу). Узагальнюючи, можна визначити, що предметно дослідженням власної емоційної сфери, її формуванням та змінами у зв'язку з перебуванням у соціальних мережах, досліджувані не цікавилися та займалися.

Проаналізуємо емоційну спрямованість користувачів соціальних мереж, яку діагностовано за допомогою методики Б.Додонова. Науковець, розробляючи концепцію емоційної спрямованості вважав, що людина не тільки ранжує найбільш значущі події, що викликають позитивні емоції, але й демонструє власну сформовану систему цінностей. Тобто, емоційна спрямованість розглядається в першу чергу як проекція спрямованості особистості на емоційну сферу. Також вона відображає домінуючі потреби та мотиви [9, с. 98-103].

Ми у процесі ранжування просили досліджуваних визначати емоційну спрямованість під час перебування у соціальних мережах.

Слід зазначити, що саме емоційна спрямованість визначає вектор розвитку особистості життєвих планів, впливає на подальше професійне самовизначення, здатність формувати конструктивне коло спілкування, надає можливості подальшого саморозвитку.

У результаті подовженого дистанційного навчання цей процес повністю перемістився у віртуальний світ соціальних мереж.

Емоційна спрямованість досліджуваних-користувачів соціальних мереж та представлено на рис.2.2.2.

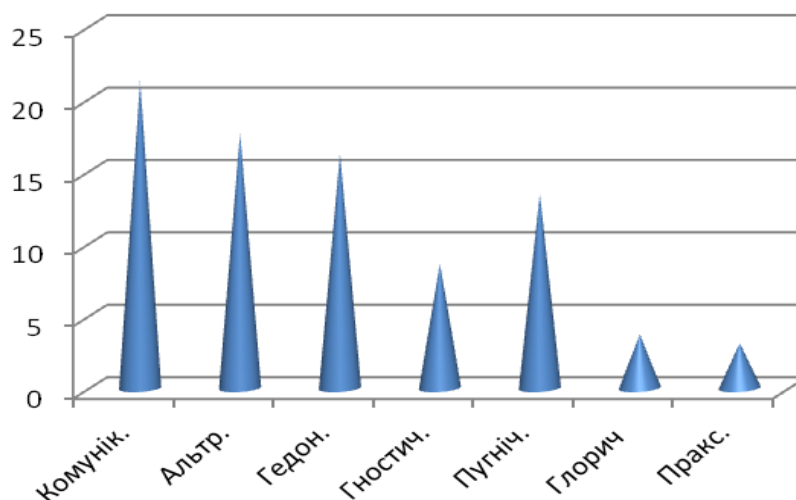


Рис.2.2.2. Емоційна спрямованість користувачів соціальних мереж (n=44)

Наявність взаємозв'язку емоційної спрямованості з емоційною сферою особистості, які досліджували І.Опанасюк, Н.Козлова [27;39], допомогли пояснити вибір спрямованості студентами.

Найбільш яскраво виражена *комунікативна* спрямованість, яка задовольняє основну мету перебування юнаків у віртуальному світі – спілкування. Це свідчення того, що саме у спілкуванні (як основній потребі) наразі найбільш обмежені молоді люди, які вимушені ділитися думками, переживаннями, вдячністю у соціальних мережах. Зокрема, Сергій К. так пояснив вибір цієї спрямованості: *«Прагну створити більше своїх сторінок, щоб ділитися власними рекомендаціями, думками та переживаннями. Велике значення для мене відіграє кількість друзів, їх реакція на мої дописи. Досить негативно переживаю відсутність значного кола однодумців, відчуваю, що потреба у спілкуванні не задоволена повністю.*

Альтруїстична спрямованість (друге місце у виборі) демонструє не тільки потребу бути корисним для інших, а й можливість розширювати коло контактів, яким можна допомагати будь-чим: порадами, інформацією, власним досвідом, співчуттям, заступництвом. Олена М. так пояснила альтруїстичну

спрямованість перебування у соціальних мережах. *«Маю багато друзів у соціальних мережах, щиро радію їх успіхам, переживаю, коли у них щось погано. Розумію, що багато часу перебуваю у мережах (особливо зараз), хоча віртуальна комунікація не може замінити моєї природної активності у безпосередньому контакті. Тому особливо вразлива до відсутності співчуття, тілесного контакту».*

Наступні за вибором спрямованості – *гедоністична, пугнічна, глорична*. Користувачі з перевагою пугнічних та глоричних емоцій (Максим О., Борис В., Уляна М.) прагнуть ризику (наприклад, приймають участь у Інтернет-акціях, люблять ігри), дуже вразливі до новин про військові події (у них значно погіршується настрій). Перегляд будь-яких змагань активізує у них гострі почуття азарту, злості. За визнанням самих досліджуваних, вони часто відчують потребу у самопрезентації, схвальній реакції оточуючих на неї. Це у деякий спосіб знижує рівень тривожності. Отримані дані дають можливість констатувати: цю групу юнаків та дівчат цікавлять ситуації небезпеки, шляхів боротьби з нею, перспективою перемоги. Боротьба також притягує їх можливістю самоствердження, безпосереднім задоволенням від самого процесу, що у віртуальному світі не є таким складним, як у реальному.

Користувачі з *гедоністичною* спрямованістю (Олександра Ш., Ярослава З., Діана У.) перебувають у соціальних мережах з метою відстежування новин, переносять туди базові потреби та прагнення. Досліджувані надають перевагу почуттям, які пов'язані із задоволенням чисто органічних потреб чи потреб у фізичному та психологічному комфорті (відпочинок, покращення зовнішності, можливості отримання прибутку).

Тривожним, на наш погляд, є невисокий показник *гностичної* та *праксичної* спрямованості. Це означає, що надзвичайно знизився рівень пізнавальної потреби, прагнення розвитку мислительних операцій, пошуку та розв'язання складних наукових, життєвих проблем. Це можна відслідковувати при аналізі матеріалів, які студенти розміщують при виконанні домашніх

завдань, нездатності працювати з великим обсягом інформації, впорядковувати її. У бесіді студенти (Богдан Б., Володимир К., Олена С., Олена Х.) зазначали, що не бачуть змісту у великій кількості теоретичного матеріалу та необхідності його опрацьовувати, навчальних курсів, які пропонують навчальні заклади, не уявляють, у який спосіб це вплине на подальшу професійну діяльність. Такі дані також можна пояснити подовженим дистанційним навчанням, яке позбавляє студентів можливості глибинного занурення у основи наук, усвідомлення важливості знань для подальшої професійної діяльності, не сприяє формуванню навичок самостійної роботи, знижує рівень викладацького контролю. За щирим визнанням досліджуваних – основним для них стає не вивчення нового, а своєчасне виконання домашніх завдань. Акізитивна, романтична, естетична спрямованість виражена у досліджуваних у незначний спосіб.

Надалі вважали дослідити базові емоції у юнацькому віці та вплив на них соціальних мереж. Для більш глибоко дослідження впливу соціальних мереж на емоційну сферу у юнацькому віці, ми поєднали самоспостереження та тестову діагностику.

Самоспостереження, самоаналіз за допомогою *«Шкали диференціальних емоцій»* Л.Ротіна потребувало уважного ознайомлення з інструкцією, у якій підкреслювалася необхідність оцінити свої емоції в умовах користування соціальними мережами. Особливу увагу ми приділяли відповідям тих досліджуваних, які перебувають у соціальних мережах більше 7-и годин на добу. Метою самоспостереження було визначення, які базові емоції відчують досліджувані під час довготривалого перебування у соціальних мережах (дивись Додаток Г).

Для встановлення кореляційних зв'язків між шкалами диференціальних емоцій та часом перебування у соціальних мережах (як одного з основних чинників впливу на емоційну сферу) був використаний коефіцієнт кореляції К.Пірсона. Кореляція Пірсона є одним з найпоширеніших методів для вимірювання ступеня лінійної залежності між двома змінними. Вона

використовується для визначення міри взаємозв'язку між двома неперервними змінними. Для оцінки статистичних даних була використана комп'ютерна програма пакету IBM SPSS Statistics 22.0.00.

За результатами кореляційного аналізу (дивись таблицю 2.2.1) нами було побудовано таблицю статистично значимих кореляційних зв'язків між часовим показником перебування у соціальних мережах і емоціями, що були визначені серед представників юнацтва за діагностичними методиками.

Таблиця 2.2.1.

Змінні кореляційних коефіцієнтів Пірсона за методикою Ротина

	Час	Інтерес	Здивування	Радість	Сум	Презирство	Відраза
Час Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння)	1 ,002	,469** ,002	-,469** ,002	,502** ,001	,504** ,001	-,215 ,171	-,298 ,055
Інтерес Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння)	,469** ,002	1	,060 ,705	-,037 ,815	-,202 ,001	-,4169 ,002	-,104 ,511
Здивування Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння)	-,469** ,002	,060 ,705	1	-,182 ,249	-,284 ,069	-,224 ,154	-,025 ,877
Радість Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння)	,502** ,001	-,037 ,815	-,182 ,249	1	-,040 ,800	-,045 ,776	,030 ,853
Сум Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння)	,504** ,001	-,202 ,001	-,284 ,069	-,040 ,800	1	,279 ,074	-,141 ,372
Презирство Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння)	-,215 ,171	-,416 ,002	-,224 ,154	-,045 ,776	,279 ,074	1	,471** ,654
Відраза Кореляція Пірсона Знач. (двухстороння)	-,298 ,055	-,104 ,511	-,025 ,877	,030 ,853	-,141 ,372	,471** ,654	1

Аналіз статистичних даних кореляційного аналізу показав наявність статистично значимих кореляційних зв'язків між параметром часу, що юнаки проводять у соціальних мережах і емоціями, які вони після цього переживають.

Зокрема, наявним є зв'язок з такими позитивними емоціями як «інтерес» ($r = 0,469$ на рівні значимості $p < 0,01$) та «радість» ($r = 0,502$ на рівні значимості $p < 0,01$). Але інтерес в першу чергу викликає не пошук наукового матеріалу, а scrolling сторінок у пошуку чогось нового, захоплюючого, розважального. Зафіксовано також статистично значимий позитивний зв'язок між залученістю до соціальних мереж і емоцією суму ($r = 0,504$ на рівні значимості $p < 0,01$).

Такий зв'язок можемо пояснити тим, що в умовах сьогодення, яке перенасичене інформацією негативного формату звичний для юнаків спосіб взаємодії із соціальними мережами має на них негативний вплив, що викликає сум від того контенту, з яким вони зустрічаються.

Показовим для нашого дослідження є й зафіксований кореляційний зв'язок часу і такої емоції здивування ($r = - 0,469$) на рівні значимості $p < 0,01$. Цей зв'язок може показати мотиваційний показник юнаків, які звертаються до соціальних мереж у пошуках вражень та нових хвилюючих емоцій.

Також нами проводилася діагностика за допомогою методики виявлення домінуючих емоційних станів (радість, гнів, сум, страх) Л.Рабіновича (дивись Додаток Д), результати якої представлено у таблиці 2.2.2.

Додаткову інформацію отримували за допомогою спостереження.

Таблиця 2.2.2.

**Результати діагностики домінуючих станів за методикою Л.Рабіновича
(n=44)**

Домінуюча емоція в структурі емоційності	%
Радість	48
Страх	23
Сум	15
Гнів	14

Досліджуваних з переважаючою модальністю «радість» (Анастасія Б., Юлія І., Ірина Р., Ксенія С. тощо) можна охарактеризувати за результатами спостереження, бесіди як здатних до керування своєю емоційною сферою, експресією, поведінкою. Вони комунікабельні, несором'язливі, невимушені у спілкуванні, наділені виразною мімікою, інтонацією та жестами. У процесі експерименту фон їх настрою був скоріше позитивний, оптимістичний. Але відчувалася наявність асертивної (залежної від групи) поведінки, явна комфортність та деякі прояви підозрливості. Ця група досліджуваних також яскраво демонструвала прояви гніву, але мала низькі показники проявів печалі. У соціальних мережах вони активні, але дуже болісно реагують на відсутність уваги до них, їх матеріалів.

«Страх» як базова емоція (Дар'я В., Валерія Л., Єлізавета М., Яна Ф. тощо) впливає на міжособистісну взаємодію. Досліджувані демонстрували деяку скутість, бідність невербальних проявів емоцій, стурбованість, стриманість на констатувальному етапі дослідження, запобігали спілкування. Фон настрою – скоріше неагтивний. Саме ця група (згідно даних методики Л.Ротіна) найчастіше відчуває сором, провину, що підтвердилося у процесі он-лайн-опитування.

Юлія С., Катерина М., Володимир Л., Євгенія І. та інші продемонстрували домінування емоції «сум», інтроверсії, стурбованості, нерішучості. У

спілкуванні вони стримано проявляли свої переживання, але як нам стало відомо, мали підстави для такого переживання (рідні їх знаходилися у зоні бойових дій). Переважав песимістичний фон настрою. Поступово вони позицінували себе як здатні до щирого спілкування.

Досліджувані з домінуванням «гніву» (Діана С., Вероніка Т., Катерина З., Наталя Л. тощо) менше уваги приділяють оцінкам оточуючим у соціальних мережах, реагуючи на негативні емоції простим «відправленням у бан», відпискою. Прояви гніву (категоричність, нетерплячість, ефективність, невтриманість, конфліктність) можна побачити у коментарях на сторінках, які вони відвідують. Це позначається на кількості Інтернет-друзів, спричиняє труднощі у спілкуванні. А це, в свою чергу, підвищує рівень тривожності, погіршує настрій.

Результати кореляційного аналізу даних отриманих за методикою Робіновича (дивись таблицю 2.2.3.) були схожими за ступенем вираженості з результатами першої перевірки.

Таблиця 2.2.3

Змінні кореляційних коефіцієнтів Пірсона за методикою Робіновича

		Радість	Сум	Страх	Гнів	Час
Радість	Корреляція Пірсона	1	-,086	-,080	-,088	,437**
	Знач. (двухстороння)		,515	,541	,502	,001
Сум	Корреляція Пірсона	-,086	1	,173	-,221	,418**
	Знач. (двухстороння)	,515		,186	,090	,001
Страх	Корреляція Пірсона	-,080	,173	1	,286*	-,529*
	Знач. (двухстороння)	,541	,186		,027	,001
Гнів	Корреляція Пірсона	-,088	-,221	,286*	1	,336**
	Знач. (двухстороння)	,502	,090	,027		,009
Час	Корреляція Пірсона	,437**	,418**	-,529*	,336**	1
	Знач. (двухстороння)	,001	,001	,001	,009	

Аналіз отриманих статистичних даних дозволив відмітити, що показник часу позитивно корелює з такими емоціями як «радість» ($r = 0,437$ на рівні значимості $p < 0,01$), «сум» ($r = 0,418$ на рівні значимості $p < 0,01$), «гнів» ($r = 0,336$ на рівні значимості $p < 0,01$). При цьому, зафіксовано зворотній кореляційний зв'язок з емоцією страху, що може свідчити про те, що саме ця емоція провокує бажання юнаків більше часу проводити у соціальних мережах, щоб дізнаватись найбільш актуальну інформацію про ситуацію в країні і таким чином формувати умови для почуття безпеки.

Слід також враховувати, що емоційні стани людини значно впливають на когнітивні процеси, що важливо для студентського періоду розвитку досліджуваних. Так, високі показники по шкалі «гнів» дезорганізують навчальну діяльність, сприяють появі реакцій на сторонні відволікаючі фактори, призводить до примітивізації розумової діяльності та потреби працювати у режимі «проб та помилок». Емоція «страху» гальмує виконання швидких динамічних завдань, а надмірна емоція «радість» також може погіршити якість виконання учбової діяльності за рахунок постійного відволікання, емоційного збудження. Тому, на нашу думку, для покращення навчальної та виховної функції освітнього закладу потрібно обов'язково досліджувати емоційну сферу студентів, корегувати її у випадку порушень під впливом різноманітних чинників (зокрема, соціальних мереж).

Висновки до розділу 2

1. Наукове дослідження ґрунтувалося на методологічних принципах: особистісного підходу, комплексного підходу, каузальному принципі.

Наукове дослідження умовно поділено на чотири етапи: теоретико-аналітичний, організаційний, експериментальний, узагальнюючий.

Для діагностики на констатувальному етапі було використано: опитування, неструктуроване інтерв'ю, самоспостереження, тестування, методи математичної статистики.

2. Для збору загальної інформації було розроблено опитувальник, у основу якого покладено питання з методики К.Янг, А.Шестеріної. Збір даних проводили за допомогою гугл-форм. За допомогою опитувальника було зібрано як загальну інформацію (час перебування у соціальних мережах, контент), так і ту, що відповідає темі дослідження (активізація базових емоцій при перебуванні у соціальних мережах, емоційна спрямованість). Визначено значний відсоток (45,4%) досліджуваних, які перебувають у соціальних мережах більше 5-и годин.

Методика емоційної спрямованості особистості Б.Додонова (конкретизована питаннями щодо соціальних мереж) дозволяла узагальнити провідні фактори виникнення позитивних емоцій під час пошуку інформації у соціальних мережах.

«4-модальний опитувальник емоційних станів» Л.Рабіновича був спрямований на виявлення переважаючих у людини емоцій (радість, сум, страх, гнів), стійких емоційних переживань під час перебування у соціальних мережах. Розподілення цих емоцій наступне: радість відчуває 48%; страх - 23%; сум - 15%; гнів - 14%.

Формою самоспостереження, самозвіту стала діагностика за «Шкалою диференціації емоцій» Л.Ротіна, яка використовується для оцінки вираження індивідом фундаментальних емоцій (комплексів емоцій).

3. Перший етап емпіричного дослідження щодо впливу соціальних мереж на емоційну сферу у юнацькому віці проходив протягом січня - червня 2023 року у онлайн (та офлайн) режимі на базі коксухімічного коледжу м.Кривий Ріг. Загальна вибірка - 44 особи юнацького віку. Вік 17-19 років.

4. Кількість часу проведеного у мережі: до 1 години - немає жодного студента; до 3-х годин - 19,1%; до 5-ти годин - 36,2%; 7 годин та більше - 45,4%.

Саме високі показники часу перебування у соціальних мережах дозволили сформулювати припущення щодо впливу цього показника на емоційну сферу. Для встановлення кореляційних зв'язків між шкалами диференціальних емоцій та часом перебування у соціальних мережах був використаний коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

5. Наступний чинники впливу – контент. Найбільше впливають новини про війну, які підвищують рівень тривожності, гніву, здивування, суму (79,3% опитаних). Емоції провини, відрази, сорому практично не проявляються. 28,6% визначили, що емоційний стан покращується або залишається без змін. Емоції радості викликає зворотній зв'язок у спілкуванні з друзями, зростання кількості підписників, знайомство з деякими матеріалами, знайденими у соціальних мережах (дописи, оригінальні фото, відео рілс, підкасти, сторіз, реаліті-шоу).

6. Емоційна спрямованість досліджуваних-користувачів соціальних мереж (по мірі зменшення): комунікативна, альтруїстична, гедоністична, пугнічна, глорична, гностична, праксична. Акізитивна, романтична, естетична спрямованість виражена у досліджуваних у незначний спосіб.

7. Аналіз статистичних даних кореляційного аналізу показав наявність статистично значимих кореляційних зв'язків між параметром часу, що юнаки проводять у соціальних мережах і емоціями, які вони після цього переживають: як «інтерес» ($r = 0,469$ на рівні значимості $p < 0,01$) та «радість» ($r = 0,502$ на рівні значимості $p < 0,01$). Зафіксовано також статистично значимий позитивний зв'язок між залученістю до соціальних мереж і емоцією суму ($r = 0,504$ на рівні значимості $p < 0,01$). Показовим для нашого дослідження є й зафіксований кореляційний зв'язок часу і такої емоції здивування ($r = - 0,469$) на рівні значимості $p < 0,01$). Цей зв'язок може показати мотиваційний показник юнаків, які звертаються до соціальних мереж у пошуках вражень та нових хвилюючих емоцій.

РОЗДІЛ 3. ДИНАМІКА ЗМІН ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ЗА УМОВ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Зміст та умови реалізації психокорекційної програми зниження деструктивного впливу соціальних мереж на емоційну сферу в юнацькому віці

Зміст психокорекційної програми зниження деструктивного впливу соціальних мереж на особистість в юнацькому віці базувався на основних принципах теоретичних досліджень, результатах проведених експериментів з теми. Зокрема на:

– загальних принципах особистісно-орієнтованого підходу до розвитку особистості, запропонованих відомими науковцями Б.Ананьєвим, І.Бехом, Г.Костюком, С. Максименком, В.Татенком;

– вченні про емоції та їх роль в психічній регуляції діяльності П.Аболіна, Д.Додонова, К. Ізарда, В.Марущак;

– положенні про можливість якісних змін сторін особистості засобами активного соціально-психологічного навчання у певний проміжок часу (І.Вачков, Л.Долинська, Т. Яценко).

Ознайомлення з сучасними науковими дослідженнями (О.М.Ковальова, Н.А. Сафаграліна, Н.М.Герасимчук) щодо видів психологічного впливу та форм роботи, які є найбільш ефективними для корекції емоційної сфери, переконали у ефективності використання переважно інтерактивних методів навчання.

На основі опрацьованих джерел, можна зробити таке узагальнення: наявність значної кількості публікацій не означає їх практичної спрямованості. Як правило, це фрагментарний, несистематизований опис видів інтернет-залежності, ознак залежності та рекомендацій, які не мають практичної цінності (“зменшити час перебування у соціальних мережах”, “розвивати волюві зусилля”, “боротися з прокрастинацією” тощо). Для досягнення реального результату у корекції розладів емоційної сфери потрібна (за О.Петрунько, К.Телешун) системна активність, яка поєднує вербально-комунікативні методи (профілактика, корекція) та комплекс медичних та психотерапевтичних заходів з залученням фахівців.

Наразі обмеженість у часі та умови, у яких перебуває наша країна, не дали нам можливості організувати первинну профілактичну роботу. Основну увагу ми зосередили на розробці та упровадженні психокорекційної роботи, яка передбачала у тому числі просвітницький аспект. Стисло програму можна представити у такий вигляд (дивись таблицю 3.1.1.):

Таблиця 3.1.1.

Психокорекційна програма щодо зниження деструктивного впливу соціальних мереж на емоційну сферу

Просвітницько-теоретичний блок. Інформаційно-аналітичні бесіди (4 бесіди по 60 хвилин)		
Тема бесід	Мета бесід	Очікуваний результат
1. Своєрідність розвитку емоційної сфери користувачів соціальних мереж у юнацькому віці	Актуалізувати знання учасників щодо особливостей розвитку емоційної сфери у користувачів соціальних мереж	Поповнення науково-теоретичних знань щодо особливостей емоційної сфери юнацького віку, природи соціальних мереж.
2.Порушення емоційної сфери у юнацькому віці під впливом соціальних мереж	Узагальнити види, деталізувати ознаки порушень емоційної сфери (агресивність, самостійність, тривожність, пригніченість)	Знання проявів, видів порушень емоційної сфери, усвідомлення можливості їх корегувати

Продовження таблиці 3.1.1.

3.Основні чинники та механізми впливу соціальних мереж на емоційну сферу	Ознайомити учасників з основними чинниками впливу соціальних мереж (нерозвиненість критичного мислення, неконтрольоване перебування у мережах тощо)	Формування здатності до критичного усвідомлення та оцінки основних чинників впливу на емоційну сферу.	
4.Ефективні шляхи регуляції емоційної сфери користувача соціальних мереж	Ознайомити учасників з засобами протистояння деструктивного впливу соціальних мереж	Оволодіння практичними навичками корекції порушень емоційної сфери	
Практичний блок. Інтерактив (6 занять по 1,5-3 години)			
Тема заняття	Мета заняття	Форми та методи роботи	Очікувані результати
1.Вразливість емоційної сфери	Ознайомлення з основними чинниками впливу на емоційну сферу	Драматизація “Чинники, що впливають на порушення емоційної сфери”. Круглий стіл “Експерти про...” Перегляд та обговорення фільму “Мозок користувача соціальних мереж”	Засвоєння основних психологічних знань щодо своєрідності розвитку емоційної сфери у юнацькому віці; розуміння вразливості емоційної сфери під впливом соціальних мереж.
2.Критичне мислення та його розвиток у процесі протистояння деструктивному впливу соціальних мереж	Розвиток критичного мислення (здатності до аналізу, порівняння, узагальнення, самостійності)	Дебати навпаки “Позитивні та негативні функції соціальних мереж”. Складання ментальних карт	Підвищення рівня розвитку критичного мислення.
3.Маніпулювання у соціальних мережах: виокремлення, розуміння, протистояння	Узагальнення основних механізмів маніпулятивного впливу	Групова робота “Знайди фейк”. Інтерактив “Навчився сам – навчи товарища”	Знання видів та механізмів маніпулювання.

Продовження таблиці 3.1.1.

4.Форми та методи корекції порушень емоційної сфери	Систематизація методів корекції порушень емоційної сфери, ознайомлення з їх потенційними можливостями	Твір “Розмова з пристрастю”. Експеримент “День без Інстаграм”	Оволодіння практичними навичками корекції порушень емоційної сфери
5.Розвиток психоедукації щодо протистояння деструктивному впливу соціальних мереж	Сприяння розвитку потреби користувачів соціальних мереж вести просвітницько-роз'яснювальну роботу.	Сворення буклетів. Аукціон лайфхаків. Підсумкове письмове завдання “exit slips”.Розробка “Стрічки корисних порад”	Розвинене вміння пошуку, узагальнення та презентації матеріалів щодо деструктивного впливу на емоційну сферу

При створенні програми ми орієнтувалися на когнітивно-поведінковий підхід у психотерапії, враховували індивідуально-диференційований, особистісно-орієнтований та суб'єктно-діяльнісний підходи. Корисними для програми, на нашу думку, були дослідження бразильського науковця Паоло Фрейре, який зазначав: потрібно замінити традиційну накопичувальну систему освіти на проблемно-визначальну. Накопичувальна освіта (“банківська освіта” за П.Фрейре) схожа на банк, де є пасивні отримувачі – учні, та активні вкладники – вчителі, які планують отримати дивіденти у майбутньому. Але сучасні реалії доводять, що пасивне сприймання інформації (слухання, споглядання, читання) сприяє засвоєнню незначної кількості інформації, яка у випадку відсутності перевірки практикою, досить швидко забувається.

Інтерактивне навчання уможлиблює покращення (до 75-90%) засвоєння матеріалу завдяки: аналізу, здатності правильно сформулювати та донести свою думку, моделюванню соціальних ситуацій, розвитку навичок проектної діяльності, роботі у групах.

Сучасними науковцями була розроблена піраміда засвоєння знань у дистанційному навчанні (поданого онлайн) на основі існуючої піраміди засвоєння знань. Піраміда складається з максимального поєднання читання, демонстрації презентацій, пояснення лектора, запису побаченого (почутого), виступів-відповідей учасників заняття, перевірки теоретичних знань на практиці протягом одного заняття. Саме таке поєднання активностей використовувалася нами при упровадженні психокорекційної програми.

Формувальний етап нашого експерименту завершено у період з березня по травень 2023 року. Для участі у дослідженні було сформовано групу у кількості 10 осіб юнацького віку. За кількістю група відповідала вимогам до організації тренінгової діяльності, якісний склад пояснювався наступними чинниками, зафіксованими у діагностиці на констатувальному етапі:

- всі учасники перебували у соціальних мережах більше 8 годин на добу, демонструючи всі ознаки “веб-серфінгістів”;
- всі учасники були підписниками до максимальної кількості соціальних мереж;
- основні емоційні спрямованості перебування у соціальних мережах: комунікативні, гедоністичні, пугнічні, глоричні;
- у ході самоспостереження досліджувані продемонстрували інтерес до матеріалів соціальних мереж, але не у пошуці наукового, навчального матеріалу, а для організації дозвілля. Знайдені ними матеріали та ситуація військового стану у країні сприяла прояву таких емоцій як смуток та гнів, тривожність, які було важко корегувати.

Але основним мотиватором створеної групи була наявність бажання працювати над проблемою підсилення впливу на емоційну сферу, потреба ознайомитися з засобами регуляції негативних емоцій. Заняття проводилися офлайн на базі коксухімічного коледжу.

Починалася програма з упровадження ефективного прийому “ice-break”, який дозволяв учасникам ближче познайомитися один з одним, створював, довірливу, спокійну та затишну атмосферу. На початку було відпрацьовано та прийнято правила тренінгу: “правило руки” (спитати, виказати думку); активність всіх учасників; максимальна взаємна толерантність та доброзичливість тощо.

Також була сформульована тема програми, її мета, очікувані результати (дивись таблицю 3.1.1).

Інтерактивність, яка була основою нашої психокорекційної програми, передбачала навіть у першій частині не просто прослуховування теорії, а проведення інформаційно-аналітичних бесід, у підготовці яких приймали участь всі досліджувані. Напередодні вони отримували завдання з пошуку інформації, інструкції для її узагальнення, необхідності стислої подачі та підготовки питань для уточнення деталей. Крім того, ми враховували основні канали сприймання інформації досліджуваними, визначили, що більшість з них візуали, відповідно багато уваги приділялося наочності.

У процесі занять багато цікавого матеріалу було представлено для теми щодо своєрідності емоційної сфери юнацького віку та її порушень (безпосередньо під впливом соціальних мереж), інформація про яку була знайдена та опрацьована досліджуваними.

Наприклад, Наталя С. зазначила, що вважала власну підвищену невротичність (яка приводила до перманентної конфліктності) – особистісною вадою, а Анастасія Ц. пробувала встановити зв'язок між акцентуаціями характеру (вона має астено-невротичну акцентуацію) та їх загостренням у активних користувачів соціальних мереж.

Наталя Б. переконливо довела, що афективна (емоційна) сфера у юнацькому віці взаємозв'язана з інтелектуальними, світоглядними, поведінковими та вольовими проявами, тому порушення однієї сфери зазвичай

впливає на порушення інших. Досліджувані погодилися з тим, що період юнацтва можна ефективно використовувати для активізації у молодій людини відповідальності за власне становлення й удосконалення.

Цікавий, науково обгрунтований матеріал щодо основних чинників впливу на емоційну сферу (стрімкий розвиток інформаційних технологій, низький рівень розвитку критичного мислення, незданість працювати з численими джерелами інформації, незнання механізмів маніпулятивного впливу, неконтрольоване перебування у соціальних мережах) представив Антін С. Зокрема, він навів сучасний приклад пропозиції нової соціальної мережі Threads, запропоновану Meta (компанією М.Цукерберга), до якої залучилося 10 мільйонів користувачів за декілька годин.

Віктор З. представив презентацію основних маніпулятивних прийомів впливу, які активно використовують у інтернет-мережі (дивись рисунок 3.1.1.).

Надзвичайно високий темп подачі (зміни) інформації	Маніпулятивна семантика та риторика, емоційне забарвлення фактів	Естетична привабливість, яскравість Інтернет-матеріалів
Використання засобів нейролінгвістичного програмування	Примус, заохочення до наслідування	Переконання у хибних ідеях
Зараження	Формування прихильності, нав'язування одієї точки зору	Викривлення фактів, часткова інформація
	Агресивність	

Рис. 3.1.1. Механізми маніпулювання у соціальних мережах

Всі досліджувані прийняли активну участь у пошуці матеріалу щодо шляхів профілактики порушень емоційної сфери юнаків-користувачів соціальних мереж. При цьому слід зазначити, що пошук матеріалу (за нашою

пропозицією) відбувався не тільки на науково-популярних сайтах, а й у дослідженнях психологів-науковців. Обов'язковим було надання реквізитів такого джерела.

Продуктивним, на наш погляд, був інтерактивний блок експерименту, побудований за таким алгоритмом: пропонувалася ситуація, відбувалися пошуки її рішення, пропонувалися засоби корекції, прогнозувалися результати, відпрацьовувалися практичні навички. На початку практичних занять через анонімну “поштову скриньку” було зібрано найбільш хвилюючі питання щодо порушень емоційної сфери для учасників дослідження.

Ефективними були такі види занять. Драматизація з теми “Чинники порушення емоційної сфери”, у ході якої студенти демонстрували приклади з власного досвіду порушень (агресивність, сум, піднесеність, тривожність, конфліктність), які фіксували у себе після надмірного перевантаження новинами з соціальних мереж. У кінці – обов'язкова рефлексія.

Так, Марина Щ. пробувала довести, що на емоційний стан впливали саме соціальні мережі, Катерина Ж. визначала, які саме матеріали соціальних мереж можуть бути найбільш стресогеними.

Кожне заняття передбачало розвиток критичного мислення, але особливо сприятливими були “Дебати навпаки”. Досліджувані отримували завдання підготуватися до виступу на дебатах з теми “Позитивна та негативна роль соціальних мереж у житті сучасної людини”. Під час заняття їм пропонували подебатувати, але відстоювати не свою позицію, а протилежну. Такий вид роботи спонукав дистанціюватися від власних переконань, розглядати питання під різним кутом зору. Деніс З. зазначив, що це було надзвичайно складно (гальмувала процес відсутність переконливих аргументів для переконання), але досліджувані були ознайомлені з конструктивними можливостями змінювати існуючу точку зору.

Ментальні карти “Протидія маніпуляціям” розвивали компетенції активізації внутрішніх ресурсів та пошуку шляхів протистояння маніпулятивному впливу соціальних мереж.

Виготовлення просвітницьких проспектів планувалося використовувати для психоедукації. Мирослава Г., яка мала невеликий волонтерський досвід роботи у дошкільному закладі освіти, запропонувала такі проспекти на батьківських зборах. Важливим для актуалізації знань щодо протистояння деструктивному впливу соціальних мереж на емоції та почуття, було створення лайфхаків.

Досліджувані аналізували власні соціальні мережі та соціальні мережі друзів, проводили експрес-опитування, узагальнювали досвід інших для пошуку працюючих механізмів мінімізування впливу віртуального світу на світ реальний. Найбільш ефективні лайфаки пропонувалися на аукціоні ідей. Лайфаки також було покладено в розробку психолого-педагогічних вказівок.

Дуже сподобалася учасникам вправа “навчився сам – навчи товариша”. При роботі над темою “Форми та методи корекції емоційної сфери” студентам пропонувався конкретний кейс для вирішення з визначенням ефективних шляхів протистояння впливу соціальних мереж на особистість. Тим, хто був більш успішним (професійним, переконливим, аргументованим) у вирішенні пропонувалося пояснити товаришам, чому саме такі шляхи були ними запропоновані.

Зрозуміло, що більш успішними були ті, хто опрацював більше інформації, але передача досвіду “по горизонталі” мала відповідний ефект.

Відпраювання отриманих знань на практиці перевірялася експериментом “День без Інстаграм” (найбільш популярної серед досліджуваних соціальної мережі) з фіксацією проявів емоційної сфери у щоденнику самостереження, який активно заповнювали Олена М., Наталя Б., Мирослава Г. Рефлексуючи

вони зазначили: Інстаграм - модель соціальної взаємодії, платформа яка має свої правила, цінності. Спочатку Інстаграм сприймався як спільнота за інтересами, потім він перетворився на вітрину, сприяючи загостренню таких рис як демонстративність (переваг свого життя) та нарцистичність (постійне очікування позитивного реагування на свої матеріали).

Погіршення спілкування у Інстаграм, відсутність очікуваного зворотнього зв'язку призводить до порушення звичного емоційно-інформаційного простору, втрати соціального визнання, тривоги, злості. День перебування без Інстаграм спонукав Олену М. шукати інші мережі, а Наталя Б. та Мирослава Г. спробували зайнятися іншими справами (зустріч з друзями, перебування у фітнес-центрі без мобільного телефону).

До всіх досліджуваних були донесені наслідки “Дня без Інстаграм”, неконтрольоване перебування у якому формує: почуття надмірної переваги над іншими, збіднення емоційної сфери, звуження кола інтересів, агресивність, відхід від реальності, навіть соматичні порушення. Певним чином такий практичний експеримент створював модель профілактики залежності.

Популярною була робота у групах, зокрема при знайомстві з найбільш небезпечними матеріалами з соціальних мереж. Так, на картці писали речення “Якщо ви отримали повідомлення про виграш, подарунок, подорож, блокування вашого рахунку, то....”, “Вас запросили на побачення, ви...”, “Ваш знайомий “вивалив” про вас ту інформацію, яка вас принижує, ви....” тощо. Картки потрібно було заповнити, передавати іншій групі до тієї пори, поки всі не напишуть закінчення цього речення без повторень.

Твір-мініатюра “Розмова з моєю інтернет-пристрастю” передбачав уявний діалог досліджуваного з нестерпним бажанням “пірнути” у соціальні мережі. Інтерактивна гра “Шукаємо цифровий слід” давала можливість учасникам більш критично проаналізувати матеріали власних соціальних мереж.

Цифровий слід розподілявся на активний (повідомлення, фото, коментарі) та пасивний (основна спрямованість матеріалів для знайомства). У процесі рефлексії Віктор З. зазначив, що за допомогою цифрового сліду можна спрогнозувати поведінку, психологічне благополуччя користувачів (чим, до речі, і зловживають розробники реклами та політичні сили).

Разом подивилися сучасний науково-популярний фільм про особливості функціонування ЦНС під впливом комп'ютерних технологій “Мозок користувача соціальних мереж під мікроскопом”. Ось як Анастасія Ц. узагальнила його сутність для подальшої психоедукації.

Дослідження нейропсихологів довели, що дитина з'являється на світ зі зрілими підкорковими утвореннями та недостатньо зрілими більш складними зонами кори. Зони, де відбувається встановлення асоціативних зв'язків, дозрівають у 7-річному віці.

Постійно відбувається процес нейропластичності (реорганізація ансамблів нейронів). Якщо дитині дати планшет, то будуть формуватися довгі односпрямовані когнітивні процеси, які надмірно задіюють відповідні відділи та структури мозку. Зі світом дитина знайомиться за картинками, візуально, не активізуючи інші канали сприймання інформації (смакові, тактильні, рухові).

Незважаючи на те, що у активних гравців досить розвинене абстрактне мислення, у них спостерігається дифузні порушення регуляторних функцій та слабкість чолових ділянок, що впливає на всі сфери особистості.

Узагальнюючи етап впровадження психокорекційної програми, ми зазначили певну позитивну динаміку у проявах емоцій та почуттів учасників експериментального дослідження, яку проаналізували, узагальнили результати.

3.2. Динаміка змін емоційної сфери в юнацькому віці за умов впровадження психокорекційної програми

Мета психокорекційної програми була спрямована на сприяння розвитку основних компетенцій досліджуваних: самомотивації щодо відповідального ставлення до соціальних мереж, здатності регулювати час перебування у соціальних мережах, корегування порушень емоційної сфери, самовдосконалення у роботі з Інтернет-матеріалами, розвитку критичного мислення, покращенню ефективної міжособистісної взаємодії (як альтернативи перебування у соціальних мережах). Динаміку змін емоційної сфери було перевірено на наступному етапі дослідження.

Для перевірки використовували той же методологічний інструментарій, що і на констатувальному етапі: бесіди, спостереження, самоспостереження, тестування, кореляційний аналіз.

Зважаючи на те, що у кінці кожного теоретичного та інтерактивного заняття проводилося рефлексивне оцінювання результатів, це позначилося на підсумковій бесіді. Рефлексійні процеси відбуваються практично в усіх сферах психологічної дійсності (свідомості, мисленні, емоційному реагуванні, спілкуванні, розвитку особистості), тому рефлексія дозволяла користувачу соціальних мереж свідомо регулювати, контролювати свої дії, осмислювати їх, при необхідності внести корекцію або стимулювати пошук нового рішення. Застосування рефлексії надавало можливість ретельного аналізу конструктивного та деструктивного впливу соціальних мереж.

Саме можливості рефлексувати демонструвалися у підсумковій бесіді з досліджуваними. Так, Віктор З. зазначив, що створена під час тренінгу атмосфера сприяла формуванню у нього переконання щодо можливостей впливати на свою емоційну, когнітивну та поведінкові сфери, змінювати їх.

Можливість виказувати свої думки, переживання, відсутність страху несприйняття цих виказувань оточенням, була важливою для Анастасії Ц. Стимулювання та підтримка групою зусиль щодо корекції порушень емоційної сфери була важливою для Марини Щ. Наявність практичних рекомендацій щодо зниження тривожності, агресивності, формування толерантності до оточення, їх точок зору (яка відмічалася Наталією С.), знижувала її егоцентричне зосередження на собі. Олена М. усвідомлювала, що до занять сприймала інформацію з соціальних мереж суб'єктивно, а її неправильна інтерпретація призводила до викривленого сприймання себе та оточуючих. А це, в свою чергу, погіршувало емоційний стан. У заняттях вона навчилася новим формам поведінки, які потім застосовували у житті.

Ми спостерігали, що психокорекційна програма, яка будувалася на основних стратегіях соціального навчіння (спочатку вербальні інструкції, потім їх реалізація у рольових іграх, перевірки у реальному житті, перетворення на звички) вплинула на здатність досліджуваних корегувати свою емоційну сферу, регулюючи свої взаємовідношення з соціальними мережами. Тому у процесі спостереження за досліджуваними визначили:

- досліджувані демонстрували переважно позитивні емоції під час спілкування (доброзичливість, емпатію, радість, зацікавленість), що пояснюємо сумісною участю у потрібній та цікавій діяльності;

- у досліджуваних підвищилася емоційна стійкість до подразників, які провокували соціальні мережі (негативні новини, демонстрація іншими “красивого життя” у Інстаграм тощо) тому, що увага була прикута до ознайомлення та перевірки можливостей ігнорувати ці подразники;

- знизилася пригальмованість розумової діяльності у процесі пошуку, обробки, презентації науково-практичних матеріалів, що підвищувало настрій та ефективність вправ;

– підвищився рівень емоційного благополуччя завдяки конструктивному спілкуванню з оточенням, що пояснюється прийняттям системи відносин у тій сфері, де вони перебували.

Визначити динаміку змін емоційної спрямованості досліджуваних на формувальному етапі ми змогли за допомогою методики Б.Додонова.

Слід зазначити, що у Наталі Б., Катерини Ж., Антона С., Мирослави Г. на початку дослідження переважали комунікативні, гедоністичні та глоричні спрямованості. Після упровадження програми вони були “підсилені” альтруїстичними, естетичними, праксичними, гностичними. Це пояснюється тим, що у процесі формувального експерименту досліджувані приймали активну участь у пошуці потрібної інформації в наукових джерелах, опрацьовували її та представляли у презентаціях. Праксична спрямованість пояснювалася сумісною дільністю, її успішністю, доданням труднощів у процесі, наприклад, групової роботи. Захопленість роботою, бажання отримати результат, напружена динаміка, задоволення результатом значно вплинула на цю спрямованість.

У Мирослави Г. на перше місце за значущістю вийшла альтруїстична спрямованість, яка орієнтувала її на допомогу іншим, активізацію психоедукації. Також зберіглася та посилилася комунікативна спрямованість, яка “підживлювалася” встановленням більш тісних дружніх зв'язків, пошуком однодумців, отриманням схвалення та поваги.

Для більш глибоко дослідження впливу соціальних мереж на емоційну сферу у юнацькому віці, ми поєднали самоспостереження та тестову діагностику. Самоспостереження дало можливість дослідити базові емоції у юнацькому віці та вплив на них соціальних мереж.

Слід зазначити, що на початку експериментального дослідження переважали роздратованість, страх, сум, гнів, відраза до ворога, що здійснив напад на нашу країну. Негативні емоції загострювалися у процесі читання

(слухання) новин, перегляду фото, сумних звісток щодо загибелі (каліцтва) знайомих та родичів, неможливістю продовжувати жити у звичному режимі.

Багатогадинне перебування у соціальних мережах, підсилювало негативні емоції, а це безпосередньо впливало на зниження розумової працездатності, підвищення психічного виснаження, появу роздратування. Емоції – це ставлення людини до явищ дійсності (які вже довгий час є стресогеними), реакція на можливості задовольнити певні потреби (звичайні умови навчання, комфортність життя, відсутність небезпеки). Зрозуміло, що наразі порушення емоційної сфери стало актуальною проблемою.

Вміння проводити самостереження за своєю емоційною сферою, корегувати її на початку експерименту у студентів були відсутні (про що одностайно заявили всі досліджувані), а перевантаженість соціальних мереж порадами щодо корекції порушень не викликали довіри (крім матеріалів марафону “Ми разом”, проведеного викладачами кафедри загальної та вікової психології КДПУ). Самостереження за емоційною сферою протягом формувального етапу дослідження, можливість разом розібратися у порушеннях, систематизувало знання щодо специфіки емоційної сфери у юнацькому віці, причин та ознак порушень.

Денис З. зазначив, що інформація, отримана під час роботи у групі щодо зв'язку патогенного (песимистичного) та саногенного (спрямованого на запобігання неагативних емоцій) мислення переконала його у можливостях впливу мислення на корекцію емоційної сфери. Олена М. спробувала пов'язати свої негативні стани (гнівливність, смуток) та відповідні їм форми поведінки (роздратованість, плаксивість) з ситуативністю та вибірковістю властивостей емоційної регуляції. У ході експериментального дослідження вона переконалася у необхідності системного підходу до корекції цих порушень.

Самоаналіз за допомогою «Шкали диференціальних емоцій» Л.Ротіна після упровадження програми корекції емоційної сфери потребував від

досліджуваних повторно оцінити свої емоції (радість, інтерес, страх, гнів) в умовах користування соціальними мережами.

Статистична значущість отриманих середніх показників була перевірена шляхом використання параметричних (Т-критерій Стьюдента для парних вибірок) та непараметричних (Т-критерій Вілкоксона) критеріїв (дивись таблицю 3.2.1).

Таблиця 3.2.1.

Динаміка середніх величин експериментальної групи

Критерії аналізу	Мх до формувального експерименту	Мх після формувального експерименту	t-критерій рівності середніх значень Стьюдента	
			t	p-рівень 2-сторонньої значущості
Радість	50,8	69,7	-2,514	0,022
Інтерес	6,2	12,6	4,616	0,017
Страх	2,4	1,9	3,715	0,001
Гнів	5,9	4,1	4,123	0,0001

Значимі структурні зміни відбулися за всіма шкалами: зросли – радість (Мх = 18,9 при $p < 0,01$), інтерес (Мх = 6,4 при $p < 0,01$) та знизилась страх (Мх = 0,5 при $p < 0,01$), гнів (Мх = 1,8 при $p < 0,001$). Таким чином, ми статистично підтвердили наявні зміни, що відбулися в експериментальній групі дослідження після впровадження корекційної програми.

В першу чергу (за інформацією самих досліджуваних) у них дещо знизився час перебування у соціальних мережах, з'явилася потреба заходити у них з конкретною метою, гальмувати первинну емоційну реакцію на отриману інформацію. Анастасія Ц. визначила, що її емоційні реакції на події, їх висвітлення змінилися, стали менш імпульсивними. У разі виникнення страху, як емоційного стану, вона пробує шукати його причину. Марина Щ. зафіксувала, як після отримання інформації під час тренінгу, стала сприймати

неможливість здійснити бажане більш виважено, реально оцінювати ситуацію, активізувати вольові зусилля, що позначилося на її емоціях, настрої. Катерина Ж. пояснила збільшення появу інтересу у контакті з соціальними мережами схваленням її зусиль у процесі презентації та оцінки знайдених там матеріалів. Віктор З. та Деніс З. не змогли стверджувати, що знизився рівень страху, тривоги (тому що небезпека життя не зникла), але вони отримали корисну інформацію, як долати цей негативний стан.

Узагальнюючи, зазначимо, упроваджена психокорекційна програма практично досягла поставлених цілей, тому що передбачала не тільки наповнення досліджуваних певною сумою знань, а й формуванням у них бажання перевіряти ці знання на практиці, перетворювати у вміння та звички. Саме тому, використані матеріали ми опрацювали для психолого-педагогічних вказівок для подальшого використання, удосконалення.

3.3. Психолого-педагогічні вказівки щодо можливостей корекції емоційної сфери в юнацькому віці за умов психокорекційного впливу

На основі опрацьованих науково-психологічних джерел, результатів проведених експериментальних досліджень, матеріалів, використаних на формульовальному етапі дослідження, нами було розроблено психолого-педагогічні вказівки, які можна використовувати практичним психологам, працівникам системи освіти, батькам для корекції порушень емоційної сфери під впливом соціальних мереж. Також представлені та перевірені практикою підсумовуючі матеріали можна використовувати викладачами вищої школи, особливо при викладанні курсів “Медіапсихологія”, “Психологія емоцій”, “Психологічний розвиток в юнацькому віці”. Означені вказівки передбачають не тільки запобігання порушень емоційної сфери, а й профілактику формування залежності від соціальних мереж, що є взаємопов’язаними явищами.

1. Враховувати необхідність системного підходу до корекції порушень емоційної сфери, яка складається з:

– *первинної профілактичної роботи*. До неї входить постійне оновлення інформаційних тематичних публікацій; можливість звернутися за “телефоном довіри”; наявність спеціально підготовлених фахівців, які постійно проводять роз'яснювальну роботу з урахуванням специфіки аудиторії, надають підтримку; спеціальні освітні програми для всіх вікових категорій; розроблені та перевірені дозвіллі, технології розвитку моральних настанов і цінностей, корекція сімейних відношень, організація зайнятості поза перебуванням у соціальних мережах;

– *вторинного етапу корекції порушень емоційної сфери*: діагностика цих порушень; консультування; реабілітація; залучення різноманітних фахівців для організації комплексного впливу на особистість з ознаками порушень емоційної сфери, залежності;

Зусилля на даному етапі спрямовані на руйнування (розхитування) адиктивних настанов, мотивів, стереотипів, формування нових альтернативних настанов, ініціювання соціальної активності, сприймання пошуку екологічних соціальних груп (“груп підтримки”), самореалізації та здобування бажаного статусу у цих групах, розвиток прагнення до творчої діяльності, розвиток навичок позитивної поведінки.

– *застосування комплексу медичних та психотерапевтичних засобів впливу* (у випадку наявності інтернет-залежності, яка не корегується вербально-комунікативними засобами впливу).

2. Акцентувати увагу в плануванні освітньої, виховної роботи з молоддю на формуванні особистісного потенціалу, активізації внутрішніх резервів, ресурсів, які сприятимуть протистоянню маніпуляціям. Розвивати багатство змістовних зв'язків з зовнішніми контекстами, вміння розуміти внутрішні пріоритети, формувати поступливість у непринципових моментах, гнучкість у

засобах та стійкість у досягненні мети. Ресурси особистості – здібності, які дозволяють достатньо продуктивно справлятися з реальними задачами (здатність оцінювати ситуацію у соціумі, вміння прогнозувати особистісну поведінку, поведінку оточуючих, відповідати за себе у цілому).

3. **Підсилювати** психоедукацію, інформаційну грамотність у різноманітних аудиторіях з врахуванням їх вікової та соціальної специфіки. Для просвітницької роботи щодо маніпулятивного впливу соціальних мереж використовувати зрозумілі, переконливі факти, відеоматеріали, наочність. Створити власний аккаунт для психологічної допомоги, інформування (лекції, відео виступи, IGTV контент, сториз, пости, тести, методики, превенція, вирішення проблем, листи корисних порад). Запобігати рекомендацій на кшталт “Візьми себе в руки”.

4. **Викривати** такі розповсюджені засоби психологічного маніпулювання як: використання спеціально підібраної музики, незначне викривлення інформації (яке кардинально змінює її зміст), багаторазове повторення необхідних тез, привабливість носіїв інформації, змішане подання правдивої та брехливої інформації, суб’єктивне трактування важливих подій, запрошення для просування продукту певного бренду відомих людей, оночасне насичення зорового, слухового, кінестетичного аналізаторів, що підмінює реальне життя. У випадку, якщо зробити за можливості екран гаджету чорно-білим, можна знизити рівень дофаміну, підвищити рівень контролю. Колір підсилює прагнення перебувати у віртуальному світі довгий час.

5. **Знайомити** батьків, вчителів, підлітків, юнаків з основними чинниками впливу на емоційну сферу з описом механізму дії цих чинників.

6. Значну увагу **приділяти** розвитку вольових якостей особистості людини (цілеспрямованості, наполегливості, терплячості, впертості, витримки), які забезпечуть відвідування соціальних мереж у визначені часові проміжки з визначеною метою. **Переконувати** запобігати соціальні мережі у стані

пригніченості, втоми, незацікавленості, хвилювання, гніву, не брати мобільні пристрої з собою при відвідуванні фітнес-центрів, не класти їх у близькості при відвідуванні кафе, ресторанів.

7. **Розвивати** критичне мислення: привчати себе уникати поспішності суджень щодо матеріалів з соціальних мереж, запобігати спрощення, аналізувати факти, робити умовиводи, доводити свої переконання, спираючись на фактичний матеріал тощо. Критичність до негативного впливу з боку деструктивних сегментів соціальних мереж через усвідомлене відношення до ціннісно змістовного змісту інформації (яка з них виходить) змінює сприймання матеріалу з соціальних мереж. Розвивати здатність до ефективної когнітивної переробки складної інформації, яка отримана в процесі участі в соціальних мережеских інтеракціях; до реалізації базових процедур аналізу основних каналів та джерел соціально значущої інформації; до критичної оцінки та корекції власної поведінки у медіапросторі.

8. **Використовувати** допоміжні засоби фіксації часу (таймер), самоспостереження з фіксацією часу, проведеного у соціальних мережах протягом дня, тижня, місяця. **Робити** обов'язковий аналіз загального обсягу витраченого часу та змісту матеріалів, з якими працював. Зокрема, одним з предикторів необмеженості часу перебування у соціальних мережах є анонімність, яка дозволяє представити себе у ідеалізованому, а не реальному образі. Саме цей фактор впливає на емоційну сферу, гальмує процеси саморегуляції, саморозвитку, штучно підвищує самосприйняття, провокує на неконтрольоване перебування у соціальних мережах.

9. **Створювати** передумови для формування особистісної позиції при інтерпретації інформації з соціальних мереж, знань прийомів її перевірки, інтерпретації (переказ своїми словами, виказування власної точки зору, здатність абстрагуватися, вміння перериватися у контакті з інформацією, яка викликає негативні, сильні емоції, несприймання інформації, яка “є у тренді”,

обговорюється всіма, модна, глобальна, містить ідеологічні категорії). **Використовувати** додатки, які забороняють пошуковикам чи YouTube надавати рекомендації. Перевіряти першоджерела інформації. **Підписатися** на людей із думкою яких не згоден, що дасть можливість бачити ситуацію з різних боків.

10. Систематично **актуалізувати** знання щодо вікових та гендерних особливостей користувачів соціальних мереж (особливо вразливих для виникнення сугестивності, залежності). Наприклад, у юнацькому віці занурення у соціальні мережі активізує емоційні стани (азарт, захопленість, невпевненість, хвилювання тощо) характерні для спілкування зі значущою для юнака людиною, що призводить до порушення емоційної сфери (агресивності, тривожності, пригніченості, ейфорії, “комп'ютерної тривоги”).

11. **Надавати знання** щодо видів, типів інтернет залежності (“веб-серфінг” для постійного пошуку інформації, пристрасть до віртуального спілкування, ігрова залежність, нав'язлива захопленість іграми, шопінг, кіберсексуальна залежність). **Знати** основні характеристики семи видів інтернет-залежних людей (за В.Менделевич, К.Янг, Р.Девіс): гемблери (гравці у тоталізатор, лотереї), геймери (прихильники різноманітних ігор), трудоголіки (шукачі баз даних, програми), сексоголіки, ероголіки (любовні адикти, шукачі знайомств, ініціатори віртуальних романів), покупці, адикти відношень, які постійно перевіряють пошту.

12. **Оновлювати знання** ознак залежної від соціальних мереж деструктивної поведінки, порушень емоційної сфери (пропуски занять, зустрічей, роботи; різкі зміни настрою, втрата уваги до зовнішності, надмірно емоційне реагування на події; відмова від реального спілкування).

13. Обов'язково **визначати причини** неконтрольованого перебування у соціальних мережах: зняття напруги, потреба усамітнитися, передчуття задоволення, нав'язлива думка про простір та можливості соціальних мереж,

які супроводжуються емоційним підйомом, блокування можливостей зняти емоційну напругу, подовжений стрес, низький рівень самоконтролю, страх пропустити цікавий матеріал, неприємні почуття без інтернету; потреба отримати оцінку себе через оцінку інших, прокрастинація, потреба у збільшенні дофаміну (гормону задоволення). Причиною може бути “токсичний сором”, при якому мозок замість адекватної оцінки своєї поведінки формує почуття сорому (“я – пропада людина, мене не врятуєш”), іноді абсурдне. При цьому здатність міркувати розсудливо блокується.

Також причиною неконтрольованого перебування може бути відсутність рефлексії, яка не дозволяє аналізувати власний стан, наслідки вкладання ресурсів в діяльність, пов'язану з інтернетом.

14. Формувати здатність усвідомлювати руйнівні наслідки неконтрольованого перебування у соціальних мережах: зростаюча толерантність до негативних порушень у процесі багатогодинного перебування у Інтернеті; поява ефектів соціального порівняння, яка знижує самооцінку, погіршує емоційну сферу; викликає ескапіські тенденції; прояви проблемної поведінки; зростаюча потреба не створювати, а вживати готовий інтернет-продукт; інформаційний “вампіризм”, пошук цікавої інформації, що створює ілюзорне відчуття власної значущості, імітацію активності, у якої немає змісту та кінцевого продукту. Як відомо, змістовні утворення є головним засобом вольової регуляції, безмістовна імітація активності у соціальних мережах, збіднює змістовну сферу особистості, знижує ефективність вольової регуляції. Відсутність чіткої мети, змісту життя сприяє збільшенню часу у віртуальному просторі, що в свою чергу впливає на всі сфери особистості.

15. Застосовувати наступні форми роботи з користувачами соціальних мереж, які мають порушення емоційної сфери: арттерапія, аутогене тренування, ігротерапія, ведення щоденника самоспостережень з фіксацією часу, спорт, релаксація. **Досліджувати** ступінь ефективності цих форм. Наприклад,

арттерапія (на відміну від інших напрямків з використанням вербальних методів спілкування та сприймання), діє на мові візуальної та пластичної експресії, не потребує спеціальних знань, вмінь, навичок, оптимізацію емоційно-поведінкові реакції, особистісний потенціал. Згідно з сучасними дослідженнями методи, які базуються на творчості та креативності вважаються найбільш екологічними.

16. Використовувати когнітивно-поведінковий підхід, який передбачає виявлення думок, що викривляють реальність (з фіксацією у щоденнику), вчить м'язової релаксації, контрольованому диханню. Ефективними є методики експозиційної терапії (експозиція пацієнта до джерела тривоги, що допомагає її перебороти), методики зміни поведінки (навчання за зразком, рольові ігри). Когнітивна частина такої терапії дозволяє відслідкувати автоматичні думки, оцінювати переконання на достовірність, проводити когнітивну реструктуризацію, виявляти та змінювати когнітивні дисфункціональні схеми, когнітивні процеси у уяві за допомогою рольових ігор.

17. Брати за основу профілактичної роботи індивідуально-диференційований, особистісно-орієнтований та суб'єктно-діяльнісний підходи. Перший блок такої роботи складається з ігрових вправ, творчих завдань, спрямованих на корекцію когнітивної сфери, другий – мотиваційної, третій – на зміну поведінки. Практикувати виказування про своєрідність свого віртуального життя у реальному спілкуванні, перенесення віртуальної гри у реальну ситуацію.

18. Застосовувати тренінг соціальних навичок з навчанням структурованому вирішенню проблеми, зниження підвищеної чутливості.

Забезпечити для тренінгу якісне теоретичне та практичне наповнення, інтерактивні вправи, рефлексію з її проявами, усвідомлення емоційної реакції на інформацію, її інтерпретацію, наявність домашніх завдань, зворотнього зв'язку (змістовне наповнення коментарів, теми, визначення, факти, оцінка

явищ, підтекст повідомлень). Використовувати нові інформаційні технології, які лежать у основі закону італійського економіста Вільфредо Парето та формують “принцип найменшого зусилля”: 20% зусиль повинні дати 80 % результату.

Враховувати головне у такому напрямку тренінгу: психоемоційний стан, обумовлений суб'єктивними особливостями сприйняття подій, а не їх об'єктивною характеристикою. Іраціональне, дисфункційне мислення викривляє емоційне сприйняття, поведінку. У основі дисфункційного мислення лежать переконання, які сформувалися протягом життя. Саме такі переконання можуть викликати тривожність. Важливим компонентом тренінгів робити домашнє завдання, яке дозволить визначити деструктивні думки, корегувати їх (фіксація, у яких ситуаціях погіршується емоційний стан; які емоції виникають; які автоматичні думки їх супроводжують; наскільки такі думки достовірні; формулювати адаптивну відповідь; замінити на конструктивні думки).

19. Практикувати індивідуальне консультування в режимі онлайн, яке є актуальним для людини, не здатної знайти внутрішній ресурс для вибору поведінки у важкій життєвій ситуації. Для якісної організації дистанційного консультування знати: якими соціальними мережами, джерелами інформації користуються клієнти; їх переваги у виборі матеріалів, види активності. Наприклад, Інстаграм-блогінг у юнацькому віці сприяє реалізації потреби у самопрезентації, самоідентифікації, демонстрації фантазій, звичок, імітації життя. Така імітація дає можливість пережити уявну реальність як справжню через заміщення реального світу екраном. Юнак стає заручником ілюзорності, використовуючи, наприклад, світлини як символ для маніпуляції, для маніпулювання свідомістю іншого.

20. Популяризувати педагогічний Інстаграм-коучінг як вид консультування. Термін упроваджений спортивним тренером Тимоті Голвіном (у основі якого теорія емоційного інтелекту Д.Гоулмена, гуманістичний підхід К.Роджерса, сократівський діалог). Інстаграм-коучінг спрямований на розкриття потенціалу людини. Сутність Інстаграм-коучінгу: визначити, які

почуття та емоції порушується, навчити як корегувати емоційний стан, ознайомити з практичними прикладами, продемонструвати їх ефективність, організувати психолого-педагогічну підтримку.

21. Створити службу шкільної, університетської медіапросвіти з залученням до неї **найбільш** активних інтернет-користувачів, спряти цифровій соціалізації молоді, створенню якісних шкільних, університетських ЗМІ, медіапродуктів для них, підтримувати студентські проекти. Розробити та популяризувати альтернативні види відпочинку.

Висновки до розділу 3

1. На основі даних, отриманих на констатувальному етапі, була розроблена психокорекційна програма зниження деструктивного впливу соціальних мереж на особистість у юнацькому віці, ефективність якої перевірялася на формувальному етапі (березень-травень 2023 року). Програма базувалася на загальних принципах особистісно-орієнтованого підходу до розвитку особистості; вченні про емоції та їх роль в психічній регуляції діяльності; положенні про можливість якісних змін певних сторін особистості засобами активного соціально-психологічного навчання у стислий проміжок часу. Також враховували попередні науково-практичні дослідження з даної проблематики. Психокорекційна програма складалася з просвітницько-теоретичного блоку (інформаціо-аналітичних бесід) та інтерактивних практичних занять, що підвищувало її ефективність.

2. При створенні програми ми орієнтувалися на когнітивно-поведінковий напрямок у психотерапії, враховували індивідуально-диференційований, особистісно-орієнтований та суб'єктно-діяльнісний підходи.

3. Для участі у дослідженні було сформовано групу у кількості 10 осіб юнацького віку, студентів коксухімічного коледжу міста. За кількістю група відповідала вимогам до організації тренінгової діяльності, якісний склад пояснювався зібраними на констатувальному етапі даними, що свідчили про наявні проблеми у емоційній сфері досліджуваних під впливом соціальних мереж (неконтрольоване перебування у соціальних мережах, “веб-серфінгізм”, підвищена дратівливість, гедонистична емоційна спрямованість щодо вибору матеріалів соціальних мереж тощо).

4. Під час роботи над проблемою увага приділялася знайомству зі своєрідністю розвитку емоційної сфери у юнацькому віці, видами та ознакам порушень емоційної сфери, основним чинникам та механізмам впливу на емоційну сферу та відпрацюванню механізмів регуляції емоційної сфери користувачів соціальних мереж.

5. Після упровадження програми була оцінена її ефективність за допомогою бесід, спостереження, самоспостереження та методик «Емоційна спрямованість» В.Додонова, «Шкала диференціальних емоцій» Л.Ротіна. Методика передбачала перевірку шляхом самоспотереження таких емоцій як інтерес, гнів, радість, сум при користуванні соціальними мережами до та після експерименту. Кореляційний аналіз продемонстрував значимі структурні зміни, які відбулися за всіма шкалами: зросли – радість ($Mx = 18,9$ при $p < 0,01$), інтерес ($Mx = 6,4$ при $p < 0,01$) та знизились – страх ($Mx = 0,5$ при $p < 0,01$), гнів ($Mx = 1,8$ при $p < 0,001$). Таким чином, ми статистично підтвердили наявні зміни, що відбулися в експериментальній групі дослідження після впровадження корекційної програми.

Тому було розроблено психолого-педагогічні вказівки для працівників освіти, практичних психологів, батьків, користувачів соціальних мереж, які мають попередити порушення емоційної сфери.

ВИСНОВКИ

1. На основі узагальнюючого теоретичного аналізу наукових джерел нами визначено ступінь розробленості у психолого-педагогічній літературі теми впливу соціальних мереж на особистість, механізмів впливу, особливостей емоційної сфери в юнацькому віці та засобів протистояння впливові.

Визначено основні дефініції теми. Соціальна мережа – платформа, що допомагає людям здійснювати зв'язок між собою та поєднуватися за відповідними інтересами. Головним завданням соціальних мереж є забезпечення користувачів різноманітними засобами для взаємодії один з одним. Означений феномен та вплив на особистість досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці: Дж.Барнс, М.Кастельс, Е.Qualman, J.Clark, S.Algoe тощо. К.Янг (відома як дослідниця інтернет-залежності користувачів мережі), аналізувала руйнівні наслідки впливу соціальних мереж. Інтернет-адикції, які особливо проявляються у емоційній сфері також досліджувалися О.Мороз, Ю.Халявкою, Т.Руденко та іншими. Соціальні мережі як інструмент впливу на свідомість людини вивчали психологи Д.Губанок, В.Сазонов, Т.Занько, В.Шалак, Ю.Зарицька. Ю.Данько аналізував поняття «соціабельності» користувачів соціальними мережами як почуття легкості та невимушеності в соціальних взаєминах особистості, засноване на оволодінні ефективними навичками соціальної взаємодії, можливість підтримувати велику кількість контактів, обмінюватися чи створювати інформацію як характерну рису соціальної мережі. Проблеми порушень у емоційній сфері активних користувачів соціальних мереж досліджували: А.Гансен, О.Петренко, В.Москаленко та інші. С.Явон, П.Пономарьов провели порівняльний аналіз впливу на емоційну сферу у різних груп людей. Н.Сімбірцева встановила, залежність між специфікою емоційної сфери юнацького віку та потребою перебувати у віртуальному світі. Узагальнюючи зазначимо, що наукових досліджень з теми впливу соціальних

мереж на особистість у юнацькому віці – достатня кількість, але плинність часу та зміна соціальних умов (карантин, військовий стан) потребують продовження та поглиблення цих досліджень.

2. Досліджено стан емоційної сфери юнаків-користувачів соціальних мереж, ступінь їх залученості до Інтернет-простору з психологічним аналізом отриманих результатів на чотирьох етапах: теоретико-аналітичному, організаційному, експериментальному, узагальнюючому. Перший етап емпіричного дослідження щодо впливу соціальних мереж на емоційну сферу у юнацькому віці проходив протягом січня - червня 2023 року у онлайн (та офлайн) режимі на базі Криворізького коксохімічного коледжу. Загальна вибірка - 44 особи юнацького віку. Вік 17-19 років. Для діагностики на констатувальному етапі використано: опитування, неструктуроване інтерв'ю, самоспостереження, тестування, методи математичної статистики. Для збору загальної інформації було розроблено опитувальник, у основу якого покладено питання з методики К.Янг, А.Шестеріної. Визначено значний відсоток (45,4%) досліджуваних, які перебувають у соціальних мережах більше 7-и годин. Методика емоційної спрямованості особистості Б.Додонова (конкретизована під тему дослідження) дозволяла узагальнити провідні фактори виникнення позитивних емоцій під час пошуку інформації у соціальних мережах. «4-модальний опитувальник емоційних станів» Л.Рабіновича діагностував переважаючі у людини емоції (радість, сум, страх, гнів), стійкі емоційні переживання під час перебування у соціальних мережах. Розподілення цих емоцій наступне: радість відчуває 48%; страх - 23%; сум - 15%; гнів - 14%.

Формою самоспостереження, самозвіту стала діагностика за «Шкалою диференціації емоцій» Л.Ротіна, яка використовується для оцінки вираження індивідом фундаментальних емоцій (комплексів емоцій).

На констатувальному етапі визначено час перебування у мережі (8 годин та більше - 45,4%). Такий значний показчик часу перебування у соціальних мережах дозволили сформулювати припущення щодо впливу цього показника

на емоційну сферу. Для встановлення кореляційних зв'язків між шкалами диференціальних емоцій та часом перебування у соціальних мережах був використаний коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Проаналізовано контент соціальних мереж. Найбільше впливають новини про війну, які підвищують рівень тривожності, гніву, здивування, суму (79,3% опитаних). Емоції провини, відрази, сорому практично не проявляються. 28,6% визначили, що емоційний стан покращується або залишається без змін. Емоції радості викликає зворотній зв'язок у спілкуванні з друзями, зростання кількості підписників, знайомство з деякими матеріалами, знайденими у соціальних мережах (дописи, оригінальні фото, відео рілс, підкасти, сторіз, реаліті-шоу).

Емоційна спрямованість досліджуваних-користувачів соціальних мереж (по мірі зменшення): комунікативна, альтруїстична, гедоністична, пугнічна, глорична, гностична, праксична. Акізитивна, романтична, естетична спрямованість виражена у досліджуваних у незначний спосіб. Аналіз статистичних даних кореляційного аналізу показав наявність статистично значимих кореляційних зв'язків між параметром часу, що юнаки проводять у соціальних мережах і емоціями, які вони після цього переживають: як «інтерес» ($r = 0,469$ на рівні значимості $p < 0,01$) та «радість» ($r = 0,502$ на рівні значимості $p < 0,01$). Зафіксовано також статистично значимий позитивний зв'язок між залученістю до соціальних мереж і емоцією суму ($r = 0,504$ на рівні значимості $p < 0,01$). Показовим для нашого дослідження є й зафіксований кореляційний зв'язок часу і такої емоції здивування ($r = - 0,469$) на рівні значимості $p < 0,01$). Цей зв'язок може показати мотиваційний показник юнаків, які звертаються до соціальних мереж у пошуках вражень та нових хвилюючих емоцій.

3. Розроблено та експериментально перевірено корекційну програму психологічних засобів впливу на емоційну сферу користувача соціальних мереж, формування засобів протистояння впливові на основі даних, отриманих на констатувальному етапі. Психокорекційна програма складалася з просвітницько-теоретичного блоку (інформаціо-аналітичних бесід) та

інтерактивних практичних занять, що підвищувало її ефективність. При створенні програми ми орієнтувалися на когнітивно-поведінковий напрямок у психотерапії, враховували індивідуально-диференційований, особистісно-орієнтований та суб'єктно-діяльнісний підходи. Для участі у дослідженні було сформовано групу у кількості 10 осіб юнацького віку. За кількістю група відповідала вимогам до організації тренінгової діяльності, якісний склад пояснювався зібраними на констатувальному етапі даними, що свідчили про наявні проблеми у емоційній сфері досліджуваних під впливом соціальних мереж (неконтрольоване перебування у соціальних мережах, веб-серфінгізм, підвищена дратівливість, гедонистична емоційна спрямованість щодо вибору матеріалів соціальних мереж тощо). Під час роботи над проблемою увага приділялася знайомству зі своєрідністю розвитку емоційної сфери у юнацькому віці, видами та ознакам порушень емоційної сфери, основним чинникам та механізмам впливу на емоційну сферу та відпрацюванню механізмів регуляції емоційної сфери користувачів соціальних мереж. Після упровадження програми була оцінена її ефективність за допомогою бесід, спостереження, самоспостереження та методики «Шкала диференціальних емоцій» Л.Ротіна.

Методика передбачала перевірку шляхом самоспостереження таких емоцій як інтерес, гнів, радість, сум при користуванні соціальними мережами до та після експерименту. Кореляційний аналіз продемонстрував значимі структурні зміни, які відбулися за всіма шкалами: зросли – радість ($Mx = 18,9$ при $p < 0,01$), інтерес ($Mx = 6,4$ при $p < 0,01$) та знизилась – страх ($Mx = 0,5$ при $p < 0,01$), гнів ($Mx = 1,8$ при $p < 0,001$). Таким чином, ми статистично підтвердили наявні зміни, що відбулися в експериментальній групі дослідження після впровадження корекційної програми.

4. На основі опрацьованих теоретичних джерел, проведених досліджень, досвіду впровадження психокорекційної програми було розроблено психолого-педагогічні вказівки щодо ефективного використання інформаційно-комунікаційних засобів (соціальних мереж) у розвитку особистості юнака, підвищення його медіа грамотності, формування вміння визначати порушення

емоційної сфери та корегувати їх. Вказівки передбачають не тільки запобігання порушень емоційної сфери, а й профілактику формування залежності від соціальних мереж, що є взаємопов'язаними явищами. Їх можна використовувати викладачами вищої школи, особливо при викладанні курсів “Медіапсихологія”, “Психологія емоцій”, “Психологічний розвиток в юнацькому віці”.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бартків О.С. Соціально педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського університету імені Л.Українки*. Серія “Педагогічні науки”. 2014. №1 (278). С.166-171.
- 2.Белінська О.Н., Жичкіна А.М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. Харків, 2013. URL: www.psychology.com/internet (дата звернення 11.08.2023).
- 3.Бондар А. Соціальні мережі як інструмент формування внутрішнього і зовнішнього бренду території. *Політичний менеджмент*. 2012. №1-2. С.82-87.
- 4.Богдан М.С., Горецька О.В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25-29.
- 5.Воронкин А.С. Соціальні мережі: еволюція, структура аналіз. *Освітні технології та суспільство*. 2017. №1.С.650-675.
- 6.Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ, 2001. URL: <http://medbib.in.ua/vikova-pedagogichna-psihologiya.html> (дата звернення 23.09.2023).
- 7.Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім.М.Драгоманова*.2019. №12.
- 8.Варивода К.С.Інформаційна безпека підлітків в Інтернет мережі. *Молодий вчений*. 2016.№3.С.365-368.URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_3_87 (дата звернення 1.06.2023).
- 9.Вигонський С.В. Зворотній бік інтернету. *Психологія роботи з комп'ютером та мережею*. Київ: Фенікс, 2019. №5. С.79-97.
- 10.Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М.Токарева, А.В.Шамне, О.О.Халік [та ін.]; ред.Н.М.Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

- 11.Вахула Б.Я. Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 311-319.
- 12.Гансен Андерс. Як екранна залежність призводить до стресів та депресії. Київ: Наш формат, 2020. 200с.
- 13.Гришина А.В. Роль емоційної спрямованості особистості у процесі професійного самовизначення: теоретичний аспект. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія №12. Психологічні науки. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2011. № 35 (59). С. 37-42.
- 14.Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf>. (дата звернення 12.10.2023).
- 15.Гоцуляк К. Позитивні та негативні сторони при роботі з комп'ютером в соціальних мережах. *Збірник наукових статей ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» м.Івано-Франківськ*. 2017. №12-13.С.152-155.
- 16.Гавриш Олена. Психологічні особливості комунікування в соціальних мережах осіб пубертатного періоду : дипломна робота 27.00.03 Нац.б-ка України ім.В.І.Вернадського. Київ-Чернівці, 2021.
- 17.Дорош Марина. Українська «віртуальна реальність». Київ, 2011. URL: <http://osvita.mediasapiens.ua/material/4225> (дата зверення 10.09.2023).
- 18.Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179-184.
- 19.Толков О.С. Психологічні аспекти емоційної спрямованості студентів. Суми, 2012. URL:[http://zmj.zsmu.edu.ua > article > download](http://zmj.zsmu.edu.ua/article/download) (дата звернення 12.10.2023).

- 20.Зазимко О.В., Скуловатова О.В., Старик В.А. Взаємозв'язок часу телеперегляду та особливостей емоційної сфери осіб юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №5.С56-6.
- 21.Занько Т. Соціальні мережі як новітні медіа: провокативний вплив на масову свідомість. Виникнення мови ворожнечі: [ХайВей], 2017. URL: <http://h.ua/story/18767> (дата звернення 1.10.2023).
- 22.Засекін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.
- 23.Ильїн Є.П. Емоції та почуття. Харків: Основа, 2008. 784 с.
- 24.Карабін Т. Вплив особливостей спілкування у мережі Інтернет на процес соціалізації студентської молоді: дис. кандидата психологічних наук: 19.00.05. Івано-Франківськ, 2005.
- 25.Керівництво по адиктології / під ред. проф. В.Менделевича. Мінськ, 2005. 445 с. URL: <http://www.nbu.gov.ua/> 445 с. (дата звернення 17.07.2023).
- 26.Ковальова О.М., Сафаграліна Н.А., Герасимчук Н.М. Використання інтерактивних методів навчання. Харків: Шкільний світ, 2016. 187 с.
- 27.Козлова Н.С. Вплив емоційної спрямованості особистості на її замученість до Інтернет-простору. *Інформаційно-гуманітарний портал*. Знання. Розуміння. Вміння. 2014. №9. С.47-71.
- 28.Кара-Мурза Сергій. Маніпулювання свідомістю. Алгоритм-книга, 2016. 864с.
- 29.Книш Д. Вплив соціальних мереж на здоров'я людини. Луцьк, 2015. URL: <http://webstyletalk.net/node/888>(дата звернення 17.07.2023).
- 30.Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 22. С. 194-204.
- 31.Лютий В.П., Коломієць К.С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. №3-4. С. 6-12

- 32.Лазуренко О.О. Психологічний аналіз основних напрямків дослідження емоційної сфери. *Збірник наукових праць*. Інститут психології імені Г.Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012.Т.24. Ч.5.С.89-93.
- 33.Макаренко Н.М. Курс «Медіапсихологія як засію розвитку критичного мислення». Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс. *Колективна монографія*. Київ: Центр учбової літератури. 2022.С.184-219.
- 34.Міжнародний журнал досліджень в мережі Інтернет «Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking» URL: Режим доступу до журналу: <http://www.liebertpub.com/CPB>. (дата звернення 10.10.2023).
- 35.Мороз Оксана. Нація овочів. Київ: Yakaboo publishing, 2020. 288с.
- 36.Макуха Катерина. Як соціальні мережі не вбивають твій час. Київ, 2022.URL: <https://stud-point.com> > blog (дата звернення 17.05.2023).
- 37.Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 448с.
- 38.Немеш О.М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. *Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools*. Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. 2018. Issue 5. С. 248–264.
- 39.Опанасюк І.В. Емоційна спрямованість як складова EQ старшокласників. *Наука і освіта*. 2015. №1. С. 125.
- 40.Олійник К.С. Загальна характеристика та значення соціальних мереж у житті сучасної молоді. Суми, 2017. URL: <http://elar.khmnu.edu.ua> > jspui > bitstream (дата звернення 23.01.2023)
- 41.Петрунько О., К.Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету КРОК*. 2022. №4. С.91-101.

- 42.Петренко О.С.Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. *Вісник Луганського національного університету імені Т.Шевченко*, Старобільськ. 2019. №5 (294). С.142-153.
- 43.Почепцов Георгій. Фейсбук та моделювання щастя в медіа. URL: <http://osvita.mediasapiens.ua/material/1861> (дата звернення 1.06.2023).
- 44.П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційну сферу особистості. *Логос*. 2019. Т.4. С.21-23. URL: : [http://ir.nmapo.edu.ua:8080/lib/1961/1/Емоційна сфера особистості 2019.pdf](http://ir.nmapo.edu.ua:8080/lib/1961/1/Емоційна_сфера_особистості_2019.pdf). (дата звернення 12.06.2023).
- 45.Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості. *Вісник ХНПУ ім. Г.С Сковороди*. Психологія. Х. : ХНПУ. 2014. Вип. 47. С. 156–163.
- 46.Рейтинг популярності соціальних мереж в Україні. *РБК-Україна*. 2022. URL: 106 <https://www.rbc.ua/ukr/news/uz-predupredila-ogranichenii-dvizheniya-poezdov1555069131.html>. (дата звернення 13.10.2023).
- 47.Руденко Тетяна. Діти в Інтернеті: реальні загрози віртуального світу. *Асоціація підприємств інформаційних технологій України*. 2018. URL: <http://apitu.org.ua/node/1336> (дата звернення 2.01.2023).
- 48.Русаков С.С. Потенціал соціальних мереж в сучасному навчально-виховному процесі / упорядники: Є. В.Кучеренко, С.С. Русаков // Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; ГО «Академія розвитку психологічної науки і практики». К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. №2. С. 101–102.
- 49.Реан А.В. Психологія людини від народження до смерті. Харків, 2008. 621с. Національна бібліотека України. URL: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення 1.07.2023)
- 50.Сергеєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери у юнацькому віці. Київ, 2018.С.243-247.
- 51.Смола Л. Детермінанти політичного процесу сучасності: теоретико-політологічний аналіз в інформаційно-психологічному вимірі: *монографія*. Київ: Видавничий дім Дмитра Бураго, 2010. 447с.
- 52.Словник SEO iGroup України. Київ, 2010. URL: <https://igroup.com.ua> > sotsial...(дата звернення 13.04 2023).

53. Соціальна мережа. *Велика українська енциклопедія*. URL: <https://vue.gov.ua/> Соціальна мережа (дата звернення: 7.01.2023).
54. Чала О.А. Сутність та детермінанти деструктивної конфліктності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*; серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. / [редкол.: С. Максименко та інш.]. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. № 26 (50). Ч. I. С. 399–402.
55. Чалдіні Роберт. Психологія впливу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 412 с.
56. Фісенко Т. В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. *Держава та регіони*. Серія: Соціальні комунікації. 2021. № 1. С. 152–157.
57. Шейко А.О. Особливості прояву психологічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. Х.: ХНПУ, 2010. Вип. 34. С. 233–240.
58. Гребінь Н. Зміст маніпуляції як різновиду прихованого психологічного впливу. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. №21. Київ. 2019. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%> (дата звернення 24.01.2023).
59. Юр'єва Анастасія. Вплив соціальних мереж на суспільство. Масова комунікація: історія, сьогодення, перспективи. *Збірник наукових статей*. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 2015. №7-8 (6) С.81-83. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua> › bitstream › Yuriyeva (дата звернення 12.01.2023).
60. Юр'єва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика : монографія. Днепропетровск: Пороги, 2016. 196с.
61. Уркаєв В. С., Плєскач Б. В. Модифікація опитувальника К. Янг для діагностики онлайн-ігор з матеріальними витратами. *Актуальні проблеми психології*. Консультативна психологія та психотерапія : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ. 2020. Т. 3. Вип. 16. С. 190–210.
62. Явон С.В. Соціальні мережі та молодь. *Sociologie cloveka*. 2016. №1. С.28-32.

- 63.Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис..канд.психол.наук: 19.00.01. Київ, 2018.257с.
- 64.Brown J. Is social media bad for you? The evidence and the unknowns (2018). *BBC*. 2017. URL: <https://www.bbc.com/future/article/20180104-is-social-media-bad-foryou-the-evidence-and-the-unknowns>. 108 (дата звернення 4.12.2023).
- 65.Coldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol Behavior*. 2020. V.3. N4. P.403-412.
- 66.Davis S.A. A compulative-behavoral model of pathological internet use. *Computers in Human behavior*. 2001. Vol.17.N2.P.187-195.
- 67.Evans M.A., Hare A.L., Mikami A.Y. Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. *Developmental Psychology*. 2020.Vol. 46 (1). P. 46–56.
- 68.Junco R., loken E. The effect of Twitter on colledge student engagement and grades. *Journal of Computer Assisted learning*. 2011.Vol.27 №2.P.119-132
- 69.Granovetter M. The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*. 1993. Vol. 78.№6. URL: <http://sociology.stanford.edu/people/mgranovetter/documents/granstrengthweakties.pdf> (дата звернення 20.06.2023).
- 70.Lin K.-Y., Lu H.-P. Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior*. 2011. Vol. 27. P. 1152–1161.
- 71.Most popular global mobile messenger apps as of April 2022, based on number of monthly active users (in millions) [*Electronic Resource*]. URL: <https://www.statista.com/statistics/258749/most-popular-global-mobile-messenger-apps/> (дата звернення 10.07.2023).
- 72.Rubenstein S. L. Osnovy obshchey psikhologii [Fundamentals of general psychology]. *Pedagogika*. 1989. URL:<http://www.nbuuv.gov.ua/> (дата звернення 11.10.2023).
- 73.Rossignol M., Philippot P., Douilliez C. et al. The perception of fearful and happy facial expression is modulated by anxiety: an event-related potential study. *Neurosci. Lett*. 2015. V. 377. №2. P. 11-120.

74.Skulovatova O., Verbytska L. Psychological analysis of the features of the audience. *Science and Education a New Dimension*. Humanities and Social Sciences. Budapest. 2018. P. 77-81.

75.Vuilleumier P., Pourtois G. Distributed and interactive brain mechanisms during emotion face perception: evidence from functional neuroimaging. *Neuropsychologia*. 2007. V.45, №1. P.174-194.

76.Wallace P. *The Psychology of the Internet*. Cambridge, 2015. 263p.

Сертифікат учасника міжнародної конференції

CERTIFICATE

is awarded to

Hladchenko Volodymyr

for being an active participant in

VIII International Scientific and Practical Conference

**“SCIENCE AND TECHNOLOGY: PROBLEMS,
PROSPECTS AND INNOVATIONS”*****24 Hours of Participation******(0,8 ECTS credits)*****OSAKA****11-13 May 2023****sci-conf.com.ua**

Опитувальник для визначення даних впливу соціальних мереж на емоційну сферу

1. Ваш вік.
2. Яку освіту ви маєте?
3. Якими соціальними мережами ви користуєтесь?
4. Скільки часу ви проводите у мережі?
5. Який контент є найбільш цікавим для вас?
6. Чи ставите ви перед собою метою (знайти потрібний матеріал) перед залученням у мережі?
7. Чи заходите ви у соціальні мережі заради розваги?
8. Чи впливає перебування у соціальних мережах на ваш емоційний стан?
9. Як впливає перебування у соціальних мережах на ваш емоційний стан?
10. Які матеріали викликають у вас найяскравіші емоції? Які саме?

Дякуємо за відповіді.

МЕТОДИКА «ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ» Б.І. ДОДОНОВА

Методика може використовуватися для виявлення провідних чинників виникнення позитивних емоцій.

Інструкція: Виконайте, будь ласка, у зазначеному порядку наступні завдання.

1. Уважно прочитайте нижченаведений перелік приємних переживань і запишіть номер того з них, яке Вам найбільше подобається випробовувати, якщо абсолютно впевнені в правильності своєї відповіді, укладіть виписаний номер в гурток.

2. Решта номерів розташуйте вправо по рядку в порядку переваги, яке ви віддаєте однієї емоції перед іншою.

3. Відокремте вертикальною рисою номери тих емоцій, які ви явно віддаєте перевагу всім іншим.

Зразок: 8, 4, 6, 5, 7, | 2, 1, 10. Якщо не впевнені, що на перше місце поставили дійсно найбажаніше для вас переживання, укласти номер в гурток не треба.

Дана анкета має на меті встановити такі відмінності, які не можна оцінити в термінах «краще - гірше». Тому будь-яка відповідь буде характеризувати вас однаково добре, якщо ви відповісте серйозно і щиро. Постарайтеся точно виконати інструкцію.

Перелік переживань:

1. Почуття надзвичайного, таємничого, незвіданого, що з'являється в незнайомій місцевості, обстановці.

2. Радісне хвилювання, нетерпіння при придбанні нових речей, предметів колекціонування, задоволення від думки, що скоро їх стане ще більше.

3. Радісне збудження, підйом, захопленість, коли робота йде добре, коли бачиш, що добиваєшся успішних результатів.

4. Задоволення, гордість, підйом духу, коли можеш довести свою цінність як особистості або перевагу над суперниками, коли тобою щиро захоплюються.

5. Веселощі, безтурботність, хороше фізичне самопочуття, насолоду смачною їжею, відпочинком, невимушеній обстановкою, безпекою, безтурботністю життя.

6. Радість і задоволення, коли вдається зробити що-небудь хороше для дорогих тобі людей.

7. Гарячий інтерес, насолоду при пізнанні нового, при знайомстві з вражаючими науковими фактами. Радість і глибоке задоволення при досягненні суті явищ, підтверженні ваших здогадок і припущень.

8. Бойове збудження, почуття ризику, захоплення їм, азарт, гострі відчуття в хвилину боротьби, небезпеки.

9. Радість, гарний настрій, симпатія, вдячність, коли звертаєшся з людьми, яких поважаєш і любиш; коли бачиш дружбу і взаєморозуміння, коли сам отримуєш допомогу і схвалення з боку інших людей.

10. Своєрідне солодке і красиве почуття, що виникає при сприйнятті природи або музики, віршів і живопису.

Додаток Г

МЕТОДИКА «ШКАЛА ДИФЕРЕНЦІЙНИХ ЕМОЦІЙ»

Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) - інструмент самозвіту, створений для оцінки вираження індивідом фундаментальних емоцій або комплексів емоцій. Вона являє собою список загальноживаних визначень, які в той же час стандартизовані і переводять індивідуальне опис емоційного переживання в окремі категорії емоцій. За допомогою цієї шкали можна оцінювати цілий ряд емоцій людини. Зміна в інструкції дозволяє використовувати той же самий набір шкал для оцінки емоційних переживань (частота, з якою протягом певного часу переживається емоція, може розглядатися як «емоційна риса»). Ця модифікація шкали була позначена як друга шкала диференціальних емоцій. І перша і друга шкали складаються з 30 прикметників (по три для кожної з 10 фундаментальних емоцій).

Інструкція до першій методиці вимагає від індивіда оцінити за п'ятибальною шкалою інтенсивності ступінь точності, з якою кожне слово описує те, що він відчуває в даний час. В інструкції до другої методиці індивіда просять проаналізувати певний період часу (тривалість якого може варіюватися) і оцінити частоту, з якою він відчував кожен емоцію протягом цього часу.

Мета другої шкали - визначити, як часто хтось переживає кожен з фундаментальних емоцій, причому частота переживання даної емоції розглядається як показник «емоційної риси».

Нижче дається перелік слів, що відображають різні емоційні переживання:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. Уважний | 16. Відчуває огиду |
| 2. Насолоджуйтесь | 17. Нехтувати |
| 3. Здивований | 18. Страшний |
| 4. Сумовитий | 19. Боязкий |
| 5. Оскаженілий | 20. Винуватий |
| 6. Почуваю огиду | 21. Зібраний |
| 7. Презирливий | 22. Радісний |
| 8. Лякаючий | 23. Вражений |
| 9. Сором'язливий | 24. Зломлений |
| 10. Жалкують | 25. Божевільний |
| 11. Концентрований | 26. Відчуває неприязнь |
| 12. Щасливий | 27. Гордовитий |
| 13. Здивований | 28. Хто сіє паніку |
| 14. Сумний | 29. Сором'язливий |
| 15. Гнівний | 30. Розкаювався |

Ключ:

Визначення 1,11 і 21 відносяться до інтересу; 6,16,26 - до відрази; 2,12,22 -к радості; 7,17,27 - до презирства; 3,13,23 - на подив; 8,18,28 - до страху; 4,14, 24 - горю; 9, 19, 29 - до сорому; 5, 15, 25 - до гніву; 10, 20, 30 - до вини.

Підраховується сума балів, набрана при відповідях при першому і другому завданні (перша і друга шкала), для кожної емоції. Діапазон вираженості емоції -від 0 до 15 балів. Порівняння суми балів по кожній емоції виявляє переважну емоцію в даний момент (по першій шкалі) і частоту її прояви (по другій шкалою).

Чотириохмодальний емоційний опитувальник (Л. Рабінович, варіант Ільїна), методика спрямована на виявлення переважаючих у людини емоцій. Тест дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності чи песимістичності, до позитивного чи негативного емоційного фону.

Емоції – особливий клас психічних процесів та станів, пов'язаних з інстинктами, мотивами та потребами. Вони відображаються у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху і т.д.) явищ, що діють на індивіда, і ситуацій для здійснення його життєдіяльності. Супроводжуючи практично будь-які прояви активності суб'єкта, емоції є одним з головних механізмів внутрішнього регулювання психічної діяльності та поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб. Емоції вважаються одним із механізмів регуляції зовнішньої та внутрішньої діяльності, а також стану організму, всіх його систем.

Джерело: Ільїн Є.П. Емоції та почуття, 2001.

Методика

1. Ви не наважитесь піти вночі до будь-якого страшного місця, навіть на спір?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

2. Чи часто у вас псується настрій, находить хандра?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

3. Чи можна сказати, що ваш настрій буває найчастіше веселим і бадьорим?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

4. Чи страшно вам буває йти темною, безлюдною вулицею?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

5. Чи страшно вам дивитися вниз з великої висоти?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

6. Чи часто ви відчуваєте почуття невдачі, незадоволеності собою, розчарування?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

7. Якби над вами зло пожартували, привело б це вас у стан гніву?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

8. Чи опановує вами обурення, якщо не виконуються ваші вимоги?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

9. Чи легко ви заряджаєте радісним настроєм оточуючих?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

10. Чи можна про вас сказати, що ви не вірите у свої сили?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

11. Чи вважаєте ви, що ваші життєві обставини дають вам багато приводів для обурення?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

12. Чи викликають у вас страх страшні сцени у кінофільмах?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

13. У Вас часто з'являється бажання з кимось посваритися?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

14. Чи можна сказати, що у вас переважає радісне світосприйняття?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так

- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

15. *Чи можна назвати вас не сміливою людиною?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

16. *Чи може невелика складність викликати у вас роздратування?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

17. *Чи відчуваєте ви страх, коли вам необхідно звернутися до начальства?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

18. *Чи буваєте ви активним учасником веселощів у компаніях?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

19. *Вас легко розсердити?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

20. *Чи можна сказати про вас, що ви людина сумна?*

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

21. Чи можна про вас сказати, що у вас переважає сумний і похмурий настрій?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

22. Вам властивий стан задоволеності життям?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

23. Чи боїтеся темряви в незнайомій обстановці?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

24. Чи вважаєте себе веселою людиною?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

25. Ви не схильні вдаватися до невеселих, похмурих думок?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

26. *Вами опановує неприємне почуття в ліфті, тунелі?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

27. *Чи часто невдачі приводять вас до відчаю?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

28. *Чи можете ви сказати про себе, що ви за своєю натурою оптиміст?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

29. *Чи викликають у вас почуття туги книги з поганим кінцем?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

30. *Чи боїтеся ви виходити на сцену, виступати перед аудиторією?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

31. *Ви непоступливі?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*

- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

32. *Вами опановує злість, якщо ви дуже поспішайте, а вам завадили?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

33. *Коли на вас кричать, вам хочеться відповісти тим же?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

34. *Чи властиво вам переживати почуття страху при сильній грозі?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

35. *Якщо ви зазнаєте поразки в суперечці, чи опановує вами роздратування і агресія?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

36. *Чи відчуваєте ви радість, коли знаходите вирішення важливої для вас задачі?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

37. *Чи можете ви приєднатися до думки, що в житті більше негараздів та смутків, ніж радостей?*

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

38. Чи здається вам майбутнє безперспективним та похмуриим?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

39. Чи може невелика перешкода, що заважає досягти бажаного, викликати у вас почуття пригніченості?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

40. Чи любите ви веселе пожвавлення і метушню навколо себе?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

41. Чи легко ви відчуваєте відчуття втрати чогось?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так
- c) мабуть, ні
- d) безумовно, ні

42. Чи опановує вами роздратування, якщо, як вам здається, вас не розуміє близька людина?

- a) безумовно, так
- b) мабуть, так

- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

43. *Зазвичай вранці у вас бадьорий і радісний настрій?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

44. *Чи опановує вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

45. *Ви, ймовірно, відмовилися б займатися якимось небезпечним видом спорту?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*

46. *Чи буває у вас почуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?*

- a) *безумовно, так*
- b) *мабуть, так*
- c) *мабуть, ні*
- d) *безумовно, ні*