

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Кучер Вікторія Сергіївна

УДК 159.9 + 004.738.5

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Особливості впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану
дорослих

Спеціальність «053 Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня _____
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
Кулаковський Тарас Юрійович
Кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Кучер В. С. Особливості впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану дорослих. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У роботі досліджено вплив соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих. Проведено теоретичний аналіз концепцій психоемоційного стану, визначено ключові аспекти взаємодії особистості із цифровим середовищем, проаналізовано теоретичні моделі впливу контенту. У межах емпіричного дослідження застосовано психодіагностичні методики, які дозволили виявити характер впливу соціальних мереж на емоційний добробут дорослих, а також розроблено та апробовано програму гармонізації психоемоційного стану.

Результати дослідження можуть бути застосовані в практиці психологів для роботи з клієнтами, які стикаються з негативними ефектами цифрової залежності, а також у розробці програм медіаграмотності.

Ключові слова: соціальні мережі, психоемоційний стан, цифровий стрес, самооцінка, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Kucher V. Features of the impact of social networks on the psycho-emotional state of adults. – Master's Qualification Paper.

This master's qualification paper investigates the influence of social networks on the psycho-emotional state of adults. Theoretical analysis of psycho-emotional state concepts has been carried out, key aspects of individual interaction with the digital environment have been identified, and theoretical models of content impact have been analyzed. Within the empirical study, psychodiagnostic methods were applied to reveal the nature of social networks' impact on emotional well-being in adults. Additionally, a program for harmonizing the psycho-emotional state was developed and tested.

The findings of the research can be applied in the practice of psychologists working with clients facing the negative effects of digital dependence, as well as in the development of media literacy programs.

Keywords: social networks, psycho-emotional state, digital stress, self-esteem, psychological well-being.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ	9
1.1. Психоемоційний стан особистості: концептуальний огляд	9
1.2. Соціальні мережі як фактор впливу на психоемоційний стан особистості	14
1.3. Теоретична модель впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану дорослих	20
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДОРΟΣЛИХ	25
2.1. Методика та завдання емпіричного дослідження	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану	28
2.3. Фактори, які визначають реакцію особистості на контент соціальних мереж	36
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	40
3.1. Програма гармонізації психоемоційного стану дорослих шляхом оптимізації використання соціальних мереж	40
3.2. Аналіз ефективності програми гармонізації психоемоційного стану дорослих шляхом оптимізації використання соціальних мереж	50
Висновки до розділу 3	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, який характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій та глобалізаційними процесами, соціальні мережі трансформувались з простого засобу комунікації до важливого елемента соціальної структури сучасного суспільства. Україна, активно інтегруючись у глобальний цифровий простір, зазнає впливу цих змін, що безпосередньо впливає на всі аспекти життя її громадян. Соціальні мережі, будучи місцем зустрічі мільйонів людей, стають не лише платформою для обміну інформацією, а й значним фактором, що впливає на психоемоційний стан особистості, її соціальну адаптацію та психологічне благополуччя.

Згідно з дослідженнями Березовської Л., Васьківської О.Є., Вариводи К., та Юр'євої А., встановлено, що соціальні мережі мають комплексний вплив на особистість, включаючи аспекти самооцінки, самопрезентації та взаємодії з соціальним оточенням. Водночас, роботи Боднарєнка Б. та Денисюка С. відкривають дискусію щодо впливу цифрового середовища на формування громадянської свідомості та соціальних норм. Такий вплив вимагає детального аналізу, адже соціальні мережі можуть одночасно виступати і як засіб соціалізації, і як фактор ризику для психологічного благополуччя.

Значна увага сучасних дослідників приділяється аналізу впливу соціальних мереж на молодь і підлітків, як зазначають Галас І.І. та Ямчук Т.Ю., однак питання впливу цифрового середовища на доросле населення залишається недостатньо вивченим. В контексті зростання залежності від соціальних мереж, змін у способах комунікації та поширення цифрового вигорання серед дорослих, необхідно розглядати нові виклики та шукати шляхи адаптації до змінюваних умов цифрової реальності. Тому тема кваліфікаційної роботи «Особливості впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану дорослих» на сучасному етапі є актуальною та вкрай важливою.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне обґрунтування до вивчення впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих, ідентифікації

ключових факторів, які визначають цей вплив, а також у розробці та перевірці ефективності програми гармонізації психоемоційного стану дорослих шляхом оптимізації їх взаємодії з соціальними мережами.

Для досягнення зазначеної мети, в роботі були поставлені та вирішені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз соціальних мереж як чинника психоемоційного стану дорослих.
2. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих.
3. Розробити та впровадити програму гармонізації психоемоційного стану дорослих шляхом оптимізації використання соціальних мереж, включаючи рекомендації для корекції поведінки в соціальних мережах.
4. Провести аналіз ефективності запропонованої програми, оцінку змін у психоемоційному стані учасників експерименту, верифікацію висунутих гіпотез про вплив соціальних мереж на психоемоційний стан.

Об'єкт дослідження — взаємодія між соціальними мережами та показниками психоемоційного стану дорослих.

Предмет дослідження — особливості впливу різних аспектів використання соціальних мереж на показники психоемоційного стану дорослих.

Гіпотеза дослідження. Різноманіття взаємодії з соціальними мережами, що охоплює аспекти кількісного та якісного використання, відіграє вирішальну роль у формуванні психоемоційного стану дорослих. Так, активне створення контенту, взаємодія з іншими користувачами та різноманіття використання платформ з метою самовираження, навчання, професійного розвитку позитивно корелюють із зниженням рівня анксіозності, підвищенням задоволеності життям та поліпшенням соціальної адаптації. Водночас, гіперконектованість та переважання пасивного споживання контенту, надмірне порівняння себе з іншими в соціальних мережах можуть викликати зростання стресу, відчуття вигорання та зниження психологічного благополуччя. Окрім того, передбачається, що індивідуальні стратегії користування соціальними мережами,

як-от встановлення особистісних меж у віртуальному просторі та свідоме обмеження часу, проведеного онлайн, мають істотний вплив на покращення психоемоційного стану.

Теоретико-методологічна основа дослідження базується на інтеграції класичних та сучасних наукових підходів до аналізу впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих. Значний внесок у розуміння цієї проблематики зробили такі вітчизняні дослідники, як Березовська Л., Варивода К., які акцентували на впливі соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості, та Васківська О.Є., що досліджувала функціонування соціальних мереж в умовах кризових ситуацій. Зарубіжні науковці, зокрема Ahmed J.O., Evans M.A., та Pantic I., надають цінний аналіз впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя та розвиток міжособистісних відносин у міжкультурному контексті. Особлива увага у дослідженні приділяється теоріям комунікації та суспільного розвитку (Боднарєнко Б., Денисюк С.), які дозволяють глибше зрозуміти механізми впливу соціальних мереж на індивідуальну свідомість та соціальні відносини. Розгляд теоретичних моделей взаємодії індивіда з інформаційним середовищем (Ортинський В., Колобич О.) допоможе визначити ключові параметри дослідження та методологічні підходи до аналізу зібраних даних. Дослідження також опирається на сучасні інструменти емпіричного збору даних, що дозволяє забезпечити високий рівень об'єктивності та надійності отриманих результатів. Враховуючи широкий спектр дослідження, кваліфікаційна робота інтегрує підходи та результати різноманітних дисциплін, зокрема психології, соціології та комунікаційних наук, з метою всебічного аналізу впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих.

Методи дослідження. Для виконання поставлених в роботі завдань використовувався комплекс наступних методів: теоретичні (аналіз, індукція, дедукція, систематизація, конкретизація, групування, абстрагування та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (спостереження, бесіда, опитування, тестування, анкетування); психодіагностичні методики (методика оцінки активності в соціальних мережах; методика оцінки впливу соціальних

мереж на психоемоційний стан; методика аналізу соціальної взаємодії у соціальних мережах); методи статистичного аналізу даних (первинна обробка, обчислення базових статистик, аналіз варіацій, тестування статистичних гіпотез); графічний (для наочного представлення отриманих результатів дослідження) та інші.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося протягом 2023-2024 років на базі Кооперативного коледжу, зокрема серед студентів 2 курсу групи «Фінанси і кредит». До участі у дослідженні були залучені студенти віком 18-20 років, які є активними користувачами соціальних мереж. У процесі дослідження особливу увагу було приділено етичним аспектам, забезпечуючи конфіденційність учасників.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному: детально було досліджено та систематизовано вплив соціальних мереж на психоемоційний стан дорослого населення, з особливим акцентом на контекст українського суспільства, що дозволило отримати унікальні дані щодо специфіки цього впливу в умовах сучасних соціокультурних змін; були ідентифіковані та аналізовані ключові фактори соціальних мереж, що впливають на емоційне благополуччя та психологічну стабільність, включаючи не тільки тривалість та типи активностей, але й контентову взаємодію та соціальні порівняння, з виокремленням їх кореляції з аспектами самооцінки, соціального опору та адаптації; розроблено та апробовано програму гармонізації психоемоційного стану дорослих, яка базується на принципах оптимізації використання соціальних мереж; зроблені висновки та рекомендації збагачують теоретичну базу кіберпсихології та соціальної психології, відкриваючи нові перспективи для подальших досліджень у цій галузі.

Практична значущість результатів дослідження відзначається широким спектром застосування: від розробки інноваційних методик для оптимізації взаємодії з соціальними мережами, що спрямовані на підвищення якості життя широкого кола осіб, до впровадження цих знань у освітні програми для розвитку критичного мислення, медіаграмотності серед студентів та

школярів, надання психологам та соціальним працівникам нових інструментів для більш ефективної підтримки своїх клієнтів, зокрема в контексті зниження цифрового стресу, профілактики залежностей від соцмереж і покращення загального психоемоційного стану. Результати дослідження також важливі для розробки і реалізації державних та громадських програм, націлених на підвищення обізнаності про ризики та можливості, пов'язані з використанням цифрових технологій, забезпечуючи фундамент для формування більш безпечного та відповідального цифрового середовища. Це, у свою чергу, сприяє формуванню глибшого розуміння впливу соціальних мереж на різні аспекти суспільного життя, включаючи освіту, психологію, соціальну роботу та кібербезпеку, відкриваючи нові перспективи для подальших досліджень у цій галузі та розробки комплексних стратегій забезпечення психічного благополуччя в умовах зростаючої цифровізації.

Апробація та впровадження результатів дослідження.

Публікації.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 49 найменувань (з них 7 – іноземною мовою) та 4 додатки. Загальний обсяг роботи складає 75 сторінок, основний зміст роботи викладено на 57 сторінках. Робота містить 11 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОРΟΣЛИХ

1.1. Психоемоційний стан особистості: концептуальний огляд

Психоемоційний стан людини відіграє ключову роль у формуванні її поведінки, сприйняття світу та взаємодії з навколишнім середовищем. Він впливає на здатність особистості адаптуватися до змін, приймати важливі рішення та будувати стосунки з іншими людьми.

Психоемоційний стан особистості – це комплексний психологічний конструкт, який відображає емоційне благополуччя, настрій та емоційну реактивність індивіда у відповідь на різні життєві події та умови [18, с. 171].

В табл. 1.1 наведено підходи до трактування поняття «психоемоційний стан» серед вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Таблиця 1.1

Підходи до трактування поняття «психоемоційний стан»

Автор	Визначення поняття
М.В. Савчин	Комплексна система переживань, яка включає в себе емоції, настрої та афективні реакції індивіда, що зумовлені внутрішніми процесами і зовнішніми подіями.
О.П. Колобич	Внутрішнє емоційне середовище індивіда, що формується під впливом думок, переконань, сприйняття себе, світу.
І.С. Василенко	Інтегративна характеристика особистості, яка об'єднує емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти відповіді на внутрішні та зовнішні стимули.
О.Б. Столяренко	Результат впливу зовнішніх подій та внутрішніх когнітивних та афективних процесів.
М.Й. Варій, В.Л. Ортинський	Динамічний аспект психічного здоров'я, що включає в себе зміни в емоційному добробуті, настрої та емоційній реактивності, які можуть бути викликані різноманітними внутрішніми та зовнішніми чинниками.

Джерело: складено автором на основі [4, с. 216; 6, с. 42; 23, с. 89; 30, с. 244; 33, с. 164]

Психоемоційний стан особистості включає в себе такі аспекти, як емоційне благополуччя, що характеризується загальним задоволенням життям і позитивним афектом; стрес, який відображає стан напруги та тривоги у відповідь на виклики; анксіозність як хронічний стан занепокоєння та невизначеності; депресія, що виражається в пониженій настрої, втраті інтересу та задоволення від звичайної діяльності (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Аспекти психоемоційного стану особистості

Аспект	Опис
Емоційне благополуччя	Характеризується загальним задоволенням життям, високим рівнем позитивних емоцій, низьким рівнем негативних емоцій, та загальним почуттям щастя і задоволення.
Стрес	Відображає стан підвищеної напруги, тривоги та психічного напруження, що може виникати у відповідь на різноманітні життєві виклики або стресові ситуації, вимагаючи від індивіда адаптації та відновлення.
Анксіозність	Хронічний стан занепокоєння, тривожності та невизначеності, що може перешкоджати повсякденній діяльності індивіда, впливати на його загальне благополуччя та соціальні взаємодії.
Депресія	Стан глибокої психічної депресії, що характеризується постійним пониженим настроєм, втратою інтересу або задоволення від більшості або всіх звичайних діяльностей, низькою самооцінкою, відчуттям безнадійності та безпорадності.

Джерело: складено автором на основі [31, с. 124]

Здатність розуміти та регулювати власний психоемоційний стан є критичною для психологічного благополуччя та соціальної адаптації, а також сприяє формуванню стійкості перед обличчям життєвих викликів.

Психоемоційний стан особистості є результатом взаємодії множини факторів, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Розуміння того, як ці детермінанти взаємодіють та впливають на психоемоційний стан, є

ключовим для ідентифікації ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації (рис. 1.1).

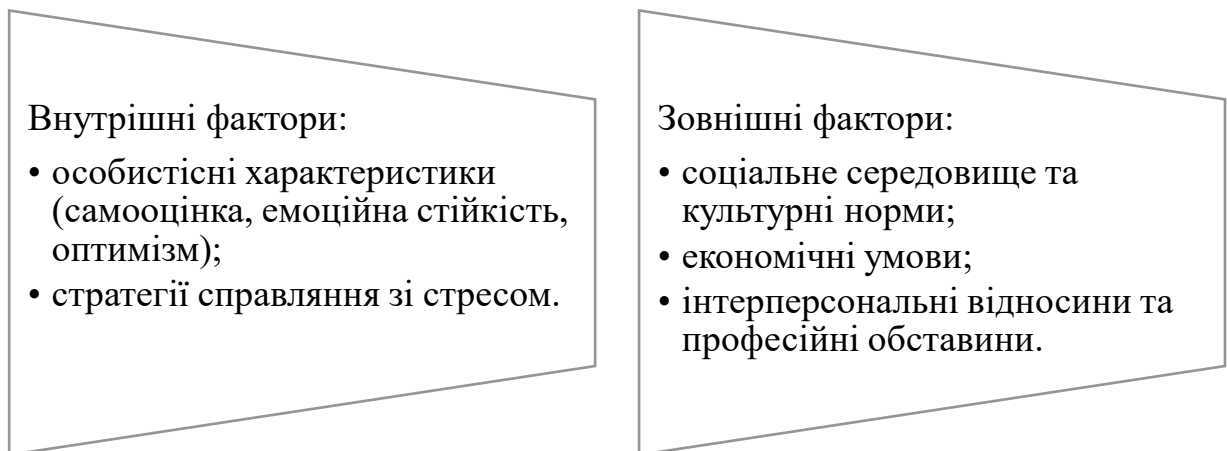


Рис. 1.1. Фактори, що впливають на психоемоційний стан

Джерело: складено автором на основі [11, с. 43]

Внутрішні фактори включають особистісні характеристики та стратегії справляння зі стресом. Особистісні характеристики, такі як самооцінка, емоційна стійкість та оптимізм, є фундаментальними для визначення того, наскільки ефективно особа може впоратися з життєвими викликами та стресовими ситуаціями. Наприклад, висока самооцінка може допомогти індивіду підтримувати позитивний настрій та емоційну рівновагу навіть у складних обставинах, тоді як емоційна стійкість дозволяє ефективно протистояти та адаптуватися до стресу. Оптимізм, з свого боку, сприяє позитивному баченню майбутнього та здатності знаходити вихід із складних ситуацій.

Стратегії справляння зі стресом також відіграють вирішальну роль. Вони включають різноманітні методи та підходи, які людина застосовує для подолання стресу, наприклад, активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або використання релаксаційних технік. Ефективність цих стратегій безпосередньо впливає на психоемоційний стан індивіда.

Зовнішні фактори охоплюють соціальне середовище, культурні норми, економічні умови, інтерперсональні відносини та професійні обставини.

Соціальне середовище та культурні норми формують очікування та стандарти поведінки, що може впливати на внутрішній емоційний стан особи через соціальний тиск або конформізм. Економічні умови, такі як фінансова стабільність або нестабільність, визначають загальний рівень життя, що безпосередньо впливає на емоційне благополуччя.

Інтерперсональні відносини та професійні обставини мають значний вплив на емоційний стан індивіда. Якість відносин з сім'єю, друзями та колегами може підтримувати або, навпаки, погіршувати емоційне благополуччя. Задоволеність професійною діяльністю також є важливим фактором, оскільки більшість людей проводить значну частину свого часу на роботі [11, с. 43-44].

Таким чином, взаємодія внутрішніх та зовнішніх факторів визначає психоемоційний стан особистості, і розуміння цих взаємозв'язків є ключовим для підтримки психологічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Психоемоційні стани класифікують за різними ознаками:

- за суто психологічними ознаками стани бувають інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані;
- залежно від роду занять особистості їх поділяють на стани у навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності;
- за роллю у структурі особистості стани можуть бути ситуативними, особистісними і груповими. Ситуативні стани виражають особливості ситуації, яка спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції. Особистісні й колективні (групові) – стани, які є типовими для конкретної людини чи колективу (групи);
- за глибиною переживань розрізняють стани глибокі й поверхові. Наприклад, пристрасть – більш глибокий стан, ніж настрій;
- за характером впливу на особистість, колектив (групу) стани поділяють на позитивні й негативні;
- за тривалістю стани бувають тривалими й короткими;
- за ступенем усвідомленості стани можуть бути усвідомленими й неусвідомленими [6, с. 44].

Методи оцінки психоемоційного стану особистості є важливими інструментами у психології, які дозволяють зрозуміти емоційний добробут індивіда, виявити наявність стресових станів, анксіозності, депресивних симптомів, та інших емоційних розладів. Основними методами є самооцінка та об'єктивні психометричні тести, кожен з яких має свої особливості.

Самооцінка передбачає використання щоденників настрою, самооціночних опитувальників та анкет, які дозволяють особистості самостійно відслідковувати та оцінювати свій емоційний стан протягом певного періоду. Ці інструменти можуть бути особливо корисними для ідентифікації емоційних патернів, змін у настрої, а також для виявлення стресу, анксіозності або ознак депресії. Ведення щоденників настрою сприяє кращій самосвідомості та саморегуляції емоцій, дозволяючи більш свідомо підходити до управління своїм емоційним станом.

Об'єктивні психометричні тести включають в себе стандартизовані психологічні тести та опитувальники, розроблені на основі наукових досліджень для оцінки конкретних аспектів психоемоційного стану, таких як рівень стресу, анксіозності, депресії. Ці інструменти дозволяють здійснювати кількісний аналіз емоційного благополуччя, визначати рівень психологічного навантаження та ефективність використовуваних стратегій справляння.

Крім того, вони надають можливість порівняння результатів з нормативними даними, що може допомогти у виявленні потреби в психологічній підтримці або спеціалізованій інтервенції [31, с. 126].

Підсумовуючи, психоемоційний стан особистості представляє собою складну і багатогранну конструкцію, що охоплює широкий спектр внутрішніх переживань індивіда, включаючи його емоційне благополуччя, настрої, емоційну реактивність та здатність адаптуватися до різних обставин. Це динамічний аспект психічного здоров'я, що безпосередньо впливає на поведінку особистості, її сприйняття світу та взаємодію з іншими людьми. Відтак, розуміння та регулювання психоемоційного стану є критично важливим для загального психологічного благополуччя та ефективної соціальної адаптації особистості.

1.2. Соціальні мережі як фактор впливу на психоемоційний стан особистості

Соціальні мережі стали невід’ємною частиною сучасного цифрового світу, відіграючи значну роль у повсякденному житті мільйонів людей. Вони не лише змінили спосіб, яким ми спілкуємося та взаємодіємо один з одним, а й стали важливими інструментами для особистого самовираження, професійного розвитку, політичної активності та комерційної діяльності [42, с. 29].

Соціальні мережі – це цифрові платформи, які дозволяють користувачам створювати особисті профілі, обмінюватися інформацією, фотографіями, відео та посиланнями, а також взаємодіяти з іншими користувачами. Вони сприяють формуванню онлайн-спільнот, де учасники можуть ділитися спільними інтересами, підтримувати зв’язок із друзями та сім’єю, а також встановлювати нові знайомства [3, с. 514].

Соціальні мережі виконують чотири ключові функції (рис. 1.2).

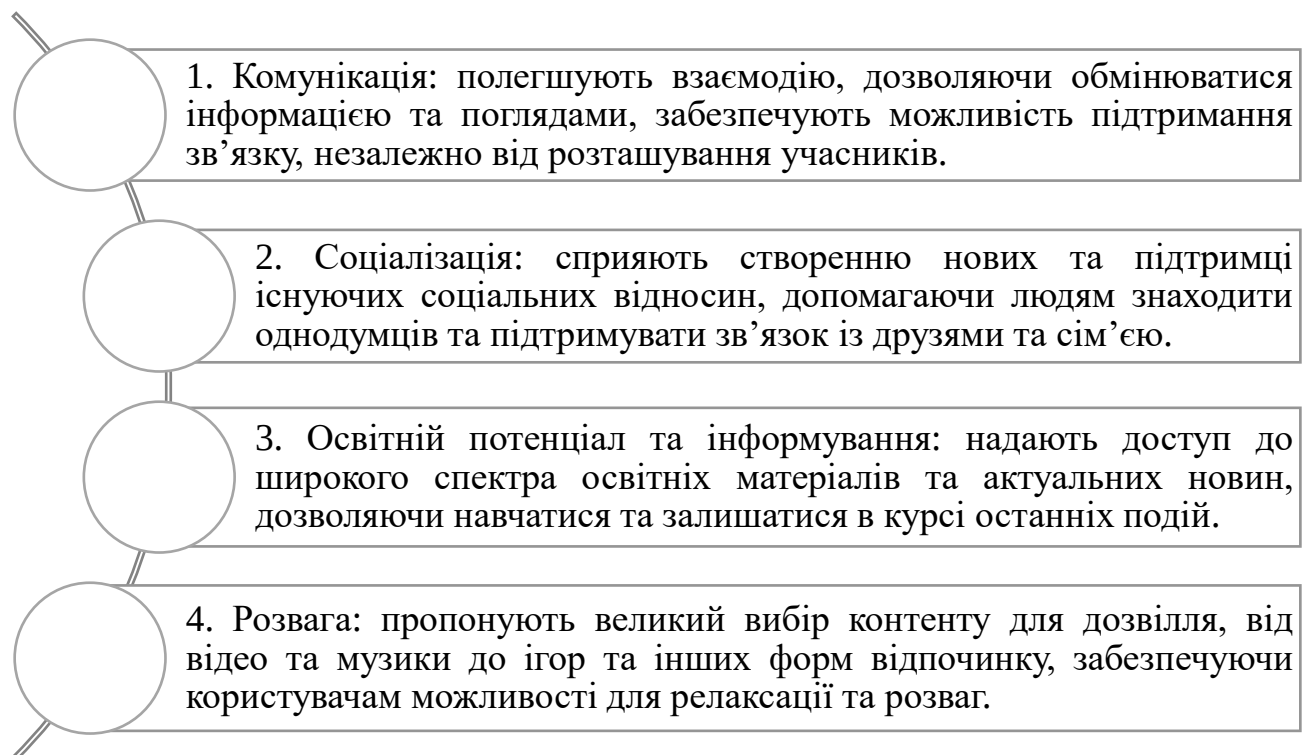


Рис. 1.2. Основні функції соціальних мереж

Джерело: сформовано автором на основі [19, с. 149]

Основною метою соціальних мереж є забезпечення платформи для спілкування та обміну інформацією. Вони дозволяють користувачам підтримувати зв'язки з друзями та сім'єю, знайомитися з новими людьми, ділитися інтересами, а також отримувати доступ до різноманітного контенту.

Соціальні мережі відіграють ключову роль у сучасному інформаційному суспільстві, де доступ до інформації та можливість її швидкого поширення стають вирішальними. Вони сприяють глобалізації комунікації, дозволяючи людям з різних куточків світу взаємодіяти миттєво. Крім того, соціальні мережі стали потужним інструментом для бізнесу, маркетингу, освіти та навіть політичних кампаній [25, с. 73].

Соціальні мережі як простір для самореалізації характеризуються наступними особливостями:

1. Формування ідентичності та самопрезентація стають ключовими елементами в епоху цифрового спілкування. Завдяки можливості ділитися контентом, що відображає індивідуальні цінності, переконання та здобутки, соціальні мережі перетворюються на арену для вираження себе та визначення власної ідентичності. Ці платформи надають користувачам засоби для креативного самовираження та підтримки іміджу, який вони прагнуть показати світові, сприяючи тим самим самоідентифікації та отриманню соціального визнання. Однак, це також може призвести до деяких психологічних викликів, зокрема, до потреби в неперервному отриманні схвалення від інших та ризику зіткнення з проблемою втрати автентичності в спробах задовольнити чужі очікування [24, с. 192].

2. Комунікаційна функція та взаємодія через соціальні мережі стають визначальними у процесі соціалізації в сучасному світі, надаючи можливість користувачам подолати географічні та культурні межі. Така відкритість сприяє не лише розширенню кругозору, але й формуванню більш глобальних соціальних зв'язків. Соціальні мережі слугують простором для обміну думками, життєвими історіями та емоціями, що може істотно поглибити міжособистісні стосунки та посилити почуття громадської єдності та належності. Проте, легкість, з якою

встановлюються нові знайомства, іноді може вести до поверхових контактів та створення ілюзорних зв'язків з «друзями», котрі на практиці можуть не мати міцного зв'язку з реальним життям користувача [13, с. 154].

3. Освітні можливості та професійний розвиток через соціальні мережі відіграють важливу роль у добі цифрових технологій, де доступ до інформації та навчальних ресурсів стає ключовим. Ці платформи надають користувачам унікальну можливість слідкувати за новітніми тенденціями в їхніх областях діяльності, налагоджувати зв'язки з провідними фахівцями та знайти однодумців, а також брати участь у онлайн-семінарах та курсах. Це сприяє неперервному процесу навчання та підвищенню кваліфікації, відкриваючи перед індивідами широкі перспективи для особистісного зростання та професійного просування. Використання соціальних мереж як інструменту для розвитку забезпечує легкість адаптації до постійно змінюваних умов праці та потреб ринку, а також допомагає в розширенні професійного кола знайомств та відкритті нових кар'єрних можливостей [29, с. 250].

4. Соціальні мережі відіграють важливу роль у сфері психологічної підтримки та самодопомоги, створюючи віртуальні спільноти, де люди можуть знаходити втіху, співчуття та порозуміння. Вони часто перетворюються на місця, де безпечно ділитися своїми емоційними переживаннями, обговорювати методи боротьби зі стресом, депресією чи іншими психологічними проблемами. Це сприяє зменшенню почуттів ізоляції та самотності. Додатково, соціальні мережі пропонують доступ до кваліфікованих ресурсів та рекомендацій від експертів, що може бути корисним у знаходженні ефективних стратегій самодопомоги та глибшому розумінні власних психологічних потреб. Такий підхід сприяє покращенню психологічного благополуччя та зростанню віри в себе [22, с. 64].

5. Соціальні мережі як платформа для розповсюдження мистецтва та культури надають унікальні можливості для художників ділитися своїми творами з аудиторією по всьому світу, не зважаючи на географічні чи культурні бар'єри. Це сприяє культурному обміну та збільшує різноманіття, дозволяючи користувачам знайомитися та взаємодіяти з різноманітними мистецькими

формами, від класичних до авангардних, та черпати натхнення від інших. Цифрові платформи також слугують ареною для експериментів та інновацій у мистецтві, надаючи творчим особистостям простір для введення нових стилів, що стимулює громадський інтерес та сприяє культурному прогресу [16, с. 66].

Рейтинг найбільш популярних соціальних мереж у світі за кількістю користувачів схематично наведено на рис. 1.3.

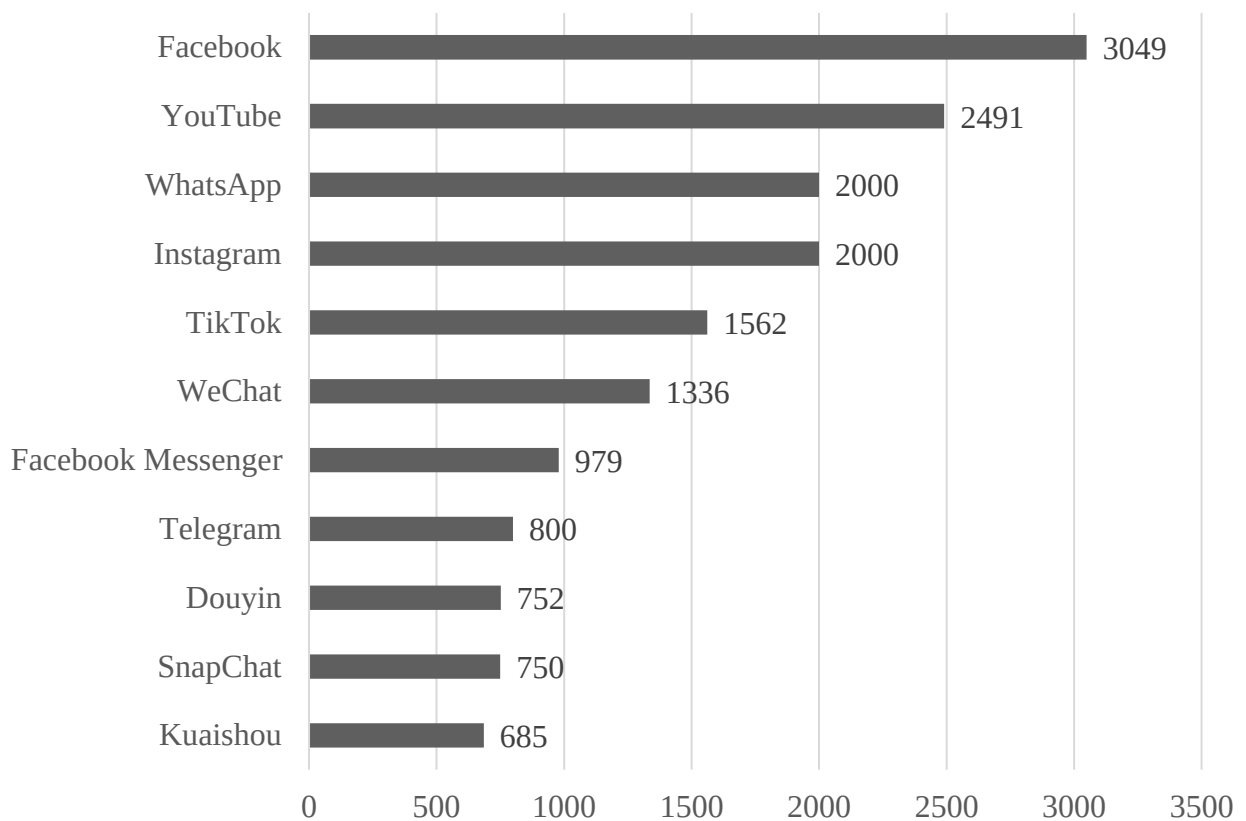


Рис. 1.3. Найпопулярніші соціальні мережі у світі за чисельністю користувачів на 01.01.2024, млн осіб

Джерело: сформовано автором на основі [9]

Наприклад, Facebook є однією з найстаріших і все ще популярних соціальних мереж, яка пропонує широкі можливості для самореалізації. Користувачі можуть створювати детальні профілі, ділитися новинами, фотографіями, ідеями та створювати групи за інтересами. Ця платформа сприяє підтримці старих дружніх та родинних зв'язків, а також відкриває двері до нових знайомств і професійних контактів. Messenger, як частина екосистеми Facebook,

сприяє безперервному та зручному спілкуванню між друзями, родиною та колегами. Це додаток для миттєвих повідомлень, який також підтримує голосові та відеодзвінки [17, с. 32].

YouTube відіграє значну роль у сфері візуального та аудіо контенту. Ця платформа дозволяє користувачам не лише споживати різноманітний контент, але й створювати власні відео, що може бути формою творчої самореалізації та самовираження. Через YouTube багато осіб виявляють свої таланти, отримують визнання та розвивають кар'єру в сфері цифрових медіа.

WhatsApp, як месенджер, надає можливість для приватних або групових чатів, а також ділення моментами через статуси. Ця платформа є важливою для підтримки безпосереднього спілкування та побудови близьких відносин на відстані.

Instagram, з його акцентом на візуальний контент, став популярним місцем для самовираження через фотографії та короткі відео. Це також простір для ведення блогів, маркетингу та встановлення модних тенденцій. Instagram значною мірою впливає на самопрезентацію та ідентичність особистості.

TikTok швидко набрав популярність завдяки своєму унікальному формату коротких відео, що надихає на творчість та експресію. Платформа дозволяє користувачам ділитися оригінальними відео, створювати вірусний контент та взаємодіяти з широкою аудиторією.

WeChat, популярний в Китаї, виступає не тільки як месенджер, але й як платформа для різноманітних послуг – від соціальних мереж до фінансових операцій. Ця мультифункціональність робить WeChat незамінним інструментом для щоденного спілкування та ведення бізнесу [10, с. 13].

Douyin є китайською версією популярної платформи TikTok. Він пропонує подібні можливості для короткої відео-креативності, спрямованої на молоду аудиторію.

Telegram, з його акцентом на безпеку, є важливим інструментом для конфіденційних спілкувань та обміну файлами. Платформа дозволяє створювати групи та канали для розповсюдження інформації та залучення аудиторії.

Snapchat, з його унікальними функціями, такими як фотографії, що зникають, та різні фільтри, став популярним серед молоді для експресивного самовираження та ігрових взаємодій. Ця платформа дозволяє користувачам ділитися моментами зі свого життя у веселому та неформальному стилі.

Kuaishou є популярною платформою в Китаї, яка, подібно до TikTok, спеціалізується на коротких відеороликах, пропонуючи широкому колу користувачів можливість творчої самореалізації та взаємодії в одній з найбільших інтерактивних спільнот. Завдяки своїм унікальним функціям та орієнтації на спільноту, Kuaishou став важливим інструментом для зв'язку, обміну досвідом та розваг серед користувачів усередині країни [34].

У табл. 1.3 згруповано порівняльний аналіз найпопулярніших соціальних мереж у світі з точки зору психосоціальної самореалізації сучасної особистості.

Таблиця 1.3

Порівняльний аналіз найпопулярніших соціальних мереж у світі

№	Соціальна мережа	Характеристика
1	Facebook	Одна з перших мереж, що пропонує широкі можливості для самореалізації через створення детальних профілів, можливість ділитися ідеями, новинами, фотографіями.
2	YouTube	Ключовий ресурс для відео та аудіоконтенту, підтримує відеоблогерів у їхньому розвитку.
3	WhatsApp	Мессенджер для особистих та групових розмов, сприяє збереженню тісних контактів на далекій відстані.
4	Instagram	Спеціалізується на фото та відеоконтенті, ідеально підходить для блогів та візуального самовираження.
5	WeChat	Всебічний мессенджер у Китаї, поєднує соціальні та платіжні функції.
6	TikTok	Пропонує формат коротких відеороликів, заохочує до творчості та взаємодії з глядачами.
7	Facebook Messenger	Сервіс миттєвих повідомлень, частина Facebook, підтримує аудіо- та відеозв'язок.
8	Douyin	Китайський аналог TikTok, звернений до молодіжної аудиторії з короткими відео.
9	Telegram	Зосереджений на приватності, дозволяє створювати групи та канали для широкого розповсюдження контенту.
10	SnapChat	Популярний серед молоді за свої функції для швидкого візуального самовираження.
11	Kuaishou	Конкурент TikTok у Китаї, з акцентом на короткі відео та великою спільнотою для інтерактивності.

Джерело: сформовано автором на основі [8, с. 313; 41, с. 82]

Кожна з цих платформ має свої унікальні особливості та можливості для психосоціальної самореалізації, від візуального та аудіо контенту на YouTube до приватного спілкування в WhatsApp та багатofункціональності WeChat.

Таким чином, соціальні мережі відіграють ключову роль у сучасному цифровому світі, відкриваючи безмежні можливості для психосоціальної самореалізації особистості. Вони не тільки сприяють формуванню ідентичності та самопрезентації, але й створюють простір для активної комунікації, професійного розвитку, психологічної підтримки та культурного виразу. Різноманітність та унікальні функції кожної платформи відкривають користувачам широкий спектр можливостей для самовираження, спілкування та особистісного розвитку, зміцнюючи їхню роль у сучасному суспільстві як необхідного інструменту для ефективної соціалізації та саморозвитку.

1.3. Теоретична модель впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану дорослих

Психоемоційний стан дорослих користувачів соціальних мереж є важливим аспектом сучасного життя, оскільки цифрові технології глибоко інтегровані в повсякденні взаємодії. Зростаюча залежність від цих платформ викликає потребу в дослідженні їх впливу на показники психоемоційного стану дорослої особистості.

Чинники, що впливають на психоемоційний стан дорослих користувачів соціальних мереж, є багатограними та різноманітними, відображаючи складність взаємодії між людиною та цифровим простором. Ці фактори можуть бути згруповані в кілька основних категорій, кожна з яких відіграє унікальну роль у формуванні емоційного досвіду користувачів.

На рис. 1.4 представлено узагальнену модель основних факторів, що впливають на психоемоційний стан серед дорослих користувачів соціальних мереж.



Рис. 1.4. Основні чинники психоемоційного стану дорослих користувачів соціальних мереж

Джерело: сформовано автором на основі [12, с. 84; 28, с. 426]

1. Інтенсивність та тривалість використання. Чим більша кількість часу люди витрачають на перебування у соціальних мережах, тим вищим є ризик розвитку залежності та емоційного вигорання. Продовжене перебування у віртуальному просторі може викликати почуття ізоляції від реального світу, зниження рівня активності та небажані зміни у схемах сну і відпочинку. Окрім цього, існує потенціал для зниження рівня соціальних вмінь та ускладнень у встановленні та підтриманні міжособистісних відносин у реальному житті дорослих користувачів [26, с. 8].

2. Якість контенту. Тип контенту, з яким користувачі стикаються в соціальних мережах, істотно впливає на їхній психоемоційний баланс. Зокрема, зустріч із негативними новинами чи випадками тролінгу може спровокувати почуття невпевненості, безпорадності та роздратованості. З іншого боку, контент, що несе позитив та мотивацію, здатен покращити настрій та стати джерелом натхнення. Однак слід бути уважними до того, що безперервний потік інформації

може викликати перевантаження, що, у свою чергу, призводить до психологічної втоми та стресу.

3. Соціальна взаємодія у мережах. Хоча соціальні мережі є потужним інструментом для зв'язку, вони також можуть бути джерелом небажаних взаємодій, включаючи конфлікти, нерозуміння та кібербулінг. Такі ситуації можуть негативно впливати на емоційне благополуччя користувачів, викликаючи відчуття ізоляції, нестабільності та зниження власної цінності. Проте, конструктивні та позитивні взаємодії, як-от взаємна підтримка, мотивація та укріплення дружніх зв'язків, мають потенціал покращувати настрій та сприяти підвищенню самоповаги користувачів [15, с. 181].

4. Ефект соціального порівняння. Соціальні мережі можуть ненавмисно виставляти на показ ідеалізовані версії чужих життів, спонукаючи до порівнянь з власними реаліями. Такі порівняння часто приводять до відчуття невдоволення, заздрощів та зниження власної вартості, оскільки власне життя може здатися менш «досконалим». Це може створювати внутрішній тиск на користувачів соцмереж, змушуючи їх прагнути до недосяжного ідеалу, що, в свою чергу, може призвести до незадоволення та емоційного дискомфорту [44, с. 49].

5. Вплив на реальне життя. Постійне занурення у віртуальний світ соціальних мереж може відволікати від важливих аспектів реального життя, включаючи роботу, навчання та відносини. Втрата часу на непродуктивну діяльність у соцмережах може впливати на якість сну, здоров'я та загальне благополуччя. Крім того, це може створювати відчуття відчуження від близьких та спричиняти проблеми у спілкуванні з реальними людьми.

6. Вплив особистісних характеристик. Особи з невисокою самооцінкою або схильністю до анксіозності чи депресивних станів можуть більш гостро реагувати на негативні аспекти соціальних мереж. Такі індивіди частіше схильні до переживань власної неповноцінності та порівняльного аналізу з життям інших у соціальних мережах. Надзвичайно важливим є знаходження рівноваги у використанні цих платформ і розробка стратегій для забезпечення емоційного благополуччя [5, с. 6].

7. Цілеспрямоване користування соціальними мережами. Використання соціальних мереж з певною метою, наприклад, для розвитку кар'єри, освітніх цілей або підтримки громадських ініціатив, може позитивно впливати на емоційне самопочуття. Такий підхід сприяє збагаченню знань, освоєнню нових умінь та формуванню корисних зв'язків з професіоналами та людьми, які поділяють схожі інтереси. Користувачі, котрі направляють свою активність у соцмережах на досягнення визначених цілей, зазвичай зазнають підвищення рівня задоволення та мотивації [37, с. 94].

8. Доступність та використання контролю. Здатність регулювати власне користування соціальними мережами через встановлення границь і вибіркове споживання контенту може істотно покращити емоційний добробут. Активне використання налаштувань приватності та управління сповіщеннями дозволяє мінімізувати потенційно шкідливий вплив цих платформ [35, с. 79].

9. Вплив реклами. Рекламні та комерційні матеріали, що регулярно з'являються в мережах, мають потенціал формувати споживацькі уподобання, впливати на самопочуття та моделювати світогляд користувачів. Ця постійна експозиція може провокувати відчуття, що чогось бракує або підштовхувати до імпульсивних покупок, часто непотрібних. Реклама в соціальних мережах також може впливати на самоідентифікацію та самооцінку користувачів. Реклама ідеалізованих образів життя, продуктів може спонукати людей до порівняння свого життя з рекламними стандартами, що часто є недосяжними [21, с. 61].

Таким чином, розуміння цих факторів є ключовим для ідентифікації потенційних ризиків, з якими можуть зіткнутися дорослі користувачі соціальних мереж. Важливо усвідомлювати, що взаємодія з цифровими платформами може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного стану особистості. Балансування часу, проведеного онлайн, критичне ставлення до контенту та якості взаємодій у віртуальному просторі є важливими аспектами управління власним психоемоційним станом. Крім того, здатність керувати реакціями на соціальні порівняння, рекламу та усвідомлення особистих особливостей може допомогти уникнути потенційних психологічних пасток.

Висновки до розділу 1

Психоемоційний стан індивіда відіграє критичну роль у його поведінці, взаємодії з навколишнім світом та адаптації до життєвих змін. Цей стан є результатом складної взаємодії між емоційним благополуччям, стресом, анксіозністю та депресією. Розуміння та регулювання власного психоемоційного стану є ключовими для досягнення психологічного благополуччя та ефективної соціальної адаптації. Важливо звернути увагу на внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на цей стан.

Соціальні мережі мають значний вплив на повсякденне життя, забезпечуючи платформу для спілкування, самовираження та інформаційного обміну. Водночас вони можуть впливати як позитивно, так і негативно на психоемоційний стан користувачів. Ключовими елементами впливу соціальних мереж є ефект соціального порівняння, якість взаємодій та контенту, а також інтенсивність та тривалість їх використання. Надмірне залучення в соціальні мережі може призвести до стресу, анксіозності та відчуття ізоляції.

Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих є багатограним і залежить від різноманітних чинників, включаючи особистісні характеристики користувачів, їх соціальні взаємодії в мережі та здатність до критичного сприйняття інформації. Ефективне управління власним користуванням соціальними мережами, включаючи встановлення меж, вибіркове споживання контенту та розуміння особистісних особливостей, може допомогти мінімізувати негативний вплив та сприяти позитивному психоемоційному стану.

Узагальнюючи, соціальні мережі відіграють суттєву роль у формуванні психоемоційного стану дорослих, пропонуючи як можливості для позитивного самовираження та соціальної взаємодії, так і потенційні ризики для психологічного благополуччя. Важливо підходити до використання соціальних мереж зі знанням та розумінням їх потенційного впливу, розвиваючи стратегії для забезпечення власного емоційного добробуту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДОРΟΣЛИХ

2.1. Методика та завдання емпіричного дослідження

Соціальні мережі відіграють значну роль у сучасному суспільстві, впливаючи на різні аспекти життя людини, включаючи її психоемоційний стан. Цей вплив може бути різноманітним, від позитивного впливу на формування самооцінки та розвиток міжособистісних стосунків до потенційних негативних наслідків, таких як збільшення рівня стресу та тривожності через надмірне використання або негативні взаємодії в мережі.

У рамках нашого емпіричного дослідження протягом 2023-2024 років, було зосереджено увагу на аналізі впливу активного використання соціальних мереж на психоемоційний стан студентів Кооперативного коледжу. Для цього була вибрана група студентів 2-го курсу спеціальності «Фінанси і кредит», віком від 18 до 20 років, які характеризуються регулярною активністю в соціальних мережах і не мають видимих соціально-психологічних відхилень.

Вибірка складалася з 10 чоловіків та 10 жінок, що дозволило забезпечити гендерну збалансованість і отримати більш репрезентативні результати. Учасники дослідження, як правило, проводили в соціальних мережах від 2 до 8 годин на день, використовуючи платформи як для особистого спілкування, так і для навчальних цілей.

В процесі дослідження особлива увага була приділена етичним аспектам. Учасникам було гарантовано повну анонімність та конфіденційність відповідей, а також було надано всю необхідну інформацію про цілі та методи дослідження. Студентам роз'яснили, що їхня участь у дослідженні є добровільною, і вони можуть відмовитися від неї в будь-який час без жодних наслідків.

Основною метою нашого дослідження було з'ясування, як активне користування соціальними мережами впливає на психоемоційний стан

студентської аудиторії, та розробка методичних вказівок для ефективнішого та збалансованого їх застосування з метою мінімізації можливих негативних ефектів.

Для досягнення поставленої мети, структура нашого емпіричного дослідження була розроблена наступним чином:

1. Вибір і адаптація інструментів оцінки. На першому етапі ми зосередились на відборі та адаптації діагностичних інструментів, здатних адекватно оцінити вплив соціальних мереж на емоційний стан учасників. Це включало детальний аналіз різноманітних опитувальників та методик, які дозволяють виміряти активність у соціальних мережах та їхній вплив на емоційне благополуччя студентів.

2. Взаємодія з учасниками дослідження. Наступний крок полягав у безпосередньому спілкуванні зі студентами, спостереженні за їх поведінкою у соціальних мережах, та проведенні інтерв'ю, що дало нам можливість глибше зрозуміти особистісні особливості учасників та їхній спосіб взаємодії з цифровим середовищем.

3. Діагностика та оцінка. Застосування спеціалізованих тестів дозволило нам оцінити, яким чином соціальні мережі впливають на психоемоційний стан студентів, зокрема на їхню самооцінку, рівень стресу, тривожності, а також потенційну залежність від соцмереж.

4. Обробка та аналіз даних. Після збору всіх необхідних даних ми приступили до їх систематизації, аналізу та інтерпретації. Особлива увага приділялась виявленню кореляції між частотою використання соціальних мереж та впливом на психоемоційний стан студентів [36, с. 112].

На основі проведеного детального аналізу було розроблено та успішно апробовано інноваційну програму для гармонізації психоемоційного стану дорослих, яка передбачає оптимізацію використання соціальних мереж через впровадження цілеспрямованих стратегій.

Для емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих було застосовано спеціально адаптовані

методики. Ці інструменти були направлені на оцінку активності у соціальних мережах, аналіз психоемоційного стану учасників та їх поведінкових моделей у цифровому просторі. Деталізація цих методик представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Діагностичний інструментарій дослідження

№	Назва методики	Опис методики
1	Анкета оцінки активності в соціальних мережах	Анкета розроблена для аналізу частоти використання соцмереж, тривалості перебування в них та видів активностей. Включає запитання про переваги в платформах, витрачений час та вплив цієї діяльності на реальне життя користувачів.
2	Методика аналізу впливу соціальних мереж	Оцінює вплив соцмереж на емоційний стан, включаючи аспекти тривожності, депресивних настроїв, відчуття самотності, впливу на самооцінку та соціальне порівняння.
3	Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)	Оцінює ключові аспекти психологічного благополуччя особистості, включаючи самоприйняття, особистісне зростання, мету в житті, автономію, володіння навколишнім середовищем та позитивні міжособистісні стосунки.
4	Шкала суб'єктивного благополуччя (Перуе-Баду)	Вимірює загальне суб'єктивне сприйняття індивідом свого благополуччя та задоволення життям. Включає оцінку якості життя з точки зору особистого щастя, задоволення потреб та загального емоційного стану.

Джерело: складено автором на основі [39; 40; 49, с. 153]

Ці методики були інтегровані в дослідження з метою отримання комплексного розуміння впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих. Вони дозволили не тільки визначити рівень залежності від соціальних мереж, але й оцінити, як це використання корелює з різними аспектами психологічного та суб'єктивного благополуччя. Використання цих інструментів сприяло глибокому аналізу зібраних даних та розробці обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації використання соціальних мереж.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану

Після ретельного підбору та адаптації методик, емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на показники психоемоційного стану дорослої особистості було розпочато серед 20 студентів Кооперативного коледжу віком від 18 до 20 років, які регулярно використовують соціальні мережі.

Перед початком дослідження ми приділили значну увагу створенню атмосфери довіри та відкритості. Зустріч зі студентами почалася з неформального обговорення їх щоденних звичок та улюблених активностей у соціальних мережах. Це дозволило учасникам відчувати себе комфортно та зняло можливу напругу, пов'язану з участю в експерименті.

Для збору даних було використано анкету оцінки активності в соціальних мережах (Додаток А). Студенти відповідали на питання, що стосуються їх активності в соціальних мережах, впливу цієї активності на їх психоемоційний стан, а також способу взаємодії з іншими користувачами. Ми підкреслювали важливість чесних та відвертих відповідей, оскільки це було ключовим для точності та валідності дослідження. Після завершення анкетування ми систематизували та аналізували отримані відповіді, щоб визначити вплив соціальних мереж на психоемоційний стан студентів.

Таким чином, на основі анкетування, проведеного серед студентів 2-го курсу спеціальності «Фінанси і кредит» Кооперативного коледжу, ми отримали наступні висновки:

1. Згідно з результатами опитування, всі респонденти активно користуються соціальними мережами. Більшість студентів (40%) витрачають в соціальних мережах від 2 до 4 годин щоденно, що свідчить про значну інтеграцію цифрового простору в їх повсякденне життя. При цьому 30% учасників дослідження проводять онлайн понад 4 години.

2. Instagram та TikTok виявились найбільш популярними серед студентів, зайнявши відповідно перше та друге місце у виборі платформ (рис. 2.1).

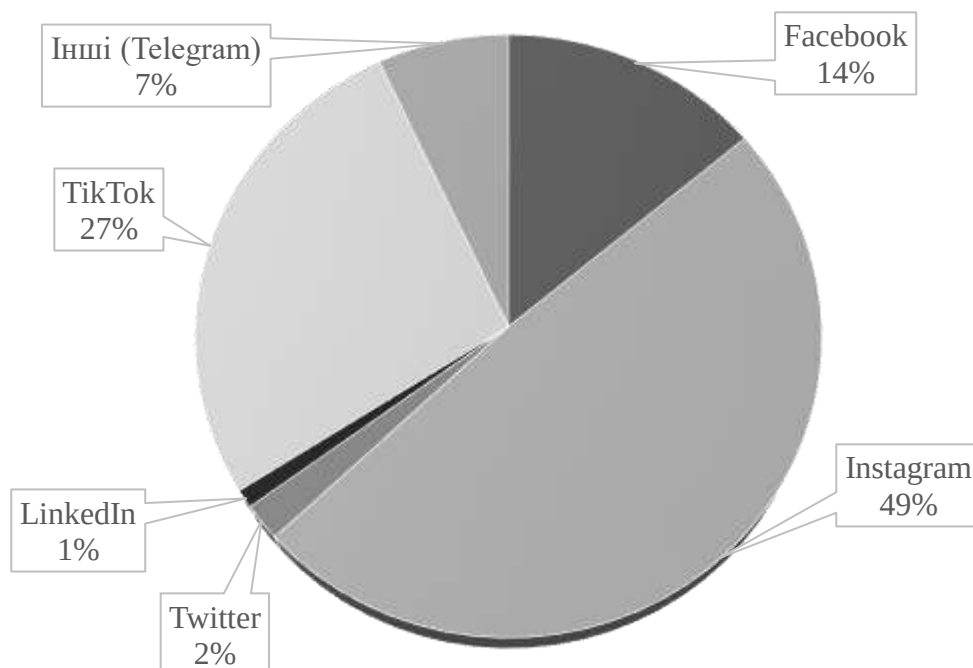


Рис. 2.1. Розподіл популярності соціальних мереж серед респондентів
Джерело: сформовано автором самостійно

Найбільша кількість респондентів зареєстрована в таких соціальних мережах: Instagram (94%), Facebook (90%), Telegram (68%) та Twitter (10%). Ці платформи були вибрані учасниками дослідження як найбільш привабливі для щоденного спілкування, пошуку інформації, розваг та самовираження. Аналіз підписок в Instagram показав, що у 12% респондентів кількість підписок становить до 100, у 30% – від 100 до 200, а у 58% – 200 і більше.

3. Перегляд новин та контенту є основною активністю для 70% опитаних, що вказує на використання соціальних мереж як основного джерела інформації. Публікація власних постів та обмін повідомленнями також займають значне місце в щоденній активності студентів.

4. Незважаючи на розповсюдженість використання соціальних мереж, 50% учасників відчувають, що це не має значного впливу на їх повсякденне життя, тоді як 30% зазначили, що соціальні мережі підвищують їхній настрій.

5. Близько 60% студентів іноді або рідко порівнюють себе з іншими в соціальних мережах, що може вказувати на потенційний ризик негативного впливу на самооцінку та психоемоційний стан.

6. Позитивний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан відчуває лише 25% респондентів, тоді як 15% зазначили про негативний вплив, а решта не відчувають значного впливу або важко визначити його характер.

7. Більшість студентів (55%) вважають, що соціальні мережі не впливають на їхні реальні відносини або ж покращують комунікацію (25%), свідчить про здатність студентів підтримувати збалансоване спілкування як онлайн, так і офлайн.

8. Виявлено, що 25% студентів інколи відчувають потребу перевіряти соціальні мережі, що може свідчити про початкові ознаки залежності. Однак, більшість (50%) вказали на рідкісне відчуття залежності, а 20% студентів зовсім не відчувають залежності від соцмереж.

9. Більше половини студентів (55%) використовують соціальні мережі як основне джерело новин та інформації «дуже часто» або «часто». Це підкреслює значну роль соціальних мереж у поширенні інформації серед молоді.

10. Лише невелика частина студентів (15%) стикалася з негативом у соціальних мережах «інколи» або «регулярно». Водночас, більшість учасників (65%) повідомили про відсутність або рідкісні випадки негативних взаємодій.

Ці висновки свідчать про те, що соціальні мережі є інтегральною частиною життя сучасних студентів, але їх вплив на психоемоційний стан та реальні відносини є різноманітним. Отже, важливо розвивати стратегії для оптимізації використання соціальних мереж, щоб мінімізувати потенційні негативні наслідки і сприяти позитивному впливу на життя студентів.

Проведемо дослідження за методикою аналізу впливу соціальних мереж на психоемоційний стан (Додаток Б), а отримані дані згрупуємо до табл. 2.2.

На основі зібраних даних за методикою аналізу впливу соціальних мереж на психоемоційний стан можна зробити наступні висновки, що значна частина студентів відчуває внутрішній дискомфорт та збільшення рівня стресу після взаємодії з соціальними мережами. Це свідчить про потенційно стресовий вплив соціальних мереж на студентів, що може бути пов'язано з перевантаженням інформацією або негативними взаємодіями в онлайн-середовищі.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою аналізу впливу соціальних мереж на психоемоційний стан

Питання	Абсолютно не згоден/згодна	Скоріше не згоден/згодна	Скоріше згоден/згодна	Повністю згоден/згодна
1	2	5	8	5
2	3	4	7	6
3	2	6	7	5
4	6	7	4	3
5	3	5	6	6
6	4	4	6	6
7	5	3	7	5
8	4	5	5	6
9	7	6	3	4
10	3	5	7	5
11	6	6	5	3
12	2	5	8	5
13	4	4	6	6
14	3	7	5	5
15	5	3	6	6
16	3	4	6	7
17	6	5	5	4
18	2	6	7	5
19	4	3	8	5
20	5	5	6	4

Джерело: складено автором самостійно

Більшість студентів порівнюють своє життя з життям інших у соціальних мережах, що часто призводить до почуття заздрості. Це підкреслює значну роль соціального порівняння, яке може негативно впливати на самооцінку та емоційне благополуччя.

Високий відсоток учасників відчуває себе ізольованими в реальному житті та відзначає зростання тривожності пов'язаної з активністю в соцмережах. Це може вказувати на потребу у розвитку навичок ефективної соціалізації та зменшення залежності від віртуальних взаємодій.

Деякі учасники відчувають, що соціальні мережі покращують їх настрій та сприяють емоційному благополуччю. Це вказує на позитивні аспекти

користування соцмережами, зокрема підтримку соціальних зв'язків та доступ до позитивного контенту.

Велика кількість студентів вважає, що вони проводять забагато часу в соціальних мережах. Це вказує на потенційну проблему з управлінням часом та необхідність встановлення меж для здорового балансу між онлайн та офлайн життям.

Загалом, результати дослідження підтверджують складний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан студентів, включаючи як негативні, так і позитивні аспекти. Це підкреслює необхідність усвідомленого користування соцмережами, розвитку критичного мислення щодо споживаного контенту та зміцнення реальних соціальних зв'язків.

На основі опитування за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф), яке містилося в Додатку В, ми отримали наступні результати, які були згруповані в таблицю 2.3.

Таблиця 2.3

Результати за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні стосунки з іншими Питання: 1, 19, 25, 37, 49, 55, 67, 79.	10	7	3
Особистісне зростання Питання: 4, 5, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64.	12	5	3
Управління оточенням Питання: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69.	8	9	3
Самоприйняття Питання: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72.	14	4	2
Ціль у житті Питання: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74.	9	8	3
Автономія Питання: 7, 13, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77.	11	6	3

Джерело: складено автором самостійно

Аналіз отриманих даних показує високі показники у сфері самоприйняття та особистісного зростання, що свідчить про позитивне ставлення більшості респондентів до себе та їхнє відчуття особистісного прогресу. Це вказує на те,

що студенти мають високий рівень самооцінки та відчують здатність до саморозвитку та самовдосконалення. У сфері позитивних стосунків з іншими, автономії та цілей у житті були отримані більш змішані результати, що вказує на різницю у взаємодії респондентів з оточенням, їхню незалежність у прийнятті рішень та наявність чіткої життєвої перспективи. Управління оточенням показало більш збалансовані результати між високими та середніми рівнями, що може свідчити про те, що деякі студенти впевнені у своїй здатності керувати власним життєвим простором, в той час як інші можуть відчувати певні труднощі з цим.

Відобразимо отримані результати на рис. 2.2.

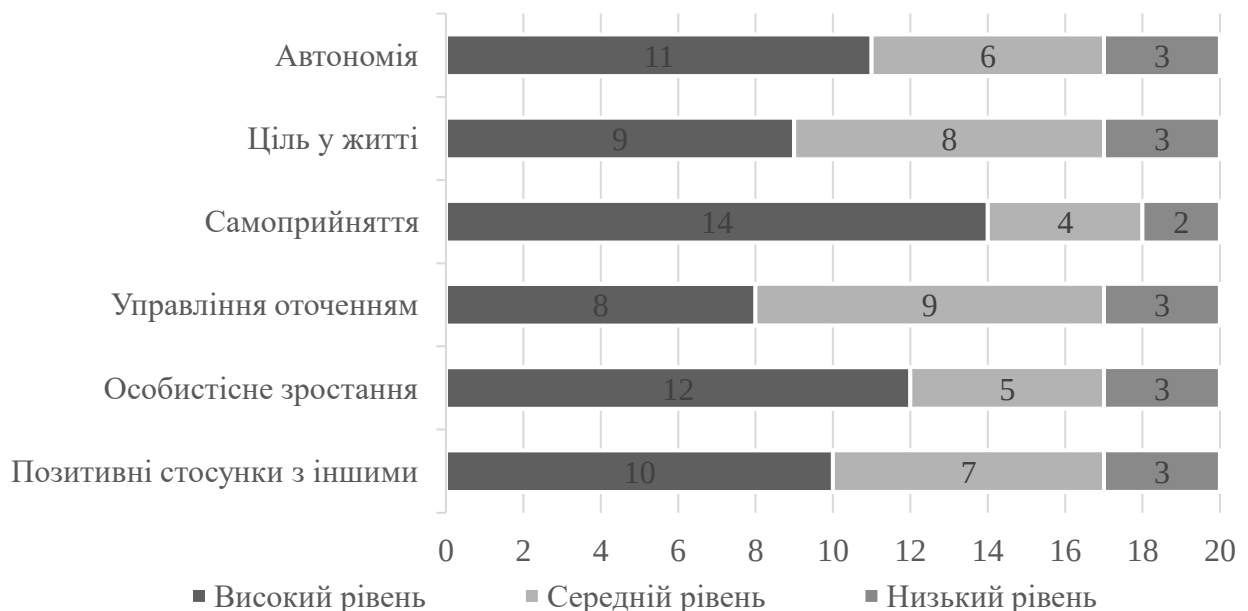


Рис. 2.2. Результати за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Джерело: сформовано автором самостійно

Загальні результати дослідження вказують на те, що хоча більшість студентів відчують позитивне ставлення до себе та відносин з оточуючими, існує певна кількість респондентів, які можуть відчувати виклики у сфері управління оточенням, автономії та встановлення життєвих цілей. Це підкреслює необхідність подальших досліджень та розробки програм підтримки, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя студентів, особливо в аспектах, де було виявлено найбільші труднощі.

На основі проведеного опитування за шкалою суб'єктивного благополуччя (Додаток Д), ми отримали результати, що вказують на різноманітні рівні емоційного стану, соціального становища та фізичних симптомів (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати за шкалою суб'єктивного благополуччя Перуе-Баду

Питання	Повністю згоден	Згоден	Більш-менш згоден	Важко відповісти	Більш-менш не згоден	Не згоден	Повністю не згоден
1	3	4	2	4	4	1	2
2	2	1	4	2	2	5	4
3	0	3	5	5	1	3	3
4	0	4	1	6	5	4	0
5	0	2	2	1	4	4	7
6	5	5	2	3	3	0	2
7	6	3	6	0	1	4	0
8	4	7	1	1	0	2	5
9	1	3	3	3	4	4	2
10	6	0	3	1	3	1	6
11	4	4	2	2	4	3	1
12	1	3	1	2	5	3	5
13	5	3	0	4	4	3	1
14	5	1	1	3	3	3	4
15	0	10	10	0	0	0	0
16	5	4	3	0	4	4	0
17	4	7	2	2	0	5	0

Джерело: складено автором самостійно

Дослідження показало, що більшість студентів відчуває позитивні емоції та задоволення життям, виявляє оптимізм щодо майбутнього та має високу самооцінку свого здоров'я. Водночас, деякі учасники зазначили про відчуття напруженості, а також про труднощі у повсякденній діяльності та оточенні.

Основні висновки опитування можна розглянути в контексті трьох основних ознак-критеріїв суб'єктивного благополуччя:

1. Нормативний критерій: більшість студентів відчуває, що веде добродієсне та «правильне» життя згідно з соціально прийнятими цінностями.

2. Задоволеність життям: високий рівень задоволеності життям вказує на те, що студенти вважають своє життя гарним, відповідно до особистих стандартів та очікувань.

3. Перевага позитивних емоцій: у більшості випадків позитивні емоції переважають над негативними, що свідчить про загальне відчуття щастя та емоційного комфорту серед учасників.

Ці результати підкреслюють важливість емоційного благополуччя, соціальної підтримки та здорового способу життя серед студентської молоді. Вони також наголошують на потребу в подальших дослідженнях та розробці програм підтримки, щоб забезпечити стабільне емоційне благополуччя студентів, що є ключовим фактором їхнього успішного навчання та особистісного розвитку.

Таким чином, на основі проведеного дослідження серед студентів Кооперативного коледжу, можна зробити висновки, що соціальні мережі є невід'ємною частиною життя сучасних студентів, проте їх вплив на психоемоційний стан є дуже різноманітним. Більшість студентів проводять значну частину часу в соціальних мережах, що впливає як позитивно, так і негативно. З одного боку, соціальні мережі сприяють підтримці соціальних зв'язків, доступу до інформації та самовираженню. З іншого боку, вони можуть спричиняти збільшення рівня стресу, почуття ізоляції, залежності та негативно впливати на самооцінку через соціальне порівняння.

Опитування за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) та шкалою суб'єктивного благополуччя Перуе-Баду дозволило виявити, що значна частина студентів має високий рівень самоприйняття та особистісного зростання. Однак, виявлено також певні проблеми у сферах управління оточенням, автономії та встановлення життєвих цілей.

На підставі отриманих даних важливо розробити програми психологічної підтримки та освітні кампанії, спрямовані на формування здорових звичок користування соціальними мережами. Необхідно зосередити увагу на розвитку навичок критичного мислення, саморегуляції та ефективної соціалізації, щоб мінімізувати негативний вплив цифрового середовища на психоемоційний стан молоді. Крім того, важливо забезпечити студентам доступ до інформації про ризики залежності від соціальних мереж та методи профілактики.

2.3. Фактори, які визначають реакцію особистості на контент соціальних мереж

Сучасні соціальні мережі представляють собою потужні засоби комунікації, що впливають на широкий спектр аспектів життя суспільства, зокрема на психоемоційний стан індивідів. Вплив контенту соціальних мереж на особистість може бути різноманітним і залежить від багатьох факторів. Визначення цих факторів та їх впливу на реакцію особистості є ключовим для розуміння динаміки взаємодії користувачів з цифровим контентом. На основі емпіричного дослідження, проведеного серед студентів Кооперативного коледжу, можна виділити наступні основні фактори:

1. Особистісні характеристики. Індивідуальні особливості, такі як самооцінка, рівень амбіційності, а також схильність до тривожності або депресії, мають значний вплив на те, як людина сприймає і реагує на інформацію, отриману через соціальні мережі. Особи з позитивним самосприйняттям та високою самооцінкою зазвичай більш стійкі до можливих негативних впливів, що виникають внаслідок порівняння себе з іншими користувачами цих платформ. Вони здатні критично оцінювати контент і менш схильні впадати у стани тривожності або депресії, які можуть викликати нереалістичні стандарти та очікування, часто пропеговані в соціальних мережах.

З іншої сторони, особи з низькою самооцінкою можуть виявитися більш вразливими перед обличчям соціального порівняння, що часто є невід'ємною частиною взаємодії з соціальними мережами. Це може призвести до почуття недостатності, зниження настрою, а також до розвитку тривожних і депресивних розладів, оскільки індивіди можуть сприймати представлене в соціальних мережах життя інших як еталон, до якого вони повинні прагнути [1, с. 31].

2. Соціальне оточення. Важливим фактором є також соціальне оточення індивіда, включаючи сім'ю, друзів та колег. Здатність до підтримки та активної взаємодії з близькими людьми через ці цифрові платформи може стати фундаментом для підтримання позитивного емоційного фону. Це дозволяє не

лише зміцнювати існуючі зв'язки, але й розширювати соціальний круг, забезпечуючи відчуття спільноти та приналежності. Позитивні взаємодії в соціальних мережах, такі як слова підтримки, спільні інтереси та позитивний зворотний зв'язок, можуть значно підвищити настрій та сприяти загальному благополуччю індивіда.

Водночас, відсутність підтримки або переживання негативних взаємодій у соціальних мережах може створити зовсім інший ефект. Це може включати кібербулінг, непорозуміння, критику або відчуття відкинутості, що з часом може поглибити відчуття самотності та ізоляції, підвищити рівень тривожності та сприяти розвитку депресивних станів. Негативні взаємодії в соціальних мережах можуть також сприяти зниженню самооцінки, оскільки індивід може вважати, що він не відповідає очікуванням або стандартам свого соціального оточення.

3. Контент та контекст використання соціальних мереж. Тип контенту, з яким індивід стикається в соціальних мережах, та контекст його використання (наприклад, для розваг, навчання, роботи) відіграють суттєву роль у формуванні реакції на цей контент. Залежно від того, чи переглядається контент з метою розваг, навчання, роботи чи соціальної взаємодії, він може мати різний вплив на емоційний стан та загальне благополуччя особистості. Позитивний контент, наповнений натхненням, історіями успіху, мотиваційними цитатами або веселими відео, має потенціал підвищити настрій, збільшити мотивацію та надихнути на нові досягнення. Цей тип контенту може допомогти людині почуватися зв'язаною з позитивними аспектами життя, підтримувати оптимізм і навіть стимулювати до саморозвитку та самовдосконалення [14, с. 122].

Натомість, негативний контент, який включає в себе новини про негаразди, конфлікти, тролінг або кібербулінг, може спричинити збільшення рівня стресу, тривожності та погіршення настрою. Постійне споживання такого контенту може призвести до відчуття перевантаження, песимізму або навіть відчаю. Це особливо актуально в ситуаціях, коли індивіди перебувають у пошуку підтримки або позитивного спілкування, але натомість зіштовхуються з контентом, який поглиблює їхні негативні переживання або викликає відчуття ізоляції.

Контекст використання соціальних мереж також грає значну роль у формуванні реакції на контент. Коли соціальні мережі використовуються як інструмент для навчання або професійного розвитку, контент, пов'язаний з цими цілями, може сприяти почуттю досягнення та самореалізації. Водночас, якщо використання соцмереж сприймається як спосіб уникнення реальних проблем або заміщення реальних взаємодій, навіть позитивний контент може не принести бажаного ефекту підвищення настрою або зменшення стресу.

4. Час, проведений в соціальних мережах. Тривалість часу, проведеного в соціальних мережах, безсумнівно, має значний вплив на психоемоційний стан дорослої особистості. Довготривале перебування в цифровому просторі не лише сприяє зростанню залежності, але й може призвести до відчуття ізоляції від реального світу, погіршення якості міжособистісних взаємодій і зниження задоволення від реальних життєвих досвідів. Крім того, надмірне використання соціальних мереж часто асоціюється зі зниженням фізичної активності та порушенням сну, що може негативно вплинути на загальний стан здоров'я. Важливо знаходити баланс між часом, проведеним онлайн, та активностями в реальному житті, щоб підтримувати оптимальний рівень власного психоемоційного благополуччя.

5. Мета використання соціальних мереж. Цілі, з якими індивіди звертаються до соціальних мереж, безпосередньо впливає на їхнє сприйняття та взаємодію з цим простором. Коли соціальні мережі слугують інструментом для професійного зростання, освітніх цілей або креативного самовираження, вони можуть значно збагатити особистісний досвід, зміцнювати відчуття досягнення та сприяти розвитку позитивної самооцінки. Проте, коли соціальні мережі використовуються як засіб втечі від проблем або заміна реальних взаємин, це може призвести до посилення відчуття самотності, анксіозності та навіть депресивних станів [27, с. 204].

Врахування цих факторів є важливим для розробки стратегій та програм ефективного використання соціальних мереж, які б сприяли позитивному впливу на психоемоційний стан та загальне благополуччя індивідів.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих, проведене серед студентів Кооперативного коледжу, підтвердило значну роль соціальних медіа у житті сучасних людей. Аналіз виявив, що соціальні мережі здатні впливати на психоемоційний стан особистості як позитивно, так і негативно, залежно від різних факторів, включаючи особистісні характеристики, соціальне оточення, тип і контекст контенту, час, проведений онлайн, та мету використання мереж.

Основні висновки дослідження підкреслюють, що індивідуальні особливості, такі як самооцінка та емоційна стійкість, впливають на сприйняття контенту в соцмережах і реакцію на нього. Студенти, які проводять значну частину свого часу в соціальних мережах, відчують різноманітні ефекти від їх використання, від позитивного впливу на зв'язки з іншими до можливого зростання стресу, тривожності та почуття ізоляції.

Підтримка та взаємодія з близькими через соціальні мережі можуть мати позитивний вплив на емоційний стан, тоді як відсутність підтримки або негативні взаємодії можуть збільшувати відчуття ізоляції. Вид контенту та його використання значно впливають на благополуччя: позитивний контент підвищує настрій, а негативний спричиняє стрес. Тривалість часу, проведеного в соціальних мережах, і мета їх використання також впливають на психоемоційний стан: надмірне користування може вести до залежності та негативних наслідків для здоров'я, тоді як цілеспрямоване використання сприяє розвитку та самовираженню.

На основі отриманих даних важливо розробити програми психологічної підтримки та освітні кампанії, спрямовані на формування здорових звичок користування соціальними мережами. Важливо навчити молодь розвивати критичне мислення щодо споживаного контенту, саморегуляції та ефективної соціалізації, щоб мінімізувати потенційні негативні наслідки і сприяти позитивному впливу соціальних мереж на життя.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Програма гармонізації психоемоційного стану дорослих шляхом оптимізації використання соціальних мереж

На сучасному етапі розвитку суспільства соціальні мережі стали невід’ємною частиною нашого повсякденного життя, здатні впливати на широкий спектр аспектів людської діяльності, включаючи психоемоційний стан. У попередньому розділі було представлено емпіричне дослідження, яке підкреслило значний вплив соціальних мереж на психоемоційне благополуччя дорослих. В результаті цього дослідження виникла потреба у розробці та впровадженні цілеспрямованої програми, спрямованої на оптимізацію цього впливу. Необхідність такої програми обумовлена зростаючою кількістю випадків залежності від соціальних мереж, а також збільшенням рівнів тривожності та депресії, пов’язаних із надмірним користуванням цифровими платформами. Тому, впровадження комплексної програми, яка включає навчання навичкам цифрової грамотності, методам саморегуляції та ефективній взаємодії в соціальних мережах, стає актуальним кроком у напрямку підвищення психологічного благополуччя суспільства.

Комплексна програма гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж розроблена з метою мінімізації негативного впливу та максимізації позитивного впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих. Вона включає серію тренінгів, вправ та рекомендацій, що сприяють кращому саморозумінню, розвитку навичок саморегуляції та позитивного використання соціальних мереж.

Основні компоненти комплексної програми гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж наведено на рис. 3.1.

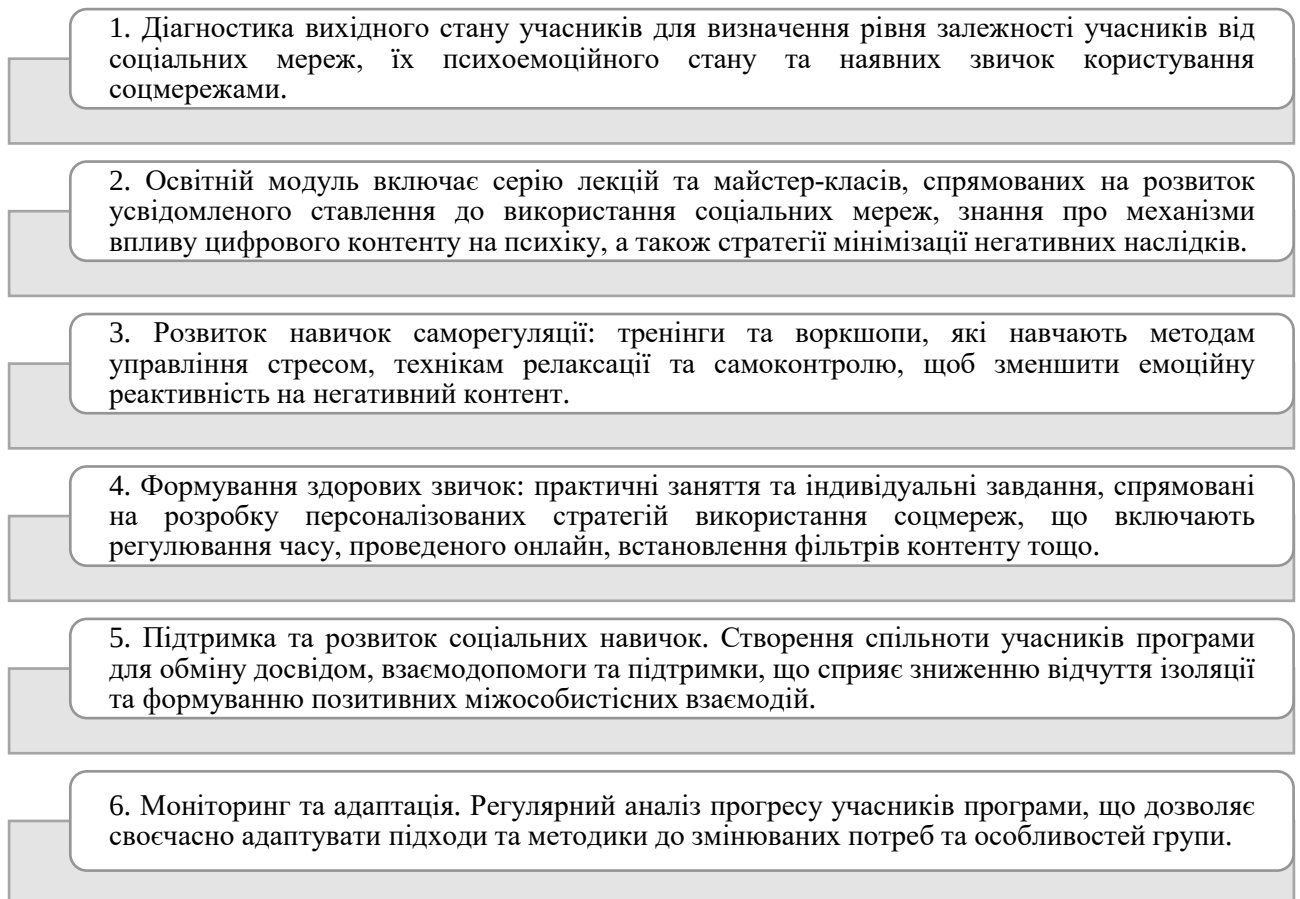


Рис. 3.1. Основні компоненти програми гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж

Джерело: сформовано автором самостійно

На самому початку програми гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж ключовим етапом є проведення комплексної діагностики вихідного стану учасників. Цей процес включає кілька важливих аспектів, спрямованих на забезпечення максимальної ефективності подальших етапів програми:

1) анкетування. Учасники заповнюють анкети, розроблені для оцінки загального часу, проведеного в соціальних мережах, видів активностей (перегляд контенту, взаємодія з іншими користувачами, публікація власного контенту тощо), а також їхнього ставлення до цих активностей. Це дозволяє зібрати інформацію про звички користування соцмережами та визначити потенційні ризики залежності;

2) інтерв'ю. Проведення індивідуальних або групових інтерв'ю з учасниками для глибшого розуміння їхніх психоемоційних станів, проблем, з якими вони стикаються в соціальних мережах, та очікувань від програми. Інтерв'ю допомагає виявити не лише поверхневі, але й глибинні фактори, що впливають на взаємодію з соціальними мережами;

3) психологічне тестування. Застосування стандартизованих психологічних тестів для оцінки рівня залежності від соціальних мереж, а також для діагностики тривожності, депресії та інших психоемоційних станів. Такі тести можуть включати шкали самооцінки, опитувальники залежності від Інтернету та соціальних мереж, а також інструменти для оцінки загального психологічного благополуччя;

4) аналіз активності в соціальних мережах. За згодою учасників проводиться аналіз їх активності в соціальних мережах з метою ідентифікації патернів поведінки, які можуть сприяти негативному впливу на психоемоційний стан. Цей аналіз допомагає визначити специфічні звички, які потребують корекції або модифікації;

5) розробка індивідуальних планів оптимізації використання соціальних мереж. На основі зібраних даних для кожного учасника розробляється індивідуальний план, який включає рекомендації щодо оптимізації часу, проведеного в соцмережах, вибору контенту, який сприяє позитивному психоемоційному стану, та розвитку навичок критичного сприйняття інформації.

Цей етап діагностики вихідного стану є фундаментальним для подальшої реалізації програми, оскільки він забезпечує розуміння індивідуальних потреб та особливостей кожного учасника, що дозволяє адаптувати програму для досягнення найкращих результатів.

Освітній модуль є ключовим компонентом програми гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж. Він організований у формі цілеспрямованих лекцій та практичних майстер-класів, які спрямовані на підвищення рівня цифрової грамотності учасників програми. Серія освітніх заходів охоплює широкий спектр тем,

починаючи з основних принципів функціонування соціальних мереж і закінчуючи розглядом психологічних механізмів, які лежать в основі впливу цифрового контенту на емоційний стан людини.

У рамках освітнього модуля учасники дізнаються про різноманітні аспекти використання соціальних мереж, включно з тим, як алгоритми рекомендацій формують інформаційний простір користувача та як це впливає на формування психоемоційного стану. Лекції також охоплюють теми, пов'язані зі стратегіями саморегуляції та самодопомоги, які допоможуть учасникам краще контролювати свій час, проведений онлайн, та ефективно реагувати на можливі негативні наслідки взаємодії з цифровим контентом.

Майстер-класи спрямовані на практичне застосування отриманих знань. Учасники матимуть можливість опанувати техніки критичного мислення для аналізу інформації, яку вони споживають через соціальні мережі, навчитися встановлювати здорові межі використання соцмереж і розробити особистісні стратегії для збереження психоемоційного благополуччя. Ці практичні заняття включатимуть в себе вправи на розвиток навичок самоаналізу, встановлення цілей для балансу між реальним та віртуальним життям, а також методи релаксації та медитації для зниження рівня стресу, спричиненого перевантаженням інформацією [2, с. 7].

Крім того, у рамках освітнього модулю планується обговорення важливості побудови позитивних взаємодій у соціальних мережах, включаючи стратегії підтримки та розвитку конструктивних соціальних зв'язків. Учасники дізнаються, як використовувати соціальні мережі як інструмент для позитивного самовираження, навчання та професійного розвитку, замість того, щоб дозволяти їм стати джерелом стресу та тривоги.

Модуль «Розвиток навичок саморегуляції» є одним з ключових елементів програми гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж. Цей модуль включає серію спеціалізованих тренінгів та воркшопів, спрямованих на розвиток учасниками вмінь ефективно управляти власними емоціями та реакціями в контексті викликів, що

створюються цифровим середовищем. Головна мета цього модуля полягає в навчанні учасників методам управління стресом, використанні технік релаксації та самоконтролю, щоб мінімізувати емоційну реактивність на негативний контент, який може зустрічатися в соціальних мережах.

Програма тренінгів охоплює широкий спектр тематик, починаючи з основ майндфулнес і медитативних практик, які допомагають зосередитися на поточному моменті та зменшити рівень внутрішнього дискомфорту, спричиненого зовнішніми подразниками. Учасники навчаються технікам дихальної гімнастики, які можуть бути використані для швидкого зниження стресу та анксіозності в будь-якій ситуації. Окрема увага приділяється розвитку навичок самоконтролю, які допоможуть учасникам не втрачати самовладання перед обличчям провокаційного або тривожного контенту.

В рамках воркшопів проводяться практичні заняття з використанням рольових ігор та ситуативних вправ, що дозволяють учасникам відпрацьовувати отримані знання в безпечному середовищі. Це сприяє не тільки закріпленню навичок, але й підвищенню їхньої самооцінки та впевненості у власних силах.

Крім того, програма передбачає використання інтерактивних технік, таких як візуалізація та аутотренінг, що допомагають учасникам краще розуміти власні емоційні стани та навчають самостійно управляти своїми реакціями. Ефективність цих методів підкріплюється обговоренням реальних кейсів з використанням соціальних мереж, аналізом власного досвіду учасників та визначенням персоналізованих стратегій для подолання емоційних труднощів.

Завершальною частиною модуля є розробка індивідуального плану дій для кожного учасника, який включає перелік конкретних кроків та стратегій для підтримання психоемоційної рівноваги під час користування соціальними мережами. Цей план стане основою для самостійної роботи учасників над власним психоемоційним благополуччям після завершення програми [47, с. 654].

Модуль «Формування здорових звичок» програми гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж зосереджений на створенні та підтримці здорових патернів взаємодії з

цифровим світом. В рамках цього модуля учасники залучаються до розробки і впровадження індивідуальних стратегій, які допомагають збалансувати час, проведений в соціальних мережах, зберігаючи при цьому високий рівень особистісного благополуччя та соціальної активності.

Основною метою цього модуля є навчання учасників методам самоконтролю та саморегуляції, що дозволяє їм свідомо обирати, як і коли взаємодіяти з соціальними мережами, щоб мінімізувати потенційний стрес та анксіозність, пов'язані з постійним потоком інформації та соціальним порівнянням.

Практичні заняття включають в себе вправи на встановлення реалістичних цілей щодо часу, проведеного в соціальних мережах, та розробку конкретних планів дій, які допоможуть досягти цих цілей (табл. 3.1). Учасники навчаються використовувати доступні інструменти та додатки для моніторингу власної активності в інтернеті, що сприяє більшій особистій відповідальності та самодисципліні.

Таблиця 3.1

Вправи на формування здорових звичок у використанні соціальних мереж

Назва вправи	Опис вправи
Аудит часу в соціальних мережах	Учасники ведуть щоденник свого часу в соціальних мережах протягом тижня для ідентифікації звичок.
Планування «часу без екранів»	Планування специфічних часових проміжків протягом дня або тижня, коли екрани є повністю вимкненими, наприклад, під час їжі або перед сном.
Самоаналіз активності	Аналіз власної активності в соціальних мережах за допомогою вбудованих інструментів аналітики для розуміння, як і чому вони витрачають час онлайн.
Встановлення щоденних лімітів	Використання додатків для обмеження часу, проведеного в певних додатках або сайтах, з метою зменшення загального часу, проведеного онлайн.
Оцінка контенту	Критичний огляд контенту, який вони споживають, і його вплив на їх настрій та добробут, з метою оптимізації їхньої стрічки новин.

Джерело: складено автором на основі [43]

Окрема увага приділяється розвитку навичок критичного сприйняття контенту в соціальних мережах. Учасники знайомляться з методами встановлення фільтрів для контенту, що дозволяє їм активно керувати інформацією, яку вони споживають, та зменшувати кількість негативного чи токсичного контенту в особистому інформаційному просторі.

В процесі роботи над індивідуальними завданнями учасники стимулюються до рефлексії щодо власних звичок користування соціальними мережами, визначення моментів, коли цифрове спілкування стає засобом уникнення реальності чи заміщення офлайн взаємодій. Це сприяє формуванню більш здорових звичок, зокрема, встановленню чітких меж між віртуальним та реальним світом, забезпечуючи баланс між онлайн активністю та реальним життям.

Завершальною частиною модуля є розробка персоналізованого плану підтримки здорових звичок використання соціальних мереж, який включає регулярну самооцінку, встановлення короткострокових та довгострокових цілей для підтримки психоемоційного благополуччя, а також залучення підтримки соціального оточення для забезпечення сталості та ефективності здорових звичок у цифровому просторі.

Модуль «Підтримка та розвиток соціальних навичок» в програмі гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж відіграє ключову роль у стимулюванні позитивної соціалізації та формуванні міцної спільноти серед учасників. Цей компонент програми зосереджений на заохоченні активної взаємодії між учасниками, створенні безпечного середовища для обміну особистим досвідом та взаємної підтримки.

В рамках цього модуля організовуються регулярні зустрічі, майстер-класи, групові дискусії та соціальні заходи, що дозволяють учасникам відчувати себе частиною спільноти, де кожен має можливість бути почутим, зрозумілим та підтриманим. Акцент робиться на важливості реальних соціальних зв'язків та навичок ефективної комунікації, які є критично важливими для психологічного благополуччя [45, с. 25].

Однією з ключових цілей цього модуля є розвиток соціальних навичок, які допомагають учасникам краще адаптуватися до соціальних ситуацій, покращувати міжособистісне спілкування та ефективно вирішувати конфлікти. Через вправи учасники вчаться висловлювати свої думки та емоції здоровим способом, приймати точку зору інших, будувати позитивні взаємини (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Вправи та рольові ігри для розвитку соціальних навичок у контексті оптимізації використання соціальних мереж

Назва вправи	Опис вправи
Рольова гра «Переговори»	Учасники діляться на дві групи, кожна з яких представляє свої інтереси в конфліктній ситуації. Мета – досягнення компромісу через переговори.
Вправа «Я-повідомлення»	Учасники вчаться формулювати «Я-повідомлення» для висловлення власних почуттів та потреб без звинувачень інших.
Рольова гра «Соціальний детектив»	Учасники в ролях «детективів» аналізують соціальну ситуацію, визначають емоції та мотиви інших людей, намагаючись зрозуміти їхню поведінку.
Вправа «Дерево рішень»	Учасники створюють «дерево рішень» для вирішення вигаданої проблеми, визначаючи можливі дії та їх наслідки.
Рольова гра «Висловлюємо емоції»	Учасники чергуються виражаючи різні емоції через слова, жести та міміку, в той час як інші намагаються їх вгадати.

Джерело: складено автором на основі [46, с. 608]

Спільнота учасників слугує платформою для обміну досвідом щодо ефективного використання соціальних мереж, де кожен може поділитися своїми успіхами, викликами та розробленими стратегіями самопідтримки. Це сприяє не лише підвищенню мотивації до змін, але й формує відчуття спільності та взаємної відповідальності за спільний успіх.

Залучення учасників до волонтерської діяльності та соціальних проєктів, що виходять за межі програми, є важливою складовою цього модуля. Такі активності не лише сприяють розвитку соціальних навичок, але й надають

учасникам можливість відчувати свою значущість та вплив на суспільство, що позитивно впливає на їхнє самооцінку та загальний психоемоційний стан.

Всі ці елементи разом формують комплексний підхід до підтримки та розвитку соціальних навичок в рамках програми, допомагаючи учасникам оптимізувати своє користування мережами, покращити якість соціального життя.

Модуль «Моніторинг та адаптація» є ключовим елементом програми гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соціальних мереж. Цей компонент забезпечує систематичний збір даних про прогрес учасників, їхні відгуки та реакції на впроваджені методики. Основна мета моніторингу полягає в тому, щоб забезпечити максимальну ефективність програми, враховуючи унікальні потреби кожного учасника та групи в цілому.

Процес моніторингу включає в себе регулярне проведення опитувань, інтерв'ю, анкетування та використання інших інструментів збору зворотного зв'язку, що дозволяє оцінити, як змінилися звички користування соцмережами учасників, їх самопочуття та ставлення до власної активності в соціальних мережах. Збір даних спрямований на виявлення як позитивних змін, так і можливих проблем або викликів, з якими стикаються учасники програми.

На основі аналізу отриманих даних програма може бути адаптована для вирішення конкретних проблем, які були ідентифіковані під час моніторингу. Це може включати коригування інтенсивності тренінгів, введення нових тем або модулів, а також зміну формату взаємодії з учасниками. Крім того, моніторинг сприяє встановленню довгострокових відносин між учасниками та організаторами програми, створюючи основу для підтримки та розвитку.

Важливою складовою модуля «Моніторинг та адаптація» є також оцінка довгострокового впливу програми на учасників. Це передбачає відстеження змін у їх психоемоційному стані, соціальних навичках та поведінці в соціальних мережах протягом тривалого часу після завершення активної фази програми. Такий підхід дозволяє оцінити стійкість отриманих результатів та ефективність програми в цілому, а також визначити напрямки для подальшого розвитку та вдосконалення [38, с. 155].

Програма передбачає поєднання групових та індивідуальних форм роботи, що дозволяє максимально залучити учасників до активного процесу саморозвитку та самовдосконалення. Вона розрахована на період від двох до трьох місяців, протягом яких учасники отримують комплексну підтримку та ресурси для досягнення стійких змін у своєму ставленні та поведінці в соціальних мережах. Особлива увага приділяється розвитку навичок критичного мислення, емоційної стійкості та ефективної комунікації в цифровому просторі.

Ключовим елементом програми є постійний зворотний зв'язок та підтримка з боку кураторів, які допомагають учасникам відстежувати їх прогрес та адаптувати персоналізовані стратегії відповідно до виникаючих викликів та потреб. В кінцевому підсумку, програма прагне не лише мінімізувати потенційні негативні впливи соціальних мереж, але й перетворити ці цифрові простори на інструменти для особистісного росту, розвитку та позитивної самореалізації.

Впровадження програми гармонізації психоемоційного стану через оптимізацію використання соцмереж створить умови для глибшого самопізнання та саморозвитку серед учасників. Очікується, що програма не лише допоможе знизити залежність від соцмереж, але й сприятиме підвищенню самооцінки учасників, зміцненню їхньої віри у власні сили та здатності контролювати власне життя. Через збільшення обізнаності про вплив соціальних мереж на психіку, учасники зможуть краще розпізнавати та управляти своїми емоційними станами, запобігаючи негативному впливу цифрового середовища на своє життя.

Одним з ключових очікуваних результатів є формування стійких здорових звичок у використанні соцмереж, таких як встановлення чітких меж для часу, проведеного онлайн, вибір якісного контенту та зменшення впливу соціального порівняння. Програма також має на меті сприяти розвитку ефективних комунікативних навичок у цифровому середовищі, що дозволить учасникам побудувати більш здорові та позитивні взаємодії в соціальних мережах. В результаті, учасники зможуть краще інтегрувати соцмережі в своє життя як інструменти для самовираження, навчання та збагачення соціальних зв'язків, не допускаючи, аби цифровий світ негативно впливав на їх життя та благополуччя.

3.2. Аналіз ефективності програми гармонізації психоемоційного стану дорослих шляхом оптимізації використання соціальних мереж

На основі проведеного емпіричного дослідження серед студентів Кооперативного коледжу спеціальності «Фінанси і кредит», була розроблена та впроваджена програма гармонізації психоемоційного стану через оптимізацію використання соцмереж. Програма тривала 3 місяці та включала комплексні заходи, спрямовані на розвиток навичок критичного сприйняття інформації, саморегуляції та формування здорових звичок у використанні соцмереж.

Програма була впроваджена серед 20 студентів, які регулярно користуються соціальними мережами. Для оцінки ефективності програми до та після її проведення було використано два основних інструменти: шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та шкалу суб'єктивного благополуччя Перуе-Баду.

В табл. 3.3 представлені результати за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) після впровадження програми гармонізації психоемоційного стану.

Таблиця 3.3

Результати за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) після впровадження програми гармонізації психоемоційного стану

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні стосунки з іншими Питання: 1, 19, 25, 37, 49, 55, 67, 79.	13	5	2
Особистісне зростання Питання: 4, 5, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64.	15	3	2
Управління оточенням Питання: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69.	11	7	2
Самоприйняття Питання: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72.	17	2	1
Ціль у житті Питання: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74.	12	6	2
Автономія Питання: 7, 13, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77.	14	4	2

Джерело: складено автором самостійно

Аналіз результатів, отриманих після впровадження програми гармонізації психоемоційного стану серед студентів, які активно користуються соціальними мережами, показав значне поліпшення у психологічному благополуччі учасників. За допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріфф було виявлено збільшення кількості студентів, які демонструють високий рівень самоприйняття, особистісного зростання, цілі у житті та автономії.

Особливо важливим є збільшення кількості учасників із високим рівнем самоприйняття та особистісного зростання, що вказує на покращення самооцінки, впевненості в собі та здатності до самостійного прийняття рішень. Також зросла кількість студентів, які мають позитивні стосунки з іншими, що свідчить про покращення міжособистісних взаємодій та соціальної інтеграції.

Відобразимо отримані результати на рис. 3.2.

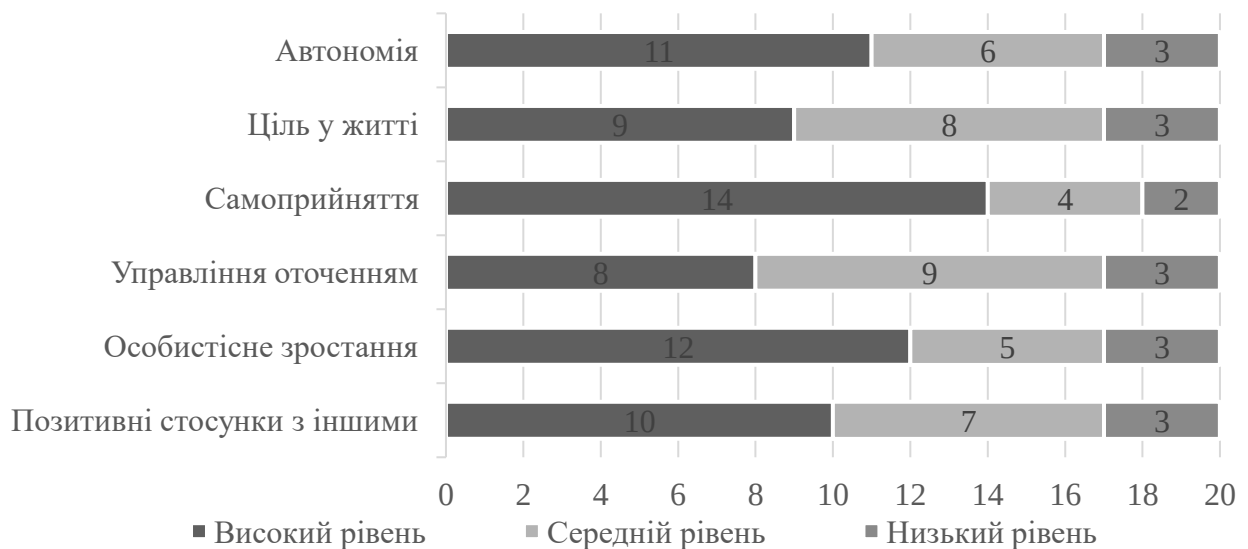


Рис. 3.2. Результати за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) після впровадження програми гармонізації психоемоційного стану

Джерело: сформовано автором самостійно

Ці результати свідчать про високу ефективність програми у формуванні здорових звичок користування соціальними мережами, зміцненні психоемоційного благополуччя та розвитку ключових життєвих навичок серед молоді. Впровадження таких програм є вкрай важливим у сучасному цифровому

суспільстві, де надмірне користування соціальними мережами може мати як позитивний, так і негативний вплив на психоемоційний стан особи.

В табл. 3.4 представлені результати за шкалою суб'єктивного благополуччя (Перуе-Баду) після впровадження програми гармонізації психоемоційного стану.

Таблиця 3.4

Результати за шкалою суб'єктивного благополуччя (Перуе-Баду) після впровадження програми гармонізації психоемоційного стану

Питання	Повністю згоден	Згоден	Більш-менш згоден	Важко відповісти	Більш-менш не згоден	Не згоден	Повністю не згоден
1	5	6	2	1	2	1	0
2	4	3	5	2	1	1	0
3	2	5	6	3	1	1	0
4	2	6	3	5	0	0	0
5	6	4	1	0	3	0	0
6	7	7	3	0	0	1	0
7	8	5	4	0	0	1	0
8	6	9	2	0	0	0	0
9	3	5	5	2	1	2	0
10	8	2	4	0	2	3	0
11	6	6	3	1	2	1	0
12	3	5	4	1	3	2	0
13	7	5	2	3	1	1	0
14	7	3	3	2	2	2	0
15	0	11	9	0	0	0	0
16	7	6	4	0	1	1	0
17	6	9	3	1	0	0	0

Джерело: складено автором самостійно

Після завершення програми гармонізації психоемоційного стану серед студентів спостерігається значне покращення загального психоемоційного стану. Аналіз відповідей на питання виявив зростання кількості позитивних відповідей, що свідчить про зниження рівня стресу, тривожності та почуття самотності серед учасників. Водночас, відзначено підвищення рівня задоволеності життям, оптимізму щодо майбутнього та покращення якості сну.

Ці зміни можуть бути пов'язані з набуттям учасниками ефективних навичок саморегуляції, стрес-менеджменту, критичного сприйняття інформації в соціальних мережах, а також усвідомленням важливості реальних соціальних

зв'язків та підтримки. Важливу роль відіграло також формування у студентів здорових звичок користування соцмережами, що, судячи з результатів, сприяло зменшенню відчуття перевантаженості та покращенню загального благополуччя.

Таким чином, на підставі аналізу отриманих даних після впровадження програми гармонізації психоемоційного стану серед студентів Кооперативного коледжу спеціальності «Фінанси і кредит», можна зробити наступні висновки:

1. Результати за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф та шкалою суб'єктивного благополуччя Перуе-Баду вказують на значне покращення у психоемоційному стані учасників. Зокрема, спостерігалось збільшення кількості студентів, які демонструють високий рівень самоприйняття, особистісного зростання, управління оточенням, цілі у житті та автономії.

2. Значне зростання кількості учасників із високим рівнем самоприйняття та особистісного зростання свідчить про покращення самооцінки, впевненості в собі серед студентів та про їхню здатність до самостійного прийняття рішень.

3. Підвищення кількості студентів з позитивними стосунками з іншими підкреслює покращення міжособистісних взаємодій та соціальної інтеграції, що є ключовим для загального благополуччя.

4. Впровадження програми сприяло розвитку ключових життєвих навичок, включаючи критичне сприйняття інформації, саморегуляцію та формування здорових звичок у використанні соцмереж.

5. Програма демонструє свою здатність мінімізувати негативний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан особи, сприяючи формуванню здорового підходу до користування цифровими платформами.

6. Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого застосування та розвитку подібних програм, які б враховували індивідуальні потреби та особливості молоді у сучасному цифровому суспільстві.

У підсумку, програма гармонізації психоемоційного стану дорослих через оптимізацію використання соцмереж демонструє свою ефективність як важливий інструмент у зміцненні психологічного благополуччя та розвитку адаптивних навичок взаємодії з цифровим середовищем.

Висновки до розділу 3

Програма гармонізації психоемоційного стану розроблена з метою оптимізації впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих, програма мала на меті мінімізувати негативний вплив і максимізувати позитивний вплив соцмереж на благополуччя учасників. Основна ідея полягала у формуванні у свідомості учасників здорових звичок користування соцмережами, розвитку навичок критичного сприйняття інформації та покращення саморегуляції. Програма включала низку заходів, таких як тренінги з цифрової грамотності, майстер-класи з саморегуляції та розвитку соціальних навичок, семінари зі стрес-менеджменту, а також воркшопи на тему будування позитивних стосунків у соцмережах. Програма тривала 3 місяці і була впроваджена серед 20 студентів, активних користувачів соціальних мереж. Для оцінки ефективності програми використовувалися шкала психологічного благополуччя К. Ріфф і шкала суб'єктивного благополуччя Перуе-Баду, які дозволили зібрати дані до і після реалізації програми.

Після завершення програми було виявлено значне покращення психоемоційного стану учасників: збільшення кількості учасників, які демонстрували високий рівень самоприйняття, особистісного зростання, позитивних стосунків з іншими, цілей у житті та автономії; зростання самооцінки та впевненості в собі; покращення розвитку позитивних стосунків між учасниками; розвиток життєвих навичок, таких як критичне мислення, саморегуляція, та ефективне використання цифрових ресурсів для особистісного зростання; зменшення негативного впливу соціальних мереж.

Програма гармонізації психоемоційного стану через оптимізацію використання соцмереж демонструє високу ефективність у підвищенні психологічного благополуччя та розвитку важливих життєвих навичок серед учасників. Впровадження та розвиток подібних програм є критично важливим для забезпечення здорового використання цифрових технологій у сучасному суспільстві.

ВИСНОВКИ

У роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих, а також здійснено розробку та апробовано ефективність програми гармонізації психоемоційного стану дорослих шляхом оптимізації їх взаємодії з соціальними мережами, що дало підстави для таких висновків:

1. Здійснено теоретичний аналіз соціальних мереж як чинника психоемоційного стану дорослих.

Психоемоційний стан індивіда відіграє критичну роль у його поведінці, взаємодії з навколишнім світом та адаптації до життєвих змін. Цей стан є результатом складної взаємодії між емоційним благополуччям, стресом, анксіозністю та депресією. Розуміння та регулювання власного психоемоційного стану є ключовими для досягнення психологічного благополуччя та ефективної соціальної адаптації. Важливо звернути увагу на внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на цей стан.

Соціальні мережі мають значний вплив на повсякденне життя, забезпечуючи платформу для спілкування, самовираження та інформаційного обміну. Водночас вони можуть впливати як позитивно, так і негативно на психоемоційний стан користувачів. Ключовими елементами впливу соціальних мереж є ефект соціального порівняння, якість взаємодій та контенту, а також інтенсивність та тривалість їх використання. Надмірне залучення в соціальні мережі може призвести до стресу, анксіозності та відчуття ізоляції.

Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих є багатогранним і залежить від різноманітних чинників, включаючи особистісні характеристики користувачів, їх соціальні взаємодії в мережі та здатність до критичного сприйняття інформації. Ефективне управління власним користуванням соціальними мережами, включаючи встановлення меж, вибіркове споживання контенту та розуміння особистісних особливостей, може допомогти мінімізувати негативний вплив та сприяти позитивному психоемоційному стану.

Узагальнюючи, соціальні мережі відіграють суттєву роль у формуванні психоемоційного стану дорослих, пропонуючи як можливості для позитивного самовираження та соціальної взаємодії, так і потенційні ризики для психологічного благополуччя. Важливо підходити до використання соціальних мереж зі знанням та розумінням їх потенційного впливу, розвиваючи стратегії для забезпечення власного емоційного добробуту.

2. Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих, проведене серед студентів Кооперативного коледжу, продемонструвало важливість соціальних медіа в житті сучасного суспільства. Результати свідчать, що соціальні мережі можуть по-різному впливати на психоемоційний стан особистості – як позитивно, так і негативно. Це залежить від низки чинників, зокрема особистісних рис, соціального середовища, характеру та контексту контенту, часу, проведеного онлайн, а також цілей використання цих платформ.

Основні висновки дослідження підкреслюють, що індивідуальні особливості, такі як самооцінка та емоційна стійкість, впливають на сприйняття контенту в соцмережах і реакцію на нього. Студенти, які проводять значну частину свого часу в соціальних мережах, відчують різноманітні ефекти від їх використання, від позитивного впливу на зв'язки з іншими до можливого зростання стресу, тривожності та почуття ізоляції.

Підтримка та взаємодія з близькими через соціальні мережі можуть мати позитивний вплив на емоційний стан, тоді як відсутність підтримки або негативні взаємодії можуть збільшувати відчуття ізоляції. Вид контенту та його використання значно впливають на благополуччя: позитивний контент підвищує настрій, а негативний спричиняє стрес. Тривалість часу, проведеного в соціальних мережах, і мета їх використання також впливають на психоемоційний стан: надмірне користування може вести до залежності та негативних наслідків для здоров'я, тоді як цілеспрямоване використання сприяє розвитку та самовираженню.

3. Розроблено та впроваджено програму гармонізації психоемоційного стану дорослих шляхом оптимізації використання соціальних мереж, включаючи рекомендації для корекції поведінки в соціальних мережах.

Програма гармонізації психоемоційного стану розроблена з метою оптимізації впливу соціальних мереж на психоемоційний стан дорослих, програма мала на меті мінімізувати негативний вплив і максимізувати позитивний вплив соцмереж на благополуччя учасників. Основна ідея полягала у формуванні у свідомості учасників здорових звичок користування соцмережами, розвитку навичок критичного сприйняття інформації та покращення саморегуляції. Програма включала низку заходів, таких як тренінги з цифрової грамотності, майстер-класи з саморегуляції та розвитку соціальних навичок, семінари зі стрес-менеджменту, а також воркшопи на тему будування позитивних стосунків у соцмережах. Програма тривала 3 місяці і була впроваджена серед 20 студентів, активних користувачів соціальних мереж. Для оцінки ефективності програми використовувалися шкала психологічного благополуччя К. Ріфф і шкала суб'єктивного благополуччя Перуе-Баду, які дозволили зібрати дані до і після реалізації програми.

4. Проведено аналіз ефективності запропонованої програми, оцінку змін у психоемоційному стані учасників експерименту, верифікацію висунутих гіпотез про вплив соціальних мереж на психоемоційний стан.

Після завершення програми було виявлено значне покращення психоемоційного стану учасників: збільшення кількості учасників, які демонстрували високий рівень самоприйняття, особистісного зростання, позитивних стосунків з іншими, цілей у житті та автономії; зростання самооцінки та впевненості в собі; покращення розвитку позитивних стосунків між учасниками; розвиток життєвих навичок, таких як критичне мислення, саморегуляція, та ефективне використання цифрових ресурсів для особистісного зростання; зменшення негативного впливу соціальних мереж.

Програма гармонізації психоемоційного стану через оптимізацію використання соцмереж демонструє високу ефективність у підвищенні

психологічного благополуччя та розвитку важливих життєвих навичок серед учасників. Впровадження та розвиток подібних програм є критично важливим для забезпечення здорового використання цифрових технологій у сучасному суспільстві.

Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень вбачаємо у розширенні вивчення взаємодії між соціальними мережами та різними аспектами психічного здоров'я. Особливу увагу заслуговує детальне дослідження впливу різних типів контенту в соціальних мережах, які можуть мати різноманітний вплив на емоційний стан користувачів. Важливим напрямком є також аналіз взаємодії з новітніми технологіями, зокрема інтеграції штучного інтелекту в соціальні медіа, та їх впливу на поведінку та самопочуття користувачів. Дослідження довгострокових ефектів користування соцмережами, особливо серед різних вікових та соціокультурних груп, може пролити світло на динаміку змін у психоемоційному стані від тривалого використання цих платформ.

Крос-культурні дослідження можуть виявити унікальні взаємодії та впливи соцмереж, допомагаючи краще розуміти глобальні тенденції та відмінності. Інший важливий напрямок досліджень включає розробку і тестування інтервенцій та програм, спрямованих на зменшення негативного впливу соціальних мереж і використання цих платформ як засобу для надання психологічної підтримки та підвищення обізнаності про психічне здоров'я.

Такі дослідження допоможуть не лише глибше зрозуміти механізми впливу соцмереж на людський психоемоційний стан, але й розробити ефективніші методики підтримки та втручання, спрямовані на забезпечення психічного благополуччя в сучасному цифровому суспільстві. психоемоційного стану через оптимізацію використання соцмереж демонструє високу ефективність у підвищенні психологічного благополуччя та розвитку важливих життєвих навичок серед учасників. Впровадження та розвиток подібних програм є критично важливим для забезпечення здорового використання цифрових технологій у сучасному суспільстві.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 55(2). С. 28–36. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>.
2. Богдан М.С. Вплив суб'єктивного благополуччя особистості на виникнення залежності від соціальних мереж. *Актуальні прикладні та практичні проблеми психолого-педагогічної науки* : Збірник наукових робіт III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, Україна, 7-8 липня 2018 року). Бердянськ: ГО «Південно-східна українська асоціація практичних психологів та арт-терапевтів», 2018. С. 5-9.
3. Боднарченко Б.О., Денисюк С.Г. Соціальні мережі як засіб формування свідомості. *Матеріали XLIX науково-технічної конф. підрозділів Вінницького національного технічного університету*. Вінниця: ВНТУ. 2020. С. 514–515.
4. Варій М.Й., Ортинський В.Л. Основи психології і педагогіки: Навч. пос. 2-е вид. К.: Центр учбов. літератури, 2009. 376 с.
5. Варивода К. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. *Журнал «Науковий огляд»*. 2015. №7 (17). С. 1-16.
6. Василенко І.С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів–спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 41-48.
7. Васьківська О.Є. Функціонування соціальних мереж в умовах воєнного стану. *Сучасні тенденції розвитку вищої освіти та академічного партнерства в умовах воєнного стану*, № 31: у 2 томах: збірник матеріалів XXVIII Міжн. Наук.-практ. конф. (16-17 березня 2023 року). Київ: КиМУ, 2023. Т.2. С. 44-47.
8. Вахула Б.Я. Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 311-319.
9. Веб-сайт статистичних даних Statista. URL: <https://www.statista.com/statistik/suche/?q=music&p=1> (дата звернення: 19.01.2024).

10. Вольнова Л.М. Соціальні мережі як специфічне комунікативне середовище.
Мова: психічні, соціальні та соціокультурні аспекти: збірник наукових праць учасників круглого столу (11 листопада 2019 року, м. Київ) / Ред. колегія: Вольнова Л.М., Отич Д.Д., Чевельча Т.Р.; за заг. ред. доц. Вольнової Л.М. Київ, 2020. С. 12-14.
11. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 2. С. 41–50.
12. Галас І.І., Ямчук Т.Ю. Вплив Інтернет - мереж на розвиток особистості підлітка. *Наука майбутнього* : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол.ред. В.В. Гоблик, І.І. Алмашій. Мукачево : МДУ, 2018. № Вип.1(1). С. 80-87.
13. Гоцуляк К. Позитивні та негативні сторони при роботі з комп'ютером в соціальних мережах. *Збірник наукових статей ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника»*. 2017. Вип. 12-13. С. 152-155.
14. Данилова Т.В., Гоян І.М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, №4. С. 118-124. DOI: <http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>.
15. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2012. Вип. 2. С. 179-184.
16. Динник І. Соціальні мережі як засіб суспільного розвитку. *Ефективність державного управління: зб. наук. пр. Львівського регіонального інституту державного управління НАДУ при Президентові України*. Вип. 1 (50): у 2 ч. / за заг. ред. чл.-кор. НАН України В.С. Загорського, доц. А.В. Ліпенцева. Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2017. С. 64–69.
17. Добреля О. Історія розвитку соціальних мереж: основні періоди. *Вісник Книжкової палати*. 2023. № 7. С. 29-36.
18. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс. Навч. посіб. К.: Центручбової літератури, 2016. 388 с.

- 19.Змисна Р.С., Федущко С.С. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук* (м. Київ, 28-29 жовтня 2016 р.). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2016. С. 149-151.
- 20.Коброслі А.Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 194-203.
- 21.Коброслі А.Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2018. Т. 23, Вип. 2. С. 58-65.
- 22.Коган К.М. Соціальні мережі як елемент нового соціального середовища. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Вип. 16. С. 61-71.
- 23.Колобич О.П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
- 24.Коломієць Д.О. Дослідження впливу соціальних мереж на життя сучасної людини. *Актуальні задачі та досягнення у галузі кібербезпеки* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 23–25 листопада 2016 р.). Кропивницький : КНТУ, 2016. С. 192.
- 25.Круглов К.О., Блинова О.Є. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників. *Інсайт : психологічні виміри суспільства* : наук. журн. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1. С. 72-78.
- 26.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.
- 27.Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 2(70). С. 201–208.

28. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
29. 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.
30. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2011. 464 с.
31. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Загальна психологія: Навч. посіб. К.: Центр учбов. літератури, 2012. 296 с.
32. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету.* 2014. № 1 (12). С. 327-331.
33. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
34. ТОП соціальних мереж. URL: <https://wizeclub.education/blog/top-sotsialnih-merezh/> (дата звернення: 19.01.2024).
35. Третьякова Ю.В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць.* Острог: Вид-во На УОА, квітень 2018. № 6. С. 77–82.
36. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
37. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій. Х.: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
38. Фісенко Т.В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації.* 2021. № 1. С. 152–157.
39. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/ (дата звернення: 11.02.2024).

- 40.Шкала суб'єктивного благополуччя Перуе-Баду. URL: https://stud.com.ua/17598/psihologiya/shkala_subyektivnogo_blagopoluchchya#google_vignette (дата звернення: 11.02.2024).
- 41.Юр'єва А. Вплив соціальних мереж на суспільство. *Масова комунікація: історія, сьогодення, перспективи*. Збірник наукових статей СНУ імені Лесі Українки. 2015. №7-8(6). С. 81-83.
- 42.Явон С.В. Соціальні мережі та молодь. *Sociologie cloveka*. 2016. №1. С.28-32.
- 43.Ahmed J.O. Social media psychology and mental health. *Middle East Current Psychiatry*. 2023. Vol: 30:91. DOI: <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00362-w> (дата звернення: 19.01.2024).
- 44.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.
- 45.Kaur R., Bashir H. Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *International Journal of Education*. 2015. Vol. 5. P. 22–29.
- 46.O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N, Hughes J, Eruyar S, Reilly P. Is social media bad for mental health and wellbeing? *Exploring the per-spectives of adolescents*. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2018. 23(4). P. 601–613.
- 47.Pantic I. Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014. Vol. 17(10). P. 652–657.
- 48.Walker C.E., Krumhuber E.G., Dayan S., Furnham A. Effects of social media use on desire for cosmetic surgery among young women. *Curr Psychol*. 2021. Vol.: 40(7). P. 3355–3364.
- 49.Wallace P. The Psychology of the Internet. Cambridge, 2015. 263 p.