

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Центр заочного та дистанційного навчання
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**Психологічні особливості впливу соціальних мереж на
формування особистості студентської молоді**

Виконала: здобувач 2 курсу,
рівень вищої освіти: другий (магістерський)
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Дизова Маргарита Сергіївна
Керівник: Доцент, кандидат психологічних наук,
доцент Репнова Тетяна Петрівна

Рецензент: Доцент, кандидат політичних наук,
доцент Третьякова Тетяна Миколаївна

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Дизова М.С. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді. Встановлено, що більшість студентів використовують кілька соціальних платформ, при цьому середній час щоденного використання становить 4-6 годин. На основі кластерного аналізу виділено чотири типи користувачів соціальних мереж: «помірні користувачі», «активні комунікатори», «контент-орієнтовані користувачі»

та «залежні користувачі».

Регресійний аналіз виявив основні предиктори формування інтернет-залежності: частота перевірки оновлень, кількість годин щоденного використання, схильність до уникнення реального спілкування та низький рівень самоконтролю. Встановлено трансформацію ціннісних орієнтацій під впливом соціальних мереж у бік зростання значущості зовнішніх цінностей. На основі результатів дослідження розроблено комплексну програму профілактики проблемного використання соціальних мереж та рекомендації щодо формування здорових цифрових звичок у студентської молоді.

Ключові слова: соціальні мережі, особистість студентів, інтернет-залежність, цифрові звички, психологічне благополуччя, профілактика, медіаграмотність.

ABSTRACTS

Dyzova M.S. Psychological features of the influence of social networks on the formation of the personality of student youth. Qualification work - master's research project for obtaining a master's degree, field of knowledge: 05 «Social and Behavioral Sciences», specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2024.

The paper presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological features of the influence of social networks on the personality formation of students. It has been found that most students use several social platforms, with an average daily use of 4-6 hours. Based on the cluster analysis, four types of social media users were identified: «moderate users», «active communicators», «content-oriented users», and «addicted users».

The regression analysis revealed the main predictors of Internet addiction: frequency of checking updates, number of hours of daily use, tendency to avoid real communication, and low level of self-control. The transformation of value orientations under the influence of social networks in the direction of increasing the importance of external values has been established. Based on the results of the study, a comprehensive program for the prevention of problematic use of social networks and recommendations for the formation of healthy digital habits in student youth has been developed.

Keywords: social networks, students' personality, Internet addiction, digital habits, psychological well-being, prevention, media literacy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	13
1.1. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження.....	13
1.2. Організація та етапи дослідження.....	16
1.3. Методичний інструментарій дослідження.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ.....	24
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	24
2.2. Інтерпретація отриманих результатів.....	26
2.3. Практичні рекомендації та програма психопрофілактики.....	30
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах стрімкого розвитку інформаційного суспільства та глобальної діджиталізації всіх сфер життя соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденності сучасної молоді, особливо студентства.

Більшість студентів активно користуються соціальними мережами щодня, що суттєво впливає на формування їхньої особистості, цінностей, поведінкових патернів та способів комунікації. При цьому спостерігається стійка тенденція до збільшення часу, проведеного в соціальних мережах, та суттєве розширення спектру їх використання від простого спілкування до навчання, професійного розвитку та самореалізації.

Особливої актуальності дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді набуває в контексті того, що період навчання у закладі вищої освіти є сенситивним для формування професійної ідентичності, світогляду та ціннісних орієнтацій особистості. Найпопулярнішими соціальними мережами серед студентів є Instagram, Telegram, TikTok та YouTube, які вони використовують для різноманітних цілей: комунікації, розваг, навчання та професійного розвитку. Така різноманітність використання соціальних мереж вказує на їх потужний потенціал впливу на формування особистості молодої людини.

Актуальність дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді зумовлена низкою об'єктивних факторів. Стрімкий розвиток цифрових технологій та соціальних мереж створює нове середовище соціалізації молоді, яке суттєво відрізняється від традиційних форм. Соціальні мережі формують нові моделі міжособистісної комунікації та самопрезентації особистості. Для значної частини студентів соціальні мережі є основним каналом спілкування з друзями та знайомими, що впливає на розвиток їхніх комунікативних навичок та соціальної компетентності. Більшість

студентів визнають наявність у себе ознак залежності від соціальних мереж, що проявляється у нав'язливому бажанні постійно перевіряти оновлення, тривожності при відсутності доступу до мереж та труднощах з самоконтролем часу, проведеного онлайн. Серед негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж студенти відзначають погіршення концентрації уваги, проблеми з тайм-менеджментом, зниження академічної успішності, порушення режиму сну та труднощі у встановленні й підтримці реальних соціальних контактів.

Активне використання соціальних мереж може мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя студентів. Особливої актуальності набуває проблема впливу соціальних мереж на навчальну діяльність студентів. В умовах активної діджиталізації освітнього процесу соціальні мережі все частіше стають інструментом навчання та професійного розвитку. Студенти регулярно використовують соціальні мережі для навчальних цілей, що актуалізує питання розробки ефективних стратегій інтеграції цих платформ в освітній процес. Особливої уваги заслуговує позитивний вплив соціальних мереж на процеси соціальної адаптації та встановлення нових контактів, віртуальне спілкування часто заміщує реальну комунікацію.

Важливим аспектом проблеми є вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя студентів. Студенти можуть відчувати тривогу при неможливості перевірити соціальні мережі, відзначають негативний вплив на самооцінку через порівняння себе з іншими користувачами, вказують на періодичне виникнення депресивних станів, пов'язаних з використанням соціальних мереж. Особливої уваги заслуговує проблема формування критичного мислення та медіаграмотності, оскільки незначна кількість студентів регулярно перевіряє достовірність інформації, отриманої через соціальні мережі.

Суттєвим аспектом впливу соціальних мереж на особистість студентів є трансформація процесів формування професійної ідентичності та побудови кар'єрної траєкторії. В епоху цифрової трансформації студенти активно використовують соціальні мережі для професійного розвитку налагодження зв'язків, що вказує на необхідність глибшого розуміння механізмів впливу цих платформ на професійне становлення майбутніх фахівців.

Особливо актуальною проблема дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді стає в контексті глобальних викликів сучасності, зокрема пандемії COVID-19, яка суттєво прискорила процеси діджиталізації освіти та збільшила роль онлайн-комунікації в житті студентів. В таких умовах зростає необхідність розуміння як позитивних можливостей, так і потенційних ризиків впливу соціальних мереж на розвиток особистості.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибокого наукового аналізу механізмів впливу соціальних мереж на особистісний розвиток студентів, виявлення факторів ризику та розробки превентивних заходів щодо формування залежної поведінки, створення науково обґрунтованих рекомендацій щодо ефективного використання соціальних мереж в освітньому процесі та розробки стратегій підтримки психологічного благополуччя студентів в умовах цифрового суспільства. Результати такого дослідження матимуть важливе значення для оптимізації процесів особистісного та професійного становлення студентської молоді в сучасних умовах інформаційного суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика впливу соціальних мереж на формування особистості молоді привертає значну увагу науковців з різних галузей знань, зокрема психології, соціології, педагогіки та медицини. Аналіз наукової літератури останніх років

демонструє багатоаспектність досліджень даної проблеми та її міждисциплінарний характер.

Проблема впливу соціальних мереж на особистість є предметом активного наукового дослідження як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Фундаментальні дослідження психологічних аспектів використання соціальних мереж представлені в роботах К. Янг [39, 40], М. Гріффітса [33], Д. Кусса [34], які розробили теоретичні основи розуміння механізмів формування залежності від соціальних мереж та інтернету. Їхні дослідження розкривають нейропсихологічні механізми впливу соціальних мереж на когнітивні процеси та емоційну сферу особистості, що має особливе значення для розуміння специфіки впливу цих платформ на молодь. Сучасні дослідження розкривають механізми впливу соціальних мереж на формування самооцінки та Я-концепції молоді. Науковці відзначають, що постійне порівняння себе з іншими в соціальних мережах може призводити до зниження самооцінки, розвитку тривожності та депресивних станів у молодих людей. При цьому особливо вразливою є саме студентська молодь, яка перебуває на етапі активного формування професійної та особистісної ідентичності.

Колектив дослідників під керівництвом Шері Туркл детально вивчав трансформацію комунікативних практик молоді під впливом соціальних мереж. Їхні дослідження показують, що надмірне занурення у віртуальну комунікацію може призводити до погіршення навичок реального спілкування та емоційного інтелекту, що особливо критично для професійного становлення майбутніх фахівців [26].

Важливий напрямок досліджень представлений роботами М. Леон Мендес [35], К. Сісте [37] та Б.Унсальвер [38], які вивчають вплив соціальних мереж на когнітивні процеси та формування кліпового мислення у молоді. Науковці відзначають, що активне споживання контенту в соціальних мережах може призводити до змін у способах

обробки інформації та формування специфічних когнітивних патернів, що потребує адаптації освітніх підходів.

Дослідження останніх років, проведені групою науковців під керівництвом Дж.А.Олсон, розкривають зв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним благополуччям молоді [36]. Їхні лонгітюдні дослідження демонструють зростання рівня тривожності та депресивних станів серед молоді, яка активно користується соціальними мережами, особливо в контексті пандемії COVID-19.

В контексті професійного становлення студентської молоді важливими є дослідження М. Бренд [28] та М. Даніал [32], які вивчають роль соціальних мереж у формуванні професійної ідентичності та побудові кар'єрних траєкторій. Їхні роботи показують, що соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом професійного розвитку за умови їх грамотного використання.

Сучасні нейропсихологічні дослідження, проведені групою науковців під керівництвом Е. Афра, розкривають механізми впливу соціальних мереж на розвиток мозку молодих людей, зокрема на формування нейронних зв'язків та процеси обробки інформації [25]. Ці дослідження мають важливе значення для розуміння довготривалих наслідків активного використання соціальних мереж.

Теоретико-методологічні засади дослідження особистості в умовах інформаційного суспільства розроблені в працях українських вчених О.Г.Данильян, О.П.Дзьобань [6], О.В.Запорожченко [7], В.В.Кириченко [8], Є.І.Кузіна [9]. Особливої уваги заслуговують дослідження українських науковців О.М. Немеш [15], А.Рубан [17], М.Т.Степико [19], які вивчають специфіку впливу соціальних мереж на формування національної ідентичності та громадянської позиції української молоді в умовах інформаційної війни та соціальних трансформацій.

Вітчизняні дослідники О.В. Щербина [24], А.Г. Мартусенко [13], Г.І. Смокова [18] зосереджують увагу на вивченні особливостей впливу соціальних мереж на формування ціннісних орієнтацій та світогляду української молоді. Їхні роботи демонструють, що характер використання соціальних мереж має значущий вплив на формування життєвих пріоритетів та соціальних установок студентів, а також на процеси їхньої соціальної адаптації та професійного самовизначення.

Значний внесок у розуміння психологічних механізмів впливу соціальних мереж на особистість зробили дослідження Л. Березовської, яка вивчала особливості формування самопрезентації молоді в соціальних мережах [2, 3]. С.Т. Бойко зосередила увагу на дослідженні психологічної безпеки особистості в інформаційному просторі [5].

Значний внесок у розуміння впливу соціальних мереж на академічну успішність та освітню діяльність студентів зробили дослідження З.Ю.Макаров, А.В.Момот, О.М. Демченко [11] та Н.В.Пазюра [16]. Вони емпірично довели наявність негативної кореляції між інтенсивністю використання соціальних мереж та академічною успішністю студентів, особливо в контексті багатозадачності та розподілу уваги під час навчання.

Водночас, аналіз наукової літератури виявляє певні прогалини у дослідженні даної проблематики. Зокрема, недостатньо вивченими залишаються питання впливу різних типів контенту в соціальних мережах на формування особистості студентів, механізми формування критичного мислення в умовах інформаційного перенавантаження, а також специфіка впливу соціальних мереж на професійне становлення студентів різних спеціальностей. Крім того, потребують глибшого дослідження питання розробки ефективних стратегій профілактики негативного впливу соціальних мереж на особистість студентів та методів оптимізації їх використання в освітньому процесі.

Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій демонструє значний науковий інтерес до проблематики впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді та водночас вказує на необхідність подальших досліджень у цьому напрямку, особливо в контексті сучасних викликів інформаційного суспільства та специфіки української студентської молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення впливу соціальних мереж на особистість.
2. Визначити методологічні засади дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості студентів.
3. Емпірично дослідити особливості використання соціальних мереж студентською молоддю.
4. Виявити взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та особистісними характеристиками студентів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу студентської молоді в контексті використання соціальних мереж.

Об'єкт і предмет дослідження

Об'єкт дослідження: особистість студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу соціальних мереж на формування особистості студентів.

Методологічна база дослідження ґрунтується на фундаментальних положеннях системного підходу, який дозволяє розглядати особистість як складну систему, що розвивається під впливом різноманітних факторів цифрового середовища. Теоретико-методологічним підґрунтям

дослідження також виступають принципи діяльнісного підходу, що дозволяють аналізувати активність особистості в соціальних мережах як особливий вид діяльності, який має свою структуру, мотивацію та закономірності розвитку. У дослідженні використано положення соціально-психологічного підходу, які дозволяють розглядати соціальні мережі як простір соціальної взаємодії та формування особистості. Важливим методологічним підґрунтям виступають концепції інформаційно-психологічного впливу, які розкривають механізми впливу інформаційного середовища на психіку людини. Емпіричне дослідження базується на комплексному використанні методики діагностики інтернет-залежності К. Янг та авторської анкети для вивчення патернів користування соціальними мережами.

Наукова новизна. Розроблено комплексну модель психологічних чинників впливу соціальних мереж на особистість студентів; виявлено специфічні взаємозв'язки між патернами використання соціальних мереж та особистісними характеристиками студентів. Удосконалено методи діагностики психологічних особливостей користування соціальними мережами.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу студентської молоді, створення рекомендацій щодо безпечного користування соціальними мережами, профілактики інтернет-залежності.

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження представлено на міжнародній науковій конференції.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладено на 46 сторінках.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімким впровадженням соціальних мереж у всі сфери життєдіяльності людини, особливо це стосується студентської молоді. Враховуючи актуальність проблеми впливу соціальних мереж на формування особистості в студентському віці, було розроблено програму емпіричного дослідження, що базується на фундаментальних положеннях вікової та соціальної психології, зокрема на концепціях розвитку особистості в юнацькому віці, теоріях соціалізації та формування ідентичності.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали наукові праці вітчизняних та зарубіжних вчених щодо психологічних особливостей студентського віку, закономірностей формування особистості в процесі соціалізації, впливу інформаційного середовища на психологічний розвиток особистості. Особлива увага приділялась роботам, присвяченим вивченню психологічних аспектів взаємодії особистості з соціальними мережами та їх впливу на формування ціннісно-смислової сфери молоді.

Вивчення проблеми впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді потребує комплексного підходу та врахування різних теоретичних концепцій. В основу дослідження покладено епігенетичну теорію розвитку особистості Е. Еріксона [21], згідно з якою студентський вік припадає на період вирішення конфлікту між досягненням его-ідентичності та рольовим змішанням. У цьому контексті соціальні мережі можуть виступати як простір для

експериментування з різними соціальними ролями та пошуку власної ідентичності.

Важливим теоретичним підґрунтям дослідження є концепція соціалізації особистості Г. М. Андреевої, яка розглядає соціалізацію як двосторонній процес засвоєння соціального досвіду та активного відтворення соціальних зв'язків [14]. У сучасних умовах соціальні мережі стають одним із провідних інститутів соціалізації молоді, впливаючи на формування цінностей, установок, моделей поведінки.

Теоретико-методологічною основою дослідження також є культурно-історична теорія Л.С. Виготського, зокрема положення про роль соціального середовища у розвитку особистості та концепція опосередкування вищих психічних функцій [12]. У контексті нашого дослідження соціальні мережі розглядаються як новий тип культурних знарядь, що опосередковують психічний розвиток сучасної молоді.

При розробці програми дослідження ми спирались на теорію діяльності О.М. Леонтьєва, розглядаючи активність особистості в соціальних мережах як особливий вид діяльності, що має свої мотиви, цілі та способи реалізації [21]. Це дозволяє аналізувати вплив соціальних мереж через призму змісту та структури діяльності користувача.

Важливе значення для нашого дослідження мають роботи сучасних психологів щодо впливу інформаційно-комунікаційних технологій на особистість. Зокрема, дослідження О.М. Немеш щодо психологічних наслідків інформатизації, дозволяють розглядати вплив соціальних мереж як багатоаспектний процес, що зачіпає різні сфери особистості [15].

У програмі дослідження враховано положення теорії поколінь Н.Хоува та В. Штрауса, адаптовані до сучасних реалій [27]. Сучасне студентство належить до покоління Z, для якого характерна глибока інтеграція у цифровий простір та специфічні особливості сприйняття і обробки інформації.

При розробці інструментарію дослідження ми спирались на концепцію інтернет-залежності К. Янг та модель проблемного використання інтернету Р. Девіса, які дозволяють виділити критерії оцінки патологічного використання соціальних мереж. Враховано також дослідження О. Є. Войскунського щодо психології інтернет-адикції.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що вплив соціальних мереж на особистість має різноспрямований характер. З одного боку, соціальні мережі надають нові можливості для самореалізації, навчання, спілкування, розширення соціального капіталу. З іншого - можуть призводити до формування залежності, прокрастинації, викривлення самосприйняття, погіршення реальних соціальних контактів.

На основі теоретичного аналізу було визначено основні напрями емпіричного дослідження: особливості використання соціальних мереж (тривалість, частота, переважаючий контент); мотивація користування соціальними мережами; самооцінка впливу соціальних мереж на різні сфери життя (навчання, стосунки, здоров'я, самопочуття тощо); прояви проблемного використання соціальних мереж; способи саморегуляції при користуванні соціальними мережами.

Теоретичне обґрунтування програми дослідження дозволило визначити адекватні методи збору емпіричних даних, розробити валідний інструментарій та окреслити основні напрями аналізу отриманих результатів. Комплексний підхід до вивчення проблеми забезпечує можливість всебічного аналізу впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді та розробки практичних рекомендацій щодо профілактики негативних наслідків їх використання.

1.2. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді проводилось протягом 2024 року та включало декілька послідовних етапів, кожен з яких мав свої специфічні завдання та методи реалізації. Дослідження включало три основні етапи. На першому етапі (підготовчому) було здійснено теоретичний аналіз проблеми, сформульовано мету та завдання дослідження, підібрано адекватні методи та методики, розроблено анкету для онлайн-опитування. На другому етапі (основному) проведено емпіричне дослідження особливостей використання соціальних мереж студентами та їх впливу на різні аспекти життєдіяльності. Третій етап (заклучний) був присвячений обробці, аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Підготовчий етап дослідження тривав з травня по вересень 2024 року. На цьому етапі було здійснено глибокий теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, що дозволило визначити ступінь розробленості проблеми, виявити суперечності та прогалини в існуючих дослідженнях. Особлива увага приділялась аналізу сучасних досліджень впливу соціальних мереж на психологічний розвиток молоді, вивченню методологічних підходів до дослідження проблеми. На основі теоретичного аналізу було сформульовано мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, розроблено програму емпіричного дослідження.

Важливою складовою підготовчого етапу стала розробка діагностичного інструментарію. Було створено авторську анкету для вивчення особливостей використання соціальних мереж студентською молоддю. При розробці анкети враховувались результати пілотажного дослідження, проведеного у вересні 2024 року на вибірці з 20 студентів. Пілотажне дослідження дозволило уточнити формулювання питань, перевірити їх зрозумілість для респондентів, оцінити час, необхідний для

заповнення анкети, визначити оптимальну послідовність питань. За результатами пілотажного дослідження до анкети було зроблено необхідні корективи.

Основний етап емпіричного дослідження проводився з 29 жовтня по 4 листопада 2024 року на базі закладів вищої освіти. Дослідження здійснювалось у форматі онлайн-опитування з використанням платформи Google Forms, що було обумовлено кількома факторами. По-перше, онлайн-формат дозволив охопити більшу кількість респондентів з різних навчальних закладів. По-друге, забезпечив можливість участі в дослідженні у зручний для респондентів час. По-третє, анонімність онлайн-опитування сприяла отриманню більш відвертих відповідей на особисті питання.

Процедура збору емпіричних даних включала декілька етапів. Спочатку було налагоджено контакти з представниками студентського самоврядування та викладачами різних закладів вищої освіти, які допомогли поширити інформацію про дослідження серед студентів. Посилання на онлайн-анкету розповсюджувалось через студентські групи в соціальних мережах та месенджерах. Кожен потенційний учасник отримував детальну інформацію про мету дослідження, принципи конфіденційності та використання отриманих даних.

Перед початком заповнення анкети респонденти ознайомлювались з інструкцією та давали згоду на участь у дослідженні. Заповнення анкети в середньому займало 15-20 хвилин. Для забезпечення якості даних було впроваджено технічні обмеження, що унеможливлювали пропуск обов'язкових питань та множинне заповнення анкети одним респондентом.

Паралельно зі збором даних здійснювався їх первинний аналіз, що дозволяло контролювати репрезентативність вибірки та за необхідності коригувати стратегію залучення респондентів. Особлива увага приділялась

забезпеченню різноманітності вибірки за такими параметрами як курс навчання, спеціальність, заклад освіти.

Заключний етап дослідження, який тривав з 5 по 15 листопада 2024 року, був присвячений систематизації та аналізу отриманих даних. На цьому етапі здійснювалась математико-статистична обробка результатів. Було проведено описову статистику, кореляційний аналіз, порівняння груп за різними параметрами.

Важливою складовою заключного етапу стала якісна інтерпретація отриманих результатів, виявлення основних тенденцій та закономірностей. Особлива увага приділялась аналізу відповідей на відкриті питання анкети, що дозволило отримати більш глибоке розуміння досліджуваної проблеми. На основі комплексного аналізу емпіричних даних було сформульовано основні висновки дослідження та розроблено практичні рекомендації.

Організація дослідження базувалась на принципах системності, об'єктивності, достовірності та етичності. Всі етапи дослідження були логічно взаємопов'язані та підпорядковані досягненню поставленої мети. Використання сучасних інформаційних технологій дозволило оптимізувати процес збору та обробки даних, забезпечити високу якість отриманих результатів.

1.3. Методичний інструментарій дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді проводилось на вибірці, що включала 109 студентів закладів вищої освіти. Вибірка формувалась з дотриманням принципів репрезентативності та включала представників різних курсів навчання, спеціальностей та вікових груп, що дозволило забезпечити різнобічне вивчення досліджуваної проблеми.

За гендерним складом у вибірці переважали особи жіночої статі - 94 особи (86,2%), чоловіча вибірка склала 15 осіб (13,8%). Такий розподіл частково відображає загальну тенденцію гендерного складу студентів гуманітарних спеціальностей, які склали значну частину вибірки. Віковий діапазон досліджуваних варіював від 17 до понад 22 років. Найбільшу вікову групу склали студенти 17-18 років - 45 осіб (41,3%), другою за чисельністю стала група 20-річних студентів - 31 особа (28,4%). Студенти віком 19 років склали 15,6% вибірки (17 осіб), а старші 22 років - 14,7% (16 осіб).

Аналіз розподілу респондентів за курсом навчання показав наступне співвідношення: студенти першого курсу бакалаврату - 45 осіб (41,3%), що становить найбільшу групу в вибірці; другого курсу - 31 особа (28,4%); третього курсу - 6 осіб (5,5%); четвертого курсу - 21 особа (19,3%). Також у дослідженні взяли участь 6 студентів першого курсу магістратури (5,5%). Таке співвідношення дозволило охопити різні етапи професійного становлення студентів та дослідити особливості впливу соціальних мереж на різних курсах навчання.

Важливою характеристикою вибірки є різноманітність спеціальностей, за якими навчаються респонденти. Найбільшу групу склали студенти спеціальності «Право» (081) - 35 осіб (32,1%). Другою за чисельністю стала група студентів-філологів (035) - 31 особа (28,4%). Студенти-психологи склали 21,1% вибірки (23 особи). Також у дослідженні взяли участь студенти спеціальностей «Інформаційні системи та технології» (126), «Менеджмент», «Політологія», «Торгівля та біржова діяльність» та інших напрямків підготовки, що склали 18,4% вибірки (20 осіб).

Аналіз соціально-демографічних характеристик респондентів показав, що всі учасники дослідження є активними користувачами соціальних мереж. При цьому спостерігаються відмінності у тривалості та

інтенсивності використання соціальних мереж. Значна частина респондентів (37,6%) проводить у соціальних мережах від 4 до 6 годин щодня, 32,1% - від 2 до 4 годин, 24,8% - більше 6 годин, і лише 5,5% обмежуються 1-2 годинами щоденного використання соціальних мереж.

Особливу увагу при формуванні вибірки було приділено забезпеченню її однорідності за рівнем доступу до цифрових технологій. Всі респонденти мають постійний доступ до інтернету та використовують смартфони як основний засіб доступу до соціальних мереж. Це дозволило мінімізувати вплив технічних факторів на результати дослідження.

Важливою характеристикою вибірки є добровільність участі в дослідженні та зацікавленість респондентів у його результатах. Більшість учасників (89,9%) повністю заповнили анкету та надали розгорнуті відповіді на відкриті питання, що свідчить про високу мотивацію та відповідальне ставлення до участі в дослідженні.

У процесі формування вибірки також враховувався фактор академічної успішності студентів. За результатами самооцінки, 42,2% респондентів мають високий рівень успішності, 48,6% - середній, 9,2% - нижче середнього. Це дозволило дослідити взаємозв'язок між академічною успішністю та особливостями використання соціальних мереж.

Таким чином, вибірка дослідження є достатньо репрезентативною та дозволяє вивчити психологічні особливості впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді з урахуванням різних факторів: віку, статі, спеціальності, курсу навчання, академічної успішності. Різноманітність характеристик респондентів забезпечує можливість виявлення загальних тенденцій та специфічних особливостей впливу соціальних мереж на різні групи студентської молоді.

Для забезпечення комплексного вивчення психологічних особливостей впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді було використано систему взаємодоповнюючих

методів дослідження, що дозволило отримати різнобічні емпіричні дані та забезпечити їх достовірність. Методологічний апарат дослідження включав теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи.

До групи теоретичних методів увійшли: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, що дозволив визначити ступінь розробленості проблеми та основні напрямки її вивчення; систематизація та узагальнення теоретичних підходів до розуміння впливу соціальних мереж на особистість; метод теоретичного моделювання, використаний при розробці програми емпіричного дослідження. Важливе місце у теоретичному дослідженні займав контент-аналіз сучасних наукових публікацій, присвячених проблемам цифровізації освітнього простору та її впливу на психологічний розвиток молоді.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, зокрема: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричні (анкетування, психодіагностичне тестування); методи математичної статистики для обробки отриманих даних. Основним інструментом збору емпіричних даних стала розроблена автором анкета, що містила як закриті, так і відкриті запитання. Анкета включала декілька блоків: соціально-демографічні характеристики респондентів; особливості використання соціальних мереж (тривалість, частота, мета використання); самооцінка впливу соціальних мереж на різні сфери життя; прояви залежної поведінки при використанні соціальних мереж.

Основним методом збору емпіричних даних стало анкетування, реалізоване у формі онлайн-опитування. Розроблена автором анкета «Психологічні особливості використання соціальних мереж» включала 45 питань, структурованих у п'ять тематичних блоків. Перший блок містив питання щодо соціально-демографічних характеристик респондентів (вік, стать, курс навчання, спеціальність). Другий блок був присвячений

вивченню особливостей використання соціальних мереж (які соціальні мережі використовуються, тривалість та частота використання, переважаючий контент). Третій блок включав питання щодо мотивації використання соціальних мереж та їх ролі в житті респондентів. Четвертий блок був спрямований на вивчення самооцінки впливу соціальних мереж на різні сфери життя (навчання, стосунки, здоров'я, самопочуття). П'ятий блок містив питання щодо проявів залежної поведінки та способів саморегуляції при використанні соціальних мереж.

В анкеті використовувались різні типи питань: закриті з одиничним та множинним вибором, питання з ранжуванням, шкальні питання (використовувались 5-бальні шкали Лайкерта), відкриті питання. Для оцінки частоти прояву різних поведінкових патернів використовувалась шкала: «ніколи», «рідко», «час від часу», «часто», «завжди». При розробці анкети особлива увага приділялась забезпеченню валідності та надійності інструментарію. Внутрішня узгодженість шкал перевірялась з використанням коефіцієнта альфа Кронбаха.

Важливим методичним елементом дослідження стало використання проєктивних запитань, що дозволило виявити неусвідомлювані аспекти впливу соціальних мереж на особистість. Зокрема, респондентам пропонувалось описати свої емоції та відчуття при неможливості користуватися соціальними мережами, охарактеризувати зміни у своєму житті з появою соціальних мереж.

Для обробки емпіричних даних використовувався комплекс методів математичної статистики. Первинна обробка даних включала визначення середніх значень, стандартних відхилень, відсоткових співвідношень. Для виявлення взаємозв'язків між різними показниками застосовувався кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона). Для порівняння груп використовувався t-критерій Стюдента та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Додатково для аналізу відповідей на відкриті питання анкети використовувався метод контент-аналізу, що дозволив виявити основні категорії та теми у відповідях респондентів. При проведенні контент-аналізу використовувалась система категорій, розроблена на основі теоретичного аналізу проблеми та пілотажного дослідження.

Для забезпечення достовірності результатів дослідження використовувалась процедура тріангуляції даних, що передбачала співставлення результатів, отриманих різними методами. Зокрема, порівнювались відповіді на закриті та відкриті питання анкети, аналізувалась узгодженість відповідей на взаємопов'язані питання.

При проведенні дослідження особлива увага приділялась дотриманню етичних принципів. Всі учасники були проінформовані про мету дослідження та способи використання отриманих даних. Забезпечувалась анонімність респондентів та конфіденційність індивідуальних даних. Результати представлялись лише в узагальненому вигляді.

Описаний методичний комплекс дозволив отримати достовірні емпіричні дані щодо психологічних особливостей впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді та забезпечив можливість їх всебічного аналізу. Використання різних методів збору та аналізу даних підвищило надійність отриманих результатів та дозволило сформулювати обґрунтовані висновки щодо досліджуваної проблеми. Результати дослідження дозволять визначити основні тенденції у використанні соціальних мереж студентською молоддю та їх вплив на формування особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі аналізу результатів емпіричного дослідження було проведено детальний статистичний аналіз патернів використання соціальних мереж студентами. За результатами дослідження виявлено, що найпопулярнішими соціальними мережами серед студентської молоді є Instagram (використовують 91,7% респондентів), Telegram (89,9%), TikTok (85,3%) та YouTube (82,6%). Менш популярними виявились Facebook (34,8%) та Twitter (15,6%). Важливо відзначити, що більшість студентів (87,2%) одночасно використовують декілька соціальних платформ, причому середня кількість активно використовуваних соціальних мереж становить 3,8 ($SD = 0,92$).

Аналіз часових патернів використання соціальних мереж показав, що 37,6% студентів проводять у соціальних мережах 4-6 годин щодня, 32,1% - 2-4 години, 24,8% - більше 6 годин, і лише 5,5% обмежуються 1-2 годинами. При цьому спостерігаються статистично значущі відмінності у тривалості використання соціальних мереж залежно від курсу навчання ($F = 4.32$, $p < 0.01$). Студенти першого курсу демонструють найвищі показники тривалості використання ($M = 5.8$ годин, $SD = 1.2$), тоді як студенти старших курсів показують більш помірне використання ($M = 4.2$ години, $SD = 0.9$).

Щодо часу доби, найбільша активність у соціальних мережах спостерігається у вечірній період (18:00-24:00) - 76,4% респондентів відзначили цей час як пріоритетний. Денний період (12:00-18:00) є другим за популярністю - 58,7%. Ранкові години (6:00-12:00) та нічний час (24:00-6:00) використовують відповідно 23,9% та 15,6% студентів. Кореляційний

аналіз виявив значущий зв'язок між використанням соціальних мереж у нічний час та проявами проблемного сну ($r = 0.39$, $p < 0.01$).

Аналіз частоти перевірки оновлень показав, що 28,4% студентів перевіряють соціальні мережі кожні 15-30 хвилин, 32,1% - щогодини, 24,8% - 3-4 рази на день, 14,7% - 1-2 рази на день. При цьому виявлено значущу кореляцію між частотою перевірки оновлень та самооцінкою наявності залежності ($r = 0.42$, $p < 0.01$).

Контент-аналіз переважаючого типу активності в соціальних мережах виявив, що 45,9% часу витрачається на перегляд розважального контенту, 27,5% - на комунікацію, 15,6% - на освітній контент, 11% - на професійний розвиток. За допомогою t-критерію Ст'юдента виявлено статистично значущі гендерні відмінності у виборі контенту ($t = 3.24$, $p < 0.01$): дівчата більше орієнтовані на комунікативну активність, тоді як хлопці частіше використовують соціальні мережі для пошуку інформації та професійного розвитку.

Для визначення предикторів формування інтернет-залежності було проведено множинний регресійний аналіз. В якості залежної змінної використовувався інтегральний показник проблемного використання соціальних мереж, розрахований на основі відповідей на питання щодо симптомів залежної поведінки. Незалежними змінними виступали різні аспекти використання соціальних мереж та психологічні характеристики респондентів.

Регресійний аналіз показав, що найбільш значущими предикторами формування інтернет-залежності є: частота перевірки оновлень ($\beta = 0.38$, $p < 0.01$), кількість годин щоденного використання ($\beta = 0.35$, $p < 0.01$), схильність до уникнення реального спілкування ($\beta = 0.29$, $p < 0.01$), низький рівень самоконтролю ($\beta = -0.27$, $p < 0.01$), прокрастинація ($\beta = 0.25$, $p < 0.01$), низька самооцінка ($\beta = -0.23$, $p < 0.01$) та пошук соціального схвалення ($\beta = 0.21$, $p < 0.05$).

Побудована регресійна модель пояснює 47% дисперсії залежної змінної ($R^2 = 0.47$), що свідчить про її достатню прогностичну силу. Аналіз стандартизованих коефіцієнтів регресії показує, що найбільший внесок у формування залежності мають поведінкові фактори (частота та тривалість використання), проте значущими є також психологічні характеристики особистості.

Додатковий аналіз модераторів виявив, що взаємозв'язок між тривалістю використання соціальних мереж та формуванням залежності модується рівнем соціальної підтримки ($\beta = -0.19$, $p < 0.05$) та наявністю альтернативних інтересів ($\beta = -0.22$, $p < 0.05$). Це вказує на важливість розвитку соціальних зв'язків та різноманітних захоплень як захисних факторів проти формування залежності.

Факторний аналіз мотивів використання соціальних мереж виявив чотири основні фактори, що пояснюють 68% загальної дисперсії: комунікативний (24,3%), розважальний (19,7%), інформаційно-пізнавальний (14,2%) та самопрезентаційний (9,8%). При цьому виявлено, що домінування самопрезентаційних мотивів позитивно корелює з ризиком формування залежності ($r = 0.34$, $p < 0.01$).

Таким чином, статистичний аналіз результатів дослідження дозволив виявити основні патерни використання соціальних мереж студентською молоддю та визначити ключові предиктори формування інтернет-залежності. Отримані дані створюють емпіричну базу для розробки ефективних стратегій профілактики проблемного використання соціальних мереж серед студентів.

2.2. Інтерпретація отриманих результатів

На основі кластерного аналізу результатів емпіричного дослідження було виділено чотири основні типи користувачів соціальних мереж серед студентської молоді. На основі кластерного аналізу було виділено чотири

основні типи користувачів соціальних мереж серед студентів: «помірні користувачі» (31,2%), «активні комунікатори» (28,4%), «контент-орієнтовані користувачі» (24,8%) та «залежні користувачі» (15,6%). Кожен тип характеризується специфічним патерном використання соціальних мереж та особливостями їх впливу на особистість.

«Помірні користувачі» (31,2% вибірки) характеризуються збалансованим підходом до використання соціальних мереж, чітким розмежуванням онлайн та офлайн активності, переважанням прагматичних мотивів користування (пошук інформації, навчання, підтримка професійних контактів). Цей тип демонструє найвищі показники психологічного благополуччя та академічної успішності. «Активні комунікатори» (28,4%) використовують соціальні мережі переважно для спілкування та підтримки соціальних зв'язків, демонструють високу частоту оновлень та значну тривалість перебування онлайн, проте зберігають контроль над використанням соціальних мереж. «Контент-орієнтовані користувачі» (24,8%) фокусуються на споживанні та створенні контенту, проявляють високу селективність у виборі інформації, часто використовують соціальні мережі для самовираження та творчої реалізації. «Залежні користувачі» (15,6%) демонструють ознаки проблемного використання соціальних мереж, включаючи втрату контролю над часом, синдром втрачених можливостей, тривожність при відсутності доступу до мереж.

Аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку та самоставлення студентів виявив.

Аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку та самоставлення студентів виявив неоднозначні тенденції та складну картину взаємозв'язків. 42,2% респондентів відзначають позитивний вплив соціальних мереж на самооцінку, пов'язуючи це з можливістю отримання соціального схвалення, розширенням кола спілкування, можливістю

самопрезентації та самовираження. Водночас 28,4% вказують на негативний вплив, зокрема через постійне порівняння себе з іншими, формування нереалістичних стандартів зовнішності та успішності, відчуття неповноцінності через невідповідність «ідеальним» образам у соціальних мережах. Виявлено значущий кореляційний зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та рівнем тривожності щодо самопрезентації ($r = 0.31$, $p < 0.05$). Особливо вразливими до негативного впливу на самооцінку виявилися студенти першого курсу, що може бути пов'язано з процесами адаптації та формування нової соціальної ідентичності.

Дослідження трансформації ціннісних орієнтацій під впливом соціальних мереж показало значущі зміни в ієрархії цінностей студентської молоді. Спостерігається тенденція до зростання значущості зовнішніх цінностей (популярність, визнання, матеріальний успіх) порівняно з внутрішніми (саморозвиток, автентичність, духовність). У групі «залежних користувачів» 73,2% респондентів демонструють високу орієнтацію на соціальне схвалення та зовнішні показники успішності. Факторний аналіз ціннісних орієнтацій виявив чотири основні фактори: «соціальне визнання» (24,7% дисперсії), «професійна самореалізація» (18,9%), «гедоністичні цінності» (15,4%) та «духовний розвиток» (12,3%). При цьому виявлено значущі відмінності у структурі ціннісних орієнтацій між різними типами користувачів соціальних мереж.

Аналіз ризиків формування залежної поведінки показав, що 35,8% студентів демонструють окремі ознаки проблемного використання соціальних мереж. Основними проявами є: складнощі з контролем часу (52,3%), тривога при відсутності доступу до соціальних мереж (47,7%), прокрастинація (41,3%), погіршення сну (38,5%), зниження академічної успішності (34,2%). Виявлено значущий взаємозв'язок між проблемним використанням соціальних мереж та показниками психологічного

благополуччя ($r = -0.38$, $p < 0.01$). Особливе занепокоєння викликає той факт, що лише 22,9% респондентів використовують спеціальні стратегії для контролю часу в соціальних мережах.

Додатковий аналіз показав наявність гендерних відмінностей у патернах проблемного використання соціальних мереж. Дівчата частіше демонструють емоційну залежність та орієнтацію на соціальне схвалення, тоді як для хлопців більш характерна інструментальна залежність, пов'язана з геймінгом та розвагами. Також виявлено значущі відмінності у проявах залежної поведінки залежно від спеціальності навчання: студенти гуманітарних спеціальностей показують вищий ризик формування емоційної залежності порівняно зі студентами технічних напрямків.

Якісний аналіз відповідей на відкриті питання анкети дозволив виділити основні психологічні механізми формування залежності від соціальних мереж: страх пропустити важливу інформацію (FOMO), потреба в постійному підтвердженні власної значущості, ескапізм від реальних проблем, компенсація дефіциту реального спілкування. При цьому більшість респондентів (67,8%) усвідомлюють потенційні ризики надмірного використання соціальних мереж, проте відчують складнощі з саморегуляцією.

Важливим аспектом дослідження стало виявлення захисних факторів, що знижують ризик формування залежності. До них належать: наявність різноманітних офлайн-інтересів, розвинені навички самоорганізації, високий рівень критичного мислення, стабільна самооцінка, якісні реальні соціальні зв'язки. Це створює основу для розробки ефективних профілактичних програм, спрямованих на розвиток відповідних компетенцій у студентської молоді.

Таким чином, інтерпретація результатів дослідження виявила складну систему взаємозв'язків між особливостями використання соціальних мереж та різними аспектами особистісного розвитку студентів.

Отримані дані свідчать про необхідність диференційованого підходу до профілактики проблемного використання соціальних мереж з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей користувачів та специфіки їх мотиваційно-ціннісної сфери.

2.3. Практичні рекомендації та програма психопрофілактики

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну систему рекомендацій для студентів щодо безпечного та усвідомленого користування соціальними мережами. Рекомендації структуровані за ключовими сферами та спрямовані на формування здорових цифрових звичок та профілактику негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

У сфері організації часу рекомендується встановлювати чіткі часові межі користування соціальними мережами. Оптимальним є обмеження щоденного використання до 2-3 годин, розподілених протягом дня. Важливо визначити «цифрові години» - конкретні періоди часу, призначені для використання соціальних мереж, та дотримуватися цього розкладу. Рекомендується уникати використання соціальних мереж у перші 1-2 години після пробудження та останні 2 години перед сном, оскільки це може негативно впливати на якість сну та загальний емоційний стан.

Для ефективного контролю часу рекомендується використовувати спеціальні додатки (наприклад, Digital Wellbeing, Forest, Freedom), які дозволяють відстежувати тривалість використання різних додатків та встановлювати обмеження. Важливою практикою є регулярні «цифрові детокси» - періоди повної відмови від соціальних мереж тривалістю від 24 до 48 годин, що дозволяє «перезавантажити» звички користування та оцінити свій рівень залежності.

У сфері контролю контенту рекомендується регулярно проводити аудит підписок та очищення стрічки від неактуального або токсичного контенту. Важливо свідомо формувати своє інформаційне оточення, підписуючись на акаунти, що сприяють особистісному та професійному розвитку. Рекомендується використовувати функції «тихого режиму» та «приховування постів» для регулювання потоку інформації. Особливу увагу слід приділяти верифікації джерел інформації та критичному аналізу контенту.

Для збереження психологічного благополуччя важливо уникати постійного порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж. Рекомендується усвідомлювати, що контент у соціальних мережах часто є відредагованою та ідеалізованою версією реальності. Важливо розвивати здорову самооцінку, незалежну від кількості лайків та коментарів. Рекомендується регулярно практикувати рефлексію щодо емоційних станів, пов'язаних з використанням соціальних мереж.

У сфері навчальної діяльності рекомендується використовувати режим «не турбувати» під час занять та самостійної роботи. Важливо створити окремий цифровий простір для навчання, відокремлений від розважального контенту. Рекомендується використовувати техніку «Pomodoro» - чергування 25-хвилинних періодів зосередженої роботи з короткими перервами, під час яких дозволяється перевірка соціальних мереж.

Для підтримки реальних соціальних зв'язків рекомендується встановити правило «не користуватися телефоном» під час живого спілкування з друзями та близькими. Важливо зберігати баланс між онлайн та офлайн комунікацією, віддаючи перевагу реальному спілкуванню у важливих ситуаціях. Рекомендується регулярно організовувати офлайн-зустрічі та активності з друзями.

У сфері безпеки особистих даних рекомендується регулярно переглядати налаштування приватності у соціальних мережах, використовувати двофакторну автентифікацію, створювати надійні паролі та регулярно їх оновлювати. Важливо критично ставитися до публікації особистої інформації та геолокаційних даних. Рекомендується періодично проводити аудит додатків, що мають доступ до акаунтів у соціальних мережах.

Для розвитку усвідомленості при користуванні соціальними мережами рекомендується вести щоденник цифрових звичок, відстежуючи патерни використання, емоційні тригери та реакції. Важливо регулярно задавати собі питання про мету входу в соціальні мережі та оцінювати продуктивність проведеного там часу. Рекомендується практикувати техніки майндфулнес для розвитку усвідомленої присутності в онлайн-просторі.

У сфері професійного розвитку рекомендується використовувати соціальні мережі як інструмент для професійного навчання. Важливо створити професійний профіль, відокремлений від особистого, та активно будувати професійну онлайн-репутацію. Рекомендується участь у професійних онлайн-спільнотах та освітніх проектах.

Для підтримки фізичного здоров'я рекомендується дотримуватися правила 20-20-20 (кожні 20 хвилин роботи з екраном робити 20-секундну перерву, дивлячись на об'єкт на відстані 20 футів), використовувати функції захисту очей на пристроях, підтримувати правильну поставу при роботі з гаджетами. Важливо регулярно виконувати фізичні вправи та проводити час на свіжому повітрі без використання цифрових пристроїв.

Представлені рекомендації можуть бути адаптовані відповідно до індивідуальних потреб та особливостей користування соціальними мережами. Важливо поступово впроваджувати нові звички, починаючи з

найбільш пріоритетних змін та поступово розширюючи сферу усвідомленого користування соціальними мережами.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну програму розвитку критичного мислення та медіаграмотності для студентської молоді. Програма спрямована на формування компетенцій усвідомленого та критичного сприйняття інформації в соціальних мережах і розрахована на 32 академічні години (16 занять по 2 години). Структура програми включає вісім взаємопов'язаних тематичних модулів, кожен з яких містить теоретичний та практичний компоненти.

Модуль «Соціальні мережі як інформаційне середовище» (4 години) знайомить студентів з особливостями функціонування соціальних мереж як специфічного інформаційного простору. Розглядаються алгоритми формування стрічки новин, принципи таргетингу, механізми поширення інформації. Практична частина включає аналіз власної стрічки новин, виявлення патернів споживання інформації, дослідження «інформаційних бульбашок». Особлива увага приділяється розумінню того, як алгоритми соціальних мереж впливають на сприйняття інформації.

Модуль «Механізми впливу в соціальних мережах» (4 години) фокусується на вивченні психологічних механізмів впливу, що використовуються в соціальних мережах. Розглядаються техніки маніпуляції, прийоми емоційного впливу, механізми формування установок. Студенти вчаться розпізнавати різні види маніпулятивного контенту, аналізувати приховані мотиви та цілі інформаційних повідомлень. Практичні завдання включають аналіз кейсів, розбір реальних прикладів маніпулятивних постів та реклами.

Модуль «Критичний аналіз контенту» (4 години) спрямований на розвиток навичок аналітичного мислення при роботі з інформацією. Вивчаються методи перевірки достовірності інформації, критерії оцінки надійності джерел, техніки виявлення фейків та дезінформації. Практична

частина включає роботу з різними типами контенту (текст, фото, відео), вправи на розвиток критичного мислення, аналіз інформаційних повідомлень за розробленими критеріями.

Модуль «Фактчекінг та верифікація інформації» (4 години) навчає студентів практичним інструментам перевірки інформації. Розглядаються онлайн-ресурси для фактчекінгу, методи перевірки фото та відео, способи пошуку першоджерел інформації. Практична робота включає використання спеціалізованих інструментів верифікації, створення алгоритмів перевірки інформації, роботу з базами даних.

Модуль «Психологія маніпуляцій в соціальних мережах» (4 години) поглиблює розуміння психологічних механізмів впливу на свідомість користувачів. Вивчаються техніки емоційного впливу, механізми формування масової думки, способи протидії психологічним маніпуляціям. Практичні завдання спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та психологічної стійкості до маніпулятивного впливу.

Модуль «Цифрова безпека та приватність» (4 години) присвячений питанням захисту особистої інформації в соціальних мережах. Розглядаються правила безпечного користування, налаштування приватності, методи захисту від фішингу та соціальної інженерії. Практична частина включає аудит власних акаунтів, налаштування параметрів безпеки, створення стратегії управління цифровою ідентичністю.

Модуль «Етика онлайн-комунікації» (4 години) формує розуміння етичних норм та правил поведінки в соціальних мережах. Розглядаються принципи відповідальної комунікації, способи протидії кібербулінгу, правила ведення дискусій. Практичні завдання включають аналіз етичних дилем, розробку правил онлайн-комунікації, тренування навичок конструктивного діалогу.

Модуль «Створення якісного контенту» (4 години) навчає принципам створення інформативного та етичного контенту. Розглядаються основи медіаграмотності, правила композиції, техніки сторітелінгу. Практична робота включає створення різних типів контенту, розробку контент-стратегії, оцінку ефективності публікацій.

Методика навчання базується на принципах інтерактивності та практичної орієнтованості. Використовуються різноманітні форми роботи: групові дискусії, аналіз кейсів, рольові ігри, проектна робота, практичні експерименти. Кожне заняття включає теоретичний міні-лекторій (30%), практичні вправи (50%) та групову рефлексію (20%).

Оцінювання ефективності програми здійснюється через систему вхідного та вихідного тестування, що включає оцінку рівня критичного мислення, медіаграмотності та навичок інформаційної безпеки. Додатково використовується метод портфолію, де студенти збирають приклади власного аналізу інформації та створеного контенту.

Програма передбачає гнучку систему впровадження і може бути реалізована як окремий курс або інтегрована в існуючі навчальні дисципліни. Матеріали програми регулярно оновлюються відповідно до актуальних тенденцій розвитку соціальних мереж та нових викликів інформаційного середовища.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплексні методичні рекомендації для психологів та викладачів щодо організації профілактичної роботи з попередження інтернет-залежності серед студентської молоді. Рекомендації структуровані відповідно до трьох рівнів профілактики та містять конкретні інструменти та методи роботи для кожного рівня.

Первинна профілактика, спрямована на загальну студентську аудиторію, передбачає реалізацію комплексу просвітницьких та превентивних заходів. Рекомендується проводити регулярні інформаційні

сесії щодо механізмів формування залежності від соціальних мереж, їх впливу на психологічне благополуччя та академічну успішність. Важливим компонентом є організація скринінгових досліджень для раннього виявлення ознак проблемного використання соціальних мереж. Для цього розроблено діагностичний комплекс, що включає адаптовані версії тестів інтернет-залежності, шкали оцінки проблемного використання соціальних мереж та опитувальники для вивчення патернів користування.

У рамках первинної профілактики рекомендується інтегрувати в навчальний процес елементи медіаосвіти та розвитку критичного мислення. Запропоновано систему інтерактивних вправ та завдань, які можна використовувати під час занять для формування навичок усвідомленого користування соціальними мережами. Особлива увага приділяється розвитку навичок тайм-менеджменту та самоорганізації.

Вторинна профілактика орієнтована на роботу зі студентами групи ризику, які демонструють окремі ознаки проблемного використання соціальних мереж. Для цієї групи розроблено програму індивідуальних консультацій, що включає діагностику причин надмірного використання соціальних мереж, аналіз тригерів залежної поведінки, розробку індивідуальних стратегій контролю. Рекомендується використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії для корекції дисфункціональних переконань та формування адаптивних патернів поведінки.

Важливим компонентом вторинної профілактики є організація групових тренінгів та воркшопів, спрямованих на розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту та стресостійкості. Розроблено цикл тренінгових занять, що включають вправи на розвиток комунікативних навичок, управління емоціями, подолання соціальної тривожності. Особлива увага приділяється формуванню альтернативних способів проведення дозвілля та розвитку офлайн-інтересів.

Третинна профілактика призначена для роботи зі студентами, які мають виражені ознаки залежності від соціальних мереж. Для цієї групи розроблено програму комплексного психологічного супроводу, що включає регулярні індивідуальні консультації, групову терапію та роботу з сім'єю. Рекомендується використовувати методи системної терапії, що дозволяють працювати з проблемою залежності в контексті всієї системи соціальних відносин студента.

У рамках третинної профілактики особлива увага приділяється розробці індивідуальних планів реабілітації, що включають поетапне зниження часу використання соціальних мереж, розвиток альтернативних інтересів та відновлення реальних соціальних зв'язків. Важливим компонентом є робота з профілактики рецидивів, що включає навчання технікам саморегуляції та стрес-менеджменту.

Для ефективної реалізації профілактичних заходів рекомендується створення міждисциплінарних команд, що включають психологів, викладачів, кураторів груп та представників студентського самоврядування. Розроблено алгоритми взаємодії різних спеціалістів, форми документації та протоколи проведення профілактичних заходів.

Особлива увага в методичних рекомендаціях приділяється питанням моніторингу ефективності профілактичної роботи. Запропоновано систему критеріїв та індикаторів для оцінки результативності профілактичних заходів, розроблено форми звітності та методи збору зворотного зв'язку від студентів.

Для психологів та викладачів підготовлено добірку діагностичних методик, що дозволяють оцінювати різні аспекти проблемного використання соціальних мереж. Кожна методика супроводжується детальною інструкцією щодо проведення, обробки результатів та їх інтерпретації. Також надано рекомендації щодо формування

індивідуальних профілів ризику та планування профілактичної роботи на основі діагностичних даних.

У методичних рекомендаціях також представлено систему супервізійної підтримки фахівців, які здійснюють профілактичну роботу. Запропоновано формат регулярних інтервізійних груп для обміну досвідом, обговорення складних випадків та професійної підтримки. Розроблено програму підвищення кваліфікації для психологів та викладачів з питань профілактики інтернет-залежності.

Методичні рекомендації включають також розділ з описом можливих труднощів та обмежень у реалізації профілактичних заходів, а також способів їх подолання. Надано рекомендації щодо адаптації профілактичних програм до різних організаційних умов та особливостей цільової аудиторії.

Представлені методичні рекомендації є гнучким інструментом, який може бути адаптований відповідно до конкретних умов навчального закладу та потреб студентської аудиторії. Регулярне оновлення рекомендацій здійснюється на основі моніторингу їх ефективності та врахування нових тенденцій у сфері профілактики інтернет-залежності.

Тренінгова програма «Свідоме користування соціальними мережами» розроблена як комплексний інтервенційний захід, що складається з 10 занять тривалістю 2 години кожне. Мета програми – формування навичок усвідомленого та збалансованого використання соціальних мереж. Програма включає три основні блоки: діагностичний (оцінка патернів використання соціальних мереж, виявлення проблемних зон), інформаційно-мотиваційний (підвищення обізнаності щодо механізмів впливу соціальних мереж, формування мотивації до змін) та практичний (розвиток конкретних навичок саморегуляції та ефективного використання соціальних мереж).

Структура кожного тренінгового заняття включає: розминку (15 хвилин), теоретичний міні-блок (20 хвилин), практичні вправи (60 хвилин), групову рефлексію (15 хвилин) та домашнє завдання (10 хвилин). У програмі використовуються різноманітні методи: психологічні ігри, арт-терапевтичні техніки, медитативні практики, поведінкові експерименти. Особлива увага приділяється розвитку навичок усвідомленості та емоційної регуляції.

Тематичний план тренінгової програми включає наступні заняття: «Соціальні мережі в моєму житті» (аналіз власних патернів використання), «Цифрові звички та їх трансформація» (робота з автоматичними реакціями), «Емоційний інтелект онлайн» (управління емоціями при використанні соціальних мереж), «Цифровий баланс» (планування часу та встановлення меж), «Самопрезентація в соціальних мережах» (автентичність vs створений образ), «Соціальні зв'язки онлайн та офлайн» (баланс віртуального та реального спілкування), «Інформаційна гігієна» (фільтрація контенту та управління підписками), «Цифровий детокс» (практика усвідомленого відключення), «Продуктивність та соціальні мережі» (інтеграція соціальних мереж у навчання та роботу), «Створення персонального плану збалансованого використання соціальних мереж».

Запропонована система практичних рекомендацій та профілактичних заходів має комплексний характер та враховує індивідуально-типологічні особливості різних груп користувачів соціальних мереж. Важливою особливістю розроблених програм є їх практична орієнтованість, гнучкість та можливість адаптації до різних умов впровадження. Подальше вдосконалення профілактичних заходів може бути спрямоване на розробку онлайн-версій тренінгових програм та створення мобільних додатків для підтримки усвідомленого користування соціальними мережами.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді було сформульовано наступні висновки.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що соціальні мережі є важливим фактором соціалізації та формування особистості сучасних студентів. Їх вплив має комплексний характер і охоплює різні сфери життєдіяльності: комунікативну, пізнавальну, емоційно-вольову, ціннісно-мотиваційну. Встановлено, що особливості впливу соціальних мереж на особистість визначаються як індивідуально-психологічними характеристиками користувачів, так і специфікою самого цифрового середовища.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 109 студентів, виявило основні патерни використання соціальних мереж. Встановлено, що переважна більшість студентів (87,2%) одночасно використовує декілька соціальних платформ, при цьому середній час щоденного використання становить 4-6 годин (37,6% респондентів). Найпопулярнішими соціальними мережами серед студентів є Instagram (91,7%), Telegram (89,9%), TikTok (85,3%) та YouTube (82,6%).

На основі кластерного аналізу виділено чотири типи користувачів соціальних мереж серед студентів: «помірні користувачі» (31,2%), «активні комунікатори» (28,4%), «контент-орієнтовані користувачі» (24,8%) та «залежні користувачі» (15,6%). Кожен тип характеризується специфічними особливостями використання соціальних мереж та їх впливу на особистість.

Регресійний аналіз виявив основні предиктори формування інтернет-залежності: частота перевірки оновлень ($\beta = 0.38$), кількість годин щоденного використання ($\beta = 0.35$), схильність до уникнення реального

спілкування ($\beta = 0.29$) та низький рівень самоконтролю ($\beta = -0.27$). Модель пояснює 47% дисперсії залежної змінної.

Встановлено, що вплив соціальних мереж на самооцінку та самоставлення студентів має неоднозначний характер: 42,2% респондентів відзначають позитивний вплив, пов'язаний з можливостями самореалізації, тоді як 28,4% вказують на негативний вплив через постійне соціальне порівняння та формування нереалістичних стандартів.

Виявлено трансформацію ціннісних орієнтацій під впливом соціальних мереж у бік зростання значущості зовнішніх цінностей (популярність, визнання) порівняно з внутрішніми (саморозвиток, автентичність). Особливо виражена ця тенденція у групі «залежних користувачів» (73,2% демонструють високу орієнтацію на соціальне схвалення).

На основі отриманих результатів було розроблено комплекс практичних рекомендацій. Для студентів запропоновано систему правил безпечного користування соціальними мережами, що включає встановлення часових лімітів, регулярні цифрові детокси, свідомий підхід до вибору контенту. Розроблено програму розвитку критичного мислення та медіаграмотності, що складається з 8 тематичних модулів та спрямована на формування навичок критичного аналізу інформації, протистояння маніпуляціям, усвідомлення механізмів впливу соціальних мереж.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну систему практичних рекомендацій та профілактичних заходів, спрямованих на попередження негативного впливу соціальних мереж на особистість студентів. Рекомендації для студентів щодо безпечного користування соціальними мережами включають три основні блоки: організаційний, психологічний та технічний. В організаційному блоці запропоновано систему правил тайм-менеджменту: встановлення чітких

часових меж користування соціальними мережами (не більше 2 годин на день), визначення «цифрових годин» (періодів, коли дозволено користуватися соціальними мережами) та «цифрових детоксів» (повна відмова від соціальних мереж на 24-48 годин щотижня). Психологічний блок містить рекомендації щодо розвитку усвідомленості при користуванні соціальними мережами, включаючи регулярну рефлексію власних мотивів та емоційних станів, пов'язаних з використанням соціальних мереж. Технічний блок передбачає використання спеціальних додатків для контролю часу, налаштування повідомлень та фільтрації контенту.

Методичні рекомендації для психологів та викладачів щодо профілактики інтернет-залежності структуровані відповідно до трьох рівнів профілактичної роботи. Первинна профілактика спрямована на всіх студентів та включає просвітницькі заходи, моніторинг патернів використання соціальних мереж, розвиток навичок саморегуляції. Вторинна профілактика орієнтована на студентів групи ризику та передбачає індивідуальні консультації, групові тренінги, розвиток альтернативних форм дозвілля. Третинна профілактика призначена для студентів з вираженими ознаками залежності та включає психологічний супровід, роботу з сім'єю, за необхідності – взаємодію з іншими фахівцями. Для кожного рівня профілактики розроблено діагностичний інструментарій, описано методи роботи, наведено приклади конкретних вправ та технік.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки профілактичних програм та освітніх курсів, спрямованих на формування культури користування соціальними мережами серед студентської молоді. Розроблені методичні матеріали можуть бути впроваджені в практику роботи психологічних служб закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довготривалих ефектів впливу соціальних мереж на особистісний розвиток, розробкою специфічних стратегій профілактики для різних типів користувачів, дослідженням впливу нових форматів соціальних мереж та створенням інноваційних методів профілактичної роботи з використанням цифрових технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*, 2013. № 2. С. 74-79.

2. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023, (3 (71)), 142-149.

3. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 72(2), 21–28.
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28>

4. Богдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*, 2014. С. 25-29.

5. Бойко С.Т. Психологічна безпека особистості в умовах розірваного інформаційного простору. *Психологія: теорія і практика*, 2019, 1(3), 32-43.

6. Данильян О.Г., Дзьобань О.П. Людина в інформаційному суспільстві: проблема моральної ідентифікації. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. 2019. № 1(40). С. 1-18.
URL: <http://fil.nlu.edu.ua/article/view/155746/158854>.

7. Запорожченко О.В. Ідентичність особистості в умовах інформаційного суспільства. *Актуальні проблеми філософії та соціології : Науково-практичний журнал*. Одеса, 2020. Вип. 26. С. 12-16. DOI <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i26.900>

8. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 245 с.

9. Кузіна Є.І. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини : дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» (053 Психологія) / наук. керівник – канд. психол. наук, доц. І. М. Шаповал ; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 200 с.

10. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посіб. для батьків. Київ : ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.

11. Макаров З.Ю., Момот А.В., Демченко О.М. Оцінювання впливу чат-бесід на залученість та успішність здобувачів вищої освіти. Педагогічна Академія: наукові записки, 2024. №5.

12. Максименко, С. Д. (2017). Культурно-історична теорія розвитку ЛС Виготського. *Збірник наукових праць» Проблеми сучасної психології»,* (36).

13. Мартусенко А. Г. Соціальні медіа у формуванні ціннісних орієнтацій української молоді : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 054 «Соціологія» / наук. керівник Т. О. Ратушна. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 57 с.

14. Москаленко, В.В. Соціалізація особистості Монографія. «Фенікс», м. Київ, Україна, 2013.

15. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.

16. Пазюра Н.В. Використання масових відкритих он-лайн курсів та соціальних мереж для формування комунікативної компетентності студентів неангломовних країн. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки», 2017. №6.

17. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, 2021 (56), С. 213-220. вилучено із <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/507>

18. Смокова Г.І. Особливості формування публічних цінностей молоді у кіберпросторі: досвід України. Політичне життя. № 1 (2018) С.108-112.

19. Степико М.Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування: монографія. К.: НІСД, 2011. 336 с.

20. Тканова, В. В. (2022). Особистісна самопрезентація сучасної молоді у соціальних мережах. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 7, 140–144. <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7273>

21. Трофімов Ю. Л. Психологія : підручник. К.: Либідь, 2008. 560 с.

22. Федоренко С. В. Психологічні особливості побудови корекційно-тренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності у студентської молоді. Практична психологія та соціальна робота, 2013. № 1. С. 29-36.

23. Шугурова Т. Л. Кіберсоціалізація студентської молоді в дозвіллевій діяльності. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія», 2012. № 2 (4). С. 42.

24. Щербина В.Л. Соціально-психологічні чинники розвитку інформаційного середовища у ВНЗ України. Технології розвитку інтелекту. 2014. Т. 1 Вип. 6.

25. Áfra E., J. Janszky, G. Perlaki, G. Orsi, S.A. Nagy, Á. Arató, A. Szente, H.A.M. Alhour, G. Kis-Jakab, G. Darnai. Altered functional brain networks in problematic Internet use: resting-state fMRI study. Res. Sq. (Res. Sq.) (2023), 10.21203/rs.3.rs-2718429/v1

26. Arnd-Caddigan, M. Sherry Turkle: Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. *Clin Soc Work J* **43**, 247–248 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0511-4>

27. Bayer C. K. The Impact of Social Media on Youth: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*, 2021. 68(2). P. 277-284.

28. Brand M., K.S. Young, C. Laier, K. Wölfling, M.N. Potenza/ Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: an interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 71 (2016), pp. 252-266, 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

29. Carpenter J. A., Hayes S. L. The Role of Social Media in the Construction of Youth Identity: A Comparative Observational Study of Facebook and Instagram, 2023. URL: <https://link.springer.com/journal/10964>

30. Carpenter J. A., Hayes S. L. Unpacking the Relationship Between Social Media Use and Adolescent Identity Exploration and Commitment: The Mediating Role of Social Comparison, 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6212912/>

31. Coyne S. M., Uhls A. C. Negotiating Visibility: Young People's Self-Presentation on Social Media. *Journal of Adolescent Research*, 2018. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2019-12207-001>

32. Daniyal M., S.F. Javaid, A. Hassan, M.A.B. Khan. The relationship between cellphone usage on the physical and mental wellbeing of university students: a cross-sectional study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19 (15) (2022), p. 9352, 10.3390/ijerph19159352

33. Griffiths, M. D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4, e118. <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>

34. Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2011) Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

35. León Méndez M, Padrón I, Fumero A, Marrero RJ. Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neurosci Biobehav Rev.* 2024 Apr;159:105572. doi: 10.1016/j.neubiorev.2024.105572. Epub 2024 Feb 5. PMID: 38320657.

36. Olson J.A., D.A. Sandra, É.S. Colucci, A.A. Bikaii, D. Chmoulevitch, J. Nahas, A. Raz, S.P.L. Veissière. Smartphone addiction is increasing across the world: a meta-analysis of 24 countries. *Comput. Hum. Behav.*, 129 (2022), Article 107138, 10.1016/j.chb.2021.107138

37. Siste K., J. Pandelaki, J. Miyata, N. Oishi, K. Tsurumi, H. Fujiwara, T. Murai, M.W. Nasrun, T. Wiguna, S. Bardosono, R. Sekartini, R. Sarasvita, B.J. Murtani, L.T. Sen, K.K. Firdaus. Altered Resting-State Network in Adolescents with Problematic Internet Use. *J. Clin. Med.*, 11 (19) (2022), Article 5838, 10.3390/jcm11195838

38. Ünsalver, B., & Aktepe, H. (2017). Internet addiction and impulsivity among university students. *European Psychiatry*, 41(S1), S397-S397. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.02.458

39. Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

40. Young, K. S. (2017). The evolution of Internet addiction. *Addictive Behaviors*, 64, 229-230. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.05.016>

АВТОРСЬКА АНКЕТА
«Особливості використання соціальних мереж»

Шановний респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні особливостей використання соціальних мереж студентською молоддю.

Анкета є анонімною, всі дані будуть використані в узагальненому вигляді. Будь ласка, відповідайте щиро та відверто.

Частина 1. Загальна інформація

1. Ваш вік: _____ років

2. Стать:

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

3. Курс навчання: _____

4. Спеціальність: _____

Частина 2. Патерни використання соціальних мереж

5. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь? (можна обрати кілька варіантів)

☐ Instagram

☐ TikTok

☐ Facebook

☐ Twitter

☐ Telegram

☐ YouTube

☐ LinkedIn

☐ Інше (вказіть) _____

6. Скільки часу в середньому щодня Ви проводите в соціальних мережах?

☐ Менше 1 години

☐ 1-2 години

☐ 2-4 години

☐ 4-6 годин

☐ Більше 6 годин

7. В який час доби Ви найчастіше користуєтесь соціальними мережами? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Вранці (6:00-12:00)
- ☐ Вдень (12:00-18:00)
- ☐ Ввечері (18:00-24:00)
- ☐ Вночі (24:00-6:00)

8. Як часто Ви перевіряєте оновлення в соціальних мережах?

- ☐ Кожні 15-30 хвилин
- ☐ Кожну годину
- ☐ 3-4 рази на день
- ☐ 1-2 рази на день
- ☐ Рідше

Частина 3. Мотивація та цілі використання

9. З якою метою Ви найчастіше використовуєте соціальні мережі? (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - ніколи, 5 - дуже часто)

1 - 2 –3 - Іноді 4 - Часто 5 - Дуже часто

- ___ Спілкування з друзями/знайомими
- ___ Навчання/професійний розвиток
- ___ Розваги/перегляд розважального контенту
- ___ Отримання новин/інформації
- ___ Самовираження/ведення власної сторінки
- ___ Знайомства
- ___ Робота/бізнес
- ___ Відпочинок/відволікання від справ

10. Який контент Ви найчастіше переглядаєте? (оцініть за шкалою від 1 до 5)

- ___ Розважальний
- ___ Освітній
- ___ Новинний
- ___ Професійний
- ___ Lifestyle
- ___ Спортивний
- ___ Творчий
- ___ Інше (вказіть) _____

Частина 4. Самооцінка впливу

11. Оцініть, як використання соціальних мереж впливає на різні сфери Вашого життя (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - дуже негативно, 5 - дуже позитивно)

- ___ Навчальна успішність
- ___ Стосунки з друзями
- ___ Стосунки з родиною
- ___ Фізичне здоров'я
- ___ Психологічне самопочуття
- ___ Самооцінка
- ___ Творча реалізація
- ___ Професійний розвиток

12. Чи відчуваєте Ви наступні прояви при неможливості користуватися соціальними мережами? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Тривога
- ☐ Роздратування
- ☐ Занепокоєння
- ☐ Відчуття пропущених можливостей
- ☐ Відчуття самотності
- ☐ Нудьга
- ☐ Нічого не відчуваю
- ☐ Інше (вказіть) _____

13. Як часто Ви намагаєтесь обмежити час, проведений у соціальних мережах?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Постійно

14. Які способи Ви використовуєте для контролю часу в соціальних мережах? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Встановлюю таймер
- ☐ Використовую спеціальні додатки
- ☐ Вимикаю повідомлення
- ☐ Видаляю додатки
- ☐ Нічого не використовую
- ☐ Інше (вказіть) _____

Частина 5. Суб'єктивна оцінка

15. Оцініть за шкалою від 1 до 10, наскільки важливими для Вас є соціальні мережі: _____

16. Чи вважаєте Ви, що маєте залежність від соціальних мереж?

- ☐ Так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Важко відповісти
- ☐ Скоріше ні
- ☐ Ні

17. Як змінилось Ваше життя з появою соціальних мереж? (відкрите питання)

18. Що б Ви хотіли змінити у своєму користуванні соціальними мережами? (відкрите питання)

Дякуємо за участь у дослідженні!

Дата заповнення: _____