

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки
доктор психол. наук, професор,
полковник служби ц.з
_____ Роксолана СІРКО

«___» _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІДЕАЛІЗОВАНОГО
ОБРАЗУ ЩАСТЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ПСИХІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала
здобувачка вищої освіти
групи ПС-41
Софія МАНЬКО

Керівник – Світлана ВДОВИЧ
Рецензент – Лідія СЛІПЧИШИН

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІДЕАЛІЗОВАНОГО ОБРАЗУ ЩАСТЯ В СОЦМЕРЕЖАХ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	6
1.1. Сутність ключових понять дослідження	6
1.2. Зв'язок соціальних мереж та психічного здоров'я юнацтва	11
1.3. Психологічні особливості юнацького віку	16
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІДЕАЛІЗОВАНОГО ОБРАЗУ ЩАСТЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	23
2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки	23
2.2. Результати емпіричного дослідження впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку	26
2.3. Кореляційний аналіз впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку	37
Висновки до другого розділу	44
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ІДЕАЛІЗОВАНОГО ОБРАЗУ ЩАСТЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	46
3.1. Рекомендації щодо профілактики негативного впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку	46
3.2. Програма психологічного тренінгу профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості	48
Висновки до третього розділу	52
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. У наш час соціальні мережі займають суттєве місце в житті людей. Попри безліч переваг, соцмережі мають значні наслідки для психологічного стану молоді, зокрема цей вплив відчутний серед осіб юнацького віку. Ідеальні картинки успіху, які розповсюджуються в онлайн-просторі, формують завищені вимоги, які, зазвичай, не зовсім відповідають дійсності. Порівняння себе з іншими, прагнення відповідати високим стандартам краси, успіху або досягнень шкідливо впливають на психіку. Через це молоде покоління може відчувати тривогу, розчарування, невпевненість, а також часом прояви депресивного стану.

Юнацький вік є етапом, коли психіка найвразливіша до навколишніх чинників. Соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні самооцінки, ставлення до себе та загалом сприйняття свого життя. Вивчення даної теми є важливим для обґрунтування способів зміцнення психічного здоров'я юнацтва. Дослідження цієї теми дозволить зрозуміти, як ідеалізований образ щастя впливає на психічний стан, емоції, самооцінку та як юнацтву застерегти себе від негативного впливу і небажаних наслідків.

Проблема щастя та психологічного благополуччя досліджувалася багатьма науковцями. М. Селігман розробив концепцію шляхів до щастя, М. Аргайл вивчав соціальні чинники задоволеності життям, К. Ріфф сформулювала модель психологічного благополуччя, а Ф. Брайант і Дж. Верофф досліджували його емоційні виміри. Водночас, сучасні дослідники, зокрема О. Гречановська, О. Мегем та Л. Потапюк, акцентують увагу на впливі соціальних мереж на вираження емоцій молоді, самовираження, а також на негативних наслідках ідеалізованих образів, які можуть призводити до зниження самооцінки та депресивних станів. Однак вплив ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічний стан юнацтва залишається недостатньо вивченим, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я особистості як психологічна проблема.

Предмет дослідження – вплив ідеалізованого образу щастя в соцмережах на психіку юнацтва.

Мета дослідження – дослідити вплив ідеалізованих образів щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я юнацтва, розробити рекомендації щодо профілактики негативного впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку та програму психологічного тренінгу профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу ідеалізованого образу щастя в соцмережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку.

2. Провести емпіричне дослідження та кореляційний аналіз впливу ідеалізованого образу щастя в соцмережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку.

3. Розробити рекомендації щодо профілактики негативного впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку та програму психологічного тренінгу профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості.

Гіпотеза дослідження. Соціальні мережі, зокрема поширений у них ідеалізований образ щастя, негативно впливають на психічне здоров'я та психологічне благополуччя осіб юнацького віку.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, узагальнення, сестиматизація, конкретизація літератури, порівняння теоретичних та експериментальних даних;

– емпіричні: опитування, спостереження, бесіда; комплекс психодіагностичних методик: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld & E. S. Becker); «Тест на інтернет-залежність» (К. Янг);

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC»; «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера (STAI); «Оксфордський опитувальник щастя» (ONI, Oxford Happiness Inventory); авторська анкета «Соцмережі та самосприйняття», розроблена для даного дослідження;

– математичні: кількісний та кореляційний аналіз результатів дослідження (програма IBM SPSS Statistic 20.0 Dowland).

Експериментальна вибірка – 40 респондентів віком від 15 до 21 року, з яких 23 особи – жіночої статі, а 17 – чоловічої.

Теоретична значущість роботи полягає у з'ясуванні сутності ключових понять дослідження: щастя, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальні мережі, вивченні теоретико-методологічних підходів до проблеми впливу ідеалізованого образу щастя в соцмережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку.

Практична значущість роботи полягає в емпіричному дослідженні впливу ідеалізованого образу щастя в соцмережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку, розробці рекомендацій щодо профілактики негативного впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку та програми психологічного тренінгу.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (46 джерел, з них іноземними мовами – 3), додатків (3 додатки на 60 с.). Загальний обсяг роботи – 81 сторінка, основний обсяг – 54 сторінки. Робота містить 12 рисунків і 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІДЕАЛІЗОВАНОГО ОБРАЗУ ЩАСТЯ В СОЦМЕРЕЖАХ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Сутність ключових понять дослідження

Цей розділ присвячений визначенню понять, які є основними у вивченні впливу ідеалізованого образу щастя в соцмережах на психічний стан юнаків, а саме: щастя, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальні мережі.

Щастя – багатовимірне поняття, яке використовують досить широко. На сьогоднішній час в психологічній літературі немає єдиного визначення «щастя», проте різні теорії розглядають його як щось позитивне та важливе для людства. У кожної людини власне розуміння того, що таке щастя і що робить її щасливою. Для когось джерело щастя – це сім'я, хтось щасливий від своїх досягнень, а комусь потрібна лише усмішка від коханої людини. Багато наукових досліджень свідчать, що люди, які перебувають у стані щастя, мають менший ризик розвитку депресії, стресу і хвороб. Їхнє емоційне становище покращується, вони відчують більше енергії та мають кращі стосунки з оточенням [43]. Збереження гармонійного та позитивного психоемоційного стану сприяє не лише кращому самопочуттю, але й є важливим чинником психологічної стійкості.

На думку американського психолога М. Абрахама, відчуття щастя тісно пов'язане з реалізацією особистісного потенціалу. Досягти цього можна після задоволення потреб у їжі, комфорті, безпеці та воді. Самоактуалізована людина відчуває впевненість у собі, емоційну рівновагу та не схильна до депресивного, пригніченого настрою [29, с.9]. Самоактуалізація проявляється у вмінні ставити для себе цілі та реалізовувати їх, отримавши не лише визнання від оточення, а й внутрішнє задоволення. Розуміння власного потенціалу зумовлює розвиток, створює психологічну стійкість та внутрішнє щастя.

Психологічні дослідження довели, що 50% щастя передається генетично, 10% визначають зовнішні обставини, а 40% щастя складають наші думки, сприйняття та дії [23]. Ці дані підкреслюють те, що внутрішні чинники мають ключове значення у процесі формування відчуття щастя. Незважаючи на спадковість та зовнішні обставини, важлива частина щастя є наслідком власних зусиль.

М. Селігман виокремлює три основні шляхи досягнення щастя: життя, що дарує насолоду, задоволення і позитивні переживання, життя, наповнене захопливими подіями, і життя із сенсом, в якому людина реалізовує себе, спрямовує свої сили на допомогу та підтримку іншим [28, с. 151]. Наприклад, у юнацькому віці, коли спостерігається процес формування ідентичності, ці три шляхи можуть взаємодіяти. Хтось отримує його завдяки приємним враженням, інші – через нові знайомства, активний спосіб життя, а через деякий час хтось починає думати про ціль життя та прагнення бути корисним. Ці ідеї перегукуються з думками представника гуманістичного напрямку А. Маслоу, який вважав, що щаслива людина та, яка реалізувала всі свої потреби, від базових умов існування до пошуку сенсу життя. Він стверджував, що щасливі люди задоволені життям і знаходять гармонію між бажанням та можливістю [22].

Британські психологи вважають, що щасливі люди не просто усміхаються, а роблять це щиро [17]. Усмішка як спосіб вираження посилює позитивну взаємодію з іншими. Це може відповідати теорії соціального обміну, яка означає, що обмін емоціями між людьми, зокрема через усмішку, забезпечує атмосферу підтримки та посилює соціальну згуртованість. М. Аргайл зазначав: «щастя – це стан переживання задоволеності життям в цілому, загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого і теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій» [33]. На різних етапах життя щастя сприймається через зовнішні чинники, наприклад: хороший настрій, успішність, реалізація, фізичне здоров'я. Люди докладають достатньо зусиль, щоб досягти

щасливого життя. Відчуття щастя виникає не стільки від зовнішніх досягнень, як від внутрішнього стану та здатності відчувати щастя всередині себе.

Згідно з психологічними дослідженнями, **щастя** – це не лише моменти радості та гарного настрою. Для того, щоб детальніше розуміти цей термін, психологи використовують концепцію «суб'єктивного благополуччя». Вона охоплює не лише емоційний досвід, а й когнітивні аспекти функціонування. Отже, щастя можна трактувати як оцінку власного життя. Іншими словами, щастя – це «оцінка людьми свого життя» [44, с.118]. На суб'єктивне благополуччя впливає рівень нашої самооцінки, рівень тривожності, соціальний статус, цінності, цілі. Окрім цього, надважливу роль у розвитку благополуччя відіграє якість стосунків з оточенням, наявність підтримки, емоційний контакт.

Часто, коли ми бачимо в соцмережах лише найкращі елементи життя інших, де немає повноцінної картини, тоді починаємо порівнювати зі своєю реальністю, і це може призводити до відчуття нещастя. Якщо людина не здатна усвідомити те, що це лише ідеалізована версія, тоді вона може відчувати незадоволеність життям, зациклюється лише на своїх недоліках, проблемах і не помічає позитив та щастя навколо. Тоді в людини виникає тривога, відчуття неповноцінності та невпевненість у собі і своїх можливостях. Тому важливо приймати свою реальність, навчитись відчувати щастя всередині себе та знаходити радість у кожному дні, адже це важливо не лише для відчуття щастя, а й для підтримки психічного здоров'я.

Всесвітня організація здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як «стан психічного добробуту, що дає змогу людині впоратися зі стресорами, усвідомлювати свої здібності, добре навчатися і працювати, робити свій внесок у життя громади. Психічне здоров'я передбачає змогу приймати рішення, будувати взаємини та бути суб'єктом у своєму житті, впливати на світ довкола» [26].

Психічне здоров'я, як і фізичне – важлива складова і цінність для людини, адже воно забезпечує нам емоційну стабільність, справність зі стресом та загалом впливає на якість життя. Воно формується під впливом середовища в

якому ми знаходимось, а також на нього впливає велика кількість факторів. Це можуть бути сімейні відносини, дружба, фінансова стабільність, в тому числі вплив соцмереж. Баланс цих факторів забезпечує стабільність психічного здоров'я.

Відповідно до визначення ВООЗ, психічне здоров'я має такі складові:

«Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я». Важливою умовою психічного здоров'я є вміння відчувати себе цілісною особистістю. Коли людина втрачає відчуття цілісності та сприймає життя, як ланцюг випадковостей, це може свідчити про порушення психічного здоров'я.

Постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях. Якщо стресові ситуації повторюються, важливо усвідомлено реагувати, щоб зберегти спокій та впевненість у собі.

Критичне ставлення до себе і своєї діяльності. Саморефлексія, аналіз дій, вчинків та досягнень. Здатність оцінювати себе об'єктивно допомагає формувати моделі поведінки та формує здорову самооцінку.

Адекватність психічних реакцій впливу середовища. Реакції психічно здорової людини на зовнішні події є доречними відповідно до їхнього характеру.

Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм. Якщо людина навмисно порушує соціальні норми, проявляє агресію, неприйнятні дії в громадських місцях, це може свідчити про порушення психічного стану.

Планування власної життєдіяльності та її реалізації. Вміння планувати свій день, ефективно організовувати справи і мати ресурси для цього, є ознакою психічного благополуччя.

Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин. Людина, яка здатна легко адаптовуватися до змін та нових обставин, гнучка у мисленні, зазвичай має міцне психічне здоров'я» [40].

Психічне здоров'я допомагає нам розуміти свої думки, контролювати емоції, як позитивні, так і негативні, та поведінку. Психічно здорова людина адаптується до змін, справляється з труднощами при потребі, а також підтримує здорові та довготривалі стосунки з людьми.

Бути психічно здоровим – означає не лише відсутність хвороби, а й здатність відчувати внутрішнє задоволення, позитивні емоції та гармонію в різних життєвих сферах [15, с. 28]. Про психічне здоров'я слід піклуватись, як і про фізичне, адже воно впливає на наше самопочуття, взаємодію з оточенням та якість життя. Варто відзначити, що одним із головних аспектів психічного здоров'я є психологічне благополуччя.

Проблема психологічного благополуччя виступає однією з важливих у сфері психології. Наукове дослідження феномена «психологічне благополуччя» розпочалось в США у другій половині XX століття. Одними з перших, хто здійснив емпіричний аналіз цього поняття, стали Ф. Брайант та Дж. Верофф. У результаті було визначено три основні виміри психологічного благополуччя: відчуття щастя, відсутність внутрішньої напруги та внутрішня цілісність [30, с. 324]. Ідеї щодо цього поняття також розвивав А. Маслоу, який стверджував: «Людина, яка досягла психологічного благополуччя, має здатність до самовираження, самореалізації та досягнення свого потенціалу»

Поглиблене емпіричне вивчення та чітку структуру здійснила американська психологиня К. Ріфф, яка виокремила шість складових психологічного благополуччя:

- 1) позитивне самоприйняття себе та свого минулого;
- 2) розуміння життєвих цілей, які надають глибокого сенсу;
- 3) вміти адаптовуватися до різних життєвих ситуацій і долати труднощі;
- 4) прагнення вдосконалюватися, відчуття прогресу та реалізація можливостей;
- 5) наявність позитивних взаємин, в яких присутні довіра та підтримка;

б) вміння дотримуватися власним цінностям та переконанням, не піддаючись зовнішньому тиску [41, с. 115]. В час інформаційного навантаження тема психологічного благополуччя є вельми актуальною. Люди щодня отримують нову інформацію, часто моніторять новини та соцмережі, а це може викликати перенавантаження, яке впливає на емоційний стан, тривожність та може викликати стрес. К. Ріфф підкреслює, що задоволеність життям не завжди є синонімом благополуччя, адже негативні переживання, життєві труднощі та негативний досвід можуть стати поштовхом для розвитку, сприяти покращенню стосунків та глибшому усвідомленню життя [21, с.7]. Тому труднощі й інформаційне перенавантаження можемо використовувати як особистісне зростання, досвід та зміцнення нашої стійкості.

В сучасному світі важко уявити життя без доступу до інтернету, адже соціальні мережі відіграють значну роль у суспільстві. Це платформи, які дозволяють нам обмінюватись інформацією, публікувати фотографії, відео, текстові повідомлення. Доведено, що сучасні онлайн соціальні мережі справді впливають на поведінку користувачів у реальному житті, поза мережею [14, с. 62]. Вони можуть мати як і позитивні, так і негативні наслідки впливу, такі як порівняння, створення ідеалізованої картинки без відображення реальності. Зокрема це досить актуально для аудиторії юнацького віку, що найбільш взаємодіє в соціальних мережах. З одного боку, соцмережі дають нам можливість самовираження, швидкий обмін інформацією, нові знайомства, а з іншого боку, часте використання соцмереж може призводити до залежності, втрати відчуття реальності, відчуття виснаженості через постійний моніторинг інформації.

1.2. Зв'язок соціальних мереж та психічного здоров'я юнацтва

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя. Вони допомагають залишатись на зв'язку з друзями та рідними незалежно від відстані, навчатися, обмінюватись досвідом та ділитись думками. Окрім того, що онлайн-платформи слугують засобом комунікації, вони також є простором

для створення спільних ініціатив, різноманітних заходів і реалізації волонтерських проєктів, які надважливі в наш час. Для юнаків ці платформи можуть слугувати засобом емоційної підтримки і дають змогу відчувати причетність до певної соціальної спільноти.

У період юнацького віку, коли людина активно розвивається, вплив соціальних мереж може бути ключовим чинником, який формує психоемоційний стан та моделі поведінки юнацтва. Соціальні мережі можуть сприяти розвитку соціальних зв'язків та підвищити рівень щастя, однак їх вплив на користувачів залежить від поточного психоемоційного стану. Це свідчить про те, що свідоме використання соцмереж сприяє емоційному благополуччю та допомагає підтримувати соціальні зв'язки.

Соціальні мережі дають у сучасному світі багато можливостей, тому особи юнацького віку можуть використовувати їх як платформу для пошуку роботи, самовираження, обміну знаннями, черпати з них натхнення та отримувати нові навички. Також варто зазначити, що соцмережі допомагають розвивати критичне мислення та цифрову грамотність, адже молодь щодня бачить великий потік інформації, який потребує аналізу та перевірки. Важливо розпізнавати правду та відокремлювати факти від маніпуляцій, оскільки ці навички важливі як в особистому, так і в професійному житті.

Вагоме значення мають спільноти, які надають підтримку у сфері психічного здоров'я. Вони допомагають юнакам краще розуміти питання психічного благополуччя, тривожних розладів, стресу, депресії та інших психологічних проблем. У таких спільнотах часто можна зустріти корисні статті та відео про техніки релаксації, поради щодо управління емоцій, методи для підвищення самооцінки та багато інших корисних порад. Завдяки онлайн-спільнотам, юнаки мають можливість звернутися за допомогою до спеціаліста та отримати необхідну підтримку дистанційно.

Проте, незважаючи на всі переваги, Інтернет може мати і негативні наслідки, якщо ми не знаємо, як правильно та з користю для себе ним користуватися [34, с. 1668]. Попри те, що соцмережі слугують нам засобом

спілкування, вони не повинні замінити живі розмови та емоційний контакт. Під час реальної взаємодії ми бачимо емоції, міміку, чуємо тон голосу, а це важлива складова комунікації. Люди, які частіше спілкуються онлайн, можуть відчувати самотність, проблеми з вираженням емоцій. Крім того, варто звернути увагу на те, що соціальні мережі не мають забирати у нас весь вільний час, а особливо вранці, коли тільки прокинулись, та ввечері, перед сном, оскільки це може відобразитись не тільки на психічному, але й на фізичному здоров'ї. Від цього можуть початися проблеми зі сном, погіршитися пам'ять, підвищитися рівень тривожності та стресу. Ранній чи вечірній моніторинг соцмереж варто замінити на книжку, розминку або виділити кілька хвилин спокою для роздумів про щось хороше та приємне.

Сьогодні існує безліч платформ, якими користуються юнаки: Instagram, Facebook, Pinteres, WhatsApp, Telegram, Twitter, Tiktok та ін. Важко не виокремити останню. TikTok – це платформа коротких відео, яка лише за кілька років набула світової популярності, змінила підхід до споживання контенту і почала впливати на психічне здоров'я мільйонів людей, зокрема молоді [25]. Цю соціальну мережу можна виокремити як джерело натхнення, ідей та самовираження, проте вона має і негативні фактори впливу на психіку юнаків. Короткі відео можуть викликати залежність, оскільки вони стимулюють швидкий дофамін – гормон задоволення. Такий контент миттєво задовольняє, але не насичує мозок корисними речовинами, сповільнюється критичне мислення. Це може створити ефект цифрової залежності. Потік інформації, часте споживання контенту, надмірне перебування з телефоном формують психологічний тиск.

До основних ознак цифрової залежності можна віднести: страх пропустити важливу подію, яка відбулась в Інтернеті, що називають терміном «FOMO», номофобія, а також цифровий стрес, який виникає внаслідок негативної взаємодії з користувачами, зокрема через дискусії та образи [13, с. 472].

FOMO – страх пропустити важливу, цікаву подію, яка відбулась в інших людей. Це часто можна зустріти серед молоді, яка хоче знати про всі новини та тренди, які транслюють в соціальних мережах. Внаслідок цього виникає бажання постійно оновлювати та перевіряти стрічку, щоб бути в темі всіх подій. Як результат, початкові дослідження синдрому втрачених можливостей зосереджувались на тривозі та занепокоєнні через відчуття відокремлення від основного потоку інформації [38, с. 309].

Номофобія – страх залишитися без доступу до мобільного телефону та втратити зв'язок. Люди, які страждають номофобією, часто перевіряють мобільний без причини. Швидкісні повідомлення мають змогу створювати відчуття, що потрібно бути на зв'язку постійно, а відсутність цього зв'язку може спричинити почуття ізоляції та занепокоєння. Мобільні пристрої дозволяють нам миттєво отримувати інформацію про новини, погоду, маршрути та всі інші важливі події. Нестабільне з'єднання може викликати відчуття непевності, незахищеності через відсутність чи перерву в отриманні актуальних даних та інформаційного потоку [8, с. 42]. Однак якщо відсутність телефону коротка, люди можуть спокійно почувати себе, замінивши його іншим способом отримання інформації.

Digital stress – цифровий стрес від негативної взаємодії в інтернеті. Соцмережі мають ряд позитивних аспектів, проте вони можуть бути дуже небезпечним середовищем для психічного здоров'я. Юнаки особливо чутливі до цифрового стресу, тому що вони можуть переживати страх через недостатню кількість лайків, коментарів, публічне засудження, кібербулінг.

Кібербулінг – це такий вид агресії, з яким можна легко зіткнутися в Інтернет-просторі [18, с. 247]. До цього можна віднести негативні коментарі, погрози, публікації особистих фото та відео без згоди людини. Юнацький вік є вразливим до кібербулінгу, адже психологічна витривалість юнацтва ще формується, тому негативний вплив у соціальних мережах може викликати стресові ситуації. Образи, глузування та приниження можуть стати причиною того, що користувач буде сумніватись у собі, закриється від оточуючих, можуть

початися проблеми зі сном та апетитом. Це все має змогу відобразитись в майбутньому та мати тривалі наслідки для психічного здоров'я. Анонімність в інтернеті сприяє поширенню негативних коментарів, що може спричинити удар по самооцінці. Травма від кібербулінгу може бути значною, тому варто зменшувати вплив образливого, токсичного контенту, щоб застерегтися від його негативного впливу на психічне здоров'я.

Науковці довели, що чим частіше люди проводять час у соціальних мережах, тим більше спотворюється сприйняття людиною навколишнього світу та реального життя [4]. У соцмережах ми часто бачимо ідеальні фото, стосунки без конфліктів та проблем, часті подорожі, це все створює ілюзію про те, що життя інших є набагато цікавішим, безтурботнішим та успішнішим. О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк виявили, що соціальні мережі дають молоді можливість виражати свої емоції, відкривають свободу для самовираження, проте одночасно призводять до психологічних проблем, викликають зниження самооцінки та депресивний стан через порівняння з образами інших користувачів [7, с. 60]. Варто пам'ятати, що соцмережі відображають лише відредаговані світлина, успіх, щасливі моменти, а не справжні переживання чи проблеми. Молодь після переглянутого починає сумніватись у собі, у своїх досягненнях та може знецінювати себе. Психіка людини сприймає реальне життя не таким цікавим, адже воно не відповідає тому, що транслюється в онлайн просторі. Нав'язливі стандарти зовнішності та прагнення цих стандартів відображається на самооцінці юнацтва, що може негативно позначатися як на психічному, так і на фізичному стані. Соціальні мережі можуть приносити користь, але при надмірному використанні важливо звертати увагу на те, до яких наслідків це може призводити [46]. Попри значний потенціал соціальних мереж, важливо свідомо їх використовувати, адже це допоможе уникнути негативних наслідків.

1.3. Психологічні особливості юнацького віку

Юнацький вік – важливий період формування особистості, час, коли молода людина стає більш самостійною, прагне незалежності, намагається обрати майбутню сферу діяльності. Цей період можна вважати рубежем між дитинством та дорослішим етапом життя. У психологічній літературі юнацький вік інколи називають періодом ранньої дорослості або старшого підліткового віку. Розуміння та вивчення цього періоду дає змогу визначити, як різноманітні чинники впливають на формування особистості та особливості поведінки юнацтва. В період юнацтва відбуваються фізіологічні зміни, які мають вплив і на психологічний стан осіб. Разом із фізіологічними змінами відбувається посилення вразливості, емоційної нестабільності, можлива чутливість до свого зовнішнього вигляду. Юнаки та юначки можуть гостро сприймати думку та реакцію оточення, що може призвести до соціального визнання. Одночасно поява фізіологічних змін здатна спонукати до взаємодії з соціумом.

Юнацький вік – період психосоціального розвитку, в якому закладаються основи особистісної та емоційної зрілості [45, с. 1982]. Важливим етапом юнацтва є соціальна активність, яка сприяє глибшому прояву індивіда, розширенню кола спілкування та формуванню соціальних навичок. Контакт з оточенням в юнацькому віці є суттєвим, адже він допомагає розвивати емпатійну здатність, формувати навички командної роботи, вчитись вирішувати непорозуміння та знаходити компроміси. Це дає змогу людині краще розуміти соціальні норми, свої емоції та емоції оточуючих, впливає на формування здорової самооцінки. Особливо важливою є комунікація з однолітками. Юнаки намагаються знайти коло осіб, які будуть розділяти спільні інтереси, що дає здатність відчувати підтримку та емоційну опору. У юнацькому віці дружба допомагає адаптуватися до нових ролей в соціумі. Юнаки та юначки часом звертаються до однолітків за допомогою, діляться своїми емоціями та думками, через цю взаємодію вони легше адаптовуються до різних соціальних ролей. Окрім того, це допомагає молоді відкрито демонструвати емоції, почуття, що є суттєвим у ході розвитку емоційної

зрілості. Протягом певного часу в юнацтва формується власна ідентичність, це важлива фаза розвитку, оскільки молодь у цей час починає замислюватись про власну роль у світі, про сенс життя. Цей процес пов'язаний із вибудовуванням світогляду.

Формування специфічного світогляду є характерним для осіб юнацького віку. Самовизначення, відкриття себе як неповторної та унікальної особистості тісно пов'язані з вивченням соціального світу, в якому ця особистість живе та розвивається [16, с. 120]. У цьому процесі суттєву роль відіграють взаємини з батьками, тому що сім'я є початковим соціальним середовищем, де юнацтво розвиває свою індивідуальність. Саме в сімейному середовищі вони пізнають соціальні стандарти, норми, цінності та моральні принципи. З настанням юнацького віку відносини з батьками можуть змінюватись. Відбувається пошук незалежності, формування власних поглядів, відстоювання своєї думки. Це може супроводжуватись конфліктами, тому що, з одного боку, юнаки та юначки прагнуть підтримки, любові та порад, а з іншого боку, вони хочуть бути самостійними. Юнаки в цей час починають формувати власні цінності, прагнуть зрозуміти, що для них важливо, на основі яких принципів вони будуватимуть міжособистісні стосунки та загалом починають визначати стиль своєї поведінки.

Згідно з віковою психологією, юнацький вік є періодом, під час якого людина починає перехід до самостійного життя, формує власний світогляд та розуміє власну значущість [32, с. 93]. Саме в юнацькому віці починає формуватися розрив дитячої залежності від батьків та поступово відбувається становлення особистої самостійності. Ця залежність може бути не тільки фізичною, але й емоційною. Юнацтво починає відмежовуватись від батьків, розширюючи власне самоусвідомлення. Тим не менш, батьки залишаються важливими людьми для них, які перші готові надати підтримку та допомогу. Цей процес відокремлення від батьків має глибоке значення, яке підкреслює В. Хоффман у своїй моделі морального розвитку. За його концепцією, у період юності відбувається переоцінка життєвих принципів, коли молодь формує

уявлення про цінності, моральні уявлення, які можуть відрізнятись від батьківських. Віддалення від батьківських уявлень не означає втрату авторитету чи повного заперечення, а швидше за все свідчить про формування власної позиції та системи цінностей. В. Хоффман вважав, що цей процес є вирішальним для розвитку самостійності [5, с. 53].

Юнацький вік часто характеризується емоційною чутливістю, що стає помітним через зміни настрою, нестабільністю емоційних реакцій. У процесі формування емоційної зрілості виявляються характерні закономірності:

1. Нерівномірність становлення емоційної зрілості, отже юнаки та юначки можуть розуміти й усвідомлювати свої почуття, але ще не вміють їх стабільно контролювати.

2. Інтеграція та подальша автономія компонентів емоційної зрілості, що означає не лише переживання емоцій, а й їх усвідомлення й аналізування.

3. Взаємозв'язок з особистісними рисами. Це означає, що емоційна зрілість пов'язана з соціальною активністю та здатністю взаємодіяти з людьми у різних життєвих обставинах [20, с. 70]. Саме в юнацькому віці необхідно сформувати сприятливі умови для формування емоційної зрілості, оскільки вміння розуміти емоції, аналізувати свої почуття та взаємодіяти з іншими людьми має важливе значення для розвитку особистості. Емоції та почуття юнацтва впливають на світогляд та формування цінностей, а також відіграють роль у процесі самопізнання [31, с. 243].

4. Емоційна вразливість має важливе значення у психологічному розвитку юнацтва. На цьому етапі емоції та почуття юнаків та юначок стають глибшими та насиченішими, ніж у дитинстві, що може впливати на їхні цінності, погляди на світ та на моральні принципи. У період юності помітне активне емоційне переживання, що може бути помітним у прагненні до романтики, дружби, почуттів закоханості, проте завдяки набутому досвіду юнацтво може об'єктивніше визначати свої перспективи та можливості [2, с. 77]. У юнаків та юначок може часто змінюватись настрій через різні фактори, такі як гормональні зміни, зовнішні або внутрішні чинники, труднощі у

комунікації з людьми. На цьому етапі емоції та реакції не завжди можуть бути контрольованими, оскільки когнітивні здібності та самоаналіз ще формуються. У цей період юнаки можуть шукати емоційну підтримку від друзів чи своєї сім'ї, тому важливу роль відіграє середовище, в якому перебуває молодь.

У період юнацького віку, дівчата та хлопці поступово починають визначати свої цілі, планувати своє майбутнє, уявляють свою майбутню професію. Вони намагаються оцінити власні здібності, бажання та можливості, це може свідчити про розвиток рефлексивного мислення. Це вміння не лише мріяти, а й розуміти свої почуття, рішення, аналізувати власні думки. Серед основних психологічних змін у період юності є становлення власного «Я». На цьому етапі варто звернути увагу на формування свідомості – процес, під час якого індивід пізнає й оцінює себе. Основною складовою самосвідомості є самосприйняття, образ «Я», який може мати різні форми та прояви [39, с. 233].

Е. Еріксон припускає, що в юнацькому віці головним завданням є формування власної ідентичності, уявлення про себе та уникнення невизначеності щодо своєї ролі. Згідно з поглядами Е. Еріксона, головне завдання – це формування цілісного та позитивного усвідомлення себе в процесі розвитку від одного етапу до іншого [42, с. 46]. У цьому процесі важливу роль відіграє «Я-концепція» – загальне уявлення людини про себе. Це можуть бути уявлення про свої можливості, досягнення, соціальну роль, зовнішній вигляд. Юнацтво часто шукає відповіді на питання «Чого я хочу досягти?», «Хто я?», «Ким я стану в майбутньому?» та прагне визначити свою роль у суспільстві.

Я-концепція має три основні компоненти:

Когнітивний – власне бачення себе, усвідомлення свого характеру, здібностей, соціального стану. Цей аспект охоплює розуміння своїх переваг та слабких сторін та самопізнання.

Емоційний – складова, яка відображає почуття, реакції, переживання, пов'язані з власною особистістю. У період юності цей компонент може піддаватися коливанням. Самооцінка може змінюватися та бути нестабільною

через критику чи порівняння. На цьому етапі важливо, щоб людина змогла приймати себе та розвивала впевненість у собі.

Третій компонент – *поведінковий* – уявлення про взаємодію з іншими, поведінку, життєві цілі та свої дії. Це важливий етап, адже через поведінку можуть формуватись відносини з оточенням. В юнацькому віці це проявляється через стиль та манеру спілкування, юнаки та юначки шукають різні способи для самовираження, пробують різні ролі, способи поведінки, щоб визначитись, яка саме відповідає їм. Це можуть бути експерименти в зовнішньому вигляді, захопленнях та навіть зміни в спілкуванні. Важливу роль відіграє на цьому етапі вплив середовища, в якому перебуває особа юнацького віку. Відчуття прийняття та розуміння від оточуючих може закликати до активних дій та самовираження, однак при негативних реакціях чи критиці вони можуть відчувати дратівливість та ставати замкнутими, а також може погіршуватись емоційний стан. Становлення Я-концепції може супроводжуватися кризами, адже юнацтво починає переживати конфлікти між своїми бажаннями та вимогами суспільства. У результаті може виникати внутрішній конфлікт, коливання самооцінки та зміни в уявленні про себе. Нестабільність самооцінки та психоемоційні коливання є природними рисами цього етапу, саме завдяки цьому молодь формує свій внутрішній стрижень, вчиться розуміти себе, визначає життєві пріоритети та будує шлях до свідомого та відповідального життя.

Висновки до першого розділу

У розділі розгорнуто ключові наукові підходи розуміння таких важливих понять, як щастя, психічне здоров'я та психологічне благополуччя. Особливу увагу було приділено ролі соціальних мереж у формуванні цих феноменів у сучасному суспільстві. На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що всі ці поняття тісно пов'язані та мають складну, багаторівневу природу.

Щастя не обмежується лише позитивними емоціями чи короткотривалими моментами радості. Воно має більш глибокий зміст і

пов'язане із внутрішнім задоволенням від життя, реалізацією особистісних цінностей, досягненням поставлених цілей і відчуттям гармонії із собою та світом. Цей стан формується з багатьох складових – і не завжди зовнішні обставини є визначальними.

Психічне здоров'я і психологічне благополуччя, у свою чергу, виступають своєрідним фундаментом, на якому ґрунтується здатність людини адекватно реагувати на життєві труднощі, стрес, зберігати емоційну рівновагу та будувати стосунки з іншими людьми. Вони є не лише умовою для відчуття щастя, але й важливим чинником у збереженні особистісної цілісності самооцінки та життєстійкості.

Особливе місце в цьому контексті займають соціальні мережі, адже вони стали невід'ємною частиною сьогодення, особливо для молодого покоління. Соцмережі дозволяють швидко дізнаватися новини, обмінюватися думками, самовиражатися та знаходити приналежність до певних спільнот. Водночас соцмережі можуть нести і приховані ризики, зокрема через поширення ідеалізованих образів життя, зовнішності успіху та щастя.

Найбільша загроза полягає в тому, що постійне порівняння з нереалістичними стандартами може призводити до зниження самооцінки, формувати відчуття невідповідності, викликати емоційне вигорання та зростання тривожності. У юнаків, які ще формують свою ідентичність, це може викликати внутрішній дискомфорт, почуття меншовартості або навіть відчуження.

Соціальні мережі, таким чином, виконують подвійне функціональне навантаження: з одного боку, вони сприяють комунікації, підтримці та саморозвитку, а з іншого – можуть бути джерелом психологічного тиску й інформаційного перевантаження.

У зв'язку з цим, важливо формувати усвідомлене ставлення до інформації в соціальних мережах. Розвиток критичного мислення, медіаграмотності, навичок емоційної регуляції та саморефлексії є важливим для збереження та підтримки психологічного балансу.

Отже, для гармонійного розвитку особистості в сучасному цифровому світі потрібен збалансований підхід до використання соціальних мереж. Це передбачає не лише їх активне користування, але й вміння контролювати вплив віртуального середовища на свій внутрішній стан. Лише за таких умов можна зберегти відчуття щастя, психічне здоров'я та справжнє психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІДЕАЛІЗОВАНОГО ОБРАЗУ ЩАСТЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Метою нашого дослідження є визначення впливу ідеалізованого образу щастя, який транслюється в соціальних мережах та впливає на психіку юнаків. У дослідженні взяли участь 40 респондентів, з яких 23 особи – жіночої статі, а 17 – чоловічої.

Етапи дослідження:

Перший етап – здійснено підбір психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження впливу соціальних мереж на психоемоційний стан юнацької аудиторії.

Другий етап – визначено склад учасників дослідження.

Третій етап – здійснено технічну підготовку: створено форму відповідно до обраних психодіагностичних методик.

Четвертий етап – проведення тестування з учасниками даного дослідження. Респондентам було запропоновано пройти комплекс методик, спрямованих на оцінку рівня задоволеності життям, відчуття щастя, схильності до тривожності, рівня самооцінки, а також виявлення впливу соціального порівняння.

П'ятий етап – здійснено обробку зібраних даних та інтерпретація результатів дослідження.

Шостий етап – проведено кореляційний аналіз та опис отриманих результатів.

Сьомий етап – розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на профілактику негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості.

Відповідно до мети, завдань та вікових характеристик респондентів було використано наступні психодіагностичні методики:

- «Тест на інтернет-залежність» (К. Янг);
- Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E. S. Becker);
- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC»
- «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера» (STAI);
- «Оксфордський опитувальник щастя» (OHI, Oxford Happiness Inventory);
- Авторська анкета «Соцмережі та самосприйняття», розроблена для даного дослідження.

Обґрунтуємо вибір зазначених вище психодіагностичних методик для дослідження впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку.

«Тест на інтернет-залежність» К. Янг дозволяє оцінити рівень залученості користувачів до онлайн активності і виявити ознаки надмірного користування мережею, що може свідчити про формування залежності. Тест містить 40 тверджень, що охоплюють різні аспекти поведінки та емоцій. Ці твердження стосуються таких сфер, як тривалість та частота перебування в мережі, труднощі з обмеженням онлайн-активності, перевага онлайн-справ над важливими життєвими аспектами, негативний вплив на стосунки, кар'єру та здоров'я, виникнення тривоги, роздратованості чи депресії при неможливості доступу, а також обман щодо проведеного онлайн часу. На всі твердження респондент має відповісти за шкалою, що варіюється від «ніколи» до «постійно». На основі отриманих відповідей визначаються три рівні інтернет-залежності: низький, середній та високий. Результати дозволяють проаналізувати цифрову поведінку та визначити ступінь ризику формування інтернет-залежності.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» дозволяє оцінити рівень психічного та ментального здоров'я. Вона сфокусована не стільки на відсутності патологій, скільки на наявності та виразності позитивних аспектів психічного функціонування, що є ключовим у розумінні психологічного благополуччя. Методика складається з 9 тверджень, які охоплюють різні, але взаємопов'язані компоненти позитивного функціонування у повсякденному житті. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою, де 1 «не вірно», а 4 «вірно». Методика дає змогу оцінити загальний рівень позитивного психічного благополуччя, а також дозволяє визначити, наскільки людина здатна справлятися з труднощами і виявляти позитивне ставлення до себе та до оточення.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя, задоволеність життям і те, наскільки людина відчуває себе щасливою. Методика містить 24 твердження, які відображають такі аспекти: самооцінку та самоприйняття, впевненість, оптимізм, життєвий сенс, задоволення, спокій, взаємодію з оточенням та відчуттям підтримки. Респонденти оцінюють твердження за 5-бальною шкалою, де 1 означає «зовсім ні», а 5 «надзвичайно сильно». Методика дозволяє визначити загальний рівень суб'єктивного благополуччя, відстежити зміни в емоційному стані з часом, виявити сфери життя, які потребують психологічної допомоги чи корекції. Також вона сприяє розвитку саморефлексії та усвідомленості щодо власного стану.

«Шкала тривоги» Ч. Спілбергера» (STAI) дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності, що дає змогу отримати комплексну картину емоційного стану людини. Ця методика дозволяє диференціювати тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію (ситуативна тривога), від постійної схильності відчувати тривогу в різних життєвих обставинах (особистісна тривога). Шкала Ч. Спілбергера складається з 40 тверджень, які чітко розділені на дві окремі частини, по 20 запитань у кожній. Перша частина орієнтована на виявлення ситуативної тривожності,

тобто емоційного стану респондента в момент тестування. У цьому блоці учасники оцінюють ступінь напруги чи страху. Запитання стосуються того, як людина почувається у цей конкретний момент. Друга частина методики призначена для визначення рівня особистісної тривожності, яка демонструє властиву схильність людини до тривожних переживань в буденному житті.

«Оксфордський опитувальник щастя» (ONI, Oxford Happiness Inventory) є одним з провідних психометричних інструментів, розроблених для комплексної оцінки рівня суб'єктивного щастя та загального психологічного благополуччя людини. Методика спрямована на дослідження таких аспектів, як задоволеність життям, здатність до соціальної адаптації, позитивне бачення та емоційна стійкість. Опитувальник складається з 29 пунктів, кожен з яких має чотири варіанти відповідей, що свідчать про різні ступені прояву певних характеристик чи станів. Ця методика дає змогу не лише виміряти загальний рівень щастя, а й визначити конкретні аспекти, які потребують покращення, наприклад, емоційна рівновага, стосунки з іншими людьми, рівень підтримки чи впевненість у собі.

Авторська анкета «Соцмережі та самосприйняття» (Додаток Б) дозволяє оцінити, як соціальні мережі впливають на самооцінку людини, відчуття тривоги та сприйняття реальності в онлайн-просторі. Анкета складається з 15 питань, які охоплюють різні аспекти впливу соціальних мереж: частота використання соцмереж, порівняння себе з іншими, вплив ідеалізованого образу щастя, сприйняття реальності в онлайн-просторі та емоційні реакції на публікації. Респонденти оцінюють твердження за 5-бальною шкалою, де 1 означає «зовсім ні», а 5 – «дуже сильно». Анкета дозволяє оцінити рівень психологічної чутливості до впливу соціальних мереж, а також виявити внутрішні конфлікти, пов'язані з онлайн-середовищем.

2.2. Результати емпіричного дослідження впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку

Дослідження впливу ідеалізованого образу щастя в соцмережах на психічне здоров'я проводилось серед юнаків віком 15–21 р., які добровільно пройшли опитування за допомогою створеної нами Google-форми. Участь в опитуванні була анонімна та повністю добровільною, що дозволило забезпечити щирі та відверті відповіді. Обсяг вибірки – 40 осіб. До цієї групи увійшли представники двох статей (23 – жіночої та 17 чоловічої статі).

Методика «**Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі**» дозволила нам виявити рівень суб'єктивного благополуччя респондентів. Результати опитування представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати опитування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Шкала благополуччя	Рівень	Кількість Осіб	У відсотках
Суб'єктивне благополуччя	Високий рівень	2	5,0%
	Середній рівень	29	72,5%
	Низький рівень	9	22,5%
Психологічне благополуччя	Високий рівень	7	17,5%
	Середній рівень	29	72,5%
	Низький рівень	4	10,0%
Фізичне здоров'я	Високий рівень	1	2,5%
	Середній рівень	29	72,5%
	Низький рівень	10	25,5%
Стосунки	Високий рівень	6	15,0%
	Середній рівень	20	50,0%
	Низький рівень	14	35,0%

Отримані дані свідчать про те, що в осіб юнацького віку переважає середній рівень загального суб'єктивного благополуччя (72,5%). Це вказує на помірний рівень життєвої задоволеності, що поєднує як позитивні установки

щодо себе та свого майбутнього, так і певні сумніви або емоційну нестабільність, характерну для цього вікового етапу.

Аналізуючи результати за підшкалами, також чітко визначено середній рівень (72,5%) психологічного благополуччя. Такі особи, зазвичай, демонструють емоційний баланс, мають адекватну самооцінку, однак у стресових ситуаціях можуть втрачати внутрішню рівновагу, проявляючи невпевненість або тривожність.

Середній рівень фізичного здоров'я (72,5%) вказує на загалом задовільне самопочуття респондентів. Проте 25% опитаних продемонстрували низький рівень, що може свідчити про втому, психосоматичні симптоми чи знижений енергетичний потенціал.

У підшкалі «стосунки» більшість респондентів також продемонстрували середній рівень (50%). Це може свідчити про відносно позитивне, але не завжди стабільне сприйняття міжособистісної взаємодії. 35% учасників мають низький рівень, що вказує на труднощі у спілкуванні, міжособистісні конфлікти або дефіцит підтримки в соціальному середовищі.

Таким чином, результати показують переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя з окремими ризиковими зонами, що вимагають психологічної уваги та підтримки.

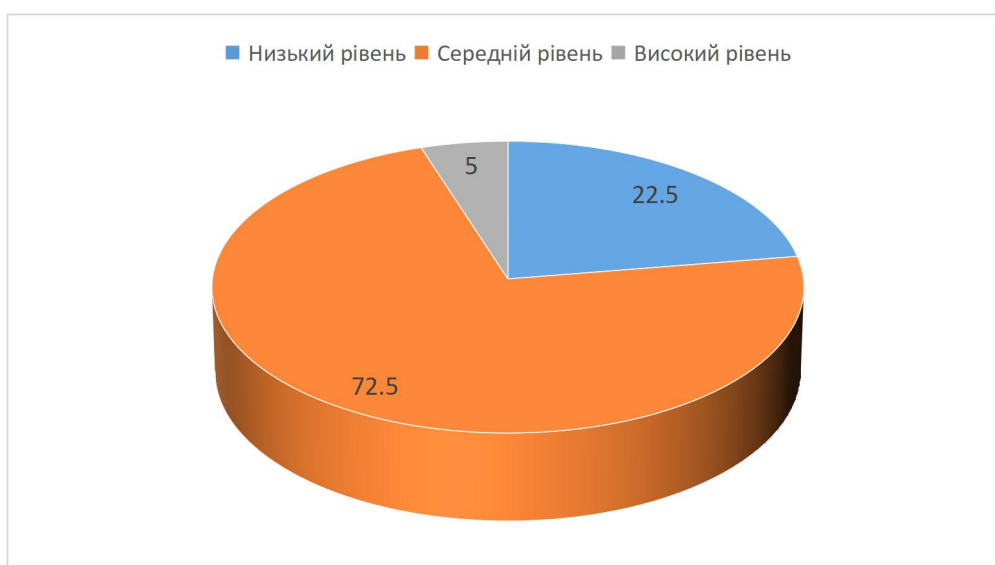


Рисунок 2.1 – Загальний рівень суб'єктивного благополуччя

За допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (табл. 2.1, рис. 2.1) ми визначили рівень загального суб'єктивного благополуччя юнаків, що відображає їх задоволеність життям, психологічний стан і міжособистісні стосунки.

Методика «Інтернет-залежність» дозволила нам виявити рівень залежності респондентів від використання інтернету в повсякденному житті. Результати опитування представлено в табл. 2.2, рис. 2.2.

Таблиця 2.2 – результати опитування за методикою «Інтернет-залежність»

Рівень інтернет-залежності	Кількість осіб	У відсотках
Високий	13	32,5%
Середній	26	65,0%
Низький	1	2,5%

Отримані дані свідчать про те, що в осіб юнацького віку переважає середній рівень інтернет-залежності (65,5%). Це свідчить про сформовану звичку до регулярного користування Інтернетом, яка ще не носить патологічного характеру, але вже впливає на стиль життя, дозвілля, навчання та комунікацію. Особи з таким рівнем схильні до частого онлайн-часу, можуть відчувати дискомфорт при відсутності доступу до мережі, однак здатні контролювати свою активність.

Високий рівень інтернет-залежності виявлено у 32,5% опитаних, що є показником наявних ознак компульсивної онлайн-поведінки. Для таких респондентів характерні постійна потреба в підключенні до мережі, втрата контролю над часом в Інтернеті, емоційна прив'язаність до гаджетів та зниження інтересу до офлайн-активностей. Це може бути фактором ризику розвитку психологічної залежності, тривожності чи соціальної ізоляції.

Низький рівень інтернет-залежності виявлено лише у 2,5% респондентів, що свідчить про здатність ефективно регулювати онлайн-активність, зберігати баланс між віртуальним і реальним життям.

Таким чином, більшість осіб юнацького віку демонструють помірну залученість у цифровий простір, однак майже третина вже перебуває в зоні підвищеного ризику.

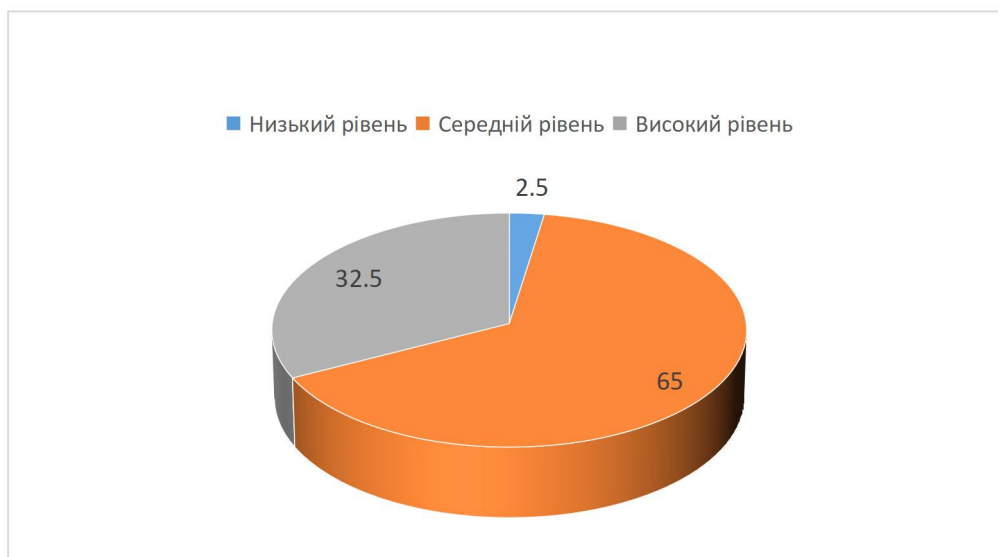


Рисунок 2.2 – Рівень Інтернет-залежності осіб юнацького віку

За допомогою методики «Інтернет залежність» (табл. 2.2, рис. 2.2) ми визначили рівень інтернет-залежності, що відображає звички користування мережею, емоційну прив'язаність до онлайн-активностей та вплив на повсякденне життя.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» дала змогу оцінити рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я респондентів. Результати опитування представлено в табл. 2.3, рис. 2.3

**Таблиця 2.3 – Результат опитування за методикою
«Шкала позитивного ментального здоров'я»**

Рівень позитивного ментального здоров'я	Кількість осіб	У відсотках
Високий	6	15,0%
Середній	28	70,0%
Низький	6	15,0%

Отримані результати свідчать про те, що в осіб юнацького віку переважає середній рівень позитивного ментального здоров'я (70,0%). Це означає, що більшість респондентів демонструють достатній рівень психологічної адаптації, стресостійкості, відкритості до спілкування та внутрішньої гармонії. Вони мають задовільне уявлення про власну цінність, здатні підтримувати соціальні контакти, планувати майбутнє та зберігати емоційний баланс у повсякденному житті.

Низький рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 15,0% респондентів, що може свідчити про труднощі в саморегуляції, підвищену вразливість до стресів, знижену самооцінку або відчуття безперспективності. Такі результати є тривожним сигналом і вказують на потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок емоційної грамотності.

Високий рівень позитивного ментального здоров'я продемонстрували також 15,0% учасників, що є позитивним показником. Ці особи мають зазвичай позитивне ставлення до себе і життя, оптимістичні установки, здатні до конструктивного вирішення труднощів та досягнення особистих цілей.

Таким чином, результати дослідження засвідчують домінування середнього рівня ментального здоров'я, що характерно для юнацького віку, проте потребує цілеспрямованого психопрофілактичного супроводу для зміцнення психологічного ресурсу молоді.

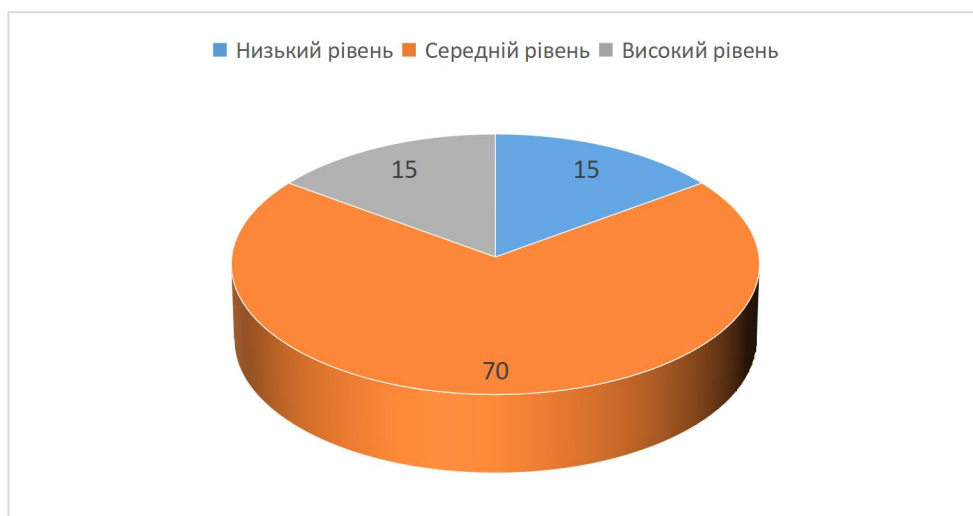


Рисунок 2.3 – Рівень позитивного ментального здоров'я

За допомогою методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (табл. 2.3, рис. 2.3) ми визначили рівень позитивного ментального здоров'я, що відображає психологічну адаптацію юнаків, стресостійкість та емоційну стабільність.

Методика «Шкала тривожності» дозволила визначити рівень тривожності респондентів, розділяючи її на два основні типи – особистісну та ситуативну. Результати опитування представлено в табл. 2.4, рис. 2.4, рис. 2.5.

**Таблиця 2.4 – Результат опитування за методикою
«Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер)**

Тип тривожності	Рівень	Кількість Осіб	У відсотках
Ситуативна тривожність	Високий рівень	9	22,5%
	Середній рівень	19	47,5%
	Низький рівень	12	30,0%
Особистісна тривожність	Високий рівень	16	40,0%
	Середній рівень	12	30,0%
	Низький рівень	12	30,0%

Отримані дані свідчать про те, що в осіб юнацького віку переважає середній рівень ситуативної тривожності (47,5%). Це означає, що більшість юнаків у стресових ситуаціях відчують напруженість, хвилювання, проте ці реакції є контрольованими і не заважають повсякденній діяльності. Такий рівень емоційної реактивності є типовим для підліткового віку й може залежати від соціального контексту, навчального навантаження та самооцінки.

Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 22,5% респондентів, що свідчить про підвищену чутливість до зовнішніх впливів, схильність до зовнішніх впливів, схильність до гострих емоційних реакцій, внутрішнє напруження у відповідальних чи публічних ситуаціях. Це може впливати на успішність, соціальну взаємодію та загальне психологічне самопочуття.

Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 30,0% учасників, що свідчить про високий рівень самоконтролю, впевненості у собі та емоційну стабільність у короткотривалих напружених ситуаціях.

Аналізуючи результати за шкалою особистісної тривожності, було виявлено, що переважає високий рівень тривожності (40,0%), що свідчить про схильність до переживань, внутрішнього неспокою, схильності до самозвинувачень або надмірного самоаналізу. Ці особи можуть постійно очікувати негативних подій, навіть у нейтральних обставинах.

По 30,0% респондентів виявили середній та низький рівні особистісної тривожності, що може свідчити про варіативність у ставленні до себе, навколишнього середовища та майбутнього. Такий розподіл вказує на потребу в розвитку навичок емоційної регуляції та впевненості в собі, особливо тих, хто схильний до тривожності.

Таким чином, результати дослідження демонструють наявність тривожних проявів у значної частини юнаків, що може мати наслідки для їхньої адаптації, успішності та соціального функціонування. Це підкреслює важливість психологічної профілактики та розвитку ресурсів саморегуляції в умовах сучасного середовища.

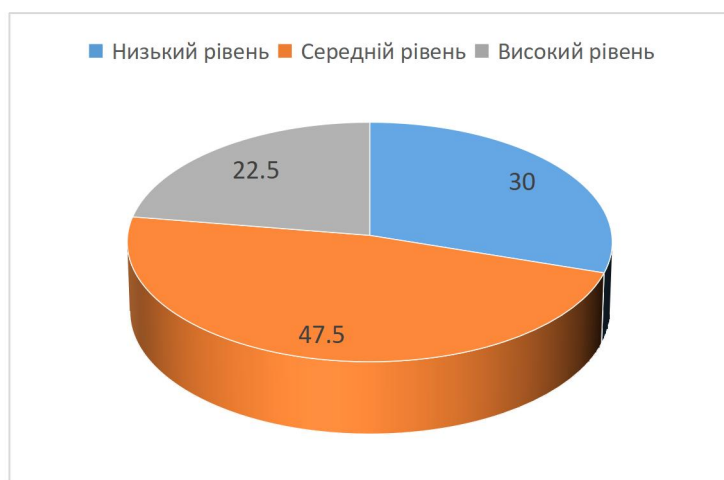


Рисунок 2.4 – Рівень ситуативної тривожності

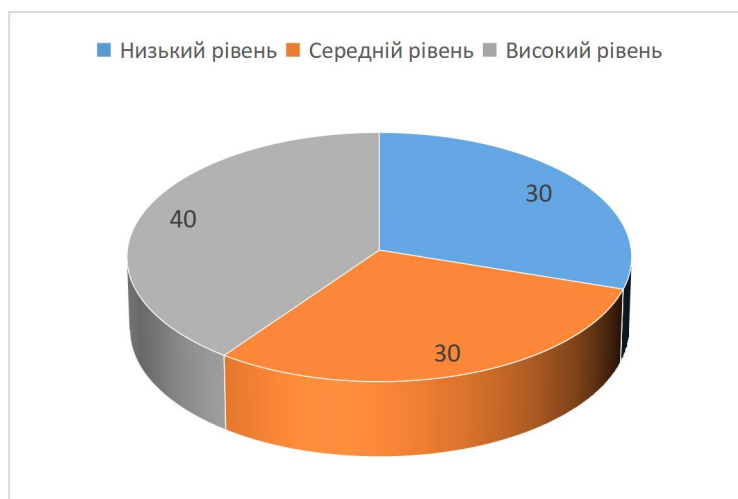


Рисунок 2.5 – Рівень особистісної тривожності

За допомогою методики «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера (табл. 2.4, рис. 2.4, рис. 2.5) ми визначили рівень ситуативної та особистісної тривожності, що відображає внутрішнє напруження та здатність до саморегуляції.

Методика «**Оксфордський опитувальник щастя**» дає змогу оцінити загальний рівень відчуття щастя серед респондентів. Результати опитування представлено в табл. 2.5, рис. 2.6.

Таблиця 2.5 – Результати опитування за методикою «Оксфордський опитувальник щастя»

Рівень щастя	Кількість осіб	У відсотках
Високий	0	0,0%
Середній	19	47,5%
Низький	21	52,5%

Отримані результати свідчать про те, що в осіб юнацького віку домінує низький рівень суб'єктивного відчуття щастя (52,5%). Це вказує на недостатню задоволеність життям, знижене емоційне благополуччя та відсутність відчуття радості та гармонії. Такий показник може бути наслідком як внутрішніх переживань так і стресів, нестабільності, тиску соціальних очікувань.

Середній рівень щастя виявлено у 47,5% опитаних, що свідчить про часткове задоволення життям, яке поєднується з емоційними коливаннями,

сумнівами, відсутністю стабільного відчуття гармонії або підтримки. У таких осіб є потенціал до покращення психоемоційного стану за умови сприятливого середовища, підтримки та особистої реалізації.

Жоден із респондентів не продемонстрував високого рівня щастя (0%), що є показником психологічного ризику для юнацького віку. Відсутність цих результатів свідчить про емоційне виснаження та брак позитивного підкріплення.

Таким чином, результати методики свідчать про недостатній рівень суб'єктивного відчуття щастя у юнаків, що є важливим сигналом для організацій психологічної підтримки, формування позитивного мислення та емоційної саморегуляції.

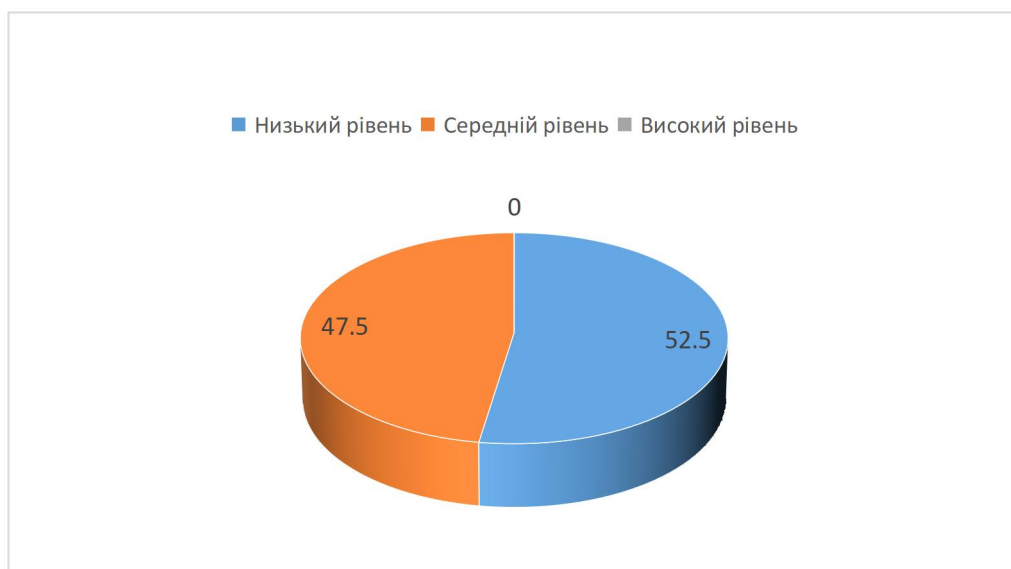


Рисунок 2.6 – Рівень щастя

За допомогою методики «Оксфордський опитувальник щастя» (табл. 2.5, рис. 2.6), ми визначили рівень відчуття щастя, що відображає задоволеність життя, емоційне благополуччя та внутрішню гармонію.

Авторська анкета «Соцмережі та самосприйняття» дала нам змогу оцінити ставлення респондентів до використання соцмереж, емоційні реакції на контент та їхній вплив на самооцінку. Результати опитування представлено в табл. 2.6 та на рис. 2.7

**Таблиця 2.6 – Результати опитування за авторською анкетою
«Соцмережі та самоприйняття»**

Самоприйняття	Кількість	У відсотках
Низький	15	37,5%
Середній	18	45%
Високий	7	17,5%

Отримані результати свідчать про те, що найбільша частка респондентів (45%) характеризується середнім рівнем самоприйняття. Це свідчить про наявність певної внутрішньої гармонії та позитивного ставлення до себе, проте ці особи можуть час від часу відчувати сумніви та емоційні коливання. Такий рівень самоприйняття демонструє потенціал для подальшого розвитку самооцінки за умови отримання підтримки та сприятливих зовнішніх умов.

Низький рівень самоприйняття виявлено у 37,5% учасників опитування, що вказує на занижену самооцінку, невпевненість та можливі внутрішні конфлікти. Такий стан можливий внаслідок впливу стресових факторів, соціального тиску або переживань, які неагативно впливають на сприйняття себе та емоційний стан людини.

Високий рівень самоприйняття зафіксовано лише у 17,5% респондентів. Це засвідчує про наявність стійкої впевненості, внутрішньої гармонії та позитивного ставлення до себе.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість комплексної роботи над формуванням і підтримкою високого рівня самоприйняття серед опитуваних.

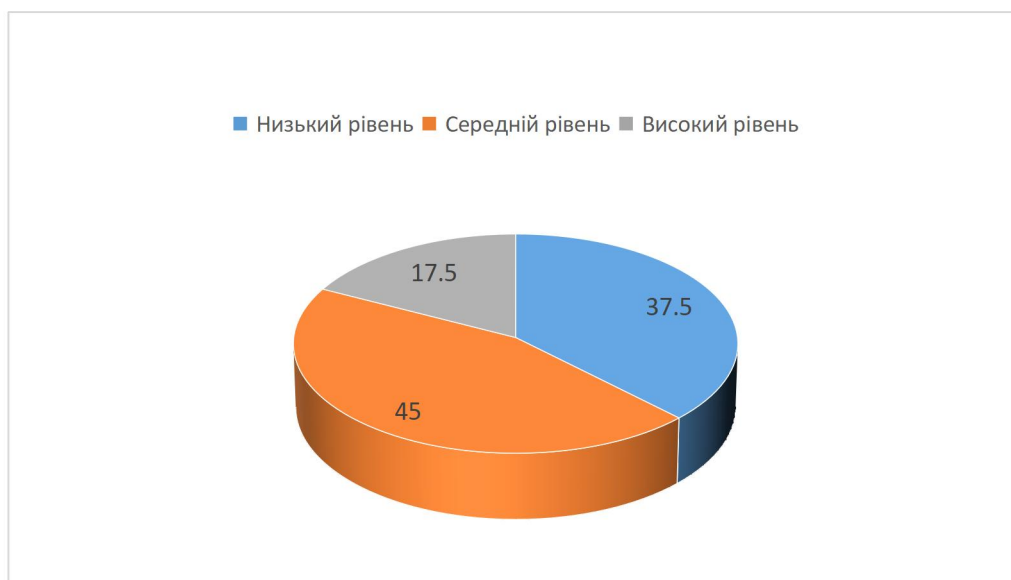


Рисунок 2.7 – Рівень самоприйняття

За допомогою авторської анкети (табл. 2.6, рис. 2.7) було досліджено вплив соціальних мереж на емоційний стан, самооцінку та психологічне благополуччя респондентів.

2.3. Кореляційний аналіз впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку

З метою визначення взаємозв'язків між шкалами, що були виміряні та проаналізовані вище, проведено кореляційний аналіз (Додаток А). Обробку отриманих результатів здійснено за допомогою програми IBM SPSS Statistics із використанням коефіцієнта кореляції К. Пірсона для виявлення взаємозв'язків між показниками.

Проаналізуємо виявлені нами кореляційні зв'язки:

Шкала «Щастя» корелює зі шкалами: «Ментальне здоров'я» ($r=0,60^{**}$), «Суб'єктивне благополуччя» ($r=0,70^{**}$), «Психологічне благополуччя» ($r=0,66^{**}$) «Стосунки» ($r=0,62^{**}$), «Фізичне здоров'я» ($r=0,46^{**}$) (див. рис. 2.7).

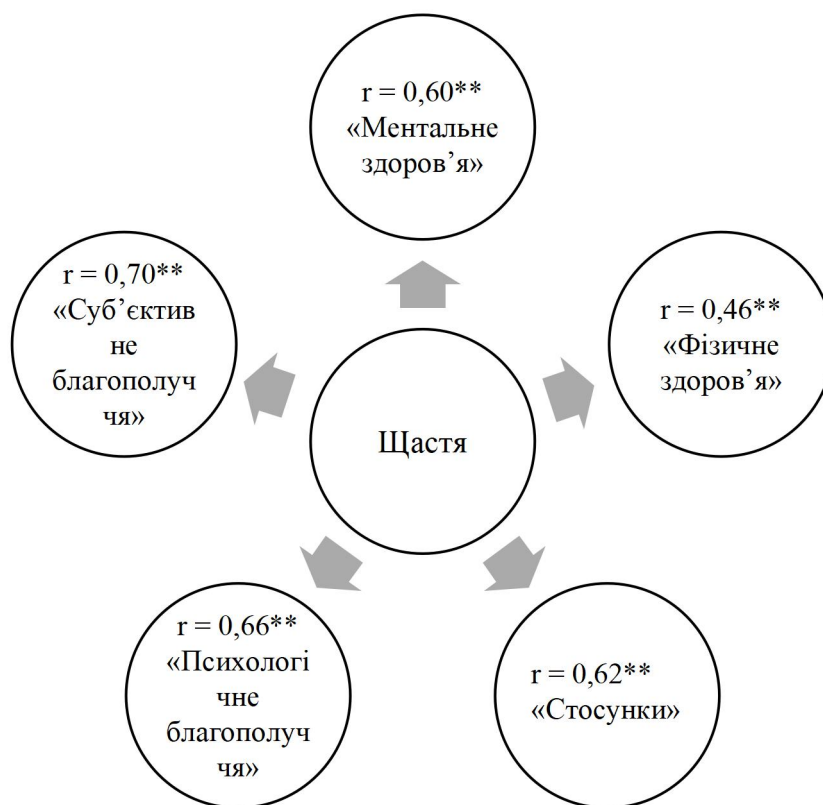


Рисунок 2.7 – Кореляційні зв'язки шкали «Щастя»

Найвищий рівень кореляції шкали «Щастя» виявлено зі шкалою «Суб'єктивне благополуччя» ($r = 0,70^{**}$). Це підтверджує, що щастя є узагальненим відображенням внутрішньої задоволеності, життєвого балансу та позитивного самоусвідомлення. Учасники з високими показниками суб'єктивного благополуччя частіше переживають емоційний комфорт і змістовність життя. Чим вищим буде рівень суб'єктивного благополуччя, тим щасливішою може почуватися особистість.

«Психологічне благополуччя» ($r = 0,66^{**}$). Психологічна рівновага, впевненість у власній цінності, наявність цілей і відчуття контролю над життям — усе це суттєво підсилює відчуття щастя. Такий зв'язок свідчить про глибинну залежність емоційного стану від внутрішньої гармонії.

«Стосунки» ($r = 0,62^{**}$). Соціальна підтримка, емоційна близькість, довіра й прийняття в міжособистісних зв'язках є важливими предикторами суб'єктивного щастя. Люди з розвинутими стосунками частіше мають вищий рівень життєвої задоволеності.

«Ментальне здоров'я» ($r = 0,60^{**}$). Зв'язок свідчить про важливість когнітивного функціонування, стійкості до психоемоційних навантажень, а також здатності до усвідомленого прийняття власного досвіду. Ментальне здоров'я виступає основою позитивного мислення.

«Фізичне здоров'я» ($r = 0,46^{**}$). Добре фізичне самопочуття забезпечує ресурс для переживання радості, енергійності та життєвої залученості. Соматичне благополуччя опосередковано підтримує щастя через підвищену активність і меншу втомлюваність.

Плеяда «Щастя» відображає багатовимірну модель, у якій щастя постає результатом комплексного впливу психологічного, фізичного, ментального і соціального благополуччя. Така структура підкреслює, що суб'єктивне щастя не є окремим явищем, а глибоко інтегроване в загальний стан особистості.

Кореляційна плеяда шкали «**Стосунки**» показує значущі зв'язки з низкою інших показників психосоціального функціонування: «Ментальне здоров'я» ($r=0,55^{**}$), «Суб'єктивне благополуччя» ($r=0,87^{**}$), «Психологічне благополуччя» ($r=0,68^{**}$), «Фізичне здоров'я» ($r=0,56^{**}$). Це дозволяє розглядати міжособистісні стосунки не ізольовано, а як складову інтегрального благополуччя, що охоплює різні рівні адаптації особистості (див. рис. 2.8).

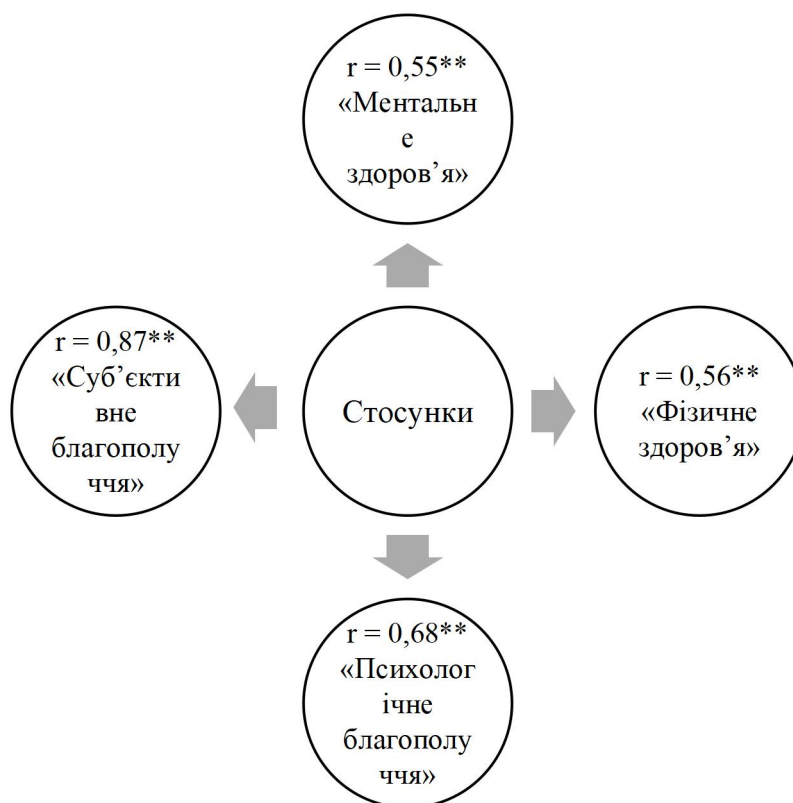


Рисунок 2.8 – Кореляційні зв'язки шкали «Стосунки»

«Суб'єктивне благополуччя» ($r = 0,87^{**}$). Це найсильніший позитивний зв'язок. Загальний індекс благополуччя тісно корелює з якістю соціальної взаємодії. Чим вищий рівень задоволеності життям загалом, тим вищою є оцінка власних стосунків, і навпаки. Це свідчить про центральну роль соціальної сфери у формуванні загального життєвого балансу.

«Психологічне благополуччя» ($r = 0,68^{**}$). Позитивний зв'язок із внутрішньою стабільністю, емоційною врівноваженістю та впевненістю в собі. Стосунки, що базуються на взаємопідтримці, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе та світу, знижують рівень стресу та тривожності.

«Фізичне здоров'я» ($r = 0,56^{**}$). Зв'язок свідчить про те, що комфорт у стосунках позитивно впливає на тілесне самопочуття. Гармонійне соціальне середовище сприяє фізичній розслабленості, підвищенню енергії та зменшенню психосоматичних симптомів.

«Ментальне здоров'я» ($r = 0,55^{**}$). Стабільність когнітивних процесів, здатність до рефлексії, концентрації уваги й саморегуляції безпосередньо

підтримується наявністю емоційної безпеки в соціальних стосунках. Ментально здорові люди частіше будують глибші, стабільніші зв'язки з іншими.

Шкала «Фізичне здоров'я» поєднана з іншими змінними: «Ментальне здоров'я»($r=0,53^{**}$), «Суб'єктивне благополуччя»($r=0,76^{**}$), «Психологічне благополуччя»($r=0,50^{**}$) (див. рис. 2.9).

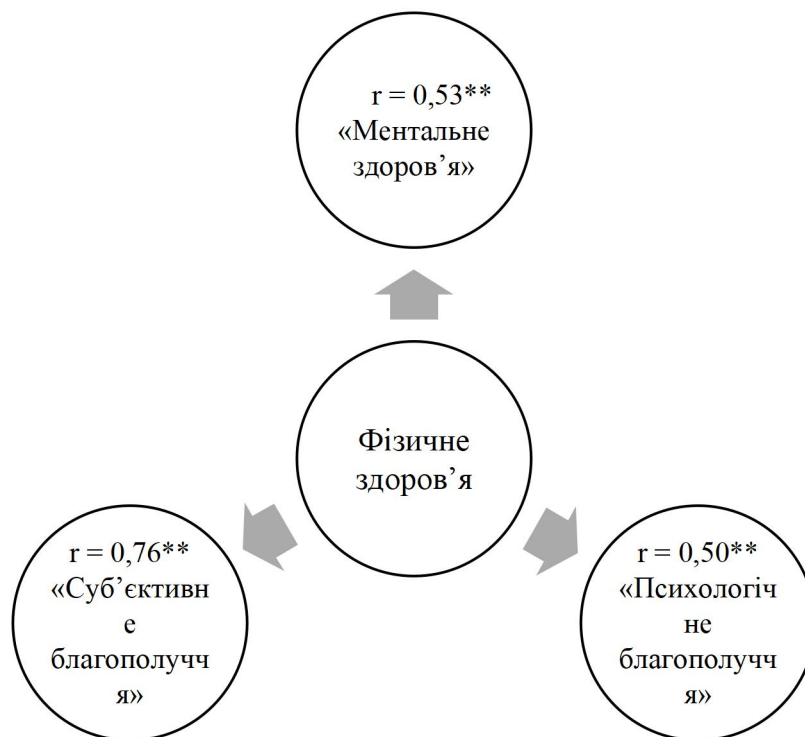


Рисунок 2.9 – Кореляційні зв'язки шкали «Фізичне здоров'я»

«Суб'єктивне благополуччя» ($r = 0,76^{**}$). Найсильніший зв'язок у плеяді. Підкреслює, що фізичне самопочуття є базовим фактором загального життєвого задоволення. Особи з високим рівнем фізичної активності та енергії частіше демонструють позитивне ставлення до себе, своєї діяльності та соціального оточення.

«Психологічне благополуччя» ($r = 0,50^{**}$). Позитивний зв'язок між тілесним і психоемоційним станом. Люди, які відчувають внутрішню стабільність, мотиваційну залученість та емоційну рівновагу, як правило, оцінюють своє фізичне здоров'я як хороше або вище середнього.

«Ментальне здоров'я» ($r = 0,53^{**}$). Стан когнітивної ясності, внутрішньої зібраності й стресостійкості позитивно пов'язаний із фізичним здоров'ям. Це

свідчить про взаємопроникнення соматичних і ментальних механізмів регуляції адаптації.

Плеяда «Фізичне здоров'я» ілюструє цілісну концепцію благополуччя, в якій тілесний стан постає індикатором загального функціонування особистості. Високі показники фізичного здоров'я пов'язані не лише зі збереженням соматичних функцій, а й з психологічною врівноваженістю та когнітивною адаптованістю. Таким чином, фізичне здоров'я виступає як інтегральний маркер психосоматичного ресурсу людини.

Шкала «Психологічне благополуччя» поєднується з такими змінними: «Ментальне здоров'я»($r=0,71^{**}$), «Суб'єктивне благополуччя»($r=0,91^{**}$).



Рисунок 2.10 – Кореляційні зв'язки шкали «Психологічне благополуччя»

Найвищий рівень кореляції шкали «Психологічне благополуччя» виявлено зі шкалою «Суб'єктивне благополуччя» ($r = 0,91^{**}$). Такий високий показник свідчить про те, що внутрішнє відчуття задоволеності, гармонії та емоційного комфорту тісно пов'язане із загальним рівнем психологічної стабільності. Чим вищий рівень суб'єктивного благополуччя, тим більше людина схильна до позитивного сприйняття себе і навколишнього світу.

Водночас виявлено високий рівень кореляції між шкалою «Психологічне благополуччя» і «Ментальне здоров'я» ($r = 0,71^{**}$). Така залежність вказує на важливість когнітивної рівноваги, здатності до емоційної саморегуляції та загального психологічного добробуту. Особи з вищими показниками ментального здоров'я демонструють кращу адаптацію до труднощів та стресостійкість.

Шкала «Позитивне ментальне здоров'я» обернено корелює зі змінною «Інтернет-залежність» ($r = -0,36^{**}$).

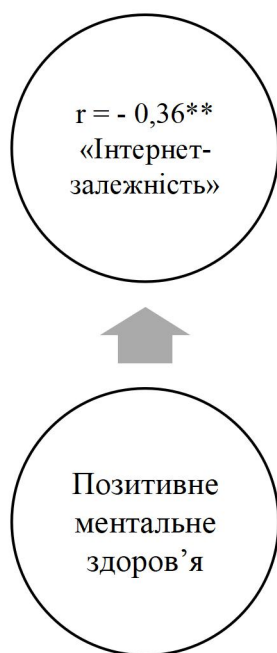


Рисунок 2.11 – Кореляційний зв'язок шкал «Позитивне ментальне здоров'я» та «Інтернет-залежність»

Низький зворотний зв'язок у кореляційній плеяді «Позитивне ментальне здоров'я» виявлено зі змінною «Інтернет залежність» ($r = -0,36^{**}$). Це свідчить про те, що особи з вираженими рисами інтернет-залежності можуть частіше відчувати емоційне виснаження, втрату контролю, що негативно впливає на психічну стійкість і здатність справлятися з повсякденними викликами.

Висновки до другого розділу

В сучасному інформаційному суспільстві, де віртуальний світ значною мірою впливає на уявлення юнаків про самих себе та власне майбутнє, зростає актуальність дослідження впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді.

В результаті дослідження впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я юнаків було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень суб'єктивного благополуччя та ментального здоров'я, що свідчить про відносну емоційну стабільність, але також вказує на наявність прихованих внутрішніх конфліктів та невдоволення окремими аспектами свого життя. Проте все ж існує значна група осіб, які перебувають у зоні ризику через високі показники тривожності, що може супроводжуватися підвищеною залежністю від інтернету і вираженим почуттям незадоволеності життям, а також низьким рівнем щастя, що свідчить про ризики психологічного дискомфорту та емоційної нестабільності. Варто зазначити, що чимала частка має виражені ознаки надмірного використання соціальних мереж. Високий рівень інтернет-залежності може негативно впливати на соціальну активність, психічне здоров'я та особистісний розвиток.

Кореляційний аналіз показав, що відчуття щастя має значний зв'язок із суб'єктивним відчуттям благополуччя, якістю міжособистісних стосунків та психологічного здоров'я. Крім того, важливу роль відіграє фізичний стан людини. Тобто, формування відчуття щастя є результатом поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх обставин. Усі ці складові впливають на загальне відчуття щастя, що свідчить про його багатогранність. Однак, не зафіксований жодного разу високий рівень щастя свідчить про емоційне виснаження та недостатню задоволеність життям. Враховуючи сучасні реалії, такий результат виглядає цілком закономірним та очікуваним. Також визначено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з суб'єктивним благополуччям та ментальним здоров'ям. Це свідчить про те, що внутрішнє задоволення, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції

взаємопов'язані. Водночас позитивне ментальне здоров'я має зворотній зв'язок із інтернет-залежністю, що вказує на негативний вплив надмірного онлайн-користування на психічну стійкість.

Отримані результати підкреслюють необхідність спеціалізованої психологічної підтримки, яка спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів, що допомагають краще контролювати емоції та адаптуватися до соціальних викликів, критичного мислення та формування реалістичного сприйняття контенту. Акцент на формуванні реалістичних уявлень про щастя, покращенні соціальні взаємодії та підвищенні психоемоційної стійкості є ключовими напрямками для профілактики та корекції психологічного дискомфорту в юнацькому віці.

Таким чином, вплив ідеалізованих образів щастя в онлайн-просторі не завжди є безпечним. Другий розділ доводить, що соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти, які потребують усвідомлення. Усвідомлене споживання контенту є важливим чинником для збереження психічного здоров'я юнаків.

РОЗДІЛ 3.

ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ІДЕАЛІЗОВАНОГО ОБРАЗУ ЩАСТЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Рекомендації щодо профілактики негативного впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку

Соціальні мережі відіграють важливу роль у житті юнаків, формуючи їхнє ставлення до себе та навколишнього світу. Контент, який можна зустріти на просторах інтернету не завжди відповідає реальності та створює ілюзії щодо ідеального образу життя. Це може призводити до розчарувань, емоційного вигорання та відчуття неповноцінності. Враховуючи це, важливо розробити рекомендації щодо профілактики, які допоможуть зберігати емоційну рівновагу та здорову самооцінку.

Ідеалізовані образи щастя, які транслиуються в соціальних мережах, характеризуються низкою особливостей, що роблять їх дуже привабливими, але разом із цим можуть бути шкідливими для психічного здоров'я молоді. Контент, у якому показують виключно розкішне життя, створює враження, що щастя пов'язане лише з матеріальним достатком. Однак, це лише поверхня, під якою ховаються труднощі, проблеми та виклики, які не демонструють на публіку. Для юнаків, які формують власну ідентичність, це може викликати відчуття неповноцінності, адже їхнє життя не збігається зі стандартами. Часто, ідеалізовані образи підкреслюють зовнішність та досконалість. Відсутність «недоліків» на фото може створювати ілюзію, що всі навколо живуть бездоганно, а це призводить до порівнянь і негативних відчуттів.

Ще одна характерна риса створення ідеалізованого образу щастя в медіа просторі – відсутність труднощів та проблем. У соціальних мережах зазвичай демонструють лише світлі, позитивні моменти, що формують хибне уявлення

про легкість життя. Через це, молодь, зіштовхуючись із власними проблемами, може відчувати самотність.

Таким чином, ідеалізовані образи формують хибне враження про життя, щастя та успіх, які не часто відповідають реальності та можуть шкодити психоемоційному стану молодого покоління.

Одним із ключових напрямів профілактики негативного впливу є розвиток критичного мислення. Отриману інформацію, варто не лише сприймати, але й аналізувати її та вміти відокремлювати реальні факти від ідеальних. Саме такий підхід допомагає знизити ймовірність виникнення внутрішніх конфліктів.

Підтримка живого спілкування також відіграє ключову роль у профілактиці та підтримці психічного здоров'я молоді. Спілкування вживу, реальні взаємодії – це основа для розвитку соціальних навичок і емоційної підтримки. Це допомагає зменшити надмірну залученість у віртуальний світ.

Не менш важливим є контроль над часом, проведеним в онлайн-просторі. Практика «цифрового детоксу». Цифровий детокс – це тимчасове утримання від користування електронними пристроями [1, с. 36]. Він допомагає уникнути перевтоми, передбачає свідоме обмеження часу, знижує тривожність. Такий баланс між віртуальним і реальним життям сприяє збереженню психічного здоров'я і допомагає підтримувати емоційну стабільність.

Одним із важливих напрямів профілактики є проведення тренінгів, які спрямовані на розвиток медіаграмотності та навичок самоусвідомлення. Такі заняття допомагають краще розуміти свої емоції, почуття, критично оцінювати інформацію, а також знаходити способи реагування на виклики пов'язані з онлайн-середовищем.

У час війни залучення молоді до соціальних проєктів має особливе значення. Допомога для інших людей дає відчуття важливості і підтримки, що допомагає справлятися зі стресом та тривогою. Це також відволікає від надмірного використання соцмереж, де домінують ідеалізовані образи.

Залученість до спільних корисних справ допомагає юнакам зміцнювати соціальні зв'язки і розвивати комунікативні навички.

Надзвичайно важливим та ефективним інструментом підтримки психічного здоров'я є популяризація психологічної грамотності. Сьогодні молодь активно слідує за життям відомих блогерів, артистів, спортсменів та інших особистостей. Коли лідери відкрито розповідають про боротьбу з психологічними проблемами чи демонструють звернення за професійною допомогою, це допомагає юнакам ставитися до питань психічного здоров'я більш відкрито та усвідомлено. Завдяки цьому юнаки все частіше усвідомлюють, що мати психологічні проблеми – це не соромно, а звичайна частина людського життя. Окрім цього, завдяки популяризації психологічної грамотності, люди можуть навчитися краще розуміти свої емоції та керувати ними.

Профілактика негативного впливу ідеалізованих уявлень про щастя – це колективна справа. За умови активної підтримки з боку рідних, друзів, психологів, педагогів та медіа, молодь має більше шансів сформувати здорове ставлення до життя та усвідомити його справжню цінність.

3.2. Програма психологічного тренінгу профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості

Розроблена нами програма психологічного тренінгу розрахована на 10,5 годин (7 занять, тривалість кожного 1 год. 30 хв.) (Додаток В).

Мета тренінгової програми – розвиток та формування навичок усвідомленого та безпечного використання соціальних мереж особам юнацького віку.

Завдання тренінгової програми:

- розвивати вміння і навички критичного мислення щодо онлайн-простору;
- формувати уявлення про психологічні ризики, пов'язані з надмірним використанням соціальних мереж;

- підтримувати здатність зберігати спокій, впевненість та емоційну стійкість у ситуаціях цифрового перенавантаження;
- формувати навички ефективного управління власними емоціями та настроєм.

Програма тренінгу дозволяє учасникам:

- усвідомити власні емоційні реакції на контент у соціальних мережах;
- розвивати навички самопідтримки, емоційної регуляції та цифрової гігієни;
- зміцнити самооцінку;
- відчувати підтримку групи та зменшити відчуття самотності;
- навчитися відповідально користуватися соціальними мережами.

Методи психокорекційної програми:

- групове обговорення;
- інформаційно-пояснювальний метод (міні-лекції);
- практичні вправи;
- ігрові методи (ситуаційно-рольові, рольові та інші);
- метод рефлексії (обговорення власних переживань і висновків).

Кількість учасників: 15 осіб.

Вік учасників: 15 – 21 р.

Форма роботи: групова

Обладнання: приміщення, стільці, аркуші паперу, олівці/ручки/фломастери, стікери, ватман, роздруківки, пластилін, клубок ниток, таймер

Основні блоки психокорекційної програми:

1. Діагностичний
2. Настановчий
3. Корекційний
4. Блок оцінки ефективності корекційних дій

Таблиця 3.1 – Структура тренінгу профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості

Блок	Заняття	Вправа	Час
1	2	3	4
Діагностичний	Заняття №1. Знайомство	Вступне слово	5 хв
		Вправа 1. Взаємне інтерв'ю	20 хв
		Вправа 2. Колесо балансу	25-30 хв
		Міні-лекція «Соцмережі і психічне здоров'я»	15 хв
		Вправа 3. Мій цифровий вплив	20 хв
	Заняття №2.	Вправа 1. Мій смайлик дня	7-10 хв
		Міні-лекція «Живе спілкування vs соцмережі»	10 хв
		Вправа 2. Карусель	30 хв
		Вправа 3. Пожежник	40 хв
Настановчий	Заняття №3	Вправа 1. Привітання на ниточці	15-20 хв
		Вправа 2. Цифрова гігієна	20 хв
		Вправа 3. Детективи цифрового світу	35-40 хв
		Вправа 4. П'ять відкриттів заняття	15 хв
	Заняття №4	Вправа 1. Подібність та відмінність	15-20 хв
		Міні-лекція «Цифрова перевантаженість»	20 хв
		Вправа 2. Мій внутрішній Wi-Fi	20 хв
		Вправа 3. Таємниця	20 хв
		Вправа 4. Одним словом	5-10 хв

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4
Корекційний	Заняття №5	Вправа 1. Емоційний прогноз Вправа 2. Подушка безпеки Міні-лекція «Як соцмережі впливають на самооцінку» Вправа 3. Самооцінка Вправа 4. Я є. Я можу. Я важливий Вправа 5. Побажання	10 хв 20 хв 15 хв 20 хв 20-25 хв 5 хв
	Заняття №6	Вправа 1. По порядку розрахуйся Вправа 2. Мій час у соцмережах Вправа 3. Образ у вітрині Вправа 4. Прощання	20 хв 30 хв 30 хв 10 хв
Блок оцінки ефективності корекційних дій	Заняття №7	Вправа 1. Сьогоднішній комплімент Вправа 2. Моя емоційна скульптура Вправа 3. 3 речі, які я заберу з собою Вправа 4. Дерево побажань	10-15 хв 40 хв 10 хв 20-25 хв

Програма психологічного тренінгу профілактики негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я особистості є надзвичайно актуальною в сучасних умовах розвитку цифрових технологій. Вона спрямована не лише на розвиток та формування навичок усвідомленого користування соціальними мережами, що дає змогу уникнути залежності та цифрового перенавантаження, але й формує здорову самооцінку та розвиває критичне мислення. Запропонована програма поєднує діагностичні, навчальні та корекційні етапи, які забезпечують комплексний вплив на стан учасників. Вона створює безпечний простір, де юнаки відчують підтримку і мають змогу обговорити свої емоції та переживання.

Таким чином, реалізація подібних тренінгів є важливою складовою елементом психологічної профілактики для молоді. Вони забезпечують підтримку психічного здоров'я та формують відповідальне ставлення до цифрових технологій.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі проаналізовано шляхи профілактики негативного впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я юнацтва. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молоді, проте часто формують викривлене уявлення про реальність, пропонуючи відфільтровані образи успіху, краси та щастя. Особливо вразливою до такого впливу є молодь, яка перебуває на етапі становлення особистості. У зв'язку з цим актуальним є впровадження профілактичних заходів, спрямованих на підтримку емоційної стабільності. Ключову роль у цьому відіграє розвиток критичного мислення, яке дозволяє аналізувати контент і відрізняти реальне життя від ідеалізованих образів.

Серед ефективних профілактичних стратегій — цифровий детокс, що сприяє зниженню інформаційного перевантаження та підтримці балансу між онлайн- і офлайн-діяльністю, а також живе спілкування, участь у соціальних ініціативах та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Запропонована програма психологічного тренінгу є дієвим засобом формування здорового ставлення до цифрового середовища. Вона поєднує діагностику, навчання та корекцію, сприяє розвитку медіаграмотності, підвищенню самооцінки, стресостійкості та усвідомленому користуванню соцмережами.

Отже, профілактика негативного впливу ідеалізованих медіаобразів є необхідною умовою збереження психічного здоров'я молоді. Її ефективність підвищується завдяки участі родини, педагогів, психологів і медіа, що разом формують у юнацтва критичне мислення, емоційну зрілість і відповідальне ставлення до цифрової реальності.

ВИСНОВКИ

У межах теоретичного аналізу було досліджено проблему впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я осіб юнацького віку. Робота поєднує у собі теоретичне обґрунтування проблеми, емпіричне дослідження та розробку рекомендацій, спрямованих на профілактику негативних наслідків впливу цифрового середовища на молодь.

Аналіз наукової літератури привів до висновку, що сучасне інформаційне середовище, зокрема соціальні мережі, відіграє суттєву роль у формуванні нових життєвих орієнтирів молоді. Ідеалізовані образи щастя, які переважають у контенті, що споживається молоддю, формують завищені стандарти зовнішнього вигляду, успішності, матеріального достатку та емоційного благополуччя. Таке викривлення реальності створює хибне уявлення про норму, що спонукає молодь неусвідомлено співвідносити власне життя з соціальними шаблонами. Наслідком цього стає зниження самооцінки, тривожність, виникнення почуття незадоволеності собою та навіть депресивних проявів.

У рамках емпіричного дослідження було вивчено, як споживання ідеалізованого образу щастя в соцмережах корелює з психічним станом молоді. Результати показали, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем позитивного ментального здоров'я. Водночас виявлено учасників із низькими показниками, що пов'язано з підвищеною тривожністю, інтернет-залежністю, емоційною нестабільністю та впливом соціальних порівнянь.

Результати кореляційного аналізу підтвердили зв'язок між надмірним переглядом ідеалізованого контенту в соціальних мережах та погіршенням емоційного стану. Зокрема, було виявлено, що чим більше часу користувачі проводять у соцмережах, тим нижчі показники емоційної стабільності, життєвої задоволеності та самооцінки. Ці результати підкреслюють важливість усвідомленого, відповідального та помірного використання соціальних мереж

серед молоді, а також наголошують на потребі розроблення програм психологічної підтримки.

На основі отриманих результатів було розроблено комплекс рекомендацій та тренінгову програму, спрямовану на профілактику негативного впливу ідеалізованого образу щастя в соціальних мережах на здоров'я осіб юнацького віку, підвищення самооцінки, розвиток емоційної стійкості та профілактику залежної поведінки. Розроблена тренінгова програма включає комплекс занять, спрямованих на підвищення рівня самопізнання, усвідомлення впливу віртуального контенту на самооцінку та емоційний стан. Тренінгові заняття допомагають учасникам усвідомити свої сильні сторони і зберігати позитивне ставлення до себе незалежно від зовнішніх оцінок. Це особливо важливо в умовах, коли молодь часто стикається з порівнянням, що нерідко спричиняє емоційний дискомфорт. Реалізація запропонованих заходів може бути ефективним інструментом для збереження ментального здоров'я молоді.

Підсумовуючи, варто зазначити, що проблема впливу ідеалізованих образів щастя в соціальних мережах на психічне здоров'я молоді потребує комплексного підходу. Отримані результати свідчать про потребу не тільки в теоретичному аналізі, але й у впровадженні конкретних заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басараба Н. Вплив цифрових технологій на ментальне здоров'я. цифровий детокс: що це і як його організувати. Формування цифрового освітнього середовища професійного розвитку фахівців в умовах відкритого університету післядипломної освіти: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (2024 р., м. Київ). Київ, 2024. С. 35–39.
2. Білоус О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Чернівці: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Блок тренінгу. Chcptucourse. URL: <https://chcptucourse.pp.ua/page26.html>
4. Будко О. В. Про вплив соцмереж, життя в режимі онлайн і ментальне здоров'я у цифрову еру розповідає психологиня Олена Будко. SpaceMag. 2024. URL: https://spacemag.com.ua/lifestyle/psychology/pro-vplyv-soczmerz-zhyttya-v-rezhymi-onlajn-i-mentalne-zdorovya-u-czyfrovu-eru-rozpovidaye-psyhologynya-olena-budko/?utm_source=chatgpt.com
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
6. Веселі вправи на знайомство. URL: https://pfp.lviv.ua/veseli_vpravi_na_znayomstvo/3/
7. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 034 (73). № 4. С. 60–66.
8. Довгалюк Н. В. Особливості емоційної компетентності студентів у процесі професійної підготовки. Педагогічні технології. 2022. Вип. 42. С. 37–46.
9. Ігри-розминки. Logika School. URL: https://logikaschool.com/warm_up_games

10. Інтерактивні вправи для проведення рефлексії на уроках у початкових класах / Naurok.com.ua. 2023. URL: <https://naurok.com.ua/interaktivni-vpravi-dlya-provedennya-refleksii-na-urokah-u-pochatkovih-klasah-146129.html>
11. Київський університет імені Бориса Грінченка. Тренінг комунікативності: робоча програма навчальної дисципліни. Київ, 2014. 21 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11301>
12. Колесо балансу життя. Gofulllife. URL: <https://www.gofulllife.com.ua/wheel-of-life-balance>
13. Кравченко О. П. Цифрова залежність у підлітків. Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації: матеріали III Міжнародної наукової конференції (13 травня 2022 р., м. Хмельницький). Вінниця: Європейська наукова платформа, 2022. С. 471–472.
14. Мазуренко В. В., Штовба С. Д. Огляд моделей аналізу соціальних мереж. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2015. № 2. С. 62–74.
15. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнєрєва А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник для студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ: Видавництво Людмила, 2021. 457 с.
16. Мельничук М. М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. Молодий вчений. 2021. № 6 (94). С. 120–122.
17. Міжнародний день щастя: де живуть найщасливіші люди та на якому місці в рейтингу Україна. TSN.ua. URL: <https://tsn.ua/tsikavinki/mizhnarodniy-den-schastya-de-zhivut-nayschaslivishi-lyudi-ta-na-yakomu-misci-v-reytingu-ukrayina-899165.html>
18. Міхеєва О. Ю., Корнієнко М. М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. Young Scientist. 2018. № 11 (63). С. 247–251.
19. Найоригінальніші тренінгові вправи на згуртування Autta.org.ua. 2023. URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/7-NAYORIG-NALN-SHIH-TREN-NGOVIH-VPRAV-NA-ZGURTOVAN-ST/>

20. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з вибіркової дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дніпропетровськ, 2016. 116 с.
21. Пенькова О. І. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми. 2020. 11 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723570/1/Пенкова-2020-1.pdf>
22. Піраміда Маслоу: як працює формула щастя в сучасному світі. URL: <https://www.alife.com.ua/piramida-maslou-yak-praczuuye-formula-shhastya-v-suchasnomu-sviti/>
23. Прагнення до щастя закладено в людині генетично. УНІАН, 21 червня 2013. <https://www.unian.ua/health/worldnews/911064-pragnennya-do-schastya-zakladeno-v-lyudini-genetichno.html>
24. Програма соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених до звільнення. Київ: Академія ДПТС, 2020. 22 с. URL: <https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/Programa-socialno-psihiologichnogo-treningu.pdf>
25. Психічна шкода та загроза для України – дослідження InfoLight.UA InfoLight.UA.2025. 25 січня. URL: <https://infolight.in.ua/2025/01/25/tiktok-psyhichna-shkoda-ta-zagroza-dlya-ukrayiny-doslidzhennya-infolight-ua/>
26. Психічний добробут і психічне здоров'я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов'язані. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani>
27. Психоемоційний тип тренінгу: методи арт-терапії, лялькотерапії, рольові ігри тощо. Основа. URL: https://osnova.com.ua/psihoemotsiyniy-tip-treningu-metodi-art-terapii-lyalkoterapii-rolovi-igri-toscho/?srsltid=AfmBOorOpMgMd9n2EIxNJFGcowQeDuono9BbomKFFv7zwDUe_3ewkyot

28. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Вип. 6. Х. 1. С. 148–152.
29. Романовський О. Г., Штученко І. Є., Татаєвська М. М., Вракіна В. В. Психологічні чинники формування стану щастя особистості під час воєнного стану. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2022. № 3 (65). С. 3–18.
30. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Psychological Prospects Journal. 2022. № 39. С. 322–340.
31. Сергієнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. "Теорія і практика сучасної психології". 2018. № 3. С. 243–247.
32. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. Габітус. 2023. № 54. С. 92–97.
33. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології. 2016. № 2 (10). С. 124–130.
34. Смілянець Т. Л. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків. Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія». 2024. № 8 (36). С. 1667–1677.
35. Тренінг «Інтернетом безпечно на ти» Інформатика. URL: <https://informatik.pp.ua/bezpechnyi-internet/treninh-z-internetom-bezpechno-naty/>
36. Тренінг для профілактики емоційного виснаження педагогів «Світязи іншим – не згори сам». URL: https://docs.google.com/document/d/1_ZFZrzYPtAPHhJu20wSkbeqLwu-ClugUwn_Z1wsgZwo/preview?hgd=1&tab=t.0#heading=h.gjdgxs
37. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками. Основа. URL: <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/>

38. Угрин О. Г. FOMO або синдром втрачених можливостей: актуальність проблематики. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 308–310.
39. Хавула Р. Психологічний аналіз ціннісних орієнтирів у юнацькому віці. Збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Вип. 1. Дрогобич: Посвіт, 2012. С. 231–237.
40. Центр громадського здоров'я. Що важливо знати про психічне здоров'я? Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
41. Цибух Л. М., Цісар О. З. Психологічне благополуччя як одна з головних складових життя особистості. Габітус. 2022. Вип. 37. С. 149–153.
42. Чайкіна Н. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посібник. Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2018. 342 с.
43. Щастя. Психологічна енциклопедія / Український психологічний хаб. URL: <https://www.psykholoh.com/post>
44. Kesebir P., Diener E. In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. ResearchGate. 2008. С. 117–125.
45. Meeus W. Adolescent psychosocial development: a review of longitudinal models and research. Developmental Psychology. 2016. Vol. 52. No. 12. P. 1969–1993.
46. U.S. Department of Health and Human Services. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. The Potential Benefits of Social Media Use Among Children and Adolescents. 2023. 25 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

	Соцмереж і та самоспри няття	Інтернет залежні сть	Позит ивне мента льне здоро в'я	суб'єктив не благополу ччя	психолол огічне благополу ччя	фізичн е здоро в'я	стосунки	ситуат ивна триво жність	особистісна тривожність	щастя
Соцмережі та самосприйняття	1.00**									
Інтернет залежність	0.18	1.00**								
Позитивне ментальне здоров'я	-0.08	-0.36*	1.00**							
суб'єктивне благополуччя	0.04	-0.21	0.72**	1.00**						
психологічне благополуччя	-0.04	-0.25	0.71**	0.91**	1.00**					
фізичне здоров'я	0.04	0.00	0.53**	0.76**	0.50**	1.00**				
стосунки	0.14	-0.24	0.55**	0.87**	0.68**	0.56**	1.00**			
ситуативна тривожність	-0.52**	-0.15	0.13	-0.09	0.02	-0.11	-0.20	1.00**		
особистісна тривожність	0.15	0.06	-0.16	-0.05	-0.09	-0.06	0.03	-0.20	1.00**	
щастя	-0.16	-0.14	0.60**	0.70**	0.66**	0.46**	0.62**	0.05	-0.08	1.00**

Авторська анкета «Соцмережі та самосприйняття»

Ознайомтесь із твердженнями та оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає Вашу думку.

Оцінювання проводиться за шкалою від 1 до 5, де:

1 – зовсім не погоджуюсь / ніколи

2 – скоріше не погоджуюсь / рідко

3 – іноді / важко сказати

4 – скоріше погоджуюсь / часто

5 – повністю погоджуюсь / завжди

1. Ваша стать:

Чоловіча

Жіноча

2. Соціальні мережі є важливою частиною мого життя

1 2 3 4 5

3. Я відчуваю, що витрачаю багато часу на перегляд контенту в соцмережах

1 2 3 4 5 7

4. Я перевіряю соцмережі зранку одразу після пробудження

1 2 3 4 5

5. Я намагаюся фільтрувати контент, який переглядаю в соцмережах

1 2 3 4 5

6. Я роблю перерви від соцмереж, коли відчуваю емоційне виснаження

1 2 3 4 5

7. Яку соціальну мережу Ви використовуєте найчастіше?

Instagram

TikTok

Facebook

Telegram

Twitter

Інше: _____

8. Я часто порівнюю себе з людьми, яких бачу в соцмережах

1 2 3 4 5

9. Ідеалізовані образи щастя в соцмережах змушують мене сумніватись у собі та своїх досягненнях

1 2 3 4 5

10. Моє життя не таке цікаве чи успішне порівняно з тим, яке транслують інші в соцмережах

1 2 3 4 5

11. Я відчуваю тиск через ідеалізований образ щастя в соцмережах

1 2 3 4 5

12. Чи хотіли б Ви жити життям відомих артистів/блогерів/інфлюенсерів?

1 2 3 4 5

13. Соціальні мережі викликають у мене тривогу, роздратування, почуття меншовартості

1 2 3 4 5

14. Я помічаю, що після перегляду соцмереж відчуваю невпевненість у собі

1 2 3 4 5

15. Я вважаю, що більшість контенту не відображає реальне життя

1 2 3 4 5

16. Я намагаюсь не порівнювати своє життя з тим, що показують у соцмережах, бо розумію, що це не завжди правда

1 2 3 4 5

Інтерпретація результатів:

Респондент обирає одну відповідь на кожне з 16 питань.

Всі обрані бали підсумовуються.

Низький рівень впливу – 16–37 балів

Середній рівень впливу – 38–58 балів

Високий рівень впливу – 59–80 балів

(Максимальна сума – 80 балів, мінімальна – 16 балів)

Програма психологічного тренінгу

1. Діагностичний блок

Мета – створити простір для знайомства учасників, налагодження міжособистісних контактів та формування відчуття єдності в групі.

Заняття №1. Знайомство

Вступне слово: 5 хв.

Добрий день, шановні учасники! Я щиро рада вітати кожного з Вас! Сьогодні ми розпочинаємо спільну «подорож», яка, сподіваюся, стане для всіх пізнавальною та корисною. Ми будемо знайомитись, обмінюватися досвідом та працювати з емоціями. Наш тренінг – це можливість не лише здобути нові знання, а й почути, побачити, відчути. Наша зустріч побудована на принципах довіри, поваги та щирості. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Запрошую Вас бути уважними до себе, чуйними до інших і щирими у своїй участі. Я вірю, що попереду нас чекає цінний досвід. Щоб наша спільна робота була ефективною та комфортною, пропоную дотримуватися кількох правил:

1. Конфіденційність. Усе, про що ми говоримо у групі, залишається в групі.
2. Відсутність оцінок. У цій групі немає правильного або неправильного, а лише наш досвід.
3. Принцип «тут і зараз». Ми зосереджуємось на тому, що відбувається в моменті.
4. Активна участь. Брати участь у процесі настільки, наскільки це комфортно.
5. Правило «стоп». Кожен має право не відповідати або вийти з вправи, якщо відчуває таку потребу.
6. Висловлення тільки від власного «Я». Ми висловлюємо свої думки та почуття, використовуючи форму «Я-висловлювань».
7. Повага один до одного. Слухаємо без перебивань, ставимось до інших з повагою та увагою.

Вправа 1. Взаємне інтерв'ю [6]

Мета: знайомство, формування позиції взаємодії, створення неїмущої атмосфери спілкування, розвиток емпатії.

Метод: презентація

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: Тренер об'єднує учасників у пари і пропонує взяти інтерв'ю один в одного. Упродовж 5-7 хвилин дізнайтесь про співрозмовника якомога більше: що його цікавить понад усе, що йому подобається, що він вміє робити найкраще, що цінує в собі, які має досягнення, хобі тощо. Постарайтесь отримати різнобічну інформацію. Після закінчення інтерв'ю учасники пар розповідають один про одного. Час презентації – 1-2 хв.

Модифікацією вправи є такий варіант представлення. Один учасник пари сидить на стільці, а інтерв'юер встає за його спиною, поклавши руки на плечі. Інтерв'юер говорить упродовж однієї хвилини від імені співрозмовника, називаючи себе його ім'ям. На запитання будь-кого з групи інтерв'юер також відповідає від імені партнера, поставивши себе на його місце. Той, кого презентують, слухає мовчки, не втручаючись у процес. Запитання учасників групи можуть стосуватися різних тем, наприклад: Які якості найбільше цінуєш у людях? Що вважаєш неприпустимим? Назви своє найзаповітніше бажання. Чого б хотілося домогтися в житті?

Обговорення: враження учасників. Тренер спрямовує увагу на такі аспекти: вміння правильно і стисло передавати інформацію від іншої людини, здатність «відчувати» її настільки, щоб домислити невідоме.

Вправа 2. Колесо балансу [12]

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, наскільки збалансованим є їхнє життя в різних сферах.

Тривалість: 25-30 хв.

Обладнання: роздруківки «Колесо балансу», ручки та олівці

Хід роботи: Коротка розповідь про ідею балансу життєвих сфер: навчання, здоров'я, стосунки, відпочинок тощо. Кожному учаснику роздається

роздруківка «Колеса балансу» – круг, поділений на 8 секторів: здоров'я, сім'я, робота, захоплення, спорт, харчування, фінанси, саморозвиток. Учасники мають оцінити кожен сектор за шкалою від 0 до 10 (де 0 – повністю незадоволений/не приділяю уваги, а 10 – повністю задоволений/приділяю достатньо уваги). Потім вони з'єднують крапки в середині кола – виходить візуалізація їхнього «життєвого колеса».

Учасники самостійно аналізують:

У яких сферах найнижчі бали?

Якої сфери бракує, чому?

Яку сферу хочеться покращити?

Що стало несподіваним у результаті?

Обговорення: Загальні висновки в колі, бажаючи діляться думками.

Міні-лекція: «Соціальні мережі й психічне здоров'я: де зв'язок?»

Тривалість: 15 хв

Форма подачі: інтерактивна розмова з прикладами та питаннями до групи.

Основні тези:

1. Психічне здоров'я – це не «відсутність хвороб», а:

- Емоційна стабільність.
- Здатність радіти, відновлюватися та відпочивати.
- Мати реальні цілі та адекватну самооцінку.
- Відчуття зв'язку з іншими людьми.

2. Як соцмережі впливають: Позитивно:

- підтримка, натхнення, творчість.
- можливість самовираження, спілкування
- освітній контент

Негативно:

- порівняння з «ідеальними» образами – заниження самооцінки.
- FOMO (страх щось пропустити).
- емоційне виснаження.

– булінг, хейт, стандарти краси/успіху.

3. Парадокс соцмереж:

– Більше онлайн – не означає більше зв'язку.

– Більше контенту – не означає більше щастя.

– Більше лайків – не означає більше самоприйняття.

Обговорення, питання учасникам:

Кому знайоме відчуття «мені наче погано після стрічки»?

Хто помічав, що після перегляду контенту погіршується настрій?

Хто, навпаки, надихається онлайн?

Вправа 3. «Мій цифровий вплив»

Мета: Усвідомити, як саме використання соціальних мереж впливає на психічний стан учасника – його емоції, думки, самооцінку, настрої.

Тривалість: 20 хв.

Обладнання: роздруківки із запитаннями, ручки/олівці

Хід роботи: Учасники заповнюють картку з такими запитаннями:

Яку соціальну мережу я переглядаю найчастіше?

Скільки часу я проводжу там щодня?

Які емоції в мене виникають після 15 хвилин у стрічці?

Що б я хотів/ла змінити у своєму користуванні соцмережами?

«Об'єднайтесь у пари, поділіться своїми спостереженнями: що було несподіваним? Що збіглося у вас із партнером?»

Це дозволяє побачити, що інші мають схожі почуття та переживання, зменшує відчуття «я один(на) такий(а)».

Обговорення: Повертаємося до групи, тренер ставить запитання:

Що було несподіваним у ваших відповідях?

Чи є щось, що хочеться змінити у своєму ставленні до соцмереж?

Заняття №2.

Вправа 1. «Мій смайлик дня»

Мета: Налаштувати учасників на роботу, допомогти їм усвідомити свій емоційний стан та створити дружню атмосферу

Тривалість: 7-10 хв.

Обладнання: аркуш, олівці/ручки/маркери

Хід роботи: Тренер ставить питання «Як би ви сьогодні почувалися, якби були смайликом? Який він мав би вигляд? Покажіть цей смайлик на аркуші або виразом обличчя (усмішка, байдужість, здивування тощо)».

Короткий коментар учасника – «Я такий смайлик, бо сьогодні зранку...».

Обговорення: «Усі емоції – нормальні. Ми не маємо бути однаково активними щодня».

Міні-лекція: «Живе спілкування vs. соціальні мережі: в чому різниця?»

Мета: Звернути увагу на відмінності між онлайн і офлайн-спілкуванням.

Тривалість: 10 хв.

Вступ: Сьогодні майже кожна розмова може відбуватися в онлайн, але чи може це замінити живе спілкування? Які ж наші відчуття в цих різних форматах?

Живе спілкування – це:

- жести, міміка, інтонація
- відчуття присутності
- справжність емоцій
- швидкий зворотній зв'язок

Онлайн-спілкування – це:

- можливість фільтрування/редагування повідомлень
- ілюзія присутності
- відсутність невербальної комунікації
- відсутність повної уваги

Питання до учасників для обговорення:

Коли вам легше сказати людині, щось важливе – вживу чи в повідомленні?

Чи траплялось вам неправильно зрозуміти когось у переписці?

Чи помічали ви відмінності у спілкуванні вживу та онлайн?

Як ви відчуваєте – вам комфортніше бути онлайн чи офлайн? Чому?

Вправа 2. «Карусель» [37]

Мета: формування навичок встановлення емоційного контакту у живому спілкуванні.

Тривалість: 30 хв.

Обладнання: таймер/годинник, листочки або карточки з описами ситуацій, музичний сигнал.

Хід роботи: Учасники утворюють два кола – внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) – за принципом каруселі обличчям одне до одного. Ведучий пояснює:

«Ми тренуватимемо навички живого контакту. Ваше завдання – увійти в ситуацію, прожити її емоційно, встановити контакт, підтримати розмову і завершити спілкування».

Ведучий дає кожній парі ситуацію (можна роздати картки або зачитувати). Кожна взаємодія триває 3-4 хвилини. Після цього – сигнал, і учасники тренінгу пересуваються до іншого учасника.

Орієнтовні ситуації:

– «Перед вами – людина, яку ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі...»

– «Перед вами – незнайома людина. Познайомтеся з нею...»

– «Перед вами – маленька дитина, яку щось злякало. Підійдіть до неї та заспокойте...»

– «Після довгої розлуки ви зустрічаєте старого знайомого/коханого/кохану. Ви дуже раді зустрічі...»

Обговорення: Питання до учасників:

Чи було комфортно вступати в контакт вживу?

Яка ситуація була найцікавішою, а яка найскладнішою?

Що ви для себе дізналися через цю вправу?

Вправа 3. «Пожежник» (адаптація для теми соцмереж) [11]

Мета: Продемонструвати, як по-різному різні люди можуть сприймати одну й ту ж інформацію (контент), залежно від віку, професії, особистих установок та життєвого досвіду.

Тривалість: 40 хв.

Обладнання: картки з ролями, олівці/маркери, папір

Вступне слово: «Ми постійно сприймаємо контент в соцмережах – і не завжди замислюємося, що кожен його бачить по-різному. Люди з різним життєвим досвідом, віком, професією чи емоційним станом по-різному реагують на одні й ті самі дописи, сторіс, слова чи образи. Сьогодні ми відчуємо це на практиці!».

Хід роботи: Кожен учасник отримує картку із зазначеною соціальною роллю, професією або статусом (картку нікому не показувати).

Приклади ролей: студент, мама в декреті, інфлюенсер(ка), дитина, людина, яка страждає на тривожний розлад, психотерапевт, фотограф.

Кожному учаснику потрібно написати короткий опис кімнати та вигляду з вікна, ніби він це публікує у себе в соцмережах. У тексті має відчуватись, хто це говорить – але прямо не називати. Можна додати: манеру мовлення, типові фрази, стиль подачі, емоційний фон.

Кожен учасник по черзі зачитує свій опис уголос. Не говорить, хто він. Інші учасники намагаються вгадати соціальну роль/професію. Тренер записує здогадки.

Обговорення: Тренер разом із групою формує список причин, чому різні люди по-різному сприймають контент.

Заняття №3

Вправа 1. «Привітання на ниточці» [24]

Мета: Налаштування на згуртовану роботу, формування навичок рефлексії

Тривалість: 15-20 хв.

Обладнання: клубок нитки

Хід роботи: Усі учасники сидять у колі. Тренер дає клубок нитки першому учаснику. Перший учасник тримає кінець нитки, говорить побажання комусь із групи та передає клубок тому, кому адресоване побажання. Той, хто отримав клубок, також тримає нитку й передає клубок далі з новим побажанням. Процес триває, поки всі не отримають і не скажуть побажання. В результаті формується «ниткова павутинка» – символ єдності групи.

Обговорення: Що ви відчули отримуючи побажання? Що було найприємнішим у цій вправі? Який у вас настрій зараз?

Вправа 2. «Цифрова гігієна»

Мета: Усвідомити власні звички у користуванні соціальними мережами, визначити, що викликає виснаження, а що – ресурс.

Тривалість: 20 хв.

Обладнання: аркуші, ручки (різних кольорів)

Хід роботи: Тренер роздає учасникам аркуші з 5 запитаннями. Учасники працюють індивідуально, даючи чесні відповіді.

- Скільки часу на день я проводжу в соцмережах?
- Що я там найчастіше роблю?
- Який контент мене вистажує чи тригерить?
- Який контент мене надихає чи заспокоює?
- Яку одну річ я готова/готовий змінити у своїх соцмережах вже сьогодні для свого психічного здоров'я?

Можна червоною ручкою виділити тригери, зеленою – ресурс, синьою – власна дія.

Обговорення: Поділіться враженнями, що вас здивувало у власних відповідях?

Вправа 3. «Детективи цифрового світу»

Мета: Розвиток критичного мислення щодо контенту в соціальних мережах, формування навичок розпізнавання шкідливого/токсичного впливу, ознайомлення з цифровою обережністю та самозахисту.

Тривалість: 35-40 хв.

Обладнання: Роздруковані ситуації, аркуші, маркери/фломастери

Хід роботи: Учасники об'єднуються в малі групи (4–5 осіб). Кожна група отримує опис типової ситуації в соцмережах. Наприклад:

«Життя як на обкладинці», «Онлайн-контроль», «Коментар болить», «Невидимий тиск», «Перегрів стрічки».

Група обговорює питання:

Що в цій ситуації може **вплинути негативно** на психічне здоров'я?

Як би ви себе **відчували**, опинившись у такій ситуації?

Які **психологічні потреби** зачіпає ця ситуація?

Як би ви **порадили реагувати** або захищати себе?

Яку **цифрову пораду** ви можете сформулювати для інших?

Кожна група коротко презентує свій кейс і озвучує висновки. Інші групи можуть ставити уточнюючі запитання або ділитися подібними переживаннями.

Обговорення: Який кейс здався вам найбільш знайомим? Що здивувало у відповідях інших груп? Яку пораду ви б дали самому собі, щоб краще дбати про свій цифровий простір?

Вправа 4 «П'ять відкриттів заняття» [9]

Мета: сприяти усвідомленню учасниками особистих висновків та знань, отриманих під час заняття. Рефлексія

Тривалість: 15 хв.

Обладнання: ручки/олівці, папір

Хід роботи: Учасникам пропонується подумати над тим, що саме кожен із них усвідомив або відкрив для себе під час заняття. Для полегшення формулювання власних думок пропонуються незакінчені словесні конструкції:

на уроці відкрив(-ла) для себе...

сьогодні мене здивувало...

виникли несподівані думки про ...

сьогодні на уроці я дізнався(-ла), (як, що)...

сьогодні я зрозумів (-ла), що ... стане в пригоді мені в подальшому житті.

Учасники обирають 3–5 початків речень (або формулюють власні) і завершують їх у письмовій формі.

Обговорення: Поділіться своїми відчуттями та відкриттями з групою.

Заняття №4

Вправа 1. «Подібність та відмінність» [19]

Мета: Розвиток навичок міжособистісної комунікації, створити дружню атмосферу

Тривалість: 15-20 хв.

Хід роботи: Учасники стають або сідають у коло. Кожен по черзі звертається до сусіда праворуч і каже фразу: “Ми з тобою схожі тим, що... але на відміну від тебе я...”

Приклад: “Ми з тобою схожі тим, що любимо тварин, а особливо кішок, але на відміну від тебе я люблю їсти пломбір із солоним огірком.” Висловлювання мають бути доброзичливими та не образливими. Можна жартувати, але без приниження інших. Якщо учасник не знає, що сказати — дозволяється пропустити або допомогти групою.

Обговорення: Що ви нового дізналися один про одного? Як ви почувалися коли помічали схожість? А коли – відмінність?

Міні-лекція «Цифрова перевантаженість – як її помітити»

Мета: ознайомити учасників з поняттям цифрової перевантаженості, навчити розпізнавати її ознаки та наслідки у власному житті.

Тривалість: 20 хв.

Ключові тези: Що таке цифрова перевантаженість? Це перевтома, дратівливість, емоційне виснаження, що виникає внаслідок надмірного інформаційного потоку з гаджетів і соцмереж. Це не лише “втома від екранів”, а ще й емоційне перенасичення, втрата фокусу, нездатність розслабитися.

Ознаки цифрової перевантаженості:

Постійне бажання “перевірити щось ще” → цифрова тривожність.

Відчуття, що ти “не встигаєш за всіма” → FOMO (fear of missing out).

Зниження концентрації, прокрастинація.

Зміни настрою: дратівливість, апатія.

Погіршення сну (засинання з телефоном).

Відчуття “порожнечі” після довгого скролінгу.

Наслідки:

Перевантаження нервової системи.

Труднощі в живому спілкуванні.

Підвищений рівень стресу.

Зниження самооцінки через постійне порівняння себе з “ідеальними” образами в соцмережах.

Обговорення: Що з описаного вам знайоме? Як ви відчуваєте, що «перевантажені» інформацією? Що допомагає вам вийти з цього стану?

Вправа 2. «Мій внутрішній wi-fi»

Мета: Допомогти учасникам замислитися, як “підзаряджати себе” без гаджетів

Тривалість: 20 хв.

Обладнання: аркуш, ручки/олівці

Хід роботи: Учасникам пропонується уявити, що в кожного з нас є внутрішній Wi-Fi – ресурс, який заряджає нас без інтернету. Учасники на аркуші малюють або пишуть список, що саме заряджає їх:

Що мене «вмикає»?

Що дає енергію, спокій, натхнення?

Які активності мені приносять задоволення?

Обговорення: Бажаючи ділитися враженням від вправи.

Вправа 3. «Таємниця» [35]

Мета: Розиток емпатії та поваги до особистих меж інших людей, усвідомлення вразливості особистої інформації, коли вона опиняється в руках інших людей.

Тривалість: 20 хв.

Обладнання: аркуші, олівці/ручки

Хід роботи: Кожен учасник пише на аркуші одну свою «таємницю» – подію, думку або факт, який не хочеться, щоб став відомий інший. Після того, як учасники напишуть, вони повинні щільно скласти аркуш і покласти його під свій стілець. Тренер каже: “Зараз переміщуємося на два стільці вправо, потім на п’ять стільців вліво і ще на три стільці вліво.” Після пересування учасники беруть папірець під тим стільцем, на якому зараз сидять (чужий), але його не розгортають. Тренер запитує: «Як ви зараз почуваетесь? Чи хочете ви, щоб вашу таємницю зараз прочитали?»

Обговорення: обговорення того, як важливо зберігати приватність і як легко це може бути порушено.

Вправа 4. «Одним словом»

Мета: підбиття підсумку заняття, коротка рефлексія

Тривалість: 5-10 хв.

Хід роботи: Тренер: «Зараз ми завершимо заняття одним словом. Подумайте, яке одне слово для вас найкраще описує цей час, ваш настрій або враження після заняття.» По черзі кожен учасник вголос називає лише одне слово — без пояснень. Наприклад: цікаво, спокійно, корисно тощо.

Ця вправа дає можливість сфокусуватись на внутрішньому стані і гармонійно завершити заняття.

Заняття №5

Вправа 1. «Емоційний прогноз»

Мета: налагодження контакту, активізація емоцій

Тривалість: 10 хв.

Хід вправи: Кожен учасник має уявити, що він ведучий прогнозу погоди, але розповідає не про погоду, а про свій емоційний стан. «Який сьогодні у вас ‘настрійний фронт’?» Наприклад: “Мінлива хмарність з проясненнями натхнення”, “Теплий вітер хвилювання”, “Яскраве сонце спокою”.

Вправа 2. «Подушка безпеки»

Мета: знизити тривожність, розвивати навички самопідтримки у стресових ситуаціях, зокрема пов'язаних з інформаційним тиском.

Тривалість: 20 хв.

Обладнання: аркуші паперу, олівці/ручки

Хід роботи: Візьміть аркуш паперу і намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки», усе, що вас підтримує, заспокоює, зміцнює. Підписуйте кожну: «Мої друзі», «Моя кімната», «Музика» тощо. Подушки можуть бути різного кольору, форми. Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе.

Обговорення: Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби - зможуть допомогти. Варто пам'ятати, що робота над відновленням ресурсу має бути систематичною та планомірно. Кожен обирає для себе ті вправи, які найбільше відповідають потребам і дають можливість швидко відновитися.

Яка подушка найважливіша для тебе?

Що нового ти згадав(-ла) під час вправи?

Чи з'явилося відчуття опори/заспокоєння?

Міні-лекція «Як соцмережі впливають на мою самооцінку»

Мета: Сформувати критичне мислення щодо порівняння себе з іншими в інформаційному середовищі.

Тривалість: 15 хв.

Основні тези: Соцмережі формують нереалістичні стандарти краси, успіху, щастя.

Люди публікують зазвичай лише «найкращі» моменти – ми порівнюємо своє життя з чиеюсь вітриною.

Постійна потреба в лайках – зовнішнє підкріплення замість внутрішньої впевненості.

Справжня самооцінка – це знати свої сильні сторони, а не чекати оцінки ззовні.

Вправа 3. «Самооцінка» [27]

Мета: Розвивати вміння позитивно оцінювати себе та свої особистісні якості. Формувати стійку, внутрішню самооцінку, незалежну від зовнішнього впливу.

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: Усі учні по можливості сідають у коло, кожен учасник повинен розповісти про свої сильні сторони — про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості. Важливо, щоб при цьому учасники не применшували своїх достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ця вправа спрямована на розвиток уміння мислити про себе позитивно, тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки. Наприклад: «Я ціную в собі здатність підтримувати друзів», «Мені подобається, що я швидко вчуся новому», «Я впевнений у собі, коли займаюся спортом» тощо.

Обговорення: «Ваша самооцінка — це те, що всередині вас. Не соцмережі визначають вашу цінність. Сьогодні ви почули, скільки всього хорошого є в кожному з вас».

Чи легко вам було називати те, що ви в собі цінуєте? Чому так/ні?

Чи помітили щось нове про інших учасників? Щось здивувало чи надихнуло?

Вправа 4. «Я є. Я можу. Я важливий/важлива»

Мета: Закріпити позитивне уявлення про себе.

Тривалість: 20-25 хв.

Обладнання: аркуші, маркери/олівці/ручки

Хід роботи: На аркуші паперу учасники розміщують три великі блоки:

«Я є» – хто я як людина? Які мої риси, цінності, якості?

«Я можу» – що я вже вмію, що мені вдається?

«Я важливий/важлива» – для кого я є цінним? У чому моя значущість для світу?

Учасники можуть прикрашати плакати малюнками, символами.

Обговорення: Бажаючі можуть показати або прочитати частину свого аркуша. Питання до учасників: Як вам було створювати плакат? Що з цього аркуша ви б хотіли нагадувати собі частіше?

Вправа 5. «Побажання один для одного»

Мета: Підсумувати тренінг, створити відчуття підтримки в групі

Тривалість: 5 хв.

Хід роботи: Учасники стають в коло. По черзі звертаються до сусіда з коротким та приємним побажанням. Важливо, щоб побажання були щирими і позитивними. Кожен може сказати щось коротке й натхненне.

Заняття №6

Вправа 1. «По порядку розрахуйся»

Мета: Покращення навичок невербальної координації, активізація групи, підвищення концентрації уваги

Тривалість: 20 хв.

Хід роботи: Гравці стоять у колі. Вони повинні по черзі рахувати від 1 до 20 (або до кількості учасників), але без домовленостей про порядок. Якщо два учасники одночасно скажуть одне й те саме число — рахунок обнуляється, гра починається спочатку. Кожен учасник має право сказати лише одне число за раунд.

Вправа 2. «Мій час у соцмережах»

Мета: усвідомити, скільки часу займають соцмережі в житті користувачів, знайти способи зменшення часу в онлайні.

Тривалість: 30 хв.

Обладнання: аркуші, ручки/олівці

Хід роботи: Кожен учасник письмово відповідає на такі питання:

Які саме соцмережі я використовую щодня?

Скільки приблизно часу я там проводжу?

У які моменти я туди заходжу?

Що я там шукаю?

Що я відчуваю після 20 хвилин скролу?

Якби соцмережі раптом зникли на 3 дні, що б я робив/ла?

Обговорення: Кожен учасник може поділитися своїм тригером, від якого він найчастіше затримується в онлайні.

Короткий відгук по колу: Я усвідомив/ла що..., я хочу спробувати..., мені допомогло зрозуміти...

Вправа 3. «Образ у вітрині»

Мета: усвідомлення «успішного образу» у соцмережах, розвиток критичного мислення.

Тривалість: 30 хв.

Обладнання:

Хід роботи: Учасники формуються в групи по 3-4 особи. «Уявіть, що ви — креативна команда, яка створює Instagram-образ для вигаданого персонажа: успішного підлітка, що "має все". Ваше завдання — придумати:

- як він/вона виглядає?
- що публікує?
- що каже в сторіз?
- чим хизується?
- які в нього цілі?
- скільки підписників має?
- чого ніколи не показує?»

Учасники можуть зробити міні-презентацію на 3-4 хв, як театр. Кожна група показує свій «ідеальний соцмережовий образ». Це може бути перебільшено, кумедно.

Обговорення: Які ваші враження? Це виглядає реально чи штучно? Чи хотіли б ви бути тією людиною, яку показували?

Вправа 4. «Прощання» [3]

Мета: рефлексивне закінчення заняття

Тривалість: 10 хв.

Хід роботи: Тренер читає вголос увесь чотиривірш Ліни Костенко.

«Тепер пора прощатися нам. Будень

На білих вікнах змерзли вітражі.

І як ми будем, як тепер ми будем?

Такі вже рідні, і такі чужі.»

Потім група читає вірш по одному слову, кожен — своє слово по черзі, зберігаючи єдиний темп, інтонацію і настрій, ніби читає одна людина.

Обговорення: Кожен учасник по колу говорить відповідь на питання «Що я забираю з цього заняття?».

Заняття №7

Вправа 1. «Сьогоднішній комплімент»

Мета: Налаштування учасників на позитив, створення дружньої атмосфери

Тривалість: 10-15 хв.

Хід роботи: Учасники сідають в коло. Кожен по черзі говорить комплімент або добре слово про людину зліва від себе. Після цього, кожен каже вголос одну позитивну думку або очікування від тренінгу.

Вправа 2. «Моя емоційна скульптура» [10]

Мета: Навчитися трансформувати емоції у позитивні, дати вихід негативним емоціям.

Тривалість: 40 хв.

Обладнання: пластилін різних кольорів

Хід роботи: Роздати учасникам пластилін і запропонувати пофантазувати і виліпити свою «емоційну скульптуру» — це може бути будь-що, що відображає ваш емоційний стан, почуття та думки. Можна використовувати пластилін будь-якого кольору, змішувати його тощо. Попросити кожного коротко розповісти про свою роботу, що вона означає, які емоції передає.

Запропонувати зім'яти, перекрутити або трансформувати свою скульптуру в нову, яка символізує спокій, щастя, мир, внутрішню силу — усе, що хочеться.

Обговорення: Учасники діляться відчуттями після трансформації.

Вправа 3. «3 речі, які я заберу з собою»

Мета: Підсумувати здобутті знання та досвід

Тривалість: 10 хв.

Хід роботи: Кожен учасник формулює 3 речі, які забирає з тренінгу. Це може бути навичка, думка, емоція, конкретна вправа тощо.

Обговорення: Учасники за юаженням діляться своїми «тьома речима» вГОЛОС.

Вправа 4. «Дерево побажань» [36]

Мета: Підвести емоційний підсумок тренінгу, підтримка учасників через побажання.

Тривалість: 20-25 хв.

Обладнання: кольорові стікери, олівці/ручки, намальоване дерево на ватмані/дошці

Хід роботи: Кожен учасник отримує 2–3 стікери і пише на них побажання для конкретних членів групи (можна підписати, а можна анонімно). Учасники по черзі (або всі разом) підходять до «дерева» та прикріплюють свої стікери як листочки. За бажанням можна прочитати вголос свої побажання або залишити їх для індивідуального прочитання. Тренер дякує за участь, підкреслює, що «Дерево побажань» — це символ підтримки, якої ми можемо ділитися не лише тут, але й у щоденному житті, у тому числі в соцмережах.