

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ВПЛИВІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

WORK OF A PSYCHOLOGIST TO PREVENT THE DESTRUCTIVE EFFECTS OF SOCIAL NETWORKS ON THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS' PERSONALITY

У статті розроблено засадничі основи роботи психолога з попередження деструктивних впливів соціальних мереж на розвиток особистості підлітків. Розглянуто проблему впливу соціальних мереж на розвиток підлітків, зокрема на їхній психоемоційний стан, соціальну адаптацію та формування особистості. Вказано, що соціальні мережі стали важливим інструментом комунікації і самовираження для підлітків, але водночас вони несуть низку загроз, таких як кібербулінг, порівняння з ідеалізованими образами та залежність від віртуального схвалення. Виділено особливості підліткового віку, такі як активний пошук ідентичності та потреба у соціальному схваленні, які роблять підлітків вразливими до негативного впливу соціальних мереж. Звернуто увагу також на те, що відсутність життєвого досвіду та критичного мислення погіршують ситуацію, що створює виклики для психологів. Зазначено, що традиційні методи роботи можуть бути малоефективними, тому необхідно впроваджувати нові підходи, що враховують цифрові реалії. Наведено особливості, на які варто звертати увагу психологам, працюючи з підлітками, зокрема, індивідуальні особливості підлітків, причини їх залученості до соцмереж, вплив соцмереж на їхню самооцінку, соціальні навички та комунікацію, наявність небезпечного контенту та ризикованої поведінки, баланс між онлайн- та офлайн-життям, взаємодія з батьками. Наголошено на важливості підготовки психологів до роботи з підлітками. Визначено, що психологу у роботі з дітьми підліткового віку важливо вміти створювати довірливе середовище, бути гнучким у методах роботи, розуміти особливості віку, бути сучасним, застосовувати цифрові ресурси для спільної роботи. Виділено основні психологічні напрями роботи з підлітками щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж на їхній особистісний розвиток, а саме: освітньо-просвітницький, психолого-педагогічний, соціально-комунікативний, профілактично-захисний, альтернативно-дозвілєвий напрями та робота з батьками й педагогами. Стаття пропонує комплексний підхід, що включає освітні, психологічні, соціально-культурні та профілактичні заходи. Це дозволить підліткам розвивати здорові стосунки із соціальними мережами, формувати впевненість у собі та критичне ставлення до інформації в Інтернеті.

Ключові слова: підлітки, діти підліткового віку, соціальні мережі, деструктивний вплив, психолог, особистісний розвиток.

The article develops the fundamental principles of psychologist's work on prevention of destructive influences of social networks on the development of adolescents' personality. The problem of the influence of social networks on the development of adolescents, in particular on their psycho-emotional state, social adaptation and personality formation, is considered. It is noted that social networks have become an important tool for communication and self-expression for adolescents, but at the same time they pose a number of threats, such as cyberbullying, comparison with idealised images and dependence on virtual approval. The article highlights the peculiarities of adolescence, such as the active search for identity and the need for social approval, which make adolescents vulnerable to the negative impact of social media. Attention is also drawn to the fact that the lack of life experience and critical thinking worsen the situation, which creates challenges for psychologists. It is noted that traditional methods of work may be ineffective, so it is necessary to introduce new approaches that take into account digital realities. The article presents the features that psychologists should pay attention to when working with adolescents, in particular, individual characteristics of adolescents, reasons for their involvement in social networks, the impact of social networks on their self-esteem, social skills and communication, the presence of dangerous content and risky behaviour, the balance between online and offline life, interaction with parents. The importance of training psychologists to work with adolescents is emphasised. It is determined that a psychologist in working with adolescent children should be able to create a trusting environment, be flexible in working methods, understand the peculiarities of age, be modern, and use digital resources for collaboration. The main psychological directions of work with adolescents to prevent the destructive effects of social networks on their personal development are highlighted, namely: educational, psychological and pedagogical, social and communicative, preventive and protective, alternative and leisure directions, as well as work with parents and teachers. The article proposes a comprehensive approach that includes educational, psychological, socio-cultural and preventive measures. This will allow adolescents to develop healthy relationships with social networks, build self-confidence and a critical attitude to information on the Internet.

Key words: adolescents, adolescent children, social networks, destructive influence, psychologist, personal development.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.14>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Туз Л.Г.

к.психол.н., доцент
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Устенко О.Ю.

здобувач вищої освіти
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми та її актуальність.

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, виконуючи важливі функції комунікації, самовираження та інформаційного обміну. Проте поряд із позитив-

ними можливостями вони також несуть потенційні загрози, які можуть впливати на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та формування особистості. Деструктивні фактори, такі як кібербулінг, порівняння себе з ідеалізованими образами,

залежність від віртуального схвалення та інформаційні маніпуляції, можуть спричиняти тривожність, депресивні стани та труднощі у реальній соціалізації. Це підкреслює необхідність глибокого аналізу впливу соцмереж на розвиток підлітків та розробки ефективних психологічних підходів до попередження їхніх негативних наслідків.

Особливість підліткового віку полягає у процесі формування «Я-концепції», коли індивід активно шукає власну ідентичність, порівнює себе з іншими, прагне соціального схвалення. Відсутність життєвого досвіду та критичного мислення робить підлітків вразливими до маніпуляцій, негативного контенту та соціального тиску. Психологи стикаються з викликами у роботі з підлітками, адже традиційні підходи профілактики можуть виявитися малоефективними у цифровому середовищі. Це вимагає нових методів роботи, що враховують особливості віртуального простору та поведінкові особливості сучасних підлітків.

Таким чином, дослідження роботи психолога щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж є надзвичайно актуальними. Вони дозволять визначити ефективні стратегії психологічного супроводу, формування інформаційної грамотності, розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення у підлітків. Це сприятиме гармонійному розвитку особистості, підвищенню її стійкості до негативних впливів і збереженню психічного здоров'я в умовах цифрової епохи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика спілкування підлітків у віртуальному середовищі широко висвітлена у працях таких науковців, як А. Гудімова, О. Камінська, Л. Котлова, О. Кучер, Г. Лемко, Р. Малиношевський, О. Матвійчук, Г. Олійник, О. Чала, Л. Чорна, та інших дослідників. Вони аналізують особливості взаємодії підлітків у соціальних мережах та їхній вплив на комунікативну поведінку.

Дослідження І. Галас, Ю. Дмитренко, І. Долінчука, О. Камінської, Л. Котлової, Д. Криворучка, Р. Моцик, Н. Токаревої, О. Устінова та інших учених розкривають як позитивні, так і негативні аспекти впливу інтернет-простору та онлайн-спілкування на формування особистості дітей, підлітків і молоді.

Однак питанням профілактики та корекції можливих негативних наслідків, зокрема у межах загальноосвітніх і вищих навчальних закладів, приділяється не досить уваги.

Мета статті. Отже, метою статті є напрацювання засадничих основ роботи психолога з попередження деструктивних впливів соціальних мереж на розвиток особистості підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітковий вік – це час підготовки зростаючої особистості до дорослого життя, коли потрібно буде вибирати спеціальність, докладати зусиль для навчально-професійної діяльності з оволодіння нею, до виконання певних важливих соціальних функцій. За час розвитку у підлітковому

віці, на думку Н. Токарева, особистість поступово набуває необхідного ступеня фізичної, психічної і соціальної зрілості, де цілком здатна свідомо та самостійно контролювати свою діяльність, свідомо докладати довільних зусиль для досягнення успіхів [4].

Підлітковий вік – важливий етап між дитинством і дорослістю (від 12 до 16 років), що характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і входженням у доросле життя. У підлітковому віці особистість відрізняється підвищеною збудливістю, імпульсивністю, що часто має неусвідомлений вияв. Провідною діяльністю підлітків є інтимно-особистісне спілкування з однолітками (Р. Павелків [1], М. Савчин [2], Н. Токарева [3] та ін.).

На початку підліткового віку дитина характеризується значними досягненнями у розвитку когнітивної, емоційно-вольової сфер та самосвідомості; вона вже має досить диференційований, хоча й не зовсім узгоджений образ Я, що сформувався на основі інтеріоризації думок значущих інших, власних спостережень і порівняння себе з оточуючими [5, с. 30]. Проте варто констатувати, що підлітковий образ «Я» ще нецілісний, невизначений. Усвідомлення себе у підлітків часто супроводжується тривогою або відчуттям внутрішньої порожнечі, яку необхідно хоча б чимось заповнювати. Це посилює потребу підлітка у спілкуванні, яке стає більш вибіркоким, потребу у самовизначенні і самоствердженні [2, с. 238].

У сучасному світі головним середовищем для реалізації цих потреб стали соціальні мережі. Вони дають підліткам можливість налагоджувати контакти, самовиражатися, отримувати схвалення та знаходити однодумців. Однак водночас соцмережі несуть і низку загроз, зокрема:

- по-перше, у віртуальному просторі підліток може стикатися з кібербулінгом, токсичною критикою та негативними коментарями, що впливають на його самооцінку та психоемоційний стан;

- по-друге, ідеалізовані образи блогерів та відфільтроване життя інших користувачів можуть формувати викривлене уявлення про реальність, сприяючи появі комплексів та невдоволення собою;

- по-третє, соцмережі можуть провокувати залежність, зменшуючи інтерес до реального життя, порушуючи соціальні навички та здатність будувати живі міжособистісні відносини.

Таким чином, вплив соціальних мереж на розвиток особистості підлітків є неоднозначним і потребує особливої уваги з боку фахівців, педагогів та батьків. Психологу, працюючи з дітьми підліткового віку щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж на їхній особистісний розвиток, важливо звертати увагу на такі особливості:

1. Індивідуальні особливості підлітка. Психологу варто враховувати рівень самосвідомості, самооцінки, рівень тривожності та особливості

характеру підлітка. Деякі діти більш уразливі до соціального тиску та негативного впливу соцмереж через невпевненість у собі, емоційну нестабільність або потребу у соціальному схваленні.

2. Причини залученості до соцмереж. Важливо отримати відповіді на такі запитання: Чи використовує підліток соцмережі для спілкування, самовираження, розваг або втечі від реального життя? Чи компенсує він у соцмережах нестачу уваги, підтримки чи самореалізації? Чи є в нього ознаки залежності?

3. Вплив соцмереж на самооцінку, зокрема: чи підліток порівнює себе з блогерами, кумирами, однолітками, чи залежить його настрої і самосприйняття від кількості лайків, коментарів, переглядів, чи стикається з булінгом, хейтом або токсичним контентом?

4. Соціальні навички та комунікація. Тут важливо психологу обговорити з підлітком про встановлення здорових меж не тільки у соціальних мережах, а й загалом у спілкуванні. Також варто дізнатися, як підліток реагує на конфлікти, чи володіє він навичками асертивності та критичного мислення?

5. Наявність небезпечного контенту та ризикованої поведінки. Встановивши довірливі стосунки з підлітком, важливо дізнатися у нього, чи стикався він із кібербулінгом, грумінгом, секстингом, чи підписаний на токсичні спільноти, чи взагалі він розуміє небезпеку поширення особистої інформації у соціальних мережах.

6. Баланс між онлайн- та офлайн-життям. Психологу також варто дослідити, як підліток проводить час поза соціальними мережами, чи має він досить активностей (хобі, спорт, живе спілкування), чи відчуває дискомфорт без телефону, чи розвинені у нього навички відпочинку без гаджетів тощо.

7. Взаємодія з батьками. Безперечно, у роботі з дітьми, а особливо з підлітками, важливу роль відіграють батьки. Тому психологу варто звернути увагу на те, чи підтримують батьки здоровий баланс між контролем та довірою, чи можуть батьки відверто говорити з підлітком про його онлайн-досвід і чи існують у сім'ї взагалі адекватні правила користування гаджетами?

Безумовно, аби отримати відповіді на ці питання, психологу потрібно володіти інформацією про особливості підліткового віку, вміти вибудовувати довірливі відносини з дітьми цієї вікової категорії, спілкуватися їхньою мовою тощо. Одним словом, робота психолога з підлітками потребує особливого підходу, адже цей вік характеризується пошуком власної ідентичності, емоційною нестабільністю та прагненням незалежності. Тому психологу у роботі з підлітками важливо:

1. Вміти створювати довірливе середовище, в якому підлітку буде комфортно та безпечно відкриватися. Це чи не найважливіше вміння, яке потрібно розвивати психологу, а особливо у роботі з підлітками. Так, діти підліткового віку часто скеп-

тично ставляться до дорослих, тому важливо проявляти щире зацікавлення і повагу до них, не оцінювати їхні думки чи вчинки, а підтримувати без осуду, бути послідовним і відкритим у спілкуванні з ними.

2. Бути гнучким у методах роботи. Так, важливо поєднувати розмову з інтерактивними завданнями, щоб зробити процес цікавим і ненав'язливим, зокрема, можна використовувати арт-терапію, метафоричні карти, техніки сторітелінгу, ігрові методи тощо. Також важливо уникати моралізаторства, замінюючи його спільним пошуком рішень.

3. Розуміти особливості віку. Психологу потрібно знати всі особливості підліткового віку, приймати їхню емоційність і прагнення самостійності, бути терплячим до змін у настрої та критичного ставлення до авторитетів, підтримувати їхні спроби самовираження, навіть якщо вони здаються незрозумілими. Також важливо давати підліткам можливість вибору та право голосу у прийнятті рішень, допомагати їм формувати критичне мислення та рефлексію над власним досвідом.

4. Бути сучасним, застосовувати цифрові ресурси для спільної роботи (наприклад, інтерактивні опитування чи психологічні онлайн-ігри), бути в курсі актуальних тенденцій, щоб говорити мовою підлітків.

Отже, починаючи роботу з підлітками, в тому числі щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж на них, психологу важливо бути відкритим до діалогу, проявляти щире зацікавлення та формувати довірливі стосунки. Це дозволить не лише налагодити контакт, а і створити умови для ефективної профілактичної роботи.

Варто відзначити, що робота з підлітками щодо попередження негативного впливу соціальних мереж на їхній особистісний розвиток має бути багатовекторною, включати освітні, психологічні, соціально-культурні та профілактичні заходи. Доцільно виділити такі ключові напрями, як освітньо-просвітницький, психолого-педагогічний, соціально-комунікативний, профілактично-захисний, альтернативно-дозвілєвий напрями та робота з батьками й педагогами. У таблиці 1 наведено мету, основні заходи та очікувані результати кожного з напрямів.

Отже, поєднання виділених напрямів у роботі з підлітками допоможе сформувати у них критичне мислення, емоційну стійкість і відповідальне ставлення до використання соціальних мереж. Це сприятиме їхньому гармонійному розвитку та захисту від деструктивних впливів цифрового світу.

Висновки. Отже, соціальні мережі мають значний вплив на розвиток підлітків, зокрема на формування їхніх соціальних навичок, емоційного стану та самосприйняття. Вони можуть стати як позитивним, так і негативним фактором у житті молоді. З одного боку, соціальні мережі дають підліткам можливість розвивати комунікаційні здібності, знаходити однодумців, отримувати доступ до нових знань і досвіду, що важливо для їхнього

Таблиця 1

Психологічні напрями роботи з підлітками щодо попередження деструктивних впливів соціальних мереж на їхній особистісний розвиток

Мета	Основні заходи	Очікувані результати
ОСВІТНЬО-ПРОСВІТНИЦЬКИЙ НАПРЯМ		
Підвищення цифрової грамотності та формування усвідомленого підходу до використання соціальних мереж.	1. Проведення тренінгів і семінарів із медіаграмотності. 2. Навчальні програми про алгоритми соцмереж, фейки та маніпуляції. 3. Освітні лекції про інформаційну безпеку та персональні дані. 4. Дискусії про культуру онлайн-спілкування та етичні принципи.	1. Підлітки розуміють, як працюють соцмережі. 2. Вміють критично оцінювати інформацію. 3. Визначають потенційні ризики та можуть їх уникати.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ НАПРЯМ		
Розвиток самосвідомості, критичного мислення та емоційної стійкості підлітків.	1. Тренінги з формування здорової самооцінки. 2. Арт-терапія, групові рефлексії про вплив соцмереж на емоційний стан. 3. Практики усвідомленості (майндфулнес, медитації). 4. Навчання навичок саморегуляції та зниження тривожності.	1. Підлітки вміють керувати своїми емоціями. 2. Уникають негативного впливу соцмереж на самооцінку. 3. Формують здорове ставлення до власного тіла та особистості.
СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИЙ НАПРЯМ		
Формування навичок здорової комунікації та розвитку офлайн-спілкування.	1. Рольові ігри, симуляції онлайн-конфліктів та пошук рішень. 2. Тренінги з асертивності: як сказати «ні», захищати свої межі. 3. Обговорення проблем кібербулінгу та способів реагування. 4. Формування підтримуючих підліткових спільнот поза мережею.	1. Розвиток навичок конструктивного спілкування. 2. Вміння протистояти онлайн-агресії. 3. Усвідомлення цінності реальних міжособистісних зв'язків.
ПРОФІЛАКТИЧНО-ЗАХИСНИЙ НАПРЯМ		
Запобігання інтернет-залежності та негативним наслідкам онлайн-життя.	1. Контроль часу у соцмережах, впровадження цифрових детоксів. 2. Робота з батьками щодо встановлення здорових правил користування гаджетами. 3. Консультування з питань безпечної поведінки в Інтернеті. 4. Запобігання секстингу, грумінгу та іншим небезпекам.	1. Підлітки свідомо регулюють час онлайн. 2. Знають про небезпеки в мережі та вміють себе захистити. 3. Батьки підтримують здорові правила користування гаджетами.
АЛЬТЕРНАТИВНО-ДОЗВІЛЛЕВИЙ НАПРЯМ		
Надання підліткам альтернативних способів самореалізації поза цифровим середовищем.	1. Організація офлайн-заходів: спортивні секції, творчі майстерні. 2. Заохочення участі у волонтерських та соціальних ініціативах. 3. Підтримка хобі та розвитку талантів (театральні студії, музика, мистецтво). 4. Літні табори без гаджетів.	1. Підлітки відкривають для себе інші способи самореалізації. 2. Зменшується їхня залежність від віртуального світу. 3. Розширюється коло реального спілкування.
РОБОТА З БАТЬКАМИ ТА ПЕДАГОГАМИ		
Створення підтримуючого середовища для підлітка.	1. Освітні тренінги для батьків про особливості цифрового виховання. 2. Навчальні семінари для вчителів про роботу з підлітками в умовах цифрової епохи. 3. Консультації з питань онлайн-безпеки та комунікації. 4. Впровадження сімейних правил використання гаджетів.	1. Батьки розуміють, як впливати на онлайн-життя дитини без тотального контролю. 2. Вчителі допомагають формувати усвідомлений підхід до використання соцмереж. 3. Взаємодія між дорослими та підлітками стає більш довірливою.

особистісного розвитку. З іншого боку, надмірне використання цих платформ може призводити до порушення реальних соціальних зв'язків, розвитку залежності від віртуальних взаємодій і впливати на емоційне здоров'я, викликаючи відчуття ізоляції, тривожності та депресії. Одним із найважливі-

ших аспектів є вплив соціальних мереж на само-сприйняття підлітків, що може сприяти розвитку непередбачуваних емоційних станів через порівняння себе з іншими користувачами, що часто має ідеалізований вигляд. Отже, необхідно ретельно аналізувати як позитивні, так і негативні наслідки

використання соціальних мереж для підлітків і розвивати ефективні стратегії підтримки здоров'я і психоемоційного стану молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у ґрунтовному вивченні взаємодії між соціальними мережами та розвитком соціальних навичок у підлітків, а також у розробці методів і практик, що допомагають зменшити негативний вплив віртуального середовища. Особливо важливим є дослідження впливу різних типів соціальних мереж на різні категорії підлітків залежно від їхнього соціального середовища та психоемоційного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. Вип. 8(37). «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 84–98.
2. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ, 2021. 360 с.
3. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.
4. Токарева Н. Особистісні предиктори резильєнтності осіб підлітково-юнацького віку в умовах війни. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : збірник наукових матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 23 листопада 2023 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 11–15.
5. Яблонська Т.М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. *Проблеми гуманітарних наук* : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. Серія «Психологія». Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Вип. 37. С. 28–39.