



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Хмельницький національний університет

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Український державний університет імені М. Драгоманова

Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

МАТЕРІАЛИ XIV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО
ФАХІВЦЯ ЯК СУБ'ЄКТА САМОТВОРЕННЯ В
УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ»**

28 листопада 2024 року

м. Хмельницький



Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. 358 с.

Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» включають такі напрями: формування особистості як суб'єкта самотворення та самозбереження, психологічні засади підготовки молоді до сімейного життя, питання адаптивності та психокорекції, інноваційно-психологічні технології підготовки фахівців, питання здоров'я, фізичної культури та спорту.

Відповідальність за науковий та літературний зміст опублікованих матеріалів несуть автори та їх наукові керівники. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ НАСЕЛЕННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ <i>Борисюк Крістіна, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Шеремет Алла, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	37
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ <i>Бохонько Тамара, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	41
ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО МАТЕРИНСТВА <i>Брухнова Лілія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Гузар Ірина, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти</i> <i>Ханецька Наталя, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	44
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ <i>Варшавська Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Волкова Анастасія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Бабіч Софія, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</i> <i>Карпова Дарія, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	49
ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБУ ЯК БАГАТОГРАННИЙ ПРОЦЕС <i>Вовк Аліна, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти</i> <i>Потапчук Євген, доктор психологічних наук, професор кафедри психології та педагогіки</i> <i>Хмельницький національний університет.....</i>	53
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ <i>Галуцук Ельвіра, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти,</i> <i>Барчі Беата, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології</i> <i>Мукачівського державного університету.....</i>	57
NOWOCZESNE PRAKTYKI AUTOPREZENTACJE SPECJALISTÓW PROFIL SOCIONOMICZNY W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ <i>Generaliuk Anna, Studentka pierwszego(licencjat) poziom wykształcenia średniego</i> <i>Varhata Oksana, Kandydat nauk pedagogicznych, Katedra Psychologii i Pedagogiki</i> <i>Narodowy Uniwersytet Chmielnickiego.....</i>	61

Ельвіра ГАЛУЩАК

*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти,
гуманітарного факультету,
Мукачівського державного університету*

Науковий керівник:

Беата БАРЧІ

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Мукачівського державного університету*

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Вплив соціальних мереж та інтернет-залежності на особистість молоді є комплексною і актуальною, оскільки молоді люди є однією з найбільш вразливих груп у цьому контексті. Інтернет, і особливо соціальні мережі, пропонують молоді безліч можливостей для самовираження, навчання та соціалізації, але водночас мають і деструктивний вплив.

Соціальні мережі як інструмент впливу на свідомість особистості вивчали такі психологи-науковці, як Д. Губанок, В. Сазонов, Т. Занько, В. Шалак, Ю. Зарицька. Вчені досліджували як позитивні: миттєвий пошук інформації, швидке встановлення зв'язку з будь-яким індивідом, допомогу експертів, здатність до самопрезентації та зближення із важливими людьми, легкість встановлення контакту, відсутність цензури, вміння приховати власну низьку грамотність, так і негативні наслідки: «вбивання часу»; знеособленість віртуальної комунікації, асоціальність, імперсоналізація чи «подвійне дно»; вразливість приватної інформації, зниження працездатності; перенасиченість соціальних мереж «сміттьєвою» інформацією; підміна реальних цінностей віртуальними,

порушення емоційної, поведінкової, когнітивної сфер під час користування соціальними мережами.

Виклад основного матеріалу. Під впливом соціальних мереж в першу чергу може страждати емоційна сфера. Соціальні мережі є найбільшими інфлюєнсерами у змінах стану емоційної сфери особистості. Доведено, чим більше людина проводить часу у соціальних мережах, тим більш самотньою, сумною вона почувається. У матеріалах, представлених М. Evans, А. Hare, А. Mikami, аналізувалася активність особистості у соціальних мережах, становлення суб'єктності у інформаційному просторі та визначалися такі фактори активності як: катарсис у соціальних мережах, занурення соціальних мереж у власне життя, діалог зі спільнотою у мережі, розповсюдження пліток тощо [4].

Численні дослідження А. Голдберг, К. Янг, Л. Юр'єва, Т. Больбот дають обґрунтування такого негативного впливу соціальних мереж на особистість як адикція, формування синдрому залежності. Критеріями синдрому вважаються у тому числі і порушення емоційної сфери: відчуття ейфорії та незвичайних позитивних переживань при перебуванні у віртуальній реальності; переживання через неможливість перебувати онлайн, нудьгування, сум у реальному світі; негативна забарвленість відношень з оточуючими, які пробують зменшити вплив соціальних мереж на особистість [2; 3].

Надмірне використання соціальних мереж може призвести до погіршення концентрації, зниження когнітивних функцій, а також впливати на формування звички отримувати швидке задоволення, що негативно впливає на здатність до довготривалої роботи та навчання. Поведінкові зміни підлітка включають ізоляцію, уникнення соціальних контактів в реальному житті та пріоритизацію віртуальних взаємодій.

Якщо аналізувати емоційні проблеми, то варто сказати, що підвищена тривожність, дратівливість, пригніченість, можуть виникати як реакція на нереалістичні очікування та соціальний тиск у мережах. Збільшується відчуття

незадоволеності собою через порівняння з «ідеалізованими» образами, представленими в соціальних мережах.

Соціальні мережі можуть сприяти формуванню залежності підлітка, яка виявляється у неможливості контролювати час перебування в інтернеті та відчутті тривоги при обмеженні доступу до мережі. Роботи українських дослідників, таких як О. Мороз та Ю. Халявка, підтверджують, що інтернет-адикція впливає на здатність підлітків адаптуватися до реального життя [1].

Важливим є виокремлення також і соціальної дезадаптації. Взаємодія переважно у віртуальному середовищі знижує здатність до реального спілкування, що призводить до соціальної дезадаптації та зниження навичок міжособистісної взаємодії. Формується споживче ставлення до інформації, яке знижує критичне мислення підлітка.

Залежність від соціальних мереж може бути фактором підвищення тривожності підлітка. Постійна залученість підлітків до соціальних мереж може збільшувати рівень тривожності через надмірну стимуляцію та інформаційне перенасичення. Соціальні мережі створюють середовище, де порівняння з іншими є звичайним явищем, що веде до незадоволеності собою та низької самооцінки.

Нереалістичні стандарти краси, успіху та способу життя, представлені у соціальних мережах, сприяють розвитку тривожних думок і комплексу неповноцінності. Підлітки можуть відчувати тиск через необхідність відповідати певним соціальним очікуванням і отримувати схвальні оцінки у вигляді «лайків» та коментарів. Залежність від смартфона і постійне бажання перевірити повідомлення або оновлення призводять до підвищення рівня кортизолу, що є ознакою стресу. Порушення сну через активне використання соціальних мереж пізно ввечері також впливає на рівень тривожності.

Надмірне використання соціальних мереж призводить до зниження соціальних навичок, реального спілкування та збільшення почуття самотності, що також підвищує тривожність. Підлітки, які активно взаємодіють лише в

онлайн-середовищі, можуть відчувати труднощі в налагодженні контактів в реальному житті. Дівчата часто більш вразливі до впливу соціальних мереж, оскільки більше уваги приділяють зовнішньому вигляду та соціальному статусу. Підлітки з різних культур можуть відчувати різний рівень тривожності залежно від соціальних норм і рівня використання інтернету в суспільстві.

Висновки. Головним завданням соціальних мереж є забезпечення користувачів різноманітними засобами для взаємодії один з одним. Вплив соціальних мереж на рівень тривожності у підлітків є комплексним та багатогранним явищем, що має як позитивні, так і негативні аспекти. Основна загроза полягає у формуванні нереалістичних стандартів успіху та зовнішності, що призводить до зниження самооцінки, підвищення тривожності та виникнення емоційних проблем. Психологічні та фізіологічні реакції на постійне перебування в мережі, як-от стрес та порушення сну, поглиблюють цей вплив.

Соціальна дезадаптація, викликана залежністю від соціальних мереж, може знижувати комунікативні навички підлітків, посилюючи їхнє почуття самотності. Проте, при правильному підході, соціальні мережі можуть бути використані для позитивного розвитку, забезпечуючи можливості для спілкування, самовираження та доступу до інформації.

Для мінімізації негативних наслідків важливо впроваджувати освітні програми з медіаграмотності, сприяти здоровому використанню технологій, підтримувати батьківське спілкування та впроваджувати стратегії цифрового детоксу. Скоординована робота батьків, педагогів та спеціалістів допоможе підліткам навчитися використовувати соціальні мережі з користю, уникаючи їх деструктивного впливу на психічне здоров'я.

Батьки можуть грати ключову роль у формуванні здорових цифрових звичок, обговорюючи з дітьми їхні онлайн-активності. Школи можуть допомогти підліткам зрозуміти вплив соціальних мереж на психічне здоров'я та навчити їх балансувати час між онлайн-овим і офлайн-овим життям. Введення освітніх

програм з медіаграмотності, слугуватимуть допомогою та супроводом підліткам критично ставитися до інформації в мережах.

Список використаних джерел:

1. Мороз О. Формування міжособистісних взаємин дітей на етапі переходу від старшого дошкільного до молодшого шкільного віку (в умовах навчально-виховного комплексу «школа-дитячий садок»): Автореф. дис. канд. психол. наук / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2011. 23 с.
2. Юрьєва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика : монографія. Днепропетровск: Пороги, 2016.196с.
3. Coldberg I. Internet addiction disorder. CyberPsychol Behavior. 2020. V.3. N4. P.403-412.
4. Evans M.A., Hare A.L., Mikami A.Y. Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. Developmental Psychology. 2020.Vol. 46 (1). P. 46-56.

Anna GENERALIUK

Studentka pierwszego(licencjat) poziom wykształcenia średniego

Wydział Humanistyczno-Pedagogiczny

Narodowy Uniwersytet Chmielnickiego

Opiekun akademicki

Oksana VARHATAa

Kandydat nauk pedagogicznych,

Katedra Psychologii i Pedagogiki

Narodowy Uniwersytet Chmielnickiego

NOWOCZESNE PRAKTYKI AUTOPREZENTACJE SPECJALISTÓW PROFIL SOCIONOMICZNY W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ

Wstęp: Współczesne praktyki autoprezentacji stają się coraz bardziej wyrafinowane i różnorodne. Profesjonaliści posiadający umiejętności autoprezentacji



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>