

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Верхогляд Анастасія Олександрівна

УДК 159.9_____

Кваліфікаційна робота

Роль соціальних мереж у житті людей з обмеженими можливостями (з
«особливими потребами»).

053 «Психологія»
«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____Верхогляд Анастасія Олександрівна

Науковий керівник (консультант) Петрунько Ольга Володимирівна, зав.каф.,
проф.каф., доктор психол. наук, с.н.с.

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ЖИТТІ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	7
1.1. Психологічна сутність соціальних мереж з особливими потребами.....	7
1.2. Позитивні та негативні сторони соціальних мереж в житті людей з особливими можливостями.....	12
1.3. Психологічні особливості людей з особливими потребами.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	26
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦ. МЕРЕЖ ЛЮДЬМИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	44
3.1. Перспективи використання соціальних мереж для покращення якості життя.....	44
3.2. Виклики та проблеми, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями при використанні соціальних мереж.....	52
3.3. Рекомендації щодо покращення доступності та використання соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями.	59
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження: Питання ролі соціальних мереж у житті людей з обмеженими можливостями (осіб з "особливими потребами") набуває особливої актуальності в сучасному світі, коли цифрові технології все глибше інтегруються в повсякденне життя. Соціальні мережі мають значний потенціал для покращення якості життя та соціальної інтеграції вразливих категорій населення, створюючи нові можливості для комунікації, самореалізації, доступу до інформації та послуг.

Особи з обмеженими можливостями часто стикаються з бар'єрами у повноцінному доступі до суспільного життя, що ускладнює їхню інтеграцію та самореалізацію. Соціальні мережі можуть стати дієвим інструментом для подолання ізоляції, розширення соціальних зв'язків, забезпечення необхідної підтримки та взаємодії з оточуючим середовищем. Дослідження ролі соціальних медіа в житті людей з особливими потребами дозволить краще зрозуміти їхні потреби, виявити бар'єри та можливості, а також сприятиме розробці ефективних стратегій та практик соціальної інклюзії.

Подальші дослідження в цій галузі можуть зосередитись на вивченні специфічних потреб різних категорій людей з обмеженими можливостями у соціальних мережах, оцінці ефективності існуючих заходів з підвищення доступності, а також розробці нових технологічних рішень та організаційних практик, спрямованих на забезпечення повноцінної соціальної інклюзії. Важливо також вивчити досвід закордонних країн та перспективи застосування кращих практик в Україні. Такі дослідження сприятимуть подальшому розвитку можливостей соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями та покращенню їхньої якості життя.

Дослідники активно зосереджуються на комунікаційному аспекті як ключовій характеристиці соціальних медіа. Н.В. Фролова вказує, що в сучасному світі науково-технічного прогресу та інформаційних технологій, термін «соціальні мережі» використовується для веб-ресурсів, які надають

можливість в Інтернеті представити себе та спілкуватися з іншими - створювати власну сторінку та взаємодіяти з іншими користувачами, формуючи мережі «друзів», «колег» та «однодумців». Згідно з поглядами М. Мамадової та М. Санан, для звичайних громадян на першому місці в соціальних медіа є їх здатність служити інструментом для комунікацій, оскільки це система, яка допомагає ефективно спілкуватися з іншими. Вчені припускають, що соціальні медіа мають різне значення для кожної особи.

Активні дискусії відбуваються навколо дослідження негативного та позитивного впливу соціальних медіа на життя молодих людей. До позитивного впливу соціальних мереж відносять їх здатність бути середовищем для соціалізації молодої людини (у соціальних мережах людина перебуває передусім як *homo sociologicus*, і це вже в самій назві соціальних мереж. Тобто через зв'язки з іншими людина реалізує себе як члена суспільства (Е. Циховська), соціальні мережі стають основним джерелом інформації (Гурчіані Х.), ефективним інструментом спілкування (Пампуха І. В. Волошина Н. М.), повноцінним освітнім середовищем (О. Лаба)). Про потенційні загрози соціальних медіа йдеться у працях К. Вариводи (проблеми забезпечення конфіденційності інформації та приватності), Р. Черниша (перенасичення рекламною інформацією (спамом), О. Курбана (маніпуляція думкою та шахрайські практики).

Незважаючи на певну активність української науки в дослідженні деяких аспектів соціальних медіа (використання українцями окремих соціальних мереж, теоретичні аспекти формування та розвитку соціальних медіа, ризики та можливості для молодих людей), практично недослідженою є тема ролі соціальних медіа в житті молоді з інвалідністю. Відмітимо праці О Байдарової та Л. Лаврентьева, що вивчають застосування соціальних медіа в соціальній роботі з молоддю зі слуховими порушеннями в Україні.

В українській науці інклюзія, соціальні медіа, медіаграмотність аналізуються окремо і незалежно. Проте реалії цифровізації життя молоді, її активне включення з дитячих років у соціальне медіасередовище,

невирішеність та гострота соціально-економічних проблем молоді з інвалідністю в Україні актуалізують потребу у комплексних дослідженнях, що розкриватимуть можливості та загрози соціальних медіа для молодих людей з інвалідністю, аналізуватимуть та розроблятимуть освітні, законодавчі та громадські ініціативи для формування у молоді з інвалідністю навичок ефективного та безпечного використання соціальних медіа для навчання, кар'єрного розвитку, самореалізації та підприємництва.

В даному дослідженні ми проаналізуємо державну політику України та проектну діяльність громадських організацій щодо розкриття проблематики соціальних медіа в житті молоді з інвалідністю.

Об'єктом дослідження є: соціальні мережі та їхня роль у житті людей з обмеженими можливостями.

Предметом дослідження є: роль соціальних мереж у житті людей з обмеженими можливостями (або "особливими потребами"), як ці люди використовують соціальні медіа, як вони взаємодіють у віртуальному середовищі та яким чином соціальні мережі впливають на їхнє життя та благополуччя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ролі соціальних мереж у житті людей з обмеженими можливостями. Дослідження спрямоване на розкриття того, як використання соціальних медіа може покращити соціальну інтеграцію, комунікацію та можливості для самореалізації людей з особливими потребами.

Завдання роботи:

1. Теоретично дослідити поняття «соціальні мережі».
2. Визначити позитивні та негативні сторони соціальних мереж у людей з особливими можливостями.
3. Виявити психологічні характеристики булінгу.
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних умов подолання булінгу в соціальних мережах у людей з обмеженими можливостями.

5. Надати рекомендації щодо покращення доступності та використання соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями

У дослідженні використовувалися такі методики: Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, Опитувальник способів стовно копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькман, Шкалу соціальної підтримки Д. Зімета.

База експериментальних досліджень: Дослідження проводилося в державній реабілітаційній установі "ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ".

Практична цінність теоретичних та емпіричних результатів: може бути використана в роботі соціальних служб, центрів реабілітації та громадських організацій, що опікуються питаннями людей з особливими потребами.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:
Грунтовне вивчення впливу соціальних мереж на життя людей з обмеженими можливостями:

- Дослідження детально аналізує, як соціальні мережі можуть як позитивно, так і негативно впливати на повсякденне життя та добробут людей з особливими потребами.

Висвітлення унікальних аспектів цифрової інклюзії:

- Робота досліджує специфічні бар'єри та можливості, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями при використанні соціальних медіа.

Розробка рекомендацій щодо покращення доступності соціальних мереж:

- Дослідження пропонує конкретні шляхи, за допомогою яких платформи соціальних мереж можуть стати більш інклюзивними та дружніми для користувачів з особливими потребами.

Структура та обсяг роботи: Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи 113 сторінки. Основний зміст дослідження викладено на 70 сторінках. Робота містить 10 таблиць і 3 малюнки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ЖИТТІ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.

1.1. Психологічна сутність соціальних мереж з особливими потребами.

Соціальні мережі - це онлайн-платформи, які дозволяють користувачам створювати профілі, поділитися інформацією, взаємодіяти один з одним та формувати спільноти на основі спільних інтересів, діяльності чи зв'язків. Ці платформи стали невід'ємною частиною життя мільярдів людей по всьому світу, трансформували способи спілкування, обміну інформацією та організації соціальної взаємодії [1].

Витоки соціальних мереж сягають 1970-х років, коли були створені перші прототипи онлайн-спілкування. Один з перших проектів - PLATO, система комп'ютерного навчання, яка дозволяла користувачам спілкуватися в режимі реального часу. В 1970-х та 1980-х роках з'являлися й інші системи, такі як BBS (Bulletin Board Systems), що давали змогу людям об'єднуватися за інтересами та обмінюватися повідомленнями.

Становлення Інтернету в 1990-х роках стало ключовим моментом для розвитку соціальних мереж. Поява веб-сайтів, форумів, чатів та месенджерів дозволила людям спілкуватися, обмінюватися контентом та формувати онлайн-спільноти на глобальному рівні. Важливим кроком стала розробка перших примітивних соціальних платформ, таких як SixDegrees.com, запущена в 1997 році.

2000-ні роки стали справжнім "золотим періодом" для соціальних мереж. Запуск таких платформ, як Friendster (2002), LinkedIn (2003), MySpace (2003) та Facebook (2004), кардинально змінив спосіб спілкування та взаємодії людей в Інтернеті. Ці мережі надавали користувачам можливість створювати профілі, додавати друзів, ділитися контентом та налагоджувати нові знайомства. Їх популярність стрімко зростала, і до кінця 2000-х вони стали невід'ємною частиною життя мільярдів людей по всьому світу [2].

Соціальні мережі виконують цілий ряд важливих функцій, які перетворили їх на невід'ємну частину сучасного життя. Ключовими серед них є: Комунікація - Соціальні платформи дозволяють людям спілкуватися один з одним, обмінюватися повідомленнями, фотографіями, відео та іншим контентом. Вони створюють простір для підтримання зв'язків між друзями, колегами та рідними.

Соціалізація - Соціальні мережі сприяють розвитку соціальних зв'язків, допомагаючи людям знаходити однодумців, формувати спільноти за інтересами та брати участь у різних онлайн-активностях. Інформування - Ці платформи стали потужним інструментом для поширення інформації, новин, ідей та контенту. Користувачі можуть оперативно дізнаватися про актуальні події, популярні тренди та думки експертів [3].

Самовираження - Соціальні мережі надають користувачам можливість презентувати себе, ділитися своїми думками, фотографіями та життєвими історіями. Вони є майданчиком для самовираження та творчості. Розваги - Крім комунікації та обміну інформацією, соціальні мережі також використовуються для розваг - перегляду відео, грання в ігри, прослуховування музики тощо. Вони стали важливою частиною дозвілля мільярдів людей.

Facebook - найбільша і найвпливовіша соціальна мережа у світі. Вона надає користувачам можливість створювати профілі, додавати друзів, ділитися фотографіями, записами, посиланнями та іншим контентом. Ключовими особливостями Facebook є широкі можливості персоналізації, інструменти для спілкування в групах і месенджер. Платформа також активно розвиває функції електронної комерції, наприклад, продаж товарів і послуг через бізнес-сторінки [4].

Instagram - популярна соціальна мережа, орієнтована на обмін фотографіями та короткими відео. Вона відрізняється унікальним візуальним стилем, креативними фільтрами та інструментами для редагування контенту. Ключовими особливостями Instagram є формат стрічки постів, історій,

прямих ефірів та можливість динамічної взаємодії через лайки, коментарі та відстеження аккаунтів.

Twitter - соціальна мережа, орієнтована на короткі текстові повідомлення (твіти) та обмін ними. Вона характеризується швидкою динамікою, оперативністю в отриманні новин та інформації. Твіти можуть містити хештеги, згадки інших користувачів, посилання, фото та відео. Ключовими особливостями Twitter є лаконічність, можливість ведення публічних дискусій та тематичних ниток, а також поширення контенту (ретвіти).

TikTok - динамічна соціальна мережа, орієнтована на створення та обмін короткими відеороликами. Вона відрізняється яскравим, енергійним та експериментальним контентом, активним використанням музики, ефектів та трендів. Ключовими особливостями TikTok є алгоритми персоналізації стрічки, інструменти для редагування відео, розважальний формат та стрімке заохочення творчості користувачів [5].

Соціальні мережі дозволяють користувачам знаходити нових людей за інтересами, долучатися до спільнот та підтримувати зв'язки з друзями та родиною, навіть на великих відстанях. Вони сприяють налагодженню нових знайомств, відновленню старих зв'язків та створенню міцних соціальних зв'язків.

Соціальні платформи перетворилися на потужне джерело актуальних новин, трендів та інформації з різних сфер. Користувачі можуть отримувати оперативні повідомлення про події у світі, ділитися цікавим контентом та обговорювати гарячі теми в своїх мережах.

Соціальні мережі стали майданчиком для самовираження, обміну ідеями та натхненням. Вони дозволяють користувачам розвивати свої навички, ділитися творчими доробками, знаходити однодумців та отримувати зворотній зв'язок щодо своєї діяльності.

Завдяки широким можливостям для спілкування, соціальні мережі значно спрощують та прискорюють процес обміну інформацією, координації

та взаємодії між людьми в особистому та професійному житті. Вони дозволяють підтримувати постійний зв'язок та оперативно реагувати на повідомлення [6].

Соціальні мережі сприяють розвитку глобальних комунікацій, спрощуючи зв'язок між людьми незалежно від географічного розташування. Вони стали ефективним інструментом для мобілізації та організації спільнот навколо важливих соціальних, політичних та екологічних питань. Активісти та громадські організації використовують ці платформи для швидкого поширення інформації, залучення прихильників та координації колективних дій. Крім того, соціальні мережі відіграють важливу роль у підтримці культурного обміну, популяризації мистецтва та творчості.

Разом із тим, надмірне використання соціальних мереж може призводити до ряду негативних наслідків для суспільства. Зокрема, вони сприяють поширенню дезінформації, фейкових новин та конспірологічних теорій, що підриває довіру до традиційних ЗМІ та компрометує здатність людей критично мислити. Крім того, соціальні мережі можуть посилювати почуття соціальної ізоляції, викликати заздрість та негативно впливати на психічне здоров'я користувачів. Ці платформи також створюють можливості для маніпуляцій суспільною думкою, політичної пропаганди та втручання в демократичні процеси.

Загалом, вплив соціальних мереж на суспільство носить неоднозначний характер. Ці технології радикально змінили наше життя, надавши як значні переваги, так і нові виклики. Пошук балансу між їхнім позитивним та негативним потенціалом є ключовим завданням для суспільства у сучасних умовах.

Соціальні мережі постійно еволюціонують, відображаючи динамічний характер цифрового світу та мінливі потреби користувачів. Спостерігається ряд ключових тенденцій, що визначають напрямки розвитку цих платформ у найближчому майбутньому.

Одним із провідних трендів є посилення мобільності та адаптивності соціальних мереж. Оскільки більшість користувачів віддають перевагу мобільним пристроям для доступу до цих платформ, розробники фокусуються на оптимізації користувацького досвіду для смартфонів і планшетів. Це включає покращення функцій, інтерфейсів, а також інтеграцію з іншими мобільними додатками.

Ще однією важливою тенденцією є розвиток відеоконтенту. Короткі, динамічні відеоролики та трансляції в реальному часі стають все популярнішими серед користувачів, витісняючи традиційні текстові та зображувальні формати. Платформи постійно вдосконалюють свої інструменти для створення, редагування та поширення відео контенту.

Посилення персоналізації та алгоритмічного таргетингу також є помітною тенденцією. Соціальні мережі все активніше використовують машинне навчання та алгоритми для надання користувачам персоналізованого контенту, реклами та рекомендацій, ґрунтуючись на їхній поведінці, інтересах та вподобаннях [7].

Крім того, спостерігається інтеграція соціальних мереж в повсякденне життя через розвиток електронної комерції, освіти, охорони здоров'я та інших сфер. Ці платформи стають все більш багатофункціональними, виходячи за межі суто соціальної взаємодії.

Соціальні мережі продовжують стрімко розвиватися, демонструючи все більший вплив на наше повсякденне життя. У найближчому майбутньому вони, ймовірно, пройдуть ще більш кардинальну трансформацію, адаптуючись до нових технологічних тенденцій та мінливих потреб користувачів.

Одним із ключових напрямків є посилення інтеграції доповненої реальності. Користувачі соціальних мереж зможуть доповнювати фізичні простори віртуальними елементами, створювати інтерактивні 3D-ефекти та змішувати цифровий і реальний світи. Ця тенденція сприятиме ще більшій

занурюваності людей у соціальні медіа, розширюючи можливості для нових форм самовираження та комунікації.

Паралельно спостерігатиметься стрімкий розвиток застосування штучного інтелекту в соціальних мережах. Алгоритми навчання та персоналізації контенту ставатимуть дедалі досконалішими, пропонуючи користувачам перекроєний під їхні інтереси контент, рекомендації та інструменти для взаємодії. Це дозволить підвищити релевантність та ефективність соціальних медіа, але також призводитиме до зростання занепокоєння щодо конфіденційності та прозорості алгоритмічних систем.

Ще однією вагомою тенденцією може стати поступова децентралізація соціальних мереж завдяки блокчейн-технологіям. Ці інновації надають можливість користувачам отримати більший контроль над своїми даними та цифровою ідентичністю, а також створити нову модель власності та монетизації контенту. Поява децентралізованих соціальних платформ може значно трансформувати саму природу соціальних медіа, змінюючи баланс влади між користувачами та провайдерами [8].

Загалом, майбутнє соціальних мереж виглядає водночас захопливим та складним. Їхній розвиток визначатиметься постійною боротьбою між інноваціями, що розширюють можливості користувачів, та новими викликами, пов'язаними з конфіденційністю, безпекою та нерівністю. Пошук балансу між цими протилежними тенденціями стане ключовим завданням для розробників, регуляторів та самих користувачів у наступні десятиліття.

1.2. Позитивні та негативні сторони соціальних мереж в житті людей з особливими можливостями.

Соціальні мережі відіграють все більшу роль у житті сучасної людини, в тому числі людей з особливими можливостями. Ці цифрові платформи відкривають нові можливості для спілкування, самовираження та доступу до інформації. Водночас, використання соціальних мереж людьми з інвалідністю може мати як позитивні, так і негативні аспекти, які варто

ретельно розглянути. Це дослідження спрямоване на виявлення ключових переваг та недоліків використання соціальних мереж представниками спільноти людей з особливими потребами [9].

Використання соціальних мереж може принести чимало позитивних змін у життя людей з особливими можливостями. Одним із ключових плюсів є розширення їхніх соціальних зв'язків. Завдяки онлайн-платформам вони можуть знайомитись з однодумцями, спілкуватися, обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного незалежно від географічного розташування. Це особливо важливо для тих, хто через стан здоров'я чи обмежену мобільність не може вільно пересуватися та спілкуватися офлайн.

Крім того, соціальні мережі надають широкий доступ до різноманітної інформації та ресурсів, що стосуються їхніх потреб. Люди з особливими можливостями можуть знаходити корисні поради, знайомитися з державними програмами, громадськими ініціативами, новими технологіями тощо. Таким чином, вони можуть краще адаптуватися до умов життя та максимально реалізувати свій потенціал.

Не менш важливою є можливість для самовираження та творчості, яку дарують соціальні платформи. Завдяки їм люди з інвалідністю можуть ділитися своїми захопленнями, демонструвати свої таланти, публікувати власні твори мистецтва чи думки. Це сприяє розвитку їх особистості, впевненості в собі та боротьбі зі стереотипами.

Одним із ключових переваг використання соціальних мереж людьми з особливими можливостями є можливість розширення їхніх соціальних зв'язків. Онлайн-платформи дозволяють їм знаходити однодумців, спілкуватися та підтримувати одне одного незалежно від географічного розташування. Це особливо важливо для тих, хто через стан здоров'я чи обмежену мобільність не може легко виходити в реальне життя [10].

У соціальних мережах люди з інвалідністю можуть приєднуватись до тематичних груп, де вони діляться досвідом, отримують поради та емоційну підтримку. Такі віртуальні спільноти допомагають подолати ізоляцію та

самотність, часто притаманні цій категорії населення. Вони дають можливість встановлювати нові знайомства, обмінюватися корисною інформацією та знаходити однодумців, які розуміють їхні потреби та проблеми.

Крім того, соціальні платформи надають простір для налагодження більш тісних зв'язків з друзями та родиною. Люди з особливими можливостями можуть підтримувати регулярний контакт, ділитись своїми успіхами та сумними моментами, обговорювати спільні інтереси, незважаючи на відстань чи обмеження в пересуванні. Ця можливість підвищує рівень їхнього психологічного та емоційного благополуччя.

Соціальні мережі відкривають широкі можливості для людей з особливими потребами в доступі до різноманітної інформації та корисних ресурсів. Ці цифрові платформи дозволяють їм знаходити дані, поради та інструменти, які стосуються їхнього життя та проблем, з якими вони стикаються. Це має неоціненне значення, адже дає змогу краще зрозуміти свої права, можливості, а також навчитися ефективно вирішувати повсякденні завдання.

Завдяки соцмережам люди з інвалідністю можуть швидко дізнаватися про останні новини, державні програми та ініціативи, спрямовані на їхню підтримку. Вони можуть знайомитися з успішними практиками та історіями інших представників спільноти, черпаючи натхнення та корисні поради. Особливо затребуваною є інформація про нові асистивні технології, методи реабілітації, доступні послуги та сервіси, що допомагають максимально розкрити їхній потенціал.

Більше того, соціальні мережі стають майданчиком для обміну ресурсами, які важко знайти іншим способом - від спеціалізованого обладнання до допоміжних пристроїв. Тут люди з особливими потребами можуть не тільки отримати консультацію та поради, а й безпосередньо взаємодіяти з постачальниками, волонтерами чи іншими користувачами.

Таке спілкування та взаємодопомога значно спрощує повсякденне життя та дозволяє краще адаптуватися до викликів [11].

Соціальні мережі відкривають унікальні можливості для людей з особливими потребами у сфері самовираження та творчості. Ці цифрові платформи дають їм шанс презентувати свої таланти, поділитися своїми думками, почуттями та захопленнями з широкою аудиторією. Для багатьох представників спільноти це справжній прорив, оскільки в реальному житті вони часто позбавлені такої можливості через обмеження мобільності чи упереджене ставлення суспільства.

На просторах соціальних мереж люди з інвалідністю можуть публікувати власні художні твори, літературні роботи, музичні композиції чи відеоролики. Вони мають змогу поширювати свої ідеї, надихати інших своїм унікальним баченням світу та досвідом подолання викликів. Такі публікації не лише дарують радість творчої самореалізації, а й допомагають руйнувати стереотипи та змінювати ставлення суспільства до людей з особливими потребами [13].

Крім того, інтерактивність та інтегрованість соціальних мереж дає можливість отримувати зворотній зв'язок, підтримку та натхнення від підписників та друзів. Для багатьох це стає джерелом впевненості в собі, мотивації розвиватися та досягати нових творчих висот. Таким чином, участь у соціальних мережах стає потужним інструментом самовираження, визнання та боротьби з ізоляцією для людей з особливими можливостями.

Соціальні мережі відіграють важливу роль у розширенні доступу до навчальних можливостей та сприянні всебічному розвитку людей з особливими потребами. Ці цифрові платформи дозволяють їм знаходити різноманітні онлайн-курси, вебінари, навчальні ресурси, які враховують їхні специфічні потреби та обмеження. Завдяки цьому вони можуть підвищувати кваліфікацію, здобувати нові знання та навички, реалізовувати свій інтелектуальний потенціал.

Соціальні мережі також стають майданчиками для неформального навчання та обміну досвідом. Люди з особливими можливостями можуть приєднуватися до тематичних груп, де обговорюють актуальні питання, діляться практичними порадами та історіями успіху. Це дозволяє їм розвивати критичне мислення, комунікативні здібності, а також отримувати емоційну підтримку та мотивацію від однодумців.

Вартий уваги і той факт, що соціальні мережі відкривають нові можливості для самоосвіти та самореалізації. Створюючи власний контент, публікуючи свої думки та напрацювання, люди з інвалідністю поглиблюють своє розуміння різних тем, удосконалюють навички письма, дизайну чи відеозйомки. Таким чином, соціальні платформи стають потужним інструментом всебічного особистісного розвитку та самовдосконалення.

Хоча використання соціальних мереж людьми з особливими можливостями має чимало переваг, існують і певні негативні аспекти, які важливо враховувати. Від почуття ізоляції та відчуження до проблем з доступністю, ці аспекти можуть значно ускладнювати життя представників спільноти та навіть посилювати їхню вразливість [15].

Попри значні переваги, використання соціальних мереж людьми з особливими потребами може водночас призводити до почуття ізоляції та відчуження. Часте та надмірне перебування в онлайн-просторі може замінити реальне спілкування й ускладнити налагодження живих людських контактів. Відсутність безпосередньої взаємодії та тактильного контакту може поглибити відчуття самотності, особливо серед тих, хто вже і так схильний до соціальної ізоляції через стан здоров'я чи мобільні обмеження.

Крім того, люди з інвалідністю можуть зазнавати маргіналізації навіть у межах онлайн-спільнот, якщо сама платформа чи її користувачі не забезпечують належну доступність та інклюзію. Складність використання окремих соціальних мереж, нездатність спілкуватися на рівні з іншими, недостатня модерація та невизначеність правил можуть посилювати почуття відчуження та відторгнення. Це може серйозно підірвати впевненість людей з

особливими потребами у собі та своїх здібностях, перекреслюючи позитивні ефекти віртуального спілкування [17].

Не менш вагомою проблемою є те, що онлайн-життя може стати заміною для реального світу, спричинивши залежність та ухилення від вирішення нагальних проблем у фізичному середовищі. Це може позбавляти людей з особливими можливостями стимулу виходити за межі власних осель, налагоджувати живі соціальні зв'язки та брати участь у громадському житті. Таким чином, соціальні мережі, попри свої переваги, несуть ризик ще більшої маргіналізації та відчуження цієї вразливої категорії населення.

Хоча соціальні мережі відкривають нові можливості для людей з особливими можливостями, вони можуть також ставати ареною для стигматизації та дискримінації. На цифрових платформах, як і в реальному житті, ця категорія населення часто стикається із упередженим ставленням, неповагою та нерозумінням з боку інших користувачів. Недостатня обізнаність та поширені стереотипи можуть призводити до образливих коментарів, глузувань чи ігнорування людей з інвалідністю, які намагаються брати участь у соціальному житті онлайн [14].

Крім того, у соціальних мережах можуть створюватись окремі закриті групи, куди людей з особливими потребами навмисно не допускають або ставляться до них зневажливо. Окремі платформи або адміністратори можуть нехтувати питаннями доступності та інклюзії, що робить їх непридатними для повноцінного спілкування та самовираження представників цієї спільноти. Таке ігнорування та виключення поглиблює їхнє відчуття самотності, непотрібності та неперіоритетності у віртуальному просторі.

Важливо також усвідомлювати, що дискримінація в соціальних мережах може мати далекосяжні наслідки для людей з інвалідністю. Образливі висловлювання та насмішки, особливо за участі авторитетних чи впливових акторів, можуть значно підірвати їхню самооцінку, стати причиною психологічного стресу та негативно відобразитись на їхньому фізичному та емоційному благополуччі. Це, у свою чергу, може

перешкоджати їхнім зусиллям з особистісного зростання, навчання чи професійної реалізації.

Незважаючи на багато переваг використання соціальних мереж людьми з особливими потребами, існують серйозні проблеми з доступністю, які обмежують їхні можливості. Часто веб-сайти та додатки соціальних платформ не розробляються з урахуванням вимог доступності, що створює перешкоди для користувачів з інвалідністю. Наприклад, нерозпізнаний екранними читачами контент, нечіткі кольорові схеми, складна навігація та відсутність альтернативних засобів взаємодії надзвичайно ускладнюють чи взагалі унеможливають їх використання.

Навіть якщо платформи декларують інклюзивність і впроваджують певні функції доступності, часто вони виявляються недостатніми або недосконалими. Люди з різними видами інвалідності можуть стикатись з унікальними проблемами, які не враховуються в стандартизованих рішеннях. Відсутність можливостей налаштування, адаптації чи альтернативних режимів роботи позбавляє їх інструментів для повноцінного користування соціальними мережами [18].

Крім того, соціальні мережі часто не забезпечують належну модерацію, в результаті чого в коментарях та групах можуть з'являтися дискримінаційні, образливі або навіть загрозливі висловлювання щодо користувачів з інвалідністю. Це створює небезпечне та вороже середовище, де вони почуваються незахищеними та нездатними вільно самовиражатися. Така ситуація перешкоджає інтеграції та активній участі людей з особливими потребами в цифровому просторі.

Загалом, попри значні переваги соціальних мереж, ігнорування питань доступності та інклюзії посилює вразливість та соціальну ізоляцію представників цієї спільноти. Без забезпечення рівного доступу та безбар'єрного середовища онлайн-платформи не зможуть стати ефективним інструментом для підвищення якості життя людей з інвалідністю. Важливим

є системний підхід до подолання цих проблем і активна співпраця всіх зацікавлених сторін.

1.3. Психологічні особливості людей з особливими потребами

Булінг у соціальних мережах є серйозною проблемою, що поширюється в сучасному світі. Це форма цькування та переслідування через Інтернет, яка може мати руйнівні наслідки для жертв, особливо людей з особливими потребами. Булінг у соціальних мережах часто включає в себе поширення принизливих чи ганебних повідомлень, фотографій чи відео, ігнорування та соціальне виключення, а також погрози і залякування. Ця форма переслідування викликає у жертв почуття приниження, безпорадності та ізоляції, що значно впливає на їхнє психологічне та емоційне благополуччя [19].

Люди з інвалідністю часто стають жертвами булінгу в соціальних мережах через свою вразливість та спеціальні потреби. Вони можуть стикатися з грубими коментарями, глузуваннями, принизливими жартами, а також навмисним ігноруванням з боку інших користувачів. Така поведінка виникає через недостатнє розуміння та толерантність, неприйняття відмінностей, а також через упередження та стереотипи, які досі панують у суспільстві.

Особливо вразливими є люди з психічними розладами, порушеннями розвитку або функціонування органів. Зачіпаючи ці теми, кривдники намагаються принизити особистість, применшити її гідність та соціальний статус. Така цькування може стосуватися як зовнішнього вигляду, так і здатності до самообслуговування чи комунікації. Жертви опиняються у замкнутому колі, не знаходячи підтримки навіть у віртуальному просторі.

Булінг у соціальних мережах має руйнівні психологічні наслідки для людей з особливими можливостями. Постійні глузування, принизливі коментарі та відкидання з боку інших користувачів призводять до серйозних емоційних травм і відчуття власної неповноцінності. Жертви булінгу часто

страждають від низької самооцінки, депресії, тривоги та навіть посттравматичних стресових розладів. Вони відчують себе ізольованими, нікому не потрібними та стають ще більш вразливими.

Особливо вражаючий вплив має булінг стосовно людей з порушеннями психічного здоров'я. Образливі насмішки та звинувачення в "неповноцінності" можуть провокувати загострення симптомів, зриви та навіть самогубчі думки. Замість підтримки та розуміння, ці люди змушені щодня протистояти зневазі, приниженню та відторгненню, що надзвичайно негативно впливає на їхнє психічне благополуччя [22].

Булінг у соціальних мережах має руйнівний вплив на самооцінку та впевненість у собі людей з особливими можливостями. Постійне приниження, критика та відкидання з боку інших користувачів призводять до глибокого відчуття власної неповноцінності. Жертви булінгу починають сумніватися у своїх здібностях, вважати себе гіршими за інших, і навіть ненавидіти свою унікальність.

Особливо вразливими є люди з психічними розладами або порушеннями розвитку. Насмішки щодо їхньої "неповноцінності" та неспроможності нівелюють всі їхні зусилля та досягнення, підриваючи впевненість у собі. Вони стають ще більш ізольованими, замкненими у собі, і відмовляються від спроб налагодити соціальні контакти через страх чергового приниження.

Один із найруйнівніших наслідків булінгу в соціальних мережах для людей з особливими можливостями - це відчуття ізоляції та соціальної відчуженості. Постійні насмішки, знущання та відкидання з боку інших користувачів призводять до того, що жертви замикаються у собі, перестають встановлювати нові контакти та уникають активності в Інтернеті.

Зазнаючи приниження та неприйняття навіть у віртуальному просторі, який мав би стати безпечним місцем для спілкування, люди з обмеженими можливостями відчують себе ще більш самотніми та непотрібними. Вони втрачають довіру до оточуючих, оскільки сприймають будь-яку взаємодію

через призму можливого знуцання чи ігнорування. Це стає поштовхом до соціальної ізоляції, повної відмови від активності в мережах і небажання піддавати себе новим травмам.

Особливо болісно переживають таке відчуження люди з психічними розладами або порушеннями розвитку. Замість підтримки та розуміння, вони зустрічають лише глузування та зневагу, що ще більше поглиблює їхнє почуття непотрібності та власної "неповноцінності". Замість того, щоб розкривати свої таланти та активно спілкуватися, вони вимушені захищатися від чергового потоку образ та ворожості.

Булінг у соціальних мережах, спрямований на людей з особливими можливостями, може призводити до глибоких емоційних травм і розладів. Ця форма цькування викликає не тільки гострий стрес і тривогу, а й може викликати серйозні психічні розлади, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Постійні образи, знуцання та приниження з боку інших користувачів залишають у жертв глибокі психологічні рани, які здатні відлунювати протягом тривалого часу.

Жертви булінгу часто відчують себе беззахисними, безпорадними та глибоко пригніченими. Вони стають надмірно чутливими до будь-якої критики чи негативних коментарів, навіть якщо вони не спрямовані безпосередньо проти них. Це може викликати приступи паніки, непереборний страх, відчай та суїцидальні думки. Особливо вразливими є люди з психічними розладами, які і без того борються з емоційними труднощами, а тепер змушені протистояти ще й нападкам з боку кривдників [25].

Окрім ПТСР, жертви булінгу можуть страждати від депресії, тривожних розладів, зниженої самооцінки та порушень сну. Вони відчують себе приниженими, ізольованими та непотрібними суспільству, що вкрай негативно позначається на їхньому психічному та фізичному здоров'ї. Без своєчасної допомоги та підтримки ці люди ризикують залишитися наодинці

зі своїми травматичними переживаннями, які можуть завдати непоправної шкоди їхньому благополуччю.

Соціальні мережі створюють ідеальні умови для булінгу та цькування людей з особливими можливостями. Анонімність, яку забезпечує Інтернет, дає кривдникам відчуття безкарності, сміливість відкрито висловлювати свої упередження та ненависть. Часто вони навіть не усвідомлюють, наскільки руйнівним може бути їхній вплив на жертв, сприймаючи свої дії як безневинні "жарти".

На відміну від офлайн-булінгу, цькування в соціальних мережах може відбуватися на очах величезної кількості людей. Образливі коментарі, принизливі мему та відео стають доступними сотням, а то й тисячам користувачів, поширюючи травму та зневагу на масовому рівні. Жертви опиняються в центрі уваги, перетворюючись на "посміховисько" для великої аудиторії.

Кривдники часто використовують вірусні механіки соціальних мереж для максимального поширення свого контенту. Популярні пости з образами та знуцаннями над людьми з особливими потребами стрімко набирають лайки, репости та коментарі, створюючи ефект "доведеного до сотень тисяч" приниження. Це викликає лавину подальших знуцань, поглиблюючи травму жертв.

Соціальні мережі стирають межі між публічним і приватним, перетворюючи особисте життя людей на публічне надбання. Кривдники використовують цю особливість, поширюючи конфіденційну інформацію, фотографії та відео жертв без їхнього дозволу. Це ще більше принижує і без того вразливих людей з особливими можливостями, зачіпаючи найглибші аспекти їхньої ідентичності.

Для ефективного протистояння булінгу в соціальних мережах необхідне посилення законодавчої бази. Органи влади повинні розробляти чіткі закони та нормативи, що регулюють поведінку користувачів в Інтернеті, зокрема, щодо розповсюдження образливого, принизливого або небезпечного

контенту. Порушення цих правил мають тягти за собою суворі покарання для кривдників, а процес притягнення їх до відповідальності має бути чітко прописаним.

Важливим кроком у протидії булінгу є проведення широкомасштабних просвітницьких кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності суспільства щодо проблеми. Такі кампанії мають на меті викорінення стереотипів і упереджень щодо людей з особливими можливостями, формування культури толерантності та взаємоповаги в соціальних мережах. Ключовою аудиторією мають стати школярі та студенти, як потенційні учасники або жертви булінгу.

Для допомоги жертвам булінгу необхідно створювати спеціалізовані консультаційні служби, які надаватимуть професійну психологічну підтримку. Ці служби мають бути легкодоступними, анонімними та кваліфіковано реагувати на звернення тих, хто зазнав травм внаслідок цькування в соціальних мережах. Окрім психологічної допомоги, важливо надавати юридичні консультації щодо можливостей правового захисту [26].

Адміністрації соціальних мереж повинні запровадити більш жорстку модерацію контенту, оперативно видаляючи образливі, принизливі або загрозливі публікації. Механізми виявлення та фільтрації шкідливого контенту мають бути вдосконалені, а реагування на скарги користувачів - максимально швидким. Важливо також надавати чіткі інструкції щодо повідомлення про випадки булінгу та визначати відповідні санкції для порушників правил спільноти.

Для людей з особливими можливостями важлива не лише підтримка близьких, але й визнання та прийняття суспільством. Коли оточуючі виявляють розуміння, співчуття та готовність допомогти, це дає жертвам булінгу відчуття захищеності та впевненості. Вони розуміють, що не самотні у своїй боротьбі, а мають за собою спільноту, яка їх цінує та підтримує.

Важливу роль у протидії булінгу і підтримці людей з особливими можливостями відіграє розвиток волонтерського та благодійного руху. Коли

небайдужі громадяни, організації та фонди активно залучаються до допомоги та захисту вразливих верств населення, це демонструє суспільну солідарність і готовність протистояти нетерпимості. Такі ініціативи надихають жертв булінгу та дають їм відчуття, що вони не самотні у своїй боротьбі.

Для подолання наслідків булінгу важливий процес соціальної інтеграції людей з особливими можливостями. Коли суспільство створює умови для повноцінної участі цих людей в усіх сферах життя, відбувається зниження стигматизації та упереджень. Інклюзивні підходи, такі як доступне середовище, адаптивні робочі місця та інклюзивна освіта, сприяють тому, що люди з обмеженими можливостями відчувають себе повноправними членами спільноти, а не відчуженими аутсайдерами.

Булінг у соціальних мережах щодо людей з особливими можливостями є складною та багатогранною проблемою, яка потребує комплексного підходу до вирішення. Необхідно об'єднати зусилля держави, громадянського суспільства, представників бізнесу та самих постраждалих для протидії цьому явищу та мінімізації його руйнівних наслідків [28].

Важливими кроками у цьому напрямку є посилення законодавчої бази, яка чітко регулює онлайн-поведінку та встановлює відповідальність за булінг, а також проведення широкомасштабних просвітницьких кампаній, спрямованих на подолання стереотипів та формування культури толерантності. Разом із цим, необхідно розвивати систему професійної психологічної допомоги та підтримки для жертв булінгу, а також активно модерувати контент у соціальних мережах для швидкого виявлення та видалення шкідливого матеріалу.

Однак, ключову роль у подоланні цієї проблеми відіграє суспільне визнання та прийняття людей з особливими можливостями. Лише коли вони відчуватимуть себе повноправними членами спільноти, яку підтримують і захищають, зможуть подолати травми, завдані булінгом, та реалізувати свій потенціал. Тому необхідно посилювати соціальну інтеграцію, залучати

громадськість до волонтерської та благодійної діяльності на підтримку вразливих груп населення.

Висновки до розділу 1.

Соціальні мережі в сучасному світі виконують значну роль у формуванні соціальних зв'язків, взаємодії та спілкуванні. Вони стали не тільки платформою для обміну інформацією, але й важливим інструментом самовираження, підтримки та розвитку особистості. Проте, разом із позитивними аспектами, соціальні мережі мають і свої негативні сторони, які стають особливо видимими у випадку людей з особливими можливостями.

Спрощений доступ до інформації та можливість комунікації в реальному часі дозволяють людям з обмеженими можливостями знаходити спільноту та підтримку, що раніше може бути важко знайти в реальному житті. Соціальні мережі створюють можливість для них висловити свої думки, ділитися досвідом та знаннями, а також знаходити різноманітні ресурси для саморозвитку та соціалізації.

Проте, разом з цим, соціальні мережі також можуть стати місцем для виявлення та поширення негативних явищ, зокрема булінгу. Люди з особливими можливостями, які вже можуть відчувати себе вразливими в реальному житті, можуть стати особливою мішенню для цього виду цифрового насильства. Булінг у соціальних мережах може призвести до погіршення самопочуття, зниження самооцінки та соціальної ізоляції. Крім того, це може вплинути на психологічний стан та загальний розвиток особистості, зменшуючи їхню можливість досягнення повноцінного розвитку та соціальної адаптації.

Отже, соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на життя людей з особливими можливостями. Важливо розуміти цю протирічність та приймати заходи для підтримки та захисту цієї вразливої категорії населення в онлайн-середовищі. Вдосконалення політики безпеки в соціальних мережах, підвищення освіченості користувачів щодо впливу

їхньої поведінки на інших та сприяння створенню підтримуючих та безпечних спільнот можуть допомогти зменшити негативні наслідки використання соціальних мереж для цієї групи людей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.

Дослідження проблеми булінгу в соціальних мережах серед людей з обмеженими можливостями є дуже актуальним на сьогоднішній день. Особи з інвалідністю часто стають мішенню для агресії та переслідувань у віртуальному просторі, що призводить до серйозних психологічних травм та погіршення якості їхнього життя. Розуміння психологічних умов, що сприяють подоланню цього негативного явища, є важливим кроком на шляху до створення безпечного та інклюзивного інтернет-середовища [29].

У віртуальному просторі соціальних мереж булінг набуває специфічних форм, таких як кібербулінг, троллінг, флеймінг, хейтерство тощо. Ці прояви можуть мати особливо тяжкі наслідки для психологічного та емоційного стану жертви через широку доступність інформації, анонімність і безкарність агресора.

Люди з інвалідністю часто стикаються з унікальними викликами та бар'єрами у своєму повсякденному житті. Фізичні, сенсорні чи когнітивні

порушення можуть суттєво впливати на їхню мобільність, доступ до інформації, можливості для самореалізації та соціальної взаємодії. Незважаючи на зусилля щодо створення більш інклюзивного суспільства, особи з обмеженими можливостями часто відчують ізоляцію, обмежену доступність до ресурсів, дискримінацію та стигматизацію [30].

Метою цього емпіричного дослідження є вивчення психологічних умов, що сприяють подоланню булінгу в соціальних мережах серед людей з обмеженими можливостями. Ми прагнемо глибше зрозуміти, які саме фактори, як особистісного, так і середовищного характеру, впливають на здатність цієї вразливої групи протистояти агресії, образам та приниженням у віртуальному просторі [32].

Дослідницька вибірка складатиметься з людей з III групи інвалідності (фізичними, сенсорними, ментальними), які активно користуються соціальними мережами та зазнавали булінгу в онлайн-просторі. Я планую залучити 10-20 учасників, які будуть відібрані за принципом цілеспрямованої вибірки. Особливу увагу буде приділено різноманітності вибірки за віком, статтю, типом інвалідності та рівнем активності в соціальних мережах [35].

У дослідженні брали участь: особи II групи інвалідності, в державній реабілітаційній установі "ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ". Загальна кількість становить 16 осіб, віком від 19 до 20 років.

Дослідження проводилося в період з 20 по 21 квітня 2024.

В реабілітаційній установі особам було запропоновано пройти 3 методики:

1. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) [37]. (Додаток А)
2. Опитувальник способів стовно копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькман [38]. (Додаток Б)
3. Шкала соціальної підтримки Д. Зімета [40]. (Додаток Г)

Пропоную детальніше розглянути методики які були використані в моєму дослідженні.

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Бланк методики представляє список тверджень.

Випробовуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій — від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити.

Стандартна інструкція має такий зміст: «Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви відноситеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає міру вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує».

Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів і переводу балів в низхідну шкалу в тих випадках, коли пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали.

Ця методика складається з 84 тверджень, час проведення цієї методики не більше 30-45 хвилин.

Інструкція яка надається досліджуваному: Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Обробка результатів.

«Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79. Шкала

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Ціли у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Інтерпретація результатів.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізолюваності і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія»

Високі значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших

людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем»

Високі значення. Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті»

Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття»

Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

2. Опитувальник способів стосовно копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькман.

Ця методика складається з 50 тверджень, час проведення цієї методики не більше 15-20 хвилин.

Інструкція яка надається досліджуваному: Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Опис субшкал

Процедура проведення таа підрахування балів здійснювалася відповідно до інструкції та представлених шкал (Крюкова Т, 2007):

1. Субшкала «Конфронтація» - це вирішення проблеми за допомогою поведінкової активності особи. Слід зазначити, що конфронтація є не завжди неадаптивною. Оскільки, її дозоване використання сприяє доланню труднощів суб'єктом, дає можливість енергійно відстоювати власні інтереси й активно розв'язувати проблемні ситуації.

Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам та стресогенному впливу.

Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації.

2. Субшкала «Дистанціювання» - зниження значимості емоційної залученості в негативні переживання із застосуванням гумору, раціоналізації, переключення уваги та відсторонення тощо.

Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію.

Негативні сторони: можливість знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей ефективного подолання проблемних ситуацій.

3. «Самоконтроль» - цілеспрямоване подолання негативних переживань за рахунок стримування емоцій. Це завжди високий контроль поведінки.

Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Негативні сторони: проблеми вираження переживань, потреб і спонукань у зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

4. «Пошук соціальної підтримки» - залучення емоційної, інформаційної підтримки інших осіб для розв'язання проблем. Використовуючи дану стратегію, респондент очікує від інших увагу, підтримку, поради, співчуття.

Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: можливість формування залежної позиції та/або надмірних очікувань щодо оточуючих.

5. «Прийняття відповідальності» - активна стратегія по розв'язанню проблеми, але із залученням нищівної самокритики, переживання почуття провини й хронічної невдоволеності собою.

Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних проблем.

Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики та прийняття надмірної відповідальності.

6. «Втеча-уникання» - негативні переживання долаються за рахунок відхилення: фантазування, невиправдані очікування, уникання проблеми, можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в ситуаціях стресу.

Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційного напруження ситуації стресу.

Негативні сторони: неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект дій зі зниження емоційного дискомфорту.

7. «Планування рішення проблеми» - всебічний аналіз наявної проблемної ситуації й пошук оптимальних стратегій вирішення проблем, виробляючи тактику власних дій з огляду умов, минулого досвіду й ресурсів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

8. «Позитивна переоцінка» - позитивне переосмислення наявних негативних переживань. Дану стратегія виступає як стимул до особистісного зростання. Прагнення до філософського осмислення наявної ситуації, мінімізуючи вплив негативної ситуації на особистість.

Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність недооцінки особистістю можливостей ефективного вирішення проблемної ситуації.

Інтерпретація результатів.

Під час обробки підраховуються бали за кожною субшкалою: за відповідь «ніколи» нараховується 0 балів; за "рідко" - 1 бал; "іноді" - 2 бали; «часто» – 3 бали. Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтаційний копінг» питання – 2, 3, 13, 21, 26, 37 тощо. Максимальне значення щодо питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів.

Якщо випробуваний набрав від 0 до 6 балів за шкалою, це свідчить про низький рівень напруженості, і говорить про адаптивний варіант копінгу; 7-12 балів – середній, адаптаційний патенціал особи у межевому стані; 13-18 балів – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

0% – 20% низький рівень напруженості – адаптивний варіант копінгу;

21% - 40% знижений низький рівень напруженості - адаптивний варіант копінгу;

41% – 60% середній, адаптаційний потенціал особистості у межевим розладом особистості;

61% - 80% підвищена напруженість копінгу, що свідчить про підвищену тенденцію до дезадаптації;

81% - 100% висока напруженість копінгу свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

3. Шкала соціальної підтримки Д. Зімета

Методичний посібник “Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS (Zimet et al., 1988) із 12 пунктів.

MSPSS складається з трьох субшкал, кожна з яких містить чотири пункти:

Субшкала "Сім'я": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку членів сім'ї.

Субшкала "Друзі": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів.

Субшкала "Близькі люди": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей.

Інструкція

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо:

0 - ви дуже не згодні,

1 - ви не згодні,

2 - ви трохи не згодні,

3 - якщо ви нейтральні,

4 - ви злегка згодні,

5 - ви згодні,

6 - ви дуже згодні.

Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

Ключ

Соціальна підтримка сім'ї оцінюється по пунктам 3, 4, 8, 11.

Соціальна підтримка друзів оцінюється по пунктам 6, 7, 9, 12.

Соціальна підтримка від «значимих інших» оцінюється за відповідями на твердження 1, 2, 5, 10.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

Дане емпіричне дослідження у якому брали участь особи II інвалідності, які активно користуються соціальними мережами та зазнавали булінгу в онлайн-просторі, проводилося в період з 20-21 квітня. У ньому взяли участь 16 осіб, віком від 19-20 років в державній реабілітаційній установі "ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ".

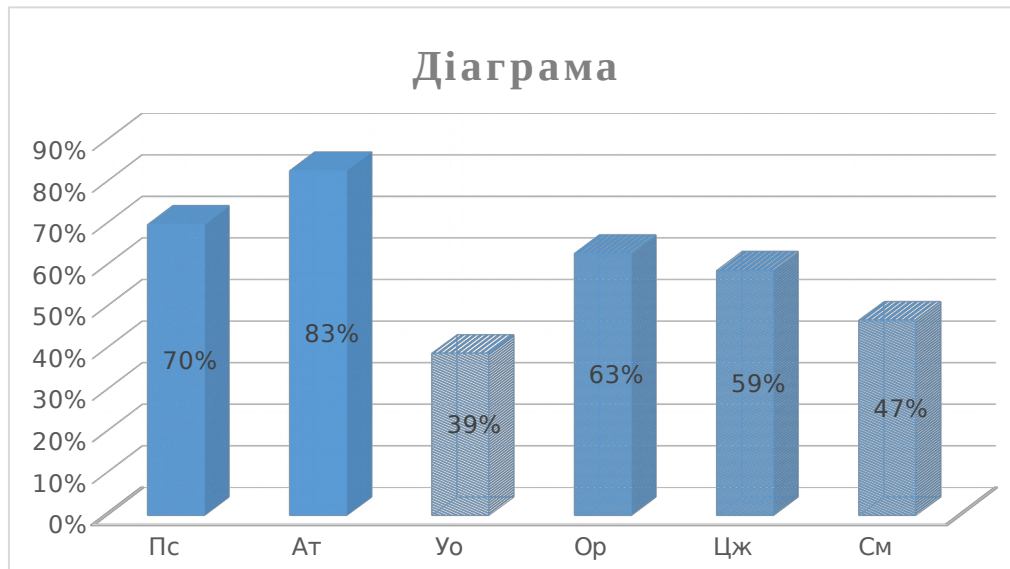
Дослідження було проведено в декілька етапів. На першому етапі був здійснений підбір методик які найкраще підходили б до моєї теми. Було обрано такі методики як: Шкала психологічного благополуччя [К. Ріфф]; Опитувальник способів стосовно копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькман; Шкала соціальної підтримки Д. Зімета.

На другому етапі етапі я змогла домовитись з адміністрацією в реабілітаційному центрі з деякими спеціалістами, на чиїх консультаціях я проводила опитування осіб.

На третьому етапі проводилася кількісна та якісна обробка даних, отриманих в ході дослідження, за допомогою методів математичної статистики. Також було проінтегровано отримані результати та сформовано відповідні висновки.

Для того, щоб визначити психологічне благополуччя досліджуваних нами було використано методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф. В рисунку 2.1. показано середнє арифметичне групових показників, яке потім допоможе нам зрозуміти рівень кожної шкали.

Рис. 2.1. Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф



1. Позитивні стосунки – Пс = 70% - доволі високе значення, це означає, що респоденти у довірчих відносинах з близькими, які їх оточують. Також є бажання проявляти турботу про інших людей, любовь і близькості та емпатичність. Уміння долати суперечки та знаходити компроміси у взаєминах.

2. Автономія – Ат = 83% у досліджуваних що може свідчити про те, що вони зосереджені на думці оточуючих при прийнятті важливих рішень. Неможливі відстоювати свою точку зору під соціальним тиском у своїх думках та діях.

3. Управління оточенням – $U_o = 39\%$ низьке значення у респодентів що свідчить про неможливість впоратися з щоденними справами, відчуття безсилля впливати на своє життя та навколишній світ.

4. Особистісний ріст – $O_p = 63\%$ високе значення - постійний саморозвиток, вдосконалення себе та розвиток свого потенціалу.

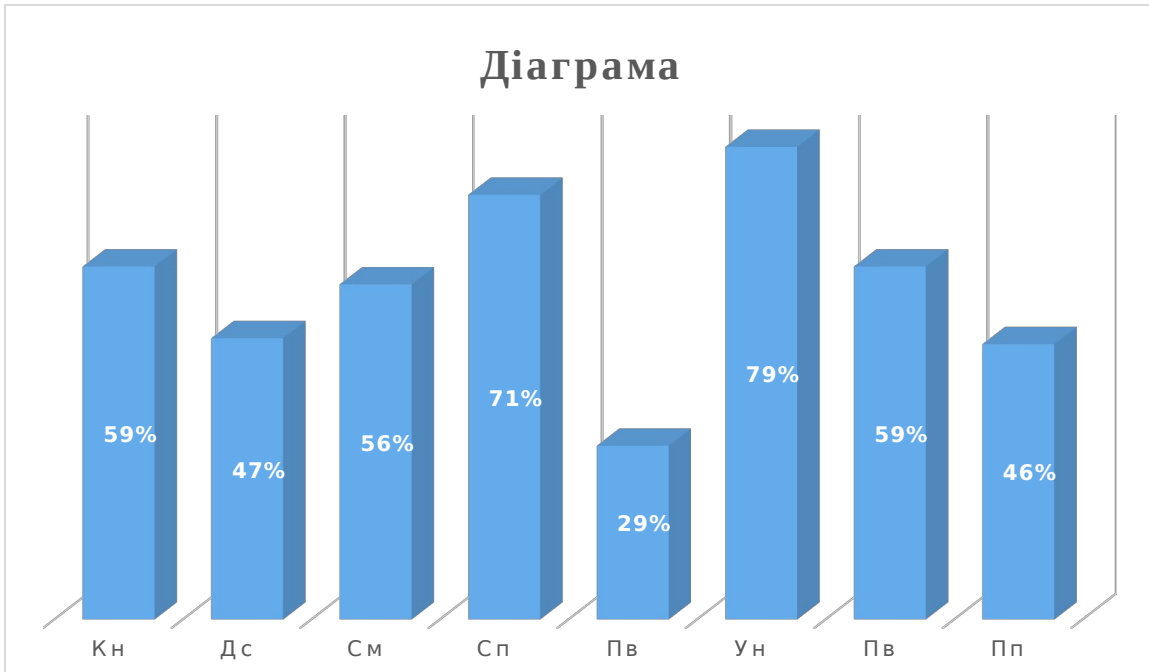
5. Ціль в житті – $C_j = 59\%$ - наявні цілі в житті, тобто, маючи конкретні цілі і почуття усвідомлення життя вони відчувають, що сьогодення і минуле проаналізовані.

6. Самоприйняття – $S_m = 47\%$ - негативне ставлення до себе, розчарування у власному минулому, турбота про певні аспекти своєї особистості і небажання приймати себе таким, яким є.

Наступною методикою в опитуванні для досліджуваних був **«Опитувальник способів стосовно копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькман»**.

Завдяки цій методиці можна визначити копінг-механізмів та способи подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. (Рисунок 2.2)

Рис.2.2 Методика «Опитувальник способів стосовно копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькман».



Конфронтаційний копінг – Кн = 59%

Субшкала «Конфронтація» 59% - середній, адаптаційний потенціал особистості, тобто в цьому результаті описується стратегія вирішення проблем через активну поведінку. Можемо зробити висновки, що особи можуть активно протистояти труднощам та стресогенному впливу.

Дистанціювання – Дс = 47%

Субшкала «Дистанціювання» 47% - середній, адаптаційний потенціал особистості, тобто в даному результаті, описується стратегія зниження емоційної залученості до негативних переживань за допомогою різних методів, таких як гумор, раціоналізація, переключення уваги та відсторонення. Тому можемо зробити висновок, що у особ можливе зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію.

Самоконтроль – См = 56%

Субшкала «Самоконтроль» 56% - середній, адаптаційний потенціал особистості, тобто в ній описується стратегія цілеспрямованого подолання негативних переживань шляхом стримування емоцій. Це передбачає високий

рівень контролю над власною поведінкою. Це свідчить про те, що існує можливість уникнення емоціогенних імпульсних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Пошук соціальної підтримки – Сп = 71%

Субшкала «Пошук соціальної підтримки» 71% - підвищена напруженість копінгу, тобто в ній описується стратегія, яка полягає у зверненні до інших людей за емоційною та інформаційною допомогою для вирішення проблем. Ця стратегія передбачає очікування від інших таких форм підтримки, як увага, схвалення, поради та співпереживання. Отже, ми можемо зробити висновок, що існує можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Прийняття відповідальності – Пв = 29%

Субшкала «Прийняття відповідальності» 29% - адаптивний варіант копінгу, в якому описується активний підхід до вирішення проблем, який, однак, може супроводжуватися надмірною самокритикою, почуттям провини та хронічним невдоволенням собою. Це свідчить про те, що можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних проблем.

Уникнення – Ун = 79%

Субшкала «Уникнення» 79% - підвищена напруженість копінгу, в якій описується активний підхід до вирішення проблем, який, однак, може супроводжуватися надмірною самокритикою, почуттям провини та хронічним невдоволенням собою. Тому у суб'єктів можливе швидке зниження емоційного напруження ситуації стресу.

Планування вирішення проблеми – Пв = 59%

Субшкала «Планування вирішення проблеми» 59% - середній, адаптаційний потенціал особистості, тобто в цьому результаті описується процес глибокого аналізу проблемної ситуації з метою виявлення

оптимальних стратегій її вирішення. Це передбачає розробку чіткої тактики дій, яка ґрунтується на ретельному вивченні умов, попереднього досвіду та доступних ресурсів. Це дає нам підстави вважати, що респондентів існує можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації.

Позитивна переоцінка – Пп = 46%

Субшкала «Позитивна переоцінка» 46% - середній, адаптаційний потенціал особистості, в якому описується стратегія, яка полягає у тому, щоб знаходити позитивні аспекти в негативних переживаннях. Цей підхід використовується як стимул для особистісного зростання та розвитку. Він передбачає прагнення до філософського осмислення ситуації, що мінімізує негативний вплив на особистість. Тож можемо сказати, що особи можуть позитивно переосмислити проблемні ситуації.

Інтегральний тестовий показник = 56%

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що особистість використовує різноманітні стратегії подолання стресу та проблемних ситуацій. Найбільш використовуваними стратегіями є пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та уникнення.

Рівень адаптаційного потенціалу особистості до стресу та проблемних ситуацій є середнім. Це означає, що особистість має можливість ефективно справлятися з труднощами, але іноді може відчувати емоційну напругу.

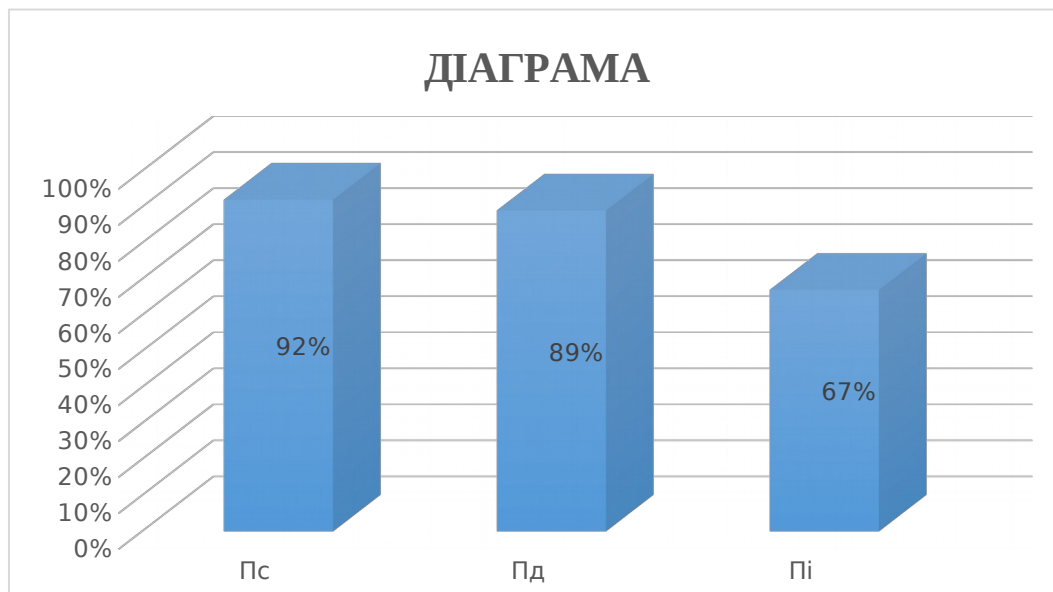
Особистість може використовувати як активні, так і пасивні стратегії подолання. Вона може активно протистояти проблемам або намагатися дистанціюватися від них.

Особистість має схильність до самокритики та невдоволення собою. Це може негативно впливати на її самооцінку та емоційний стан.

Особистість має можливість позитивно переосмислити проблемні ситуації. Це може допомогти їй зберегти оптимізм і впевненість у своїх силах.

Наступною і останньою методикою в опитуванні для досліджуваних була «Шкала соціальної підтримки Д. Зімета.» (Рисунок 2.3)

Рис 2.3 Методика «Шкала соціальної підтримки Д. Зімета.»



Підтримка з боку сім'ї – Пс = 92% - високі бали за субшкалою «Сім'я» свідчать про те, що людина має сильну соціальну підтримку з боку членів своєї сім'ї. Це може бути важливим фактором, який допомагає їй впоратися зі стресом і проблемами.

Підтримка з боку друзів – Пд = 89% - високі бали за субшкалою «Друзі» свідчать про те, що людина має сильну соціальну підтримку з боку своїх друзів. Це може бути важливим фактором, який допомагає їй впоратися зі стресом і проблемами.

Підтримка з боку інших – Пі = 67% - високі бали за субшкалою «Підтримка з боку інших» свідчать про те, що людина має сильну соціальну підтримку з боку своїх близьких. Це може бути важливим фактором, який допомагає їй впоратися зі стресом і проблемами.

Інтегральний тестовий показник = 83% - можна зробити висновок, що людина має сильну соціальну підтримку з боку своїх близьких. Це може бути важливим фактором, який допомагає їй впоратися зі стресом і проблемами.

Найбільшу підтримку вона отримує від своєї сім'ї (92%) та друзів (89%). Це свідчить про те, що ці люди є для неї найважливішими і вона може розраховувати на їхню допомогу в складних ситуаціях.

Підтримка з боку інших людей також є досить високою (67%). Це говорить про те, що людина має широке коло спілкування і може звернутися за допомогою до різних людей.

Висновки до розділу 2.

Проведений аналіз емпіричних даних, отриманих у ході дослідження, дозволив нам сформувавши цілісне розуміння психологічних умов, що сприяють подоланню булінгу в соціальних мережах серед людей з обмеженими можливостями. Поєднання кількісних методів дало змогу не лише визначити ключові закономірності та взаємозв'язки, а й глибше дослідити суб'єктивні переживання, стратегії подолання та потреби цієї вразливої групи користувачів.

Аналіз результатів Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф виявив, що учасники дослідження, які зазнавали булінгу в соціальних мережах, демонстрували нижчі показники за такими аспектами, як самоприйняття та управління середовищем. Це підтверджує руйнівний вплив онлайн-переслідування на психологічне здоров'я людей з інвалідністю. Водночас, використання Опитувальника копінг-стратегій продемонструвало, що ця категорія респондентів активно застосовує стратегії пошуку соціальної підтримки, самоконтролю та позитивної переоцінки для протидії стресовим ситуаціям, спричиненим булінгом.

Аналіз результатів опитувальника способів стовно копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькман виявив, що у учасників дослідження, які зазнавали булінгу в соціальних мережах, такі аспекти як уникнення та пошук соціальної підтримки є найбільш поширеними стратегіями копінгу. Це вказує на те, що соціальні мережі використовуються як засіб уникнення проблем у реальному світі та як платформа для отримання емоційної підтримки, прийняття відповідальності є найменш поширеною стратегією. Це може вказувати на те, що люди з обмеженими можливостями можуть відчувати відчуття безсили перед своїми проблемами і тому менш схильні приймати відповідальність за їх вирішення, конфронтаційний копінг, самоконтроль, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка також використовуються, але не настільки широко, як Уникнення та Пошук соціальної підтримки. Це також вказує на те, що, хоча соціальні мережі можуть допомогти в управлінні стресом, вони не є єдиним засобом копінгу, яким користуються люди з обмеженими можливостями.

РОЗДІЛ 3: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЛЮДЬМИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

3.1. Перспективи використання соціальних мереж для покращення якості життя.

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя. Ці платформи далеко вийшли за межі простого спілкування та обміну повідомленнями. Вони пропонують безліч можливостей для покращення якості нашого життя, від розвитку соціальних зв'язків до підтримки психічного здоров'я. Грамотне та усвідомлене використання соціальних мереж може стати справжнім ключем до підвищення загального рівня благополуччя та самореалізації особистості [50].

Соціальні мережі стали потужним інструментом для підтримки та розвитку соціальних зв'язків. Ці платформи дозволяють людям зі схожими інтересами, поглядами чи життєвими обставинами легко знаходити одне одного та налагоджувати контакти. Завдяки можливостям обміну повідомленнями, фото та відео, користувачі можуть тримати зв'язок з друзями, родиною та колегами, навіть якщо вони перебувають на значній відстані.

1. Підтримка зв'язків з близькими: Соціальні мережі допомагають підтримувати регулярний контакт з рідними, ділитися важливими подіями та моментами життя.
2. Взаємодія з однодумцями: Користувачі можуть знаходити та приєднуватися до груп за інтересами, що дозволяє розвивати та підтримувати стосунки з людьми зі схожими захопленнями.
3. Знайомства та нетворкінг: Соціальні платформи спрощують пошук і встановлення контактів з новими людьми, що може сприяти розширенню соціальних зв'язків та нових можливостей.

Завдяки таким можливостям, соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, дозволяючи їм легко підтримувати та розвивати важливі соціальні зв'язки. Проте, як і у будь-якому інструменті, надмірне та неконтрольоване використання соціальних мереж може мати негативні наслідки, тож важливо знаходити баланс та свідомо користуватися цими платформами [54].

Соціальні мережі стали потужними інструментами для обміну інформацією та досвідом між користувачами по всьому світу. Ці платформи надають безліч можливостей для налагодження комунікації, обговорення актуальних тем та спільного навчання. Завдяки їм ми можемо відкривати для себе нові ідеї, знання та перспективи, що значно збагачує наше життя.

Через соціальні мережі користувачі можуть ділитися своїми думками, досвідом та навичками з широкою аудиторією. Це може стосуватися професійної сфери, хобі, подорожей чи особистого життя. Таким чином,

люди отримують можливість навчатися один в одного, обмінюватися корисною інформацією та ефективно вирішувати спільні проблеми. Окрім обміну знаннями, соціальні мережі також дозволяють користувачам знаходити відповіді на важливі питання та отримувати зворотний зв'язок від інших [51].

1. Обмін професійним досвідом: Спеціалісти, експерти та ентузіасти використовують соціальні мережі для поширення своїх знань, проведення онлайн-лекцій, майстер-класів та консультацій.
2. Оперативне поширення новин: Соціальні медіа стали одним з найшвидших каналів для отримання свіжої інформації та оновлень з різних куточків світу.
3. Спільне вирішення проблем: Користувачі можуть об'єднуватися в тематичні групи та спільноти для пошуку рішень, обміну досвідом та колективного вирішення актуальних завдань.

Важливо пам'ятати, що надмірне захоплення соціальними мережами може мати негативний вплив. Тому потрібно знаходити баланс між отриманням корисної інформації та надмірним споживанням контенту. Разом з тим, якщо використовувати ці платформи усвідомлено та з користю, вони можуть стати потужним інструментом для саморозвитку, навчання та побудови плідних взаємовідносин.

Соціальні мережі можуть відігравати важливу роль у підтримці психічного здоров'я людей. Ці платформи дозволяють користувачам встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки, що є важливим аспектом емоційного благополуччя. Спілкування з близькими, обмін досвідом та підтримка один одного в онлайн-середовищі можуть значно покращувати психологічний стан людей, особливо тих, хто відчуває самотність або переживає складні життєві ситуації.

Соціальні мережі також можуть стати платформою для отримання корисної інформації про психічне здоров'я та доступ до спеціалізованих ресурсів і служб підтримки. Користувачі можуть знаходити поради,

рекомендації та поділитися своїми переживаннями з іншими, які проходять подібні життєві виклики. Це сприяє зниженню стигматизації та заохочує людей звертатися за допомогою до фахівців при необхідності.

Проте важливо пам'ятати, що надмірне або неконтрольоване використання соціальних мереж також може мати негативний вплив на психічне здоров'я, наприклад, через виникнення почуття ізоляції, заздрощів або надмірної стурбованості щодо власного іміджу. Тому важливо підтримувати баланс та свідомо підходити до взаємодії в соціальних мережах, щоб максимізувати їх позитивний вплив на благополуччя [56].

Соціальні мережі надають потужний інструмент для пошуку та об'єднання людей зі спільними інтересами, захопленнями чи життєвими цілями. Користувачі можуть легко знаходити тематичні групи, спільноти, форуми та приєднуватися до них, отримуючи доступ до інформації, підтримки та можливостей для взаємодії з однодумцями.

Соціальні мережі дозволяють ефективно координувати та організовувати різноманітні активності для учасників спільнот, такі як онлайн-зустрічі, обговорення, майстер-класи, благодійні ініціативи та навіть реальні офлайн-заходи. Це сприяє зміцненню зв'язків всередині груп, обміну досвідом та реалізації спільних проектів [58].

Спільноти в соціальних мережах стають платформами для ефективного обміну знаннями, ідеями та новинами у межах тематичних груп. Користувачі можуть не лише ділитися власним досвідом, а й оперативно отримувати актуальну інформацію, що допомагає їм розвиватися, вирішувати проблеми та реалізовувати спільні цілі.

Приналежність до спільноти за інтересами в соціальних мережах дає людям відчуття приналежності, підтримки та мотивації. Учасники можуть надихати та підтримувати один одного, обмінюючись успіхами, ідеями та порадами. Це створює сприятливе середовище для особистісного зростання та досягнення спільних цілей.

Соціальні мережі сьогодні відіграють ключову роль у сфері пошуку роботи та кар'єрного зростання. Ці платформи стали потужним інструментом, що дозволяє як роботодавцям, так і шукачам вакансій ефективно знаходити одне одного та розвивати свою професійну траєкторію.

Для пошукачів робочих місць соціальні мережі надають безцінні можливості. Вони можуть створювати професійні профілі, які демонструють їхній досвід, навички та досягнення. Завдяки цьому кандидати можуть привертати увагу рекрутерів та працедавців, які активно шукають талановитих фахівців. Окрім того, користувачі можуть долучатися до тематичних груп, де обговорюються актуальні вакансії, обмінюються порадами щодо пошуку роботи та кар'єрного розвитку.

Для роботодавців соціальні мережі стали незамінним каналом для пошуку та найму персоналу. Вони дозволяють публікувати вакансії, аналізувати резюме кандидатів та встановлювати зв'язок з перспективними фахівцями. Такий підхід значно розширює горизонти пошуку талантів, дозволяючи компаніям знаходити найкращих спеціалістів для своїх команд [60].

Соціальні мережі стають дієвим інструментом для популяризації здорового способу життя. Користувачі можуть знаходити десятки акаунтів та спільнот, присвячених здоров'ю, фітнесу, правильному харчуванню та іншим аспектам благополуччя. Такі сторінки надихають людей вести активніший спосіб життя, ділячись мотивуючими історіями успіху, корисними порадами та викликаючи до дії. Перегляд фото та відео з тренувань, здорової їжі чи активного відпочинку спонукає інших до змін на краще.

Соціальні мережі також стали платформою для проведення онлайн-тренувань, майстер-класів та інших фітнес-активностей. Користувачі можуть приєднуватися до живих трансляцій зі спортивними інструкторами або переглядати записи занять у будь-який зручний час. Такий формат робить фізичні навантаження доступнішими для широкої аудиторії, адже люди можуть займатися вдома, у зручний для себе час. Крім того, спільні онлайн-

тренування зміцнюють відчуття підтримки та причетності до здорового способу життя [63].

Соціальні мережі стали незамінним джерелом корисної інформації про правильне харчування, здорові рецепти та ведення збалансованого способу життя. Блогери, дієтологи та інші експерти діляться своїми знаннями, рекомендаціями та мотивують користувачів змінювати свої звички на краще. Такий обмін інформацією та досвідом сприяє підвищенню загального рівня обізнаності щодо здоров'я та благополуччя.

Соціальні мережі допомагають об'єднувати людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя. Вони створюють тематичні групи, в яких користувачі діляться досягненнями, підтримують одне одного, обмінюються порадами та мотивують на нові звершення. Така підтримка однодумців стає надзвичайно важливою для досягнення та утримання здорових звичок. У таких спільнотах люди знаходять підбадьорення, обмінюються ідеями та заохочують один одного до здорових змін.

Соціальні мережі стали ефективним способом для збору благодійних пожертвувань на різні цілі. Користувачі можуть ділитися історіями про людей чи організації, які потребують допомоги, і закликати своїх друзів та підписників робити внески. Платформи, як-от Facebook Fundraisers або GoFundMe, спрощують процес перерахування коштів, дозволяючи швидко та прозоро зібрати необхідні суми.

Соціальні мережі дають змогу людям легко знаходити та приєднуватися до волонтерських ініціатив у своїх громадах чи по всьому світу. Користувачі можуть стежити за сторінками неприбуткових організацій, переглядати оголошення про потреби у волонтерах та пропонувати свою допомогу. Така доступність інформації про волонтерські можливості сприяє залученню більшої кількості активних громадян до вирішення соціальних проблем.

Соціальні мережі стали незамінним інструментом для некомерційних організацій та ініціатив, які можуть швидко поширювати інформацію про

свою діяльність, цілі та потреби серед широкої аудиторії. Завдяки можливостям публікації постів, розміщення відео та організації онлайн-кампаній, благодійні фонди та волонтерські групи можуть ефективніше залучати нових прихильників, спонсорів та учасників [74].

Соціальні платформи дозволяють людям об'єднуватися навколо спільних благодійних та волонтерських ініціатив. Користувачі можуть створювати тематичні групи, організовувати офлайн-заходи та координувати колективні дії, спрямовані на вирішення актуальних соціальних проблем. Така взаємодія та синергія зусиль значно посилює вплив благодійності та волонтерства на місцевих громадах та суспільство загалом.

Соціальні мережі відіграють дедалі важливішу роль у сфері благодійності та волонтерства, відкриваючи нові можливості для надання допомоги та спільного служіння. Завдяки цим платформам люди можуть швидко дізнаватися про актуальні потреби, легко робити пожертви, знаходити та приєднуватися до волонтерських ініціатив, а також ефективно координувати зусилля для вирішення соціальних проблем. Соціальні мережі стали рушієм зростання та популяризації благодійності, дозволяючи об'єднувати небайдужих громадян по всьому світу.

Надмірне та неконтрольоване використання соціальних мереж може призводити до виникнення психологічної залежності, що негативно впливає на психічне здоров'я користувачів. Часте перебування в онлайн-середовищі, порівняння себе з ідеалізованими образами та постійна потреба в отриманні зворотного зв'язку можуть спричиняти появу симптомів тривожності, депресії, низької самооцінки та порушень соціального функціонування.

Соціальні мережі стали ареною для поширення неправдивої та шкідливої інформації, так званих "фейків". Швидке поширення контенту без належної перевірки фактів може призводити до маніпуляцій громадською думкою, утворення соціальних бульбашок та посилення поляризації суспільства. Це створює серйозні виклики для критичного мислення та медіаграмотності користувачів [75].

Використовуючи соціальні мережі, люди ризикують втратити контроль над особистою інформацією та даними. Надмірне розкриття приватних відомостей, геолокація, а також збір і використання даних користувачів компаніями можуть становити загрозу для конфіденційності та безпеки. Це підвищує вразливість людей до кібератак, шахрайства та інших видів зловживань.

Нерівномірний доступ до технологій та цифрової грамотності може призводити до поглиблення соціальної нерівності. Ті, хто має обмежений доступ до Інтернету чи недостатню цифрову компетентність, ризикують опинитися на узбіччі інформаційного суспільства, позбавлені можливостей, які надають соціальні мережі. Це поглиблює розрив між різними верствами населення та загострює соціальні проблеми.

Попри численні переваги, використання соціальних мереж також пов'язане з певними викликами та ризиками, які необхідно усвідомлювати. Надмірна залежність від цих платформ може негативно впливати на психічне здоров'я людей, сприяти поширенню дезінформації та порушенню конфіденційності. Крім того, нерівномірний доступ до цифрових технологій може поглиблювати соціальну нерівність та посилювати існуючі проблеми в суспільстві. Для того, щоб максимально використовувати переваги соціальних мереж і мінімізувати їхні ризики, необхідно підвищувати цифрову грамотність населення, впроваджувати ефективну політику захисту даних та сприяти збалансованому використанню цих інструментів [76].

Для отримання максимальної користі від соціальних мереж важливо дотримуватись збалансованого підходу у їх використанні. Необхідно встановлювати межі власної присутності в онлайн-просторі, вміло розподіляти час та увагу між різними сферами життя. Надмірна захопленість соціальними мережами може негативно відобразитись на фізичному та психічному здоров'ї, тож важливо зберігати гармонію між цифровим та реальним світом.

Для ефективного та безпечного використання соціальних мереж важливо розвивати критичне мислення та навички медіаграмотності. Користувачі мають навчитись перевіряти достовірність інформації, розпізнавати фейкові новини та небезпечний контент. Це дозволить уникати потрапляння у "інформаційні бульбашки" та приймати зважені рішення.

Необхідно ретельно налаштовувати параметри приватності у соціальних мережах, обмежувати надмірне розкриття особистої інформації та бути пильними щодо можливих загроз кібербезпеки. Вміле управління даними та захист власної інформації зменшують ризики зловживань та посилюють контроль користувачів над своїм цифровим слідом.

Користуючись соціальними мережами, важливо проявляти відповідальність, толерантність та взаємоповагу. Поширення позитивного контенту, ввічливе спілкування та підтримка інших можуть стати прикладом для наслідування та сприяти формуванню здорової онлайн-спільноти. Таким чином, кожен користувач відіграє важливу роль у розбудові культури відповідального цифрового громадянства.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя, відкриваючи широкі можливості для розвитку, самовираження та взаємодії. Однак, для максимальної користі від цих платформ, важливо дотримуватись збалансованого підходу, критичного мислення, захисту конфіденційності та прояву цифрової громадянськості. Лише таким чином ми зможемо реалізувати потужний потенціал соціальних мереж для покращення якості життя, не піддаючись їхнім численним ризикам та викликам. Вміле та свідоме користування цими інструментами стає запорукою отримання справжніх переваг від їх використання [77].

3.2. Виклики та проблеми, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями при використанні соціальних мереж.

Для людей з інвалідністю соціальні мережі відіграють важливу роль у подоланні ізоляції та активній інтеграції в суспільне життя. Вони надають

безпрецедентні можливості для спілкування, обміну інформацією, пошуку підтримки, самовираження та реалізації. Ці цифрові платформи дозволяють людям з обмеженнями життєдіяльності долати фізичні бар'єри, брати участь у громадських та культурних подіях, розвивати соціальні зв'язки і відчувати себе частиною спільноти. Соціальні мережі стають альтернативою традиційним формам комунікації та соціальної взаємодії, надаючи більшу свободу, гнучкість і доступність для вразливих груп населення [78].

Незважаючи на важливу роль соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями, вони часто стикаються з серйозними проблемами доступності даних платформ. Дизайн інтерфейсів та системи навігації створених без урахування потреб тих, хто має особливі потреби, призводить до виникнення численних бар'єрів. Наприклад, нестабільні або складні меню, малорозмірні кнопки, відсутність чіткої ієрархії контенту — все це ускладнює використання соціальних медіа для користувачів із порушеннями зору, дрібною моторики чи когнітивними особливостями. Часто такі люди змушені витратити непропорційно багато часу та зусиль, щоб виконати навіть прості дії, як-от реєстрація, пошук та перегляд публікацій. Це значно знижує доступність та зручність соціальних мереж для вразливих груп, позбавляючи їх повноцінної участі у віртуальному спілкуванні.

Для людей з обмеженими можливостями сприйняття візуального та аудіоконтенту в соціальних мережах становить значну проблему. Користувачі з порушеннями зору часто стикаються з труднощами при перегляді фотографій, відео, інфографіки та інших мультимедійних матеріалів, які не супроводжуються адекватними альтернативними текстовими описами. Без цих текстових пояснень люди з вадами зору втрачають важливу контекстуальну інформацію, що унеможлиблює їх повноцінне розуміння контенту. Подібні труднощі виникають і у людей з порушеннями слуху, коли відсутні субтитри чи сурдопереклад до відеоматеріалів. Це позбавляє їх можливості досягнути аудіосупровід і повноцінно брати участь в обговореннях, які відбуваються в коментарях [79].

Не менш важливою є проблема адаптації дизайну сторінок та інтерфейсів соціальних мереж під потреби користувачів з порушеннями когнітивних функцій, зокрема з розладами аутистичного спектру чи синдромом Дауна. Складні, яскраві та перенасичені візуальними елементами сторінки можуть викликати в таких людей тривогу, стрес та дезорієнтацію, заважаючи їм зосередитися на змісті публікацій. Натомість простий, лаконічний дизайн з чіткою структурою та навігацією допоміг би їм ефективніше взаємодіяти з контентом соціальних мереж.

Хоча соціальні мережі пропонують нові можливості для спілкування та взаємодії, люди з обмеженими можливостями часто стикаються з численними бар'єрами, що перешкоджають їхній повноцінній участі в цих віртуальних майданчиках. Ключову роль тут відіграє доступність та інтуїтивність функціоналу для комунікації - від простих реакцій на пости до написання розгорнутих коментарів чи обміну особистими повідомленнями.

Наприклад, користувачі з порушеннями дрібної моторики стикаються зі складнощами при керуванні клавіатурою або сенсорним екраном для введення тексту. Особи з вадами зору можуть мати проблеми з розпізнаванням візуальних елементів, необхідних для активації тих чи інших функцій взаємодії. Люди з когнітивними розладами можуть втрачатися у складних меню чи алгоритмах публікації контенту. Ці та інші бар'єри суттєво обмежують можливості вразливих груп щодо налагодження діалогу, обміну думками та встановлення значущих соціальних зав'язків у соціальних мережах.

Ще одна поширена проблема - відсутність адаптації алгоритмів модерації контенту під потреби людей з особливими потребами. Недостатня увага до забезпечення безпечного та комфортного середовища для таких користувачів часто призводить до їхнього витіснення із соціальних медіа чи навіть до кібербулінгу з боку інших учасників. Все це поглиблює відчуття ізольованості та відчуженості серед вразливих груп, позбавляючи їх рівного доступу до ключових переваг соціальних мереж [80].

Питання конфіденційності та безпеки набувають особливого значення для людей з обмеженими можливостями, які використовують соціальні мережі. Ці вразливі групи населення часто стикаються з додатковими ризиками, пов'язаними з характером їхніх індивідуальних потреб та особливостей. Наприклад, користувачі із порушеннями когнітивних функцій можуть бути легкою здобиччю для шахраїв, які прагнуть викрасти персональні дані чи провокують їх на небезпечні дії. Люди з фізичними вадами можуть постраждати від кібер-насильства та цькування через труднощі з протистоянням агресивній поведінці інших.

Водночас, особи з обмеженими можливостями часто змушені оприлюднювати в соціальних мережах інформацію про стан свого здоров'я, медичні діагнози чи деталі особистого життя, що є потенційно вразливим. Ризики неправомірного використання такої конфіденційної інформації можуть мати для них серйозні наслідки - від дискримінації до реальної загрози безпеці. Тож питання захисту персональних даних та забезпечення кібер-безпеки набуває для цієї категорії користувачів критичного значення, ставлячи нові виклики перед розробниками соціальних медіа.

Важливо також враховувати, що у багатьох людей з інвалідністю використання соціальних мереж може бути пов'язане з необхідністю постійної взаємодії із медичними установами, органами соціального захисту чи реабілітаційними центрами. Це додатково розширює коло сторін, залучених до обробки та зберігання їхніх особистих даних, підвищуючи загрози витоку конфіденційної інформації. Тож комплексний підхід до забезпечення належної кібер-гігієни та захисту персональних даних є ключовим для забезпечення безпечної та конфіденційної взаємодії у соціальних мережах для вразливих груп населення.

Парадоксально, але попри здатність соціальних мереж зміцнювати соціальні зв'язки та розширювати комунікативні можливості, вони часто посилюють ізоляцію людей з обмеженнями життєдіяльності. Цей феномен пов'язаний з комплексом проблем, що стоять на заваді повноцінній інтеграції

вразливих груп у віртуальний простір. Недоступні інтерфейси, складнощі з сприйняттям контенту, бар'єри для комунікації та соціальної взаємодії - всі ці фактори зрештою призводять до відчуття аутсайдерства та соціальної виключеності [78].

Крім того, людям з інвалідністю часто доводиться стикатися з дискримінацією, негативними стереотипами та цькуванням у соціальних мережах. Ці образливі прояви неприйняття та стигматизації, на жаль, лише посилюють почуття соціальної ізоляції серед вразливих користувачів. Замість очікуваного ефекту соціальної інтеграції, замість розширення горизонтів комунікації та спілкування, соціальні медіа часто стають для них ареною нових випробувань та емоційного тягаря.

Особливо складною ситуація виявляється для людей із когнітивними особливостями чи психічними розладами, для яких віртуальна взаємодія може бути надзвичайно травматичним досвідом через брак навичок самозахисту та вразливість до маніпулятивних впливів. Таким чином, замість очікуваного розширення соціальних горизонтів, соціальні мережі нерідко посилюють ізоляцію та відчуження вразливих груп, перетворюючись на джерело додаткового емоційного стресу та психологічного дискомфорту [72].

Нажаль, але люди з обмеженими можливостями часто стикаються з упередженнями, дискримінацією та шкідливими стереотипами в соціальних мережах. Ці негативні прояви можуть завдавати серйозної шкоди їхній самооцінці та перешкоджати повноцінній соціальній інтеграції. Образливі коментарі, насмішки та упереджене ставлення з боку інших користувачів примушують вразливі групи занурюватися у відчай, сорому та почуття меншовартості. Замість очікуваної підтримки та розуміння, вони отримують лише додаткове емоційне навантаження, що ускладнює й без того непросте їхнє життя.

Особливо гостро такі проблеми відчувають люди з психічними чи інтелектуальними порушеннями, для яких вороже ставлення з боку оточення може стати справжньою травмою. Дискримінаційні висловлювання та

стереотипні уявлення про їхні можливості нерідко призводять до того, що ці особи починають соромитися власних особливостей, замикаючись у собі та відмовляючись від контактів з іншими. Це, у свою чергу, ще більше поглиблює їхню ізоляцію, перешкоджаючи інтеграції в суспільне життя [76].

Негативний досвід сприйняття в соціальних мережах серйозно позначається на самооцінці людей з обмеженими можливостями, формуючи комплекси та підриваючи віру в себе. Замість того, щоб почувати себе повноцінною частиною спільноти, вони відчують себе знедоленими аутсайдерами, непотрібними та другосортними громадянами. Це вкрай шкідливо позначається на їхній психологічній стабільності, знижує мотивацію до особистісного росту та самореалізації, а відтак і ускладнює процес успішної соціальної інтеграції.

Попри те, що використання мобільних пристроїв для доступу до соціальних мереж стає дедалі популярнішим, особи з обмеженими можливостями часто стикаються з численними перешкодами при роботі з мобільними додатками. Основною проблемою є те, що ці додатки, як правило, розробляються без належної уваги до потреб та особливостей користувачів з інвалідністю. Неадаптований дизайн інтерфейсу, нечіткі елементи керування, складні алгоритми навігації створюють значні труднощі для людей із порушеннями зору, слуху, дрібної моторики чи когнітивними розладами.

Наприклад, користувачам з вадами зору важко розрізнити кнопки та текстові поля на переповнених сторінках мобільних додатків, а поєднання малих розмірів елементів із слабким контрастом шрифтів може робити їх практично неможливими для розрізнення. Для людей з порушеннями моторики складними стають елементарні дії, як-от пролистування списків чи введення тексту на сенсорному екрані. Особи з когнітивними особливостями можуть розгубитися через надмірну кількість функцій та неструктурований дизайн меню [74].

Особливо відчутними ці проблеми стають для людей похилого віку, які поєднують кілька видів обмежень життєдіяльності одночасно. Вони часто опиняються у ситуації, коли майже неможливо повноцінно користуватися мобільними додатками соціальних мереж, що значно знижує їхнє залучення до процесів цифрової комунікації та участі в онлайн-спільнотах. Тому забезпечення доступності мобільних додатків для людей з особливими потребами є одним із ключових викликів, перед яким постають розробники соціальних медіа.

Подолання численних бар'єрів, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями у використанні соціальних мереж, вимагає комплексних системних зусиль за участі держави, технологічних компаній та громадських організацій. Держава повинна відігравати ключову роль у розробці та впровадженні нормативно-правових актів, що забезпечують обов'язкову доступність цифрових платформ для вразливих груп населення. Це включає встановлення чітких стандартів та вимог до дизайну інтерфейсів, функціоналу, захисту персональних даних, алгоритмів модерації, які б максимально враховували потреби людей з інвалідністю.

Водночас необхідно стимулювати розробників соціальних мереж до впровадження універсального дизайну, що передбачає врахування широкого спектру особливостей користувачів ще на етапі розробки. Для цього можуть застосовуватися як юридичні важелі, так і економічні стимули, наприклад податкові пільги чи преференції для компаній, які демонструють прогрес у забезпеченні доступності. Крім того, держава має сприяти створенню навчальних програм та курсів з дизайну для інклюзивності, підвищуючи кваліфікацію фахівців у цій сфері [76].

Важливу роль також відіграють громадські організації, які представляють інтереси людей з обмеженими можливостями. Вони можуть ініціювати громадські обговорення, експертизу законопроектів, а також проводити моніторинг дотримання прав вразливих груп у віртуальному просторі. Налагодження постійного діалогу між цифровими платформами,

органами влади та активістськими спільнотами сприятиме виявленню та вирішенню нагальних проблем. Водночас громадські організації можуть допомагати навчати та консультиувати людей з інвалідністю щодо ефективного та безпечного користування соціальними мережами.

Аналіз ключових проблем, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями при використанні соціальних мереж, демонструє нагальну необхідність комплексних системних змін. Подолання численних бар'єрів щодо доступності, сприйняття контенту, взаємодії та безпеки вимагає скоординованих зусиль технологічних компаній, державних органів і громадських організацій.

Для забезпечення рівного доступу вразливих груп до цифрових платформ, держава повинна розробити та впровадити обов'язкові стандарти доступності, що регулюватимуть дизайн інтерфейсів, функціональність, захист даних і модерацію контенту. Компанії-розробники, у свою чергу, мають впроваджувати концепцію універсального дизайну, яка передбачає врахування потреб користувачів з особливими потребами ще на етапі проєктування. Це включатиме адаптацію текстового, візуального та аудіоконтенту, забезпечення інтуїтивної навігації, а також розробку спеціальних функцій взаємодії та безпеки [77].

1. Розробка обов'язкових законодавчих стандартів доступності соціальних мереж для людей з особливими потребами
2. Впровадження концепції універсального дизайну в розробці інтерфейсів та функціональності соціальних медіа
3. Забезпечення адаптації текстового, візуального та аудіоконтенту під різні категорії користувачів
4. Створення спеціальних механізмів та інструментів для безпечної й комфортної взаємодії в соціальних мережах
5. Активне залучення громадських організацій до діалогу з технологічними компаніями та владою щодо виявлення та вирішення проблем

6. Розвиток освітніх програм з інклюзивного дизайну для фахівців цифрової сфери
7. Надання консультативної підтримки та навчання людей з обмеженими можливостями ефективному користуванню соціальними мережами

Реалізація цих заходів дозволить не лише усунути бар'єри для вразливих груп у соціальних медіа, а й сприятиме їхній повноцінній інтеграції в сучасне цифрове суспільство. Забезпечення доступності та безпеки віртуального простору є запорукою розширення комунікативних можливостей, зміцнення соціальних зв'язків та розкриття творчого й інтелектуального потенціалу людей з особливими потребами [78]

3.3. Рекомендації щодо покращення доступності та використання соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя, але для людей з обмеженими можливостями вони можуть представляти значні бар'єри. Ця група користувачів часто стикається з труднощами під час користування платформами, отримання доступу до контенту та взаємодії з іншими. Забезпечення доступності соціальних мереж для всіх є важливим кроком на шляху до створення інклюзивного цифрового простору, де кожен може повноцінно брати участь у віртуальному спілкуванні та обміні інформацією [79].

Підвищення доступності надає людям з інвалідністю більше можливостей для самовираження, налагодження соціальних зв'язків, отримання інформації та активної участі в суспільному житті. Це сприяє їхній соціальній інтеграції, розширенню можливостей та покращенню загального рівня життя. Крім того, доступні соціальні мережі допомагають руйнувати стереотипи та сприяють більш інклюзивному сприйняттю людей з обмеженими можливостями в суспільстві.

Забезпечення доступності соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями базується на кількох основних принципах, дотримання яких є

ключовим для створення інклюзивного та доступного цифрового середовища. Ці принципи охоплюють різні аспекти користувацького досвіду та спрямовані на те, щоб зробити платформи зручними та безперешкодними для всіх користувачів, незалежно від їхніх особливих потреб.

- **Сприйнятність:** Інтерфейси та контент соціальних медіа мають бути легкими для сприйняття та розуміння людьми з різними порушеннями, включаючи зір, слух, моторику та когнітивні функції.
- **Керованість:** Користувачі з обмеженими можливостями повинні мати змогу легко навідувати платформами, взаємодіяти з елементами управління та виконувати необхідні дії за допомогою клавіатури, голосових команд чи інших допоміжних технологій.
- **Гнучкість:** Соціальні мережі повинні мати можливість адаптуватися до індивідуальних потреб користувачів, надаючи їм гнучкі налаштування, альтернативні режими перегляду, збільшення, зміну контрасту тощо.
- **Відповідність стандартам:** Платформи мають дотримуватися загально визнаних стандартів доступності, таких як WCAG (Web Content Accessibility Guidelines), щоб забезпечити сумісність із допоміжними технологіями та дотримання законодавчих вимог.

Дотримання цих принципів дозволить створити соціальні мережі, доступні для широкого кола користувачів, зокрема тих, хто має різноманітні порушення та обмеження. Це сприятиме розширенню можливостей, підвищенню рівня залучення та покращенню загального досвіду використання соціальних медіа для людей з інвалідністю [80].

Створення доступного контенту в соціальних мережах - це запорука того, що користувачі з обмеженими можливостями зможуть безперешкодно сприймати, розуміти та взаємодіяти з ним. Ось низка рекомендацій, які допоможуть забезпечити доступність вашого контенту:

1. **Текстові альтернативи:** Обов'язково надавайте текстові альтернативи для всіх нетекстових елементів, таких як зображення, графіки, відео

тощо. Це дозволить користувачам з вадами зору та тим, хто використовує екранні читачі, отримувати повноцінну інформацію.

2. **Опис відео та аудіоконтенту:** Додавайте детальні описи до відео та аудіовмісту, які пояснюють ключову інформацію, діалоги та звукові ефекти. Це допомагає користувачам з порушеннями слуху та зору сприймати контент.
3. **Доступність форматування:** Використовуйте зручні, легкі для сприйняття шрифти, контрастні кольорові схеми та структурування інформації за допомогою заголовків, списків, абзаців тощо. Це допоможе користувачам з когнітивними порушеннями та вадами зору.
4. **Опис зображень:** Додавайте змістовні, лаконічні описи до зображень, які відображають основну ідею та контекст. Уникайте використання текстових накладок на самі зображення, якщо це може ускладнити сприйняття для користувачів з вадами зору.
5. **Субтитри та транскрипти:** Забезпечуйте наявність субтитрів для всіх відео та транскриптів для аудіоконтенту. Це дозволить користувачам з порушеннями слуху повноцінно долучатися до обговорень і сприймати інформацію.
6. **Альтернативні формати:** Надавайте можливість завантажувати контент в альтернативних форматах, таких як PDF, DOCX, PPT, HTML тощо. Це дозволить користувачам відкривати та переглядати матеріали за допомогою своїх улюблених пристроїв і допоміжних технологій.

Впровадження цих рекомендацій допоможе значно підвищити доступність вашого контенту в соціальних мережах для людей з різноманітними потребами та порушеннями. Це сприятиме їхній інклюзії, підвищуватиме рівень залученості та забезпечуватиме рівні можливості для усіх користувачів.

Щоб забезпечити максимальну доступність соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями, важливо налаштувати та увімкнути наявні функції доступності, які пропонують більшість сучасних платформ. Ці

налаштування дозволяють користувачам адаптувати інтерфейс і контент відповідно до своїх специфічних потреб та переваг [80].

1. Налаштування контрасту й кольорової схеми: Більшість соціальних мереж дозволяють змінювати контрастність і колірні схеми, що допомагає користувачам із вадами зору краще сприймати інформацію. Варто експериментувати з високим контрастом, темною та світлою темами, інвертованими кольорами тощо.
2. Збільшення елементів інтерфейсу: Функція збільшення тексту, кнопок, іконок та інших елементів інтерфейсу полегшує їх сприйняття для користувачів з порушеннями зору або моторики. Шукайте такі налаштування в меню доступності платформи.
3. Активація субтитрів і текстових описів: Увімкнення автоматичних субтитрів для відео та детальних текстових альтернатив для аудіо- та візуального контенту робить його доступним для людей з порушеннями слуху. Більшість сучасних соціальних мереж пропонують такі функції.
4. Підтримка клавіатури та допоміжних технологій: Забезпечення можливості керування платформою за допомогою клавіатури, а також сумісність із допоміжними технологіями, такими як скрінрідери, програми мовного введення тощо, дозволяє користувачам з моторними обмеженнями ефективно взаємодіяти з соціальними мережами.
5. Персоналізовані налаштування: Надання гнучких, персоналізованих налаштувань дає змогу кожному користувачеві адаптувати інтерфейс і контент під свої індивідуальні потреби. Шукайте опції налаштування розміру шрифту, просторіччя між рядками, фокусу, голосового керування тощо.

Активація та використання цих функцій доступності в соціальних мережах забезпечує більше рівних можливостей для людей з обмеженими можливостями та покращує їхній загальний досвід використання платформ.

Це сприяє розширенню охоплення та залученню більш інклюзивної аудиторії.

Для користувачів із вадами зору доступність соціальних мереж має особливе значення. Платформи, які враховують потреби таких користувачів, надають їм можливість повноцінно брати участь у віртуальному спілкуванні та отримувати інформацію. Досягнення доступності для осіб із порушеннями зору вимагає впровадження низки спеціальних рішень та налаштувань.

По-перше, необхідно забезпечити наявність текстових альтернатив для всіх візуальних елементів, таких як зображення, графіки та відео. Ці текстові описи мають бути лаконічними, але інформативними, щоб користувачі екранних читачів могли легко сприймати та розуміти зміст. Крім того, важливо забезпечити можливість збільшення розміру шрифтів та елементів інтерфейсу, що дозволить людям із частковою втратою зору краще фокусуватися на контенті [80].

Не менш важливим є забезпечення високого контрасту між фоном та текстом, що полегшує читання для користувачів із порушеннями зору. Платформи мають пропонувати гнучкі налаштування, включаючи інверсію кольорів, збільшення міжрядкового інтервалу та настройку яскравості. Крім того, підтримка функції голосового введення та сумісність із допоміжними технологіями, такими як екранні читачі, дають змогу особам із повною втратою зору активно взаємодіяти з соціальними мережами.

Для людей із порушеннями слуху доступність соціальних мереж є критично важливою, оскільки вони часто покладаються на візуальну інформацію та можливість взаємодії з контентом за допомогою тексту. Забезпечення повноцінного доступу для цієї категорії користувачів вимагає впровадження спеціальних рішень, які допомагають долати комунікаційні бар'єри.

Ключовим моментом є наявність субтитрів або відтворення тексту для всього аудіоконтенту, такого як відео та аудіозаписи. Це дає змогу людям із порушеннями слуху сприймати всю інформацію, без втрати її змісту. Крім

того, важливо забезпечити можливість перегляду автоматично згенерованих транскриптів для аудіозаписів, щоб користувачі могли читати діалоги та коментарі.

Не менш важливим є забезпечення можливості візуальної комунікації, наприклад, шляхом інтеграції функцій відеозв'язку. Це дає змогу глухим та слабочуючим людям спілкуватися за допомогою жестової мови та читання по губах, що робить процес взаємодії в соціальних мережах більш природним та інклюзивним.

Для людей із порушеннями моторики та обмеженими можливостями рук доступність соціальних мереж є особливо важливою. Вони часто стикаються з труднощами під час взаємодії з інтерфейсами, керування елементами управління та виконання основних дій на платформах. Забезпечення доступності для цієї категорії користувачів вимагає впровадження спеціальних рішень та налаштувань [78].

Ключовим аспектом є можливість повноцінного керування соціальними мережами за допомогою клавіатури без використання миші. Більшість платформ мають відповідні функції, які дають змогу користувачам із порушеннями моторики ефективно взаємодіяти, переходити між елементами, активувати кнопки та виконувати інші дії. Крім того, важливо забезпечити сумісність із допоміжними технологіями, такими як трекери погляду, пристрої для керування головою та голосові команди.

Не менш важливою є адаптація розміру елементів інтерфейсу, в тому числі тексту, кнопок, іконок та посилань. Збільшення їхніх розмірів, а також забезпечення достатнього простору між ними, полегшує цільове наведення та активацію для користувачів із моторними порушеннями. Платформи також мають надавати можливість регулювання швидкості реакції на дії користувача, щоб вони могли виконувати необхідні операції без поспіху.

Для користувачів із когнітивними порушеннями, такими як розлади уваги, труднощі в обробці інформації чи розуміння абстрактних концепцій, доступність соціальних мереж має особливе значення. Ці категорії

користувачів часто стикаються з додатковими викликами при взаємодії з цифровими платформами та споживанні контенту. Забезпечення доступності для них вимагає впровадження спеціальних рішень, що допомагають спростити та полегшити користувацький досвід.

Ключовим аспектом є чітка, логічна структура інтерфейсу та контенту соціальних мереж. Використання зрозумілих, лаконічних заголовків, розбиття інформації на короткі, легкі для сприйняття блоки, а також застосування візуальних підказок та структурування даних за допомогою списків і таблиць - все це значно спрощує навігацію та засвоєння матеріалу для людей із когнітивними особливостями. Уникнення складних, перевантажених сторінок, а також надмірного тексту, допомагає мінімізувати когнітивне перевантаження [79].

Не менш важливим є врахування сенсорних потреб, таких як можливість регулювання швидкості відтворення мультимедійного контенту, налаштування фокусу та мінімізація відволікаючих факторів. Платформи також мають забезпечувати гнучкі, інтуїтивно зрозумілі інструменти для пошуку, збереження та організації інформації, що дозволяє користувачам ефективно керувати взаємодією з контентом.

Соціальна мережа Instagram зробила великий крок уперед, запровадивши функцію альтернативних текстових написів для зображень. Це дозволяє користувачам додавати детальний опис фотографій, який зчитується екранними читачами та допомагає людям із вадами зору повноцінно сприймати контент. Таке рішення значно покращує доступність платформи та забезпечує більшу інклюзивність для всіх користувачів.

Платформа YouTube пропонує вбудовані інструменти для створення субтитрів та автоматичних транскриптів відео. Ці функції дозволяють людям із порушеннями слуху та тим, хто не може чути аудіодоріжку, повноцінно сприймати відеоконтент. Крім того, транскрипти надають зручну текстову альтернативу для користувачів, які не можуть або не бажають переглядати

відео. Таке рішення є важливим кроком до забезпечення доступності відеоматеріалів [75].

Мікроблог Twitter також реалізував опцію альтернативних текстових написів для зображень. Коли користувачі додають світлини, вони можуть супроводжувати їх детальними описами, які зчитуються екранними читачами. Це дозволяє людям із вадами зору краще розуміти візуальний контент та активніше долучатися до дискусій у соціальній мережі. Така функція є цінним внеском у забезпечення доступності для всіх.

Мережа Facebook пропонує широкий спектр налаштувань доступності, які користувачі можуть налаштувати під свої потреби. Серед них - збільшення розміру шрифту, зміна контрастності, інверсія кольорів, налаштування швидкості анімації та навігація виключно з клавіатури. Такі функції допомагають людям із порушеннями зору, когнітивними особливостями та моторними обмеженнями адаптувати інтерфейс платформи для максимально комфортного користування.

Наведені приклади ілюструють, що провідні соціальні мережі роблять значні кроки до забезпечення доступності своїх платформ для користувачів із різноманітними потребами. Від вбудованих функцій альтернативних написів та субтитрів до гнучких налаштувань і сумісності з допоміжними технологіями - ці рішення відкривають нові можливості для людей з обмеженими можливостями та сприяють їхній інтеграції у цифровий простір. Подальший розвиток та вдосконалення таких практик лише посилюватиме інклюзивність соціальних медіа, роблячи їх дійсно доступними для всіх.

У сучасному цифровому світі соціальні мережі стають невід'ємною частиною життя мільйонів людей. Однак для значної частини користувачів із вадами здоров'я доступність цих платформ залишається серйозною проблемою. Забезпечення інклюзивного досвіду для людей з обмеженими можливостями має першочергове значення для досягнення справжньої рівності та подолання бар'єрів у віртуальному спілкуванні.

Ключові висновки, що впливають із розглянутих рекомендацій щодо доступності соціальних медіа, є такими:

- Забезпечення доступності соціальних мереж вимагає системного підходу, який охоплює всі рівні - від створення доступного контенту до впровадження гнучких налаштувань та підтримки допоміжних технологій. Лише комплексне вирішення проблеми може дати очікувані результати.

- Розроблення та законодавче закріплення чітких стандартів доступності для соціальних медіа є вкрай важливим, щоб гарантувати, що всі платформи дотримуватимуться принципів інклюзивності та забезпечуватимуть рівні можливості для користувачів із різними потребами.

- Підвищення обізнаності суспільства, а також активне залучення людей з інвалідністю, експертів та груп підтримки до процесів проектування й тестування соціальних мереж, сприятиме створенню дійсно доступних та інклюзивних платформ, що відповідають реальним потребам користувачів.

Враховуючи вищезазначені висновки, для подальшого вдосконалення доступності соціальних мереж розробники та власники платформ мають керуватися такими ключовими рекомендаціями:

1. Впроваджувати комплексні рішення, що охоплюють різні аспекти доступності - від контенту до налаштувань і допоміжних технологій.
2. Активно співпрацювати з організаціями людей із інвалідністю та експертами у сфері доступності для отримання зворотного зв'язку та врахування реальних потреб користувачів.
3. Постійно вдосконалювати функціональність платформ, оновлювати існуючі та впроваджувати нові інструменти для забезпечення доступності.
4. Популяризувати ідею доступності, підвищувати обізнаність суспільства та заохочувати користувачів використовувати доступні функції.
5. Активно сприяти розробці та впровадженню загальнодержавних стандартів доступності для соціальних мереж.

Реалізація цих комплексних рекомендацій дозволить зробити соціальні мережі більш інклюзивними та доступними для людей з обмеженими можливостями, розширюючи їхні можливості для спілкування, самовираження та повноцінної участі у віртуальному житті. Лише спільними зусиллями ми можемо створити дійсно доступне та інклюзивне цифрове середовище для всіх [80].

Висновки до розділу 3.

Перспективи використання соціальних мереж для покращення якості життя представляють собою широкий і різноманітний спектр можливостей. Зокрема, соціальні мережі дозволяють людям легко зв'язуватися з рідними та друзями, спілкуватися з представниками спільностей та інтересів, знаходити нові можливості для освіти та професійного зростання, а також виражати свої думки та погляди через різноманітні форми контенту. Завдяки соціальним мережам люди можуть почуватися з'єднаними, підтриманими та включеними у глобальну спільноту.

Однак існують виклики та проблеми, з якими стикаються люди з обмеженими можливостями при використанні соціальних мереж. Одним із таких викликів є доступність платформ та контенту для людей з різними типами обмежень, такими як фізичні обмеження, низький рівень грамотності або візуальні та слухові проблеми. Багато соціальних мереж не мають достатньої адаптації для людей з такими обмеженнями, що може призвести до соціальної відчуженості та виключення цієї групи людей з онлайн-спільнот.

Щоб покращити доступність та використання соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями, необхідно вжити ряд заходів. По-перше, розробники соціальних мереж повинні активно працювати над вдосконаленням доступності своїх платформ для різних груп користувачів, враховуючи їхні потреби та обмеження. Це може включати розробку інтерфейсів, які легко використовувати людям з обмеженими можливостями,

а також забезпечення можливостей для доступу до аудіо-, відео- та текстового контенту для людей з різними видами обмежень.

Крім того, важливо проводити свідому освіту серед користувачів соціальних мереж про потреби та права людей з обмеженими можливостями. Це може допомогти створити більш сприятливе середовище для спілкування та взаємодії з цією групою людей в онлайн-спільнотах. Також важливо забезпечити доступність та підтримку для тих, хто потребує додаткової допомоги або підтримки у використанні соціальних мереж.

Узагальнюючи, соціальні мережі мають великий потенціал для покращення якості життя, але їхнє використання для людей з обмеженими можливостями потребує додаткових зусиль для забезпечення доступності та інклюзії. Реалізація рекомендацій з покращення доступності та підтримки може сприяти створенню більш ефективних та включаючих соціальних мереж для всіх користувачів.

ВИСНОВКИ

1. Соціальні мережі мають значний вплив на комунікацію, спрощуючи та прискорюючи обмін інформацією. Вони формують нові способи отримання новин і знань, що змінює інформаційне середовище. Соціальні мережі також створюють нові можливості для підтримки старих і створення нових зв'язків. У політиці соціальні мережі використовуються для мобілізації громадськості та просування політичних ідей. В економіці вони відкривають нові можливості для бізнесу, маркетингу та реклами.

Соціальні мережі є складними соціальними структурами, які значно впливають на різні аспекти життя. Їх вивчення дозволяє краще зрозуміти сучасні соціальні процеси та тенденції, а також визначити можливі напрямки розвитку майбутніх соціальних взаємодій. Вивчення соціальних мереж надає цінні інсайти для аналізу поточних змін у суспільстві та прогнозування майбутніх соціальних трендів.

2. Дослідження теми впливу соціальних мереж на людей з особливими можливостями виявило як позитивні, так і негативні аспекти. Соціальні мережі відкривають нові можливості для спілкування і соціалізації людей з обмеженими можливостями, надаючи їм платформу для взаємодії з іншими. Це дозволяє подолати фізичні бар'єри і підтримувати зв'язки, які важко підтримувати в реальному житті. Завдяки соціальним мережам люди з обмеженими можливостями можуть знаходити підтримку в спеціалізованих групах і спільнотах.

Позитивним аспектом є також доступ до інформації та ресурсів, які можуть покращити якість життя. Соціальні мережі можуть сприяти інклюзії, забезпечуючи рівні можливості для участі в соціальних, політичних та економічних процесах. Вони також можуть допомагати в просуванні прав людей з обмеженими можливостями, підвищуючи обізнаність суспільства про їхні потреби та проблеми.

Однак дослідження виявило і негативні сторони. Зокрема, люди з обмеженими можливостями можуть стикатися з кібербулінгом та дискримінацією в інтернеті. Відсутність доступних технологій або незручний

інтерфейс можуть ускладнювати використання соціальних мереж для деяких людей. Крім того, надмірне використання соціальних мереж може призводити до ізоляції та зниження якості реальних соціальних взаємодій.

3. Люди з інвалідністю часто стають жертвами булінгу в соціальних мережах через свою вразливість та спеціальні потреби. Вони стикаються з грубими коментарями, глузуваннями, принизливими жартами та навмисним ігноруванням через упередження та стереотипи. Особливо вразливими є люди з психічними розладами та порушеннями розвитку. Таке цькування може стосуватися зовнішнього вигляду, здатності до самообслуговування чи комунікації, що призводить до серйозних емоційних травм, депресії, тривоги та ізоляції. Особливо важко це впливає на людей з порушеннями психічного здоров'я, провокуючи загострення симптомів і навіть самогубчі думки.

Булінг у соціальних мережах руйнує самооцінку та впевненість у собі людей з особливими можливостями. Постійне приниження і критика призводять до відчуття власної неповноцінності. Жертви булінгу сумніваються у своїх здібностях і починають ненавидіти свою унікальність. Особливо вразливі люди з психічними розладами та порушеннями розвитку, для яких насмішки щодо "неповноцінності" підривають впевненість у собі, ізолюють їх та змушують уникати соціальних контактів. Один із найруйнівніших наслідків булінгу - це відчуття ізоляції та соціальної відчуженості, що змушує жертв замикаються у собі і уникати активності в Інтернеті.

4. Аналіз емпіричних даних дослідження виявив психологічні умови, що сприяють подоланню булінгу в соціальних мережах серед людей з обмеженими можливостями. Поєднання кількісних методів дозволило визначити ключові закономірності, дослідити суб'єктивні переживання та стратегії подолання.

Результати Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф показали, що жертви булінгу мають нижчі показники самоприйняття та управління середовищем, підтверджуючи негативний вплив онлайн-переслідування на

їхнє психологічне здоров'я. Опитувальник копінг-стратегій виявив, що ці люди активно шукають соціальну підтримку, застосовують самоконтроль і позитивну переоцінку для протидії стресу.

За опитувальником Лазаруса та Фолькман, основними стратегіями копінгу серед жертв булінгу є уникнення та пошук соціальної підтримки, тоді як прийняття відповідальності є менш поширеною стратегією. Це свідчить про те, що соціальні мережі використовуються для уникнення проблем і отримання емоційної підтримки. Інші стратегії, такі як конфронтаційний копінг, самоконтроль, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка, також використовуються, але рідше.

5. Щоб покращити доступність соціальних мереж для людей з обмеженими можливостями, необхідно вжити такі заходи: розробники мають вдосконалювати інтерфейси, враховуючи потреби різних груп користувачів, забезпечити доступ до аудіо-, відео- та текстового контенту. Важливо проводити освіту серед користувачів про потреби та права людей з обмеженими можливостями, створюючи сприятливе середовище для взаємодії. Також слід забезпечити підтримку тим, хто потребує додаткової допомоги. Це сприятиме створенню інклюзивних соціальних мереж для всіх користувачів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архипова С. П. Методи та технології роботи соціального педагога. Київ: Слово, 2011. С. 496.
2. Байда Л., Красюкова-Еннс О., Буров С., Азін В., Грибальський Я., Найда Ю. К. Інвалідність та суспільство: навчально-методичний посібник. Київ, 2012. С. 216.
3. Байдарова, О., Лаврентьева Д. Соціальні медіа у соціальній роботі з молоддю зі слуховими порушеннями. Вісник Київського національного

- університету ім. Тараса Шевченка. Соціальна робота. № 1, 2017. С. 39–44.
4. Беспалько О.В. Підготовка волонтерів до роботи з дітьми обмежених функціональних можливостей: метод. рек. до проведення тренінг. занять. Київ : Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова, 2001. С. 32.
 5. Беспалько О.В. Соціальна педагогіка у схемах і таблицях: навч. посібник. К.: Логос, 2003. С. 134.
 6. Беспалько О.В. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з дітьми та учнівською молоддю в територіальній громаді: дис. доктора педагогічних наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2006. С. 467.
 7. Білан В.А. Арт-терапія як один із засобів естетотерапії в корекційно-педагогічній роботі дефектолога. Вісник Черкаського університету. Серія : Педагогічні науки. Черкаси. №3, 2018. С. 22–28.
 8. Богданов С. Соціальний захист інвалідів. Український та польський досвід. наук. ред. к.е.н. О. Палій. К. : Вид.во Соломії Павличко «Основи», 2002. С. 93.
 9. Богданова І.М. Соціальна педагогіка: навч. посібник; ПНПУ імені К. Д. Ушинського. Харків: Бурун Книга, 2011. С. 160.
 10. Богданова І.М. Соціальна педагогіка: навч.посібник: рек. МОН України як навч. посібник для студ. ВНЗ. Харків: Бурун Книга, 2013. С. 149.
 - 11.Бондар Н.О. Передумови виникнення та формування сучасного світогляду щодо моделей інвалідності: міжнародний досвід. Бізнес Інформ. № 3, 2013. С. 244-248.
 - 12.Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. Науковий огляд. № 7, 2015. С. 17.
 - 13.Возна Ю. В. Роль і функції соціального педагога в роботі з дітьми з обмеженими можливостями. Збірка наукових праць ЧНУ. Черкаси, 2008. С. 36-39.

14. Гамрецький І. С. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людей. № 9, 2019. С. 27-39.
15. Гітун Н. І. Проблема формування у суспільстві позитивного ставлення до осіб з обмеженими фізичними і розумовими можливостями. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. № 12, 2015. С. 10 – 25.
16. Гурчіані Х. Інтеграція новинного контенту в соціальних медіа. Збірник праць Науково-дослідного інституту пресознавства. Вип. 4, 2014. С. 435-440.
17. Гусев І. М. Особливості взаємодії з медіа в процесі адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Збірник статей. Випуск 43(46), 2019. С. 71-81.
18. Державна цільова програма «Національний план дій щодо реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю» на період до 2020 року.
19. Дюжева К. В. Вплив сучасних Інтернет-ресурсів на молодь і зв'язки з громадськістю: соціокультурний та комунікативний аспект. Вип. 1. 2016. С. 257-265.
20. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. За заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої. Київ: Універсам, 2012. С. 536.
21. Євдокимова Н.О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 4, 2014. С. 211 – 217.
22. Закон України « Про збір та облік єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування » від 08.07.2010 р. № 2464-VI.
23. Закон України « Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні » від 21.03.1991 № 876-XII.

24. Закон України «Про ратифікацію Конвенції про права осіб з інвалідністю і Факультативного протоколу до неї» від 16.12.2009 № 1767-VI.
25. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» ред. від 31.08.2018
26. Закон України «Про соціальні послуги» від 19.06.2003 № 966-IV.
27. Зверєва І. Д. Соціальна педагогіка: теорія і технології. Київ: Центр навчальної літератури. 2006. С. 316.
28. Іпатов А. В. Актуальні питання медико-соціальної експертизи: технологія, сучасна законодавча база. № 1, 2013. С. 5-18.
29. Калініна Л. А. Використання лялькотерапії як напряму арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку. Педагогіка. № 5, 2009. С. 25 – 29.
30. Капська А. Й. Соціальна педагогіка. Вид. 4. Центр учбової літератури, 2009. С. 488.
31. Колеснікова Т. В., Сингаївська І.В. Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. К. : Університет "КРОК", 2020. С. 44–46.
32. Комар Т. О., Довгалюк І. С. Соціально-психологічна робота з людьми з особливими потребами: науково-методичні матеріали. Вінниця, 2004. С. 50.
33. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція) за ред. Л. А. Найдьонової, М. М. Слюсаревського. Національна академія педагогічних наук України. Київ, 2016. С. 16.
34. Кревська Т. М. Організація роботи соціального працівника з дітьми, які мають обмежені можливості в соціально-реабілітаційному центрі «Родина». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Вип. 144, 2017. С. 368-371.

35. Курбан О. В. Інтернет-технології та онлайнові соціальні мережі у сучасній гібридній війні. Наукові записки Української академії друкарства. № 1, 2017. С. 264–273.
36. Лаба О. В. Використання соціальних мереж у навчальному процесі. Молодий вчений. № 3, 2017. С. 227-231.
37. Луговський А., Сварник М., Падалка О. Реабілітаційний супровід навчання неповносправних дітей: методичний посібник. Львів: Колесо, 2008. С. 144.
38. Найдьонова Л. А., Баришполець О. Т. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: Навчально-методичний посібник. К.: Міленіум, 2009. С. 440.
39. Николаєва В. І. Організаційне забезпечення системи соціальної роботи в Україні: Сучасні реалії. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Державне управління. Том 30 (69), 2019. С. 131-137.
40. Оверчук В. А. Огляд методів соціально-економічної інтеграції осіб з інвалідністю. Економіка та суспільство. № 18, 2018. С. 674-681.
41. Опитування USAID-INTERNEWS «Ставлення населення до ЗМІ та споживання різних типів медіа у 2019 р.» Проект «Медійна програма в Україні» за фінансової підтримки USAID.
42. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн..1: Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. С. 576.
43. Остролицька Л. І. Актуальні питання соціально-реабілітаційної технології допомоги дітям, молоді з функціональними обмеженнями та їх батькам. за заг. ред. К. С. Шендеровського. Київ : КМЦСССДМ, 2003. 108 с.
44. Остролицька Л. І. Соціальна робота з дітьми та молоддю з інвалідністю: міфи та українська реальність. Педагогічний альманах. Вип. 16, 2012. С. 242 – 247.

45. Пальчевський С.С. Соціальна педагогіка: навч. посіб. К. : Кондор, 2005. С. 560.
46. Пампуха І.В. Волошина Н.М. Сучасні соціальні Інтернет - мережі в житті молодих людей. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вип. 2, 2015. С. 27-39.
47. Полторак Л. Роль методів арт-терапії у професійній діяльності соціальних працівників. Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки. Вип. 1, 2013. С. 261-265.
48. Поляк О. В. Проблеми соціальної реабілітації осіб з обмеженою дієздатністю – «духовна реабілітація». Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. праць. К.: Університет «Україна», 2004. С. 466–473.
49. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Ліцензійних умов провадження освітньої діяльності » від 30 грудня 2015 р. № 1187.
50. Про внесення змін до Закону України «Про освіту» щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг від 23.05 2017 року № 2053-VIII.
51. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні: Закон України від 05.02.1993. № 2998-XII.
52. Про становище інвалідів в Україні. Національна доповідь. Мінпраці України, Держ.установа «Наук.-дослід. ін-т соц.-труд. відносин». К., 2008. С. 200.
53. Прогнімак О. Д. Соціальні мережі як ресурс розвитку інноваційних процесів в інформаційному суспільстві. Соціоекономіка: Зб. наук. пр. Донецьк: ІЕП НАНУ, 2009. С. 163-175.
54. Реабілітація дітей з функціональними обмеженнями засобами мистецтва. За ред. проф. Капської А. Й.. К.: ДЦССМ, 2012. С. 96.
55. Ревть А. Сутність та специфіка організації соціальної роботи з дітьми із функціональними обмеженнями. Молодь і ринок. № 8, 2016. С. 38-42.

56. Розподіл постійного населення України за статтю та віком на 1 січня 2019 року. Державна служба статистики України.
57. Романенко О. В. Особливості формування Я-образу у школярів з церебральним паралічем. Київ, 2003. С. 18.
58. Садова І. І. Арт-терапія як сучасний метод у системі соціальної роботи педагога з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. Актуальні питання корекційної освіти. Вип. 3, 2012. С. 197-205.
59. Світлична Т. В. Розвиток інтегрованих соціальних служб як інноваційної моделі надання соціальних послуг населенню. Державне будівництво. № 1, 2009.
60. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка. Ч. 1 Загальні основи корекційної психопедагогіки (олігофрено-педагогіки). К.: Вид-во НПУ ім. Драгоманова. 2007. С. 238.
61. Синьов В. М., Матвєєва М. П., Хохліна О. П. Психологія розумово відсталого дитини. К.: Знання, 2008. С. 359.
62. Соціальний захист населення України. Київ. Державна служба статистики України. Статистичний збірник, 2019.
63. Таранченко О. Розвиток системи освіти осіб з порушеннями слуху в контексті поступу вітчизняної педагогічної науки та практики. Київ : ТОВ «Поліпром», 2013. С. 517.
64. Тищенко Ю. Сприяння регіональному розвитку: процес формування політики за участю громадян. К. : Фонд Європа ХХІ, 2006. С. 68.
65. Толстоухова С. В., Пінчук І. М.. Форми і методи соціальної роботи в системі центрів соціальних служб для молоді. К. : УДЦССМ, 2000. С. 128.
66. Турубарова А. В. Фактори, які впливають на процес соціалізації підлітків з дефектами та порушеннями опорно-рухового апарату. Київ, 2007. С. 363–370.
67. Тюття О. Комунікативна компетентність особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство. Київ, 2000. С. 200–207.

68. Усик О. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до діяльності в системі інклюзивної освіти. Проблеми підготовки сучасного вчителя. № 8, 2013. С. 322 – 329.
69. Фролова Н. В. Особливості використання соціальних мереж у діяльності органів публічної влади. Публічне адміністрування: теорія та практика. Вип. 1, 2019.
70. Циховська Е. Д. Самопрезентація у соціальних мережах: акаунт у Facebook як інструмент створення іміджу. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Соціальні комунікації. № 12, 2017. С. 137-147.
71. Чайковський М. Є. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору. Старобільськ, 2016. С. 570.
72. Черниш Р. Ф. Соціальні мережі як один із інструментів накопичення та протиправного використання персональних даних громадян. Проблеми законності. Вип. 136, 2017. С. 205-214.
73. Шабанова А. В., Сингаївська І. В. Критичне мислення як фактор адекватного сприйняття впливів ЗМІ. Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали Науково-практичної конференції (15 листопада 2018 року, м. Київ) К.: Університет «КРОК», 2018, С. 580–582.
74. Швед М. Основи інклюзивної освіти. Львів: Український католицький університет, 2015. С. 360.
75. Щербакова К.В. Реабілітація дітей з функціональними обмеженнями засобами мистецтва : навч. посібник, Петрочко Ж.В.. К. : ДЦССМ, 2002. С. 217.
76. Юрків Я.І. Підготовка соціальних педагогів до роботи з дітьми з обмеженими можливостями. Вісник Луганського нац. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Л. № 19. Ч. 3, 2010. С. 29 – 304.
77. Яковенко О. І., Сингаївська І. В. Особливості сприйняття жінки-бізнесмена в масовій свідомості. Актуальні питання сучасної науки та

- практики: матеріали Науково-практичної конференції (15 листопада 2018 року, м. Київ) К.: Університет «КРОК», 2018. С. 582–585.
78. Яненко І.Г. Зміст цифрових компетенцій громадян України в контексті підвищення соціальної якості. Соціально-класові трансформації і формування нової якості освіти як складові реконструктивного розвитку економіки України. Київ, 2019. С. 358-371.
79. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.48, 1985. P. 105-127.
80. Kaplan A., Haenlein M. Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*. № 5, 2010. P. 59-68.
81. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. N.Y., 1984. P. 167-169.
82. Leshchuk, H. Possibilities of psychosocial rehabilitation in social work with people with disabilities, *Social Work and Education*, Vol. 4, No. 1., 2017. P. 60 – 69.
83. Loreman T., Deppeler J. M., Harvey D.H.P. *Inclusive education: A practical guide to supporting diversity in the classroom*. 2005
84. Masuma H. Mammadova, Sanan M. Ahmadov. Impact of social media on the integration of disabled people to modern society. *Problems of information society*. № 2, 2017. P. 47–55.
85. O'Reilly, Tim. *What Is Web 2.0: Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software communications & strategies*. MPRA Paper. № 4578, 2007.

Аналіз літератури.

Всього джерел : 85

За останні п'ять років: 8 [17; 36; 39; 40; 53; 58; 70; 77]

Джерела українських авторів: 58
[1;2;3;4;5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;16;17;18;19;20;21;27;28;29;30;31;32;33;34;35;37;38;39;41;42;43;45;47;48;52;55;56;57;59;60;65;67;68;69;70;71;72;73;74;75;77;78]

Джерела зарубіжних авторів: 7 [79; 80; 81; 82; 83; 84; 85]

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного благополуччя [К. Ріфф]

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Теоретичні основи Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – гедоністичний (грецьк. «насолада») та евдемоністичний (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення - це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності».

В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Методика

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною:
 а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше. а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

12. Загалом я впевнений у собі: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я:
а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями: а) абсолютно не згоден
b) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

20. Мене турбує те, що думають про мене інші: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

23. Моє життя має сенс: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

30. Загалом я собі подобаюсь: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

32. На мене впливають сильні люди: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

54. Я заздрю способу життя багатьох людей: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден д) скоріше згоден е) згоден ф) абсолютно згоден;

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

82. Старого собаку не навчити новим трюкам: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших: а) абсолютно не згоден б) не згоден с) скоріше не згоден d) скоріше згоден е) згоден f) абсолютно згоден;

Додаток Б**Копінг-тест (Wais of Coping Questionnaire – WCQ) С. Фолкман і Р. Лазарус**

Опис методики: Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою у 2004 році.

Форма проведення: індивідуальне/групове опитування.

Інструкція: Випробуваному пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробовуваний повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються у нього.

Тип файлу: *.xlsx (Excel)

Кількість аркушів: 5

Аркуш 1: Введення даних (замовити форму можна на будь-яку кількість респондентів)

Аркуш 2: Переведення текстових відповідей у числові

Аркуш 3: Розрахунок результатів за ключем

Аркуш 4: Результати за рівнями та видами копінгів

Аркуш 5: Частотний розподіл результатів

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ф. В. О. _____ вік _____

ТАБЛИЦЯ 1

ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що	0	1	2	3

мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.				
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне - робити хоч що-небудь.				
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.				
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.				
5. Критикував і картав себе.				
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.				
7. Сподівався на диво.				
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.				
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.				
10. Намагався не показувати своїх почуттів.				
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.				
12. Спав більше звичайного.				
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.				
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.				
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.				
16. Намагався забути все це.				
17. Звертався за допомогою до фахівців.				
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.				
19. Вибачався або намагався все залагодити.				

20. Складав план дій.				
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.				
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.				
23. Набирався досвіду в цій ситуації.				
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.				
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.				
26. Ризикував відчайдушно.				
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.				
28. Знаходив нову віру в щось.				
29. Знову відкривав для себе щось важливе.				
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.				
31. В цілому уникав спілкування з людьми.				
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.				
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.				
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.				
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.				
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.				
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.				
38. Зганяв це на інших людях.				
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.				
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб				

все налагодити.				
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.				
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.				
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.				
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.				
45. Щось змінював у собі.				
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.				
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.				
48. Молився.				
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.				
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.				

Таблиця 2

Таблиця 3

A51											<i>f_x</i>
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
13	2	0	0	1	0	3	3	0	1	2	
14	3	0	2	0	3	1	3	3	3	2	
15	2	2	2	1	2	3	2	1	2	0	
16	3	0	3	2	0	0	2	1	0	1	
17	3	1	2	0	0	0	3	0	2	3	
18	2	2	2	0	3	2	1	0	1	2	
19	1	0	1	1	1	0	0	1	3	3	
20	0	0	3	1	1	3	1	3	1	1	
21	0	2	2	0	1	3	2	3	0	2	
22	2	2	3	0	0	2	0	3	0	2	
23	2	1	2	1	1	2	1	0	0	2	
24	3	3	2	0	3	0	2	3	2	1	
25	0	3	3	1	0	3	3	2	0	0	
26	3	1	3	0	0	1	2	2	0	0	
27	2	3	0	3	2	0	2	0	2	2	
28	2	3	1	3	0	2	2	2	0	1	
29	3	2	1	0	3	3	2	3	3	2	
30	2	1	1	2	0	0	3	1	1	1	
31	1	1	0	0	3	0	3	0	0	0	
32	2	3	0	3	3	1	1	3	3	1	
33	1	1	2	0	3	2	0	0	2	2	
34	3	2	0	3	1	3	2	2	0	1	
35	3	2	2	3	1	2	1	0	2	2	
36	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	
37	3	0	3	0	1	1	0	1	3	3	
38	3	2	2	1	1	2	0	3	2	2	
39	3	3	2	3	2	0	1	1	3	3	
40	1	2	2	0	2	2	1	1	2	2	
41	2	2	2	1	1	0	1	3	2	0	
42	3	0	0	1	0	2	1	3	2	0	
43	1	3	1	0	0	3	2	3	1	0	
44	3	2	3	3	3	1	2	1	1	3	
45	3	3	0	0	2	0	0	1	0	1	
46	3	0	0	0	2	2	3	3	3	1	
47	2	1	0	3	1	0	2	0	3	2	
48	0	0	0	2	1	2	1	3	3	1	
49	1	0	0	1	1	1	1	3	0	1	
50	3	0	3	0	3	2	0	2	0	0	
51	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Таблица 4

▲	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	І	Ј	К	Л	М	Н
1	Конфронтационный копинг	9	4	11	2	2	10	11	8	9	8		7,4	3,47
2	Дистанцирование	12	8	10	10	7	8	6	7	7	8		8,3	1,83
3	Самоконтроль	14	11	9	13	13	13	9	11	6	10		10,9	2,47
4	Поиск социальной поддержки	14	8	12	3	12	7	11	10	14	12		10,3	3,43
5	Принятие ответственности	6	4	5	5	2	6	3	10	8	7		5,6	2,37
6	Бегство-избегание	17	15	11	12	12	13	14	12	15	8		12,9	2,51
7	Планирование решения проблемы	9	12	12	8	7	10	11	12	9	9		9,9	1,79
8	Положительная переоценка	14	13	8	7	12	14	9	10	9	9		10,5	2,55
9		№ 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Среднее	СО

Таблица 5

▲	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	І	Ј	К
1	Конфронтационный копинг	С	Н	С	Н	Н	С	С	С	С	С
2	Дистанцирование	С	С	С	С	С	С	Н	С	С	С
3	Самоконтроль	В	С	С	В	В	В	С	С	Н	С
4	Поиск социальной поддержки	В	С	С	Н	С	С	С	С	В	С
5	Принятие ответственности	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	С	С	С
6	Бегство-избегание	В	В	С	С	С	В	В	С	В	С
7	Планирование решения проблемы	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
8	Положительная переоценка	В	В	С	С	С	В	С	С	С	С
9		№ 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таблица 6

	A	B	C	D
1	Субшкалы	Низкий	Средний	Высокий
2	Конфронтационный копинг	3	7	0
3	Дистанцирование	1	9	4
4	Самоконтроль	1	5	6
5	Поиск социальной поддержки	1	7	2
6	Принятие ответственности	7	3	5
7	Бегство-избегание	0	5	5
8	Планирование решения проблемы	0	10	3
9	Положительная переоценка	0	7	3
10				
11	Субшкалы	Низкий	Средний	Высокий
12	Конфронтационный копинг	30%	70%	0%
13	Дистанцирование	10%	90%	40%
14	Самоконтроль	10%	50%	60%
15	Поиск социальной поддержки	10%	70%	20%
16	Принятие ответственности	70%	30%	50%
17	Бегство-избегание	0%	50%	50%
18	Планирование решения проблемы	0%	100%	30%
19	Положительная переоценка	0%	70%	30%
20				
21	Кол-во респондентов	10		
22				

Таблица 7

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
13	Иногда	Никогда	Никогда	Редко	Никогда	Часто	Часто	Никогда	Редко	Иногда
14	Часто	Никогда	Иногда	Никогда	Часто	Редко	Часто	Часто	Часто	Иногда
15	Иногда	Иногда	Иногда	Редко	Иногда	Часто	Иногда	Редко	Иногда	Никогда
16	Часто	Никогда	Часто	Иногда	Никогда	Никогда	Иногда	Редко	Никогда	Редко
17	Часто	Редко	Иногда	Никогда	Никогда	Никогда	Часто	Никогда	Иногда	Часто
18	Иногда	Иногда	Иногда	Никогда	Часто	Иногда	Редко	Никогда	Редко	Иногда
19	Редко	Никогда	Редко	Редко	Редко	Никогда	Никогда	Редко	Часто	Часто
20	Никогда	Никогда	Часто	Редко	Редко	Часто	Редко	Часто	Редко	Редко
21	Никогда	Иногда	Иногда	Никогда	Редко	Часто	Иногда	Часто	Никогда	Иногда
22	Иногда	Иногда	Часто	Никогда	Никогда	Иногда	Никогда	Часто	Никогда	Иногда
23	Иногда	Редко	Иногда	Редко	Редко	Иногда	Редко	Никогда	Никогда	Иногда
24	Часто	Часто	Иногда	Никогда	Часто	Никогда	Иногда	Часто	Иногда	Редко
25	Никогда	Часто	Часто	Редко	Никогда	Часто	Часто	Иногда	Никогда	Никогда
26	Часто	Редко	Часто	Никогда	Никогда	Редко	Иногда	Иногда	Никогда	Никогда
27	Иногда	Часто	Никогда	Часто	Иногда	Никогда	Иногда	Никогда	Иногда	Иногда
28	Иногда	Часто	Редко	Часто	Никогда	Иногда	Иногда	Иногда	Никогда	Редко
29	Часто	Иногда	Редко	Никогда	Часто	Часто	Иногда	Часто	Часто	Иногда
30	Иногда	Редко	Редко	Иногда	Никогда	Никогда	Часто	Редко	Редко	Редко
31	Редко	Редко	Никогда	Никогда	Часто	Никогда	Часто	Никогда	Никогда	Никогда
32	Иногда	Часто	Никогда	Часто	Часто	Редко	Редко	Часто	Часто	Редко
33	Редко	Редко	Иногда	Никогда	Часто	Иногда	Никогда	Никогда	Иногда	Иногда
34	Часто	Иногда	Никогда	Часто	Редко	Часто	Иногда	Иногда	Никогда	Редко
35	Часто	Иногда	Иногда	Часто	Редко	Иногда	Редко	Никогда	Иногда	Иногда
36	Часто	Редко	Иногда	Часто	Иногда	Часто	Иногда	Часто	Иногда	Иногда
37	Часто	Никогда	Часто	Никогда	Редко	Редко	Никогда	Редко	Часто	Часто
38	Часто	Иногда	Иногда	Редко	Редко	Иногда	Никогда	Часто	Иногда	Иногда
39	Часто	Часто	Иногда	Часто	Иногда	Никогда	Редко	Редко	Часто	Часто
40	Редко	Иногда	Иногда	Никогда	Иногда	Иногда	Редко	Редко	Иногда	Иногда
41	Иногда	Иногда	Иногда	Редко	Редко	Никогда	Редко	Часто	Иногда	Никогда
42	Часто	Никогда	Никогда	Редко	Никогда	Иногда	Редко	Часто	Иногда	Никогда
43	Редко	Часто	Редко	Никогда	Никогда	Часто	Иногда	Часто	Редко	Никогда
44	Часто	Иногда	Часто	Часто	Часто	Редко	Иногда	Редко	Редко	Часто
45	Часто	Часто	Никогда	Никогда	Иногда	Никогда	Никогда	Редко	Никогда	Редко
46	Часто	Никогда	Никогда	Никогда	Иногда	Иногда	Часто	Часто	Часто	Редко
47	Иногда	Редко	Никогда	Часто	Редко	Никогда	Иногда	Никогда	Часто	Иногда
48	Никогда	Никогда	Никогда	Иногда	Редко	Иногда	Редко	Часто	Часто	Редко
49	Редко	Никогда	Никогда	Редко	Редко	Редко	Редко	Часто	Никогда	Редко
50	Часто	Никогда	Часто	Никогда	Часто	Иногда	Никогда	Иногда	Никогда	Никогда
51	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Додаток В

Опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна

Опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна має на меті комплексно оцінити та визначити прояви кібербулінгу серед підлітків та молоді. Він дозволяє виявити не лише самі факти кібербулінгу, але й визначити, яку саме форму він приймає, якою є роль та статус учасників, яких емоційних та психологічних наслідків зазнає жертва.

Зокрема, опитувальник спрямований на визначення таких аспектів кібербулінгу:

- Частота та форми прояву кібербулінгу (образливі повідомлення, приниження, переслідування, витоку особистої інформації тощо)
- Роль та статус причетних осіб (ініціатори, спостерігачі, жертви)
- Емоційні та психологічні наслідки, яких зазнає жертва (почуття страху, тривожності, депресія, низька самооцінка)
- Індивідуальні, сімейні та соціальні фактори, які можуть впливати на схильність до кібербулінгу

Отримані результати можуть стати основою для розробки ефективних психолого-педагогічних програм з протидії та профілактики кібербулінгу, а також надання своєчасної допомоги постраждалим учням та студентам. Загалом опитувальник сприяє комплексному вивченню та розумінню проблеми кібербулінгу серед молоді.

Опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна складається з декількох основних блоків, які дозволяють всебічно дослідити це явище. Перша частина спрямована на виявлення фактів та форм кібербулінгу, які зазнав респондент. Тут запитання стосуються того, чи отримував він образливі повідомлення, чи

знавав публічного приниження, хуліганства чи переслідування в онлайн-середовищі. Також з'ясовується, чи був учасником таких ситуацій в ролі спостерігача або ініціатора.

Наступний блок запитань спрямований на визначення психологічних та емоційних наслідків кібербулінгу для жертви. Респонденту пропонується оцінити, наскільки сильно він відчував страх, тривогу, пригніченість, зниження самооцінки внаслідок пережитого кібербулінгу. Окремо розглядається, чи ці переживання спричинили проблеми у навчанні, роботі, спілкуванні з близькими.

Важливою складовою опитувальника є також визначення індивідуальних, сімейних та соціальних факторів, які можуть впливати на схильність до кібербулінгової поведінки. Наприклад, запитання стосуються особливостей сімейного виховання, стосунків у колективі, самооцінки та соціальних навичок респондента. Це дозволяє виявити групи ризику та розробити ефективні профілактичні заходи.

Опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна включає в себе декілька основних шкал, які дозволяють комплексно оцінити проблему. Перша шкала спрямована на виявлення фактів зазнавання кібербулінгу - респонденту пропонується відзначити, наскільки часто він отримував образливі повідомлення, піддавався публічному приниженню, переслідуванню або маніпуляціям в онлайн-просторі. Ця шкала дає змогу визначити, з якою саме формою кібербулінгу стикався опитуваний.

Наступна шкала зосереджена на ролі та статусі учасників кібербулінгової ситуації. Респондент має оцінити, чи виступав він в ролі ініціатора, активного спостерігача або ж безпосередньої жертви кібербулінгу. Це дозволяє виявити характер його залученості до даного феномену.

Окремою складовою опитувальника є шкала, яка спрямована на визначення психологічних та емоційних наслідків, яких зазнає жертва кібербулінгу. Тут досліджуються такі переживання, як страх, тривога, депресія, зниження самооцінки, труднощі в навчанні, роботі чи соціальному спілкуванні. Ця шкала дає змогу оцінити руйнівний вплив кібербулінгу на благополуччя постраждалого.

Завершальна шкала опитувальника присвячена виявленню індивідуальних, сімейних та соціальних факторів, які можуть підвищувати схильність особи до кібербулінгової поведінки. Наприклад, йдеться про особливості сімейного виховання, стосунки у колективі, рівень самооцінки та соціальних навичок респондента. Ця інформація є важливою для розробки ефективних профілактичних заходів.

Опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна складається з низки запитань, які дозволяють комплексно оцінити прояви кібербулінгу серед підлітків та молоді. Під час заповнення респонденту необхідно уважно прочитати кожне запитання та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає його ситуації. Важливо, щоб відповіді відображали особистий досвід та переживання опитуваного, а не гіпотетичні ситуації.

Анкета складається з кількох блоків запитань, які досліджують різні аспекти кібербулінгу. Перша частина стосується безпосередньо фактів та форм кібербулінгу, з якими зіштовхнувся респондент. Респонденту потрібно відмітити, як часто він піддавався образливим повідомленням, публічному приниженню, переслідуванню чи іншим видам цькування в онлайн-просторі. Також необхідно вказати, чи він був ініціатором, спостерігачем або жертвою таких ситуацій.

Наступний блок запитань спрямований на визначення емоційних та психологічних наслідків, яких зазнала жертва кібербулінгу. Респондент має оцінити ступінь таких переживань, як страх, тривога, депресія, зниження

самооцінки, а також проблеми у навчанні, роботі чи соціальному спілкуванні. Завершальна частина опитувальника присвячена виявленню індивідуальних, сімейних та соціальних факторів, які можуть сприяти кібербулінговій поведінці.

Відповіді на опитувальник є повністю анонімними та конфіденційними. Це дає можливість респондентам відкрито ділитися своїми переживаннями та досвідом. Отримані результати будуть використані винятково в наукових та практичних цілях для розробки ефективних програм протидії кібербулінгу серед молоді.

Опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна містить низку запитань, які дозволяють всебічно оцінити прояви онлайн-цькування серед молоді. Наведемо кілька прикладів таких питань:

1. Як часто ви отримували образливі чи принизливі повідомлення в онлайн-середовищі?
2. Чи стикалися ви з ситуаціями, коли ваші фотографії або особиста інформація публікувалися без вашої згоди?
3. Наскільки часто ви спостерігали, як ваших однолітків цькували, розповсюджували про них неправдиву інформацію або умисно ігнорували в соціальних мережах?
4. Які емоції ви відчували, коли зазнавали подібних атак в Інтернеті (страх, тривога, пригніченість, гнів тощо)?
5. Чи впливали ці ситуації на ваше навчання, роботу або спілкування з іншими людьми?
6. Як ви оцінюєте свої стосунки з однолітками та вчителями/викладачами? Чи відчуваєте ви себе соціально ізольованими або не прийнятими у колективі?

Ці приклади питань ілюструють, наскільки комплексним та всеохоплюючим є опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна. Він дозволяє не

лише виявляти факти онлайн-цькування, але й визначати його форми, наслідки для жертви, а також фактори ризику, пов'язані з індивідуальними, сімейними та соціальними характеристиками респондента. Отримані дані є надзвичайно важливими для розроблення ефективних профілактичних заходів та програм психологічної допомоги постраждалим.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою опитувальника кібербулінгу К. Сорокіна, дає змогу всебічно оцінити прояви цього явища серед підлітків та молоді. Він дозволяє визначити не лише факти та форми кібербулінгу, з якими стикаються респонденти, а й глибше зрозуміти психологічні та емоційні наслідки, яких зазнають жертви, а також ті чинники, які сприяють схильності до кібербулінгової поведінки.

Результати кожної шкали опитувальника мають свою специфіку та інтерпретацію. Так, аналіз даних за шкалою фактів кібербулінгу дає змогу встановити, з якими саме формами онлайн-цькування найчастіше стикається опитуваний – чи то образливі повідомлення, публічне приниження, витік особистої інформації тощо. Це дозволяє визначити найбільш поширені прояви кібербулінгу серед молоді та сфокусувати профілактичні заходи на їх подоланні.

Оцінка показників за шкалою ролей та статусу учасників, у свою чергу, виявляє характер залучення респондента до кібербулінгової ситуації – чи він був ініціатором, активним спостерігачем або ж безпосередньою жертвою. Ця інформація є критичною для диференціації учасників та надання їм адресної психологічної допомоги, оскільки реагування на кібербулінг має відрізнятися для ініціаторів, спостерігачів та потерпілих.

Особливого значення набуває аналіз шкали, спрямованої на визначення психологічних та емоційних наслідків кібербулінгу для жертви. Високі показники за цією шкалою, такі як почуття страху, тривоги, пригніченості, зниження самооцінки, свідчать про руйнівний вплив цькування в онлайн-

просторі на благополуччя постраждалого. Ці дані є критичними для надання невідкладної психологічної допомоги та підтримки жертвам кібербулінгу.

Завершальна шкала опитувальника, присвячена виявленню індивідуальних, сімейних та соціальних чинників, що можуть підвищувати схильність до кібербулінгової поведінки, дає змогу визначити групи ризику та спрямувати профілактичну роботу в конкретні напрямки. Наприклад, низький рівень самооцінки, проблеми у стосунках у колективі або особливості виховання в сім'ї можуть бути потенційними предикторами схильності до кібербулінгу, на які необхідно звертати увагу.

Опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна має широке коло застосування як в освітянському середовищі, так і в інших установах, що працюють із молоддю. Він може бути використаний у школах, коледжах, університетах та інших навчальних закладах для виявлення та протидії поширенню кібербулінгу серед учнів та студентів. Також цей інструмент може застосовуватись у центрах соціальної роботи, молодіжних організаціях, громадських об'єднаннях для комплексного дослідження кібербулінгу серед різних груп молодого населення.

Зокрема, опитувальник рекомендується використовувати для таких цілей:

- Моніторинг поширеності кібербулінгу серед учнів та студентів навчального закладу, виявлення груп ризику
- Оцінка психологічного стану та емоційного благополуччя жертв кібербулінгу для надання своєчасної психологічної допомоги
- Визначення індивідуальних, сімейних та соціальних чинників, що сприяють схильності до кібербулінгової поведінки
- Розробка та впровадження ефективних програм із профілактики та протидії кібербулінгу в освітньому середовищі та молодіжних спільнотах

- Проведення наукових досліджень щодо особливостей кібербулінгу серед підлітків та молоді

Важливою перевагою опитувальника К. Сорокіна є його комплексний та всебічний характер. Він не лише дозволяє виявляти факти кібербулінгу, а й глибоко аналізувати його психологічні наслідки та потенційні причини. Це дає змогу розробляти та впроваджувати науково обґрунтовані програми профілактики та протидії кібербулінгу, спрямовані як на надання підтримки жертвам, так і на корекцію поведінки ініціаторів.

Опитувальник кібербулінгу К. Сорокіна є комплексним та всебічним інструментом для дослідження та протидії онлайн-цькуванню серед підлітків та молоді. Ґрунтуючись на результатах опитування, можна отримати детальну картину поширеності, форм прояву, психологічного впливу та ризикованих чинників кібербулінгу в конкретному освітньому чи молодіжному середовищі.

Особливого значення набуває те, що опитувальник не просто виявляє факти кібербулінгу, а й дозволяє глибоко проаналізувати його наслідки для благополуччя жертв, а також визначити потенційні детермінанти схильності до такої поведінки. Це дає можливість розробляти та впроваджувати цілеспрямовані психолого-педагогічні програми профілактики та реабілітації, спрямовані на надання своєчасної допомоги учасникам кібербулінгових ситуацій.

Додаток Г

Шкала соціальної підтримки Д. Зімета

Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS

MSPSS складається з трьох субшкал, кожна з яких містить чотири пункти:

Субшкала "Сім'я": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку членів сім'ї.

Субшкала "Друзі": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів.

Субшкала "Близькі люди": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей.

Доведено, що MSPSS є надійним і валідним показником сприйняття соціальної підтримки. Він використовувався в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного та фізичного здоров'я, подолання труднощів та соціальної підтримки.

MSPSS є корисним інструментом для вимірювання сприйняття соціальної підтримки. Це надійний і валідний інструмент, який можна використовувати для виявлення осіб, які можуть бути схильні до ризику соціальної ізоляції або самотності. MSPSS також можна використовувати для оцінки ефективності втручань, спрямованих на посилення соціальної підтримки.

Ось деякі з сильних сторін MSPSS:

- Це короткий, простий у використанні інструмент.
- Його надійність та валідність була доведена в різних дослідженнях.
- Він доступний різними мовами.

Нижче наведено деякі обмеження MSPSS:

- Це самозвіт, тому він схильний до упередженості, зумовленої соціальною бажаністю.
- Це відносно новий показник, тому існує обмежена кількість досліджень щодо його довгострокової валідності.
- Він доступний не всіма мовами.

Загалом, MSPSS є корисним інструментом для вимірювання сприйняття соціальної підтримки. Це надійний і валідний показник, який можна використовувати для виявлення осіб, які можуть перебувати під загрозою соціальної ізоляції або самотності. MSPSS також можна використовувати для

оцінки ефективності втручань, спрямованих на посилення соціальної підтримки.

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним.

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо:

0 - ви дуже не згодні,

1 - ви не згодні,

2 - ви трохи не згодні,

3 - якщо ви нейтральні,

4 - ви злегка згодні,

5 - ви згодні,

6 - ви дуже згодні.

Відповіді мають бути на всі питання.

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

3. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями. - 0 - "ви дуже не згодні"; - 1 - "ви не згодні"; - 2 - "ви трохи не згодні"; - 3 - "якщо ви нейтральні"; - 4 - "ви злегка згодні"; - 5 - "ви згодні"; - 6 - "ви дуже згодні".

