

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

Кафедра психології

Щапова Тетяна Володимирівна

УДК 316.472.4:159.922.8

**Кваліфікаційна робота
«Психологічні чинники залучення підлітків до соціальних мереж»**

053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова 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 _____ Т. В. Щапова

Науковий керівник

Петрунько Ольга Володимирівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Психологічна характеристика особистості підлітка	7
1.2. Вплив соціальних мереж на формування та розвиток особистості підлітка	14
1.3. Соціальні мережі як засіб спілкування та створення віртуальної ідентичності	22
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛУЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	31
2.1. Програма та методи емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	44
Висновки до розділу 2	57
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ ПІДЛІТКАМИ	60
3.1. Фактори, які залучають підлітків до соціальних мереж та аналіз їх впливу на життєдіяльність підлітків	60
3.2. Ефективні методи та рекомендації для підлітків щодо використання соціальних мереж	66
Висновки до розділу 3	77
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення психологічних чинників залучення підлітків до соціальних мереж є особливо актуальним в наш час. Основною причиною такої популярності є те, що соціальні мережі стали необхідною складовою життя багатьох людей, зокрема підлітків. Їх поведінка та сприйняття соціальних мереж можуть відрізнятися від поведінки дорослих користувачів.

В такий період дитина починає усвідомлювати свою унікальність, змінюється її сприйняття навколишнього світу, себе самої та інших людей, відбувається трансформація потреб, мотивів та поведінки. Підліток змушений погоджувати свої бажання з очікуваннями оточуючих та вимогами соціальних норм.

Підлітки проводять дуже багато часу в інтернеті, тому соціальні мережі стають для них одним з основних засобів спілкування і отримання інформації. Водночас, занадто велика кількість часу, проведеного в соціальних мережах, може мати негативний вплив на психологічне благополуччя підлітків.

В умовах посиленої віртуалізації самосвідомості посилюються суперечності у структурі «Я-концепції» особистості. З'являється та розвивається «Я-віртуальне» – система уявлень індивіда про себе у контексті взаємодії у віртуальному просторі. Сукупність «Я-віртуального» разом із зміненими «Я-реальним», «Я-соціальним» та «Я-ідеальним» формують «віртуальну Я-концепцію» особистості. Такий комплекс уявлень підлітка про себе виникає внаслідок досвіду перебування та взаємодії у віртуальному середовищі.

Вивченням питання взаємодії підлітків з комп'ютером, особливості поведінки користувачів у «мережі» займалися українські автори: К. Алсібай; Ю. Асєєва; І. Гайдай; К. Гарнага; І. Галас; А. Горбань та І. Савченко; Д. Данько; Т. Дегтяренко; Н. Малаєва; А. Рубан; К. Самусенко; І. Сингаївська; Ю. Фурман; О. Ярова та ін.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків та їх поведінку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні та прикладні аспекти залучення підлітків до соціальних мереж.
2. Виявити психологічні чинники залучення підлітків до соціальних мереж.
3. Емпірично дослідити вплив соціальних мереж на розвиток особистості підлітка та поведінку підлітків.
4. Розробити систему заходів та рекомендацій з оптимального використання підлітками соціальних мереж.

Об'єкт дослідження – соціальні мережі як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні чинники залучення підлітків до соціальних мереж.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, класифікація предметів та явищ для поділу на різні види, формалізація для висвітлення теорій; емпіричні методи: анкета, для визначення базової інформації про респондентів; провідна методика «Інтернет-залежність» К. Янга, для встановлення рівня впливу інтернет мереж на підлітків; методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) Е. Шостра для визначення особливостей самоактуалізації сучасних підлітків; проективна методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда для визначення особистісних установок підлітків; методика «Міжособистісних відносин» Т. Лірі допомогла визначити уявлення підлітків про себе, а також показала їхню взаємодію з оточуючими.

Теоретичне значення отриманих результатів полягає у розширенні знань про психологічні чинники, що впливають на залучення підлітків до

соціальних мереж. Дослідження дозволило глибше зрозуміти механізми, які стимулюють підлітків до використання соціальних мереж, а також ті проблеми та ризики, які можуть виникати внаслідок їхнього активного використання. Отримані результати мають значення для теоретичної бази психології підліткового віку та інтернет-психології, вони допомагають у розвитку моделей поведінки та психічного функціонування підлітків у віртуальному просторі.

Крім того, результати можуть використовуватися для формулювання нових теоретичних підходів до розуміння взаємодії між індивідом та інтернет-середовищем, що допоможе у більш глибокому аналізі впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та поведінку підлітків.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на забезпечення здорового та конструктивного використання соціальних мереж підлітками. Рекомендації базуються на висновках дослідження щодо психологічних чинників, що впливають на залучення підлітків до соціальних мереж, і враховують специфічні потреби та особливості цільової аудиторії;

удосконалено:

- застосування психодіагностичних методик для вивчення психологічних чинників, що залучають підлітків до соціальних мереж;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та поведінку підлітків.

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Робота з психологічними чинниками залучення підлітків до соціальних мереж має значення для розвитку ефективних стратегій та програм, спрямованих на здоровий розвиток молоді.

На основі досліджень психологічних чинників, які залучають підлітків до соціальних мереж, можна розробити профілактичні програми для

запобігання можливих негативних наслідків. Програми можуть включати освітні заходи для підлітків, батьків та педагогів щодо здорового використання соціальних мереж та усвідомлення ризиків.

Розуміння психологічних чинників, що впливають на залучення підлітків до соціальних мереж, дозволяє психологам та консультантам надавати ефективну психологічну підтримку для тих, хто виявляє ознаки залежності або проблем, пов'язаних з використанням соціальних мереж.

Інформація про психологічні чинники залучення до соціальних мереж допомагає в розробці програм навчання підлітків навичкам саморегуляції і критичного мислення, що необхідні для збалансованого використання цих платформ.

Експериментальна база дослідження: 60 підлітків, учнів київських загальноосвітніх шкіл, серед яких 35 дівчат та 25 хлопців. Середній вік респондента 16 років, мода становить 16 років.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 113 сторінок, основний обсяг – 82 сторінки. Робота містить 6 таблиць, 3 рисунка, 6 додатків (на 20 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічна характеристика особистості підлітка

Підлітковий вік є періодом життя, коли відбувається значний розвиток особистості. Це один із найважчих періодів у житті людини. Підлітки стикаються з багатьма змінами і викликами, що можуть впливати на їх психологічний стан та розвиток. Тому психологічна характеристика особистості підлітка є важливою темою для дослідження [37].

Підлітковий вік – це пора швидких фізіологічних, психологічних і соціальних змін. Його часто називають «критичним», «переломним», або «перехідним» віком. Загальні риси підліткового віку відрізняються в різних теоріях залежно від їх домінуючої точки зору, запевняє С. Безручко [4].

Підлітки переживають значні зміни в розвитку особистості, такі як розвиток ідентичності, формування цінностей та вірувань. Важливо дослідити, як ці зміни впливають на поведінку та емоційний стан підлітків [68].

Аналіз підліткового віку – одне з найбільш суперечливих питань у віковій психології. Ж-Ж. Руссо першим описав проблему підліткового віку зазначає С. Тереза [38].

Схожу ідею, але вже в сучасній психології, описав С. Холл, який опублікував свою першу фундаментальну працю про підлітковий вік на початку ХХ століття. Вчений вважав, що підлітковий вік з точки зору становлення особистості відповідає епосі романтизму в історії людства. Він сформулював свої міркування про перехідний період підліткового віку як період «бурі та натиску», виділивши негативні характеристики цього етапу – важковиховуваність, конфліктність, емоційну нестабільність. Він визначив і позитивне придбання віку – «почуття індивідуальності». Основу підліткового віку він описав як «кризу самосвідомості». Тільки подолавши цю кризу, підлітки набувають «почуття індивідуальності» [36].

Особистість підлітків виробляється під впливом різноманітних факторів, таких як генетичні передачі, середовище, досвід, виховання та соціальні умови. Важливою частиною формування особистості є взаємодія з оточуючим середовищем, яке включає сім'ю, друзів, школу, спортивні клуби та інші соціальні групи [43].

Проблему інтересу у перехідному періоді Л. Виготський вважав «ключовою для всієї проблеми психічного розвитку в підлітковому віці». Він стверджував, що всі психічні функції людини перебувають на всіх стадіях розвитку, в тому числі і в підлітковому віці, не виникають випадково і автоматично, а відбуваються в певній системі і керуються певними бажаннями, імпульсами та потягами, закладеними в особистості [5].

Підлітковий вік характеризується особистісним розвитком, у тому числі зміною ставлення до себе та світу, підвищенням самосвідомості, зростанням почуття відповідальності та самоконтролю. З іншого боку, підлітки можуть стикатися зі стресом, тривогою, невпевненістю та іншими проблемами, які можуть вплинути на їх психічний стан та поведінку [42].

Підлітки часто відчувають невпевненість у собі, наголошує Т. Дегтяренко з колегами [12]. Феномен підліткової впевненості у собі вивчається через появу таких новоутворень, як усвідомлення себе дорослим і формування «Я-концепції». Зміни у свідомості підлітка більш виражені, ніж у дітей середнього шкільного віку, включаючи підвищену розумову активність, зміну цінностей, вимог до дорослих та стосунків з ними.

Водночас підлітки, особливо молодші, виокремлюють А. Столяренко та А. Городокін [34], починають по-іншому сприймати себе та своїх друзів і часто поводяться як діти, хоча й цінують своє місце в колективі та свої успіхи в навчанні, роботі та іграх. Відмінності в прагненнях і поведінці були описані вітчизняними психологами як особливість психології перехідного віку.

На думку Л. Левицької [15], процес внутрішнього розвитку особистості підлітка має ознаки початку формування психологічної зрілості.

Такий етап характеризується виникненням ієрархії мотивів, появою рефлексії, формуванням узагальнених життєвих установок, розширенням простору цінностей і смислів молодій людині, перебудовою єдиної життєвої лінії, виявленням суперечностей між особистістю і життєвим середовищем, появою спрямованості на цілі, пов'язані з віддаленим майбутнім [69].

Характерними особливостями особистості підлітка слід визнати [5]:

- 1) підвищена чутливість до оціночних відносин з оточуючими;
- 2) вибірковість в оцінці якостей інших (фетишизація якостей, які є найбільш привабливими для підлітка);
- 3) поява відвертої оцінки та критичного судження про інших;
- 4) поява чіткої диференціації оціночних установок і рефлексивних очікувань (тобто здатність передбачати, як можуть оцінити особистість підлітка друзі, сім'я, однолітки і вчителі);
- 5) нестабільність самооцінки;
- 6) мотивація досягнення (потреба в успіху або уникнення невдач та їх гостре переживання);
- 7) чутливість до думки інших (переважно референтів) про свою особистість;
- 8) відносно стійке цілепокладання та здатність приймати довільні рішення;
- 9) вимогливість до однокласників і дорослих, щодо виконання обіцянок, лояльність і довіра (взаємна вимогливість);
- 10) усвідомлення підлітками себе як представника суспільства, молодіжних субкультур і референтних груп та ідентифікацію себе в них через прийняття певних рольових позицій;
- 11) прагнення бути значущим (авторитетним) у групі однолітків;
- 12) потреба в приватно-особистісному спілкуванні з однолітками;
- 13) конформність до думок і позицій референтних однолітків;
- 14) відносна незалежність поведінки від порад дорослих;
- 15) прагнення до автономії та незалежності;

16) прагнення до нового соціального статусу – бути і вважатися дорослим (дорослість);

17) здатність до саморозвитку;

18) усвідомлення власної наступності (стабільності особистості у часі).

Під час підліткового періоду розвивається соціальна компетентність, яка включає в себе здатність взаємодіяти з іншими людьми та утворювати стосунки. Соціальна компетентність забезпечує здатність до спілкування та розуміння інших людей, що є важливим для успішної адаптації підлітка у суспільстві. Це може бути складним процесом, оскільки підлітки часто знаходяться в ситуації конфлікту між бажанням бути незалежним та самодостатнім, і потребою відчувати себе частиною колективу [45].

Саме в цьому віці починає проявлятися потреба в самоактуалізації. Розглядаючи сутність поняття «самоактуалізація», його можна визначити як прояв здатності особистості до саморегуляції своєї поведінки. Коли йдеться про самоактуалізацію підлітків, необхідно розуміти, що в цьому віці поведінка здебільшого характеризується неусвідомленими мотивами та регулюється емоціями, пов'язаними із задоволенням біологічних потреб та зовнішніми факторами контролю, наголошує К. Алсібай [1].

У період дорослішання, особистості можуть стикатися з різноманітними проблемами і вони не завжди можуть бути в змозі виробити стратегії подолання труднощів відповідно до нової соціальної ситуації розвитку [63].

Підліткові кризи – це поєднання різних типів поведінки та переживань, пов'язаних з труднощами в особистісному розвитку. Найпоширенішими є ті, що характеризуються кризою ідентичності. Остання розглядається як реакція на втрату статусу дитини, невідповідність між біологічними та соціальними можливостями, невпевненість у власній компетентності в багатьох життєвих питаннях. Підлітки починають «самопізнання» і задаються питаннями хто вони є, для чого вони, ким хочуть бути, ким їх бачать, додає С. Безручко [4].

Е. Еріксон [36] вважав підлітковий вік найважливішим періодом у житті людини. Він схилився до думки, що: «психологічні напруження, пов'язані з

формуванням цілісної особистості, залежать не тільки від фізіологічної зрілості, а й від психічної атмосфери суспільства, в якому живе людина».

Нове покоління підлітків є деідеологізованим, на думку О. Ярової [53] є носієм нових демократичних цінностей та прогресивних світоглядних переконань.

За І. Загурською та А. Павленко [14] підлітки потребують спілкування. Воно спонукає їх до пошуку самого себе, вироблення моральної самооцінки. Лише у спілкуванні, взаємодії з іншими можна засвоїти норми моральної поведінки, встановити рівноправні стосунки та взаємоповагу. Підлітки відкривають не лише свій внутрішній світ, а й внутрішній світ оточуючих, без чого неможливе формування моральної самосвідомості.

Спілкування підлітків значною мірою ґрунтується на мотиві афіліації, як бажання перебувати з іншими людьми, потреба будувати довірливі, теплі та емоційно значущі стосунки відзначає О. Литвиненко [16].

Сучасні підлітки мають значну свободу у виборі своєї ідентичності, визначенні правил та норм поведінки, формуванні власних поглядів, способів проведення вільного часу та зовнішнього вигляду. Вони можуть експериментувати з різними ролями, що дає їм можливість досліджувати та виражати свою індивідуальність [71].

Однак, поряд із позитивними аспектами цієї свободи, існують і негативні риси. Серед них – бездуховність, коли матеріальні цінності та культ грошей виходять на перший план. Меркантильність та споживацький підхід до життя призводять до знецінення моральних принципів, таких як совість, доброта та чесність. Також спостерігається зневажливе ставлення до моральних норм, що проявляється у розбещеності та вседозволеності. Відсутність ідеалів та патріотичних почуттів також є характерною рисою для багатьох сучасних підлітків [11].

Порівняння себе з однолітками стає важливим для підлітків. Постійно порівнюючи себе з іншими, діти підліткового віку часто перебільшують свої реальні фізичні можливості. Низька самооцінка, спричинена занепокоєнням

через надумані недоліки свого фізичного образу, призводить до так званого «комплексу Терзіта», трактує С. Безручко [4].

Підлітки часто демонструють ризиковану поведінку, таку як алкоголь, наркотики, сексуальні відносини, які несуть негативний вплив на їх здоров'я та розвиток [54].

Однією з найбільш важливих характеристик особистості підлітка є формування самооцінки. Під час підліткового періоду особистість починає усвідомлювати себе як окрему індивідуальність зі своїми власними потребами та бажаннями. Формування вірного сприйняття про себе та свій внутрішній світ визначає не тільки самооцінку, але й прагнення до досягнення успіху та розвитку [47].

Формування самооцінки підлітків – це складний і багатогранний процес, на який впливає багато чинників. Одним із ключових чинників є сімейне оточення, де стиль виховання і взаємодії з батьками відіграють вирішальну роль. Типологічні характеристики особистості, такі як темперамент, риси характеру та схильність до саморефлексії, також значно впливають на те, як підліток оцінює себе [73].

Соціальне середовище, що включає відносини з однолітками, друзями та вчителями в школі, створює контекст для порівняння та взаємодії, формуючи у підлітка почуття власної цінності [72].

Крім того, середовище масової інформації відіграє все більшу роль у формуванні самооцінки підлітків. Постійний доступ до інтернету, де підлітки проводять значну частину свого часу, підсилює вплив інформації та образів знаменитостей, які транслиуються в цьому просторі. Це може призводити до невдоволення собою через порівняння з ідеалізованими зображеннями життя та зовнішності [19].

Особисті досягнення також впливають на самооцінку, адже успіхи у навчанні, спорті чи інших сферах діяльності сприяють підвищенню впевненості у собі. Культурний контекст і індивідуальний досвід, зокрема

наявність травматичних подій або невдач, залишають глибокий слід у формуванні самооцінки [57].

Сучасний підліток, на відміну від попередніх поколінь, значно більше часу проводить в інтернеті, що посилює вплив інформаційного середовища на його самооцінку. Важливість думки референтних осіб, таких як однолітки або кумири, значно зростає, і їх оцінки стають важливими маркерами для самовизначення підлітка. Водночас у судженнях підлітка часто проявляється самокритика, що може бути як конструктивним елементом розвитку, так і джерелом негативних переживань [20].

У багатьох підлітків є бажання досягти успіху (зробити щось краще за інших) і бути лідером серед однолітків. Такі фактори дозволяють підліткам ставити перед собою цілі. Такі бажання впливають на самооцінку та взаємодіють з образом «Я» [55].

Крім того, соціальні очікування від однолітків, батьків, вчителів та інших значущих для підлітків осіб, регулюють прагнення підлітків до успіху і впливають на образ «Я», самооцінку, локус контролю та цілі. Залежно від локусу контролю, підлітки можуть ставити перед собою більш складні цілі і відчувати себе більш впевнено, якщо він є внутрішнім (вони вважають, що все залежить від них), ніж якщо локус контролю є зовнішнім (вони вважають, що від них мало що залежить) [31].

Вивчення психологічної характеристики особистості підлітка є важливим завданням для розуміння та підтримки його розвитку. Такий аналіз дозволяє виявити проблемні аспекти та напрямки роботи зі збереження та зміцнення психічного здоров'я підлітка, формування позитивної самооцінки та здатності до конструктивної взаємодії з оточуючими.

1.2. Вплив соціальних мереж на формування та розвиток особистості підлітка

На сьогоднішній день соціальні мережі стали основним джерелом отримання інформації та спілкування для багатьох людей. Мережі змінили

спосіб, яким люди спілкуються, знаходять друзів та отримують новини. Водночас, вони мають певний вплив на психологічний стан людини, її поведінку та розвиток [48].

О. Сінченко пояснює, соціальні мережі – це інтерактивні, багатокористувацькі веб-сайти, вміст яких наповнюють самі учасники мережі [28].

Інтернет став середовищем, яке представляє умови для існування людини та суспільства. Таке визначення інтернет-середовища є досить точним та буквально розкриває його зміст і роль в житті сучасного суспільства, а особливо молодих людей, наголошує А. Мгалоблішвілі [18].

Значною мірою спілкування у віртуальних мережах асоціюється з підлітковим віком, оскільки на цьому етапі збільшується частота використання соціальних онлайн-платформ [74].

Молоді люди, які виростили в епоху активного використання нових технологій, є поколінням технологічного прогресу, і хоча вони користуються перевагами, які він приносить, молодь також є поколінням, найбільш схильним до ризиків, пов'язаних з ним [29].

В умовах, коли чим різноманітніші виклики, тим більша відповідальність, сучасна молодь відрізняється від попередніх поколінь своїми можливостями (доступ до знань, спілкування, дозвілля тощо), а також і ризиками та відповідальністю (поширення, відбір та моделі використання Інтернету), виділяє А. Рубан [23].

Слід зазначити, що Інтернет не лише надає можливості розвивати навички, поглиблювати знання та розширювати коло інтересів, але й містить реальні загрози для психологічного та психічного здоров'я людей [56].

Теоретики та практики в галузі психології часто обговорюють вплив соціальних мереж на психологічний стан особистості та психічне здоров'я. Вони звертають увагу на те, як активне використання соціальних мереж впливає на самооцінку, емоційний стан та соціальні взаємозв'язки, зазначає Ю. Сидоренко [26].

Самооцінка піддається значному впливу через постійне порівняння себе з іншими користувачами, які можуть демонструвати ідеалізовані образи своїх життів. Це порівняння часто веде до почуття неповноцінності та незадоволення собою. Крім того, кількість лайків, коментарів та підписників може стати мірилом власної значущості для підлітків та дорослих, що ще більше впливає на їхню самооцінку [75].

Емоційний стан також зазнає змін під впливом соціальних мереж. Постійний потік інформації та взаємодії може призводити до емоційного перенавантаження. Багато людей відчувають страх пропустити важливу подію або новину (FOMO), що викликає постійне відчуття тривоги. Крім того, негативні коментарі та критика можуть стати причиною емоційних переживань, що впливають на загальний настрій та емоційну стабільність [77].

Соціальні взаємозв'язки, формовані в соціальних мережах, можуть бути як позитивними, так і негативними. З одного боку, вони дозволяють підтримувати контакт з великою кількістю людей, знаходити підтримку та спільноти за інтересами. З іншого боку, ці взаємозв'язки можуть бути поверхневими та недостатньо глибокими, що призводить до відчуття самотності та ізоляції.

Щодо психічного здоров'я, використання соціальних мереж асоціюється з підвищеним ризиком розвитку депресії та тривоги. Це пов'язано з постійним порівнянням себе з іншими, негативними коментарями та кібербулінгом. Крім того, надмірне використання соціальних мереж може призводити до залежності, коли людина відчуває непереборне бажання постійно перевіряти свої сторінки, що може негативно вплинути на її щоденну діяльність.

Сон також страждає через надмірне використання соціальних мереж. Багато людей використовують свої пристрої перед сном, що може порушити режим сну та його якість через вплив синього світла екранів. Це може призвести до проблем із засинанням та безсонням.

Завдяки своєму постійному динамізму та мінливому характеру, соціальні медіа сьогодні все більше приваблюють молодь, зазначає І. Гайдай [6].

Популярність спілкування, навчання та проведення вільного часу в соціальних мережах сприяє глибшому зануренню у віртуальний світ серед молоді. Тривале та необмежене використання інтернету в цілому і соціальних мереж зокрема часто призводять до виникнення різних видів залежності [70].

Віртуальне спілкування – це особливий вид міжособистісної взаємодії сучасних підлітків, що потребує нових форм спілкування, різних вербальних засобів вираження емоцій і дій [27].

Молодь спілкується переважно за допомогою друкованих текстів, спеціальних символів, графічних зображень та звукових сигналів, наголошує К. Гарнага [7]. Багата послідовність та склад слів, описаних вище, становить основу спілкування сучасних підлітків і визначає їх статус як співрозмовників. Звичайно, такі форми спілкування збіднюють «живу мову», живе спілкування і можливість розвивати мисленнєві процеси вищого рівня.

Підлітки більш позитивно або негативно реагують на події у віртуальному світі, ніж на події та новини в реальному світі. У сучасній реальності емоційний стан соціально активних інтернет-користувачів залежить від багатьох факторів. Як не дивно, основними з них є: «чи додала мене в друзі та чи інша людина», «чи сподобалися іншим людям, часто незнайомим, опубліковані мною фотографії», «як прокоментували мою нову аватарку», «чому він мене видалив з друзів», «чому вона не відповідає на мої повідомлення» та багато інших. Події на цих сайтах стали настільки важливими в житті кожного, що при зустрічі вони обговорюють події віртуального світу, а не реального, наголошують Б. Барчі та З. Лактош [3].

Інтернет-комунікація забезпечує підліткам безліч можливостей для спілкування з друзями, отримання інформації та пізнання світу. Однак, разом із цим виникають нові проблеми та небезпеки, пов'язані з використанням

соціальних мереж, які можуть негативно впливати на розвиток та формування особистості підлітка [25].

О. Ярова [52] зазначає, що сучасні підлітки спілкуються в соціальних мережах для того, щоб задовольнити потребу в самореалізації та отримати визнання і повагу з боку однолітків. Віднедавна, у підлітків все більшою є потреба у схваленні, яка реалізується через збільшення кількості символічних схвалюваних позначок – «лайків».

Основними принципами підключення користувачів до соціальних мереж є їхні спільні інтереси, матеріальне становище, стать, належність до певної групи, вікова група, раса, національність, релігія, професія тощо [50].

Соціальні мережі можуть мати позитивний вплив на підлітків, забезпечуючи їм можливості для спілкування, співпраці та спільного вирішення проблем. Вони можуть відчувати підтримку та зв'язок з друзями та рідними, які можуть бути далеко від них географічно. Соціальні мережі також можуть допомагати підліткам розвивати свої соціальні навички та знайомитися з новими людьми, що може бути корисною навичкою в майбутньому [33].

Для підлітків дуже важливо не відчувати себе гірше за своїх однолітків, поводитися, як інші, і мати зовнішній вигляд, який не змушує їх відчувати себе «білими воронами». Таким чином, якщо соціальні мережі є середовищем підліткового віку, формування ідентичності відбувається відповідно до правил, моральних кодексів та принципів, прийнятих у цій сфері. Звичайно, як і в реальному світі, кожне правило у віртуальному світі має свою специфіку, додає Ю. Фурман [44].

На думку Н. Малєєвої [17], «спілкування у віртуальному просторі відтворюється як продовження соціальної реальності, розширюючи простір самореалізації, активності, творчості та відпочинку». Саме тому змінюється також й зміст комунікативної діяльності у підлітків, розширюється діапазон прийомів та практик, що застосовуються для діалогу між співрозмовниками у віртуальному просторі.

Н. Малєєва [17] виділяє такі психологічні особливості розвитку комунікативних процесів у соціальних мережах:

- 1) підвищена активність, зумовлена зниженням комунікативних бар'єрів, пов'язаних зі статтю, віком, статусом та зовнішністю. Активному спілкуванню в соціальних мережах сприяє також відсутність чітких правил спілкування. Виражається в тому, що контакт можна встановити або розірвати в будь-який момент;
- 2) анонімність; Учасники соціальних мереж можуть надавати правдиву інформацію про себе, використовувати нікнейми або придумувати додаткові дані, яких не існує. Відсутність візуального та слухового контакту з оточуючими дає відчуття свободи від стереотипів у сприйнятті та дозволяє уникнути упередженого ставлення з боку оточуючих;
- 3) швидкість та мозаїчність у спілкуванні; Користувачі соціальних мереж надають перевагу коротким контактам і поверхневому спілкуванню, іноді відкладаючи відповіді або використовуючи спеціальні символи замість вербального вираження згоди чи інших відповідей. Можливість відкладеної відповіді дозволяє більше сконцентруватися та ретельно обдумати повідомлення;
- 4) існування певного етикету спілкування, характерного для онлайн-комунікаторів. «Мережева мова (Netspeak)» – це сленг, жаргон, аббревіатури та смайлики, які зазвичай використовуються користувачами;
- 5) специфічне емоційне вираження спілкування; Щоб передати емоційний тон повідомлення іншим користувачам, учасники соціальних мереж часто використовують мультимедійні засоби, додають смайлики та інші позначки, але навіть у цьому випадку емоції можуть бути не передані;
- 6) відчуття, що характеризується постійним потоком інформації, стрічками новин, наповненими свіжим контентом, зануренням у діяльність, насолодою та втратою контролю над часом і обставинами. Дуже часто

можна ненадовго зайти в соціальні мережі, а потім прокинутися через півдня в дискомфортному стані, так і не зробивши нічого з того, що планував зробити в реальному світі.

За А. Горбань та І. Савченко [10], онлайн-спілкування збагачує можливості самопрезентації у підлітків і дає їм можливість стати тими, ким вони хочуть бути, а також створювати враження про себе за власним вибором.

Соціальні мережі сприяють розвитку залежності від інтернету та технологій, що послідовно несе загрозу на фізичне та психічне здоров'я підлітків. Також, вони можуть стати джерелом поширення негативної та шкідливої інформації, в тому числі фейків, провокацій та дезінформації [49].

Безперечно, час, проведений у соціальних мережах та інтернет-середовищі загалом, може знизити активність в інших сферах життєдіяльності підлітків, наприклад, не приділяти достатньої уваги фізичному розвитку, а також негативно вплинути на процеси мислення, психологічний та емоційний стан підлітків, поясне І. Галас [8].

Молоде покоління надмірно цікавиться соціальними мережами, але рідко замислюються про наслідки надмірного використання ними. Соціальні мережі можуть мати негативний вплив на формування та розвиток їх особистості. Найбільш поширеними проблемами є залежність від соціальних мереж, булінг та негативний вплив на психічне здоров'я [44].

Регулярне спілкування з віртуальними друзями в Інтернеті може привести до реальних знайомств в реальному світі, в тому числі, із людьми з девіантною поведінкою. Це можуть бути сектанти, члени радикальних політичних угруповань, сексуально девіантні люди, торговці наркотиками тощо. Їхній вплив на формування молоді та розвиток суспільства надзвичайно небезпечний [49].

Згідно з соціологічним опитуванням, кожен восьмий український підліток є залежним від соціальних мереж. Такими є результати опитування українців віком 10-17 років, зазначають А. Горбань та І. Савченко [10].

Опитування виявило наступне [10]:

1. Майже кожен п'ятий підліток регулярно нехтує іншими заняттями (хобі та спортом) заради участі в соціальних мережах.
2. Кожен шостий зізнався, що регулярно потрапляє в бійки через використання соціальних мереж.
3. Кожен десятий регулярно брехав батькам або друзям про час, який він проводить у соціальних мережах.
4. Третина підлітків використовують соціальні мережі для вирішення негативних почуттів.
5. Майже кожен четвертий підліток повідомляв, що протягом останнього часу постійно відчуває потребу у частому користуванні соціальними мережами.
6. Майже кожен п'ятий хотів проводити більше часу в соціальних мережах і відчував розчарування.

Вплив інтернет-простору не може бути ні однозначно негативним, ні позитивним. В інтернеті підлітки мають можливість реалізувати свої приховані потреби, що робить віртуальний світ привабливим. Негативними наслідками користування інтернет-мережами є [40]:

1. Ризик потрапити в залежність.
2. Безпека особистої інформації.
3. Можливість розміщувати будь-яку інформацію, не перевіряючи її достовірність.
4. Доступ до небажаного контенту.

Залежність від соціальних мереж може виникати через постійну потребу перевіряти новини та оновлення, відповідати на повідомлення та спілкуватися з друзями. Це може призвести до зниження продуктивності та концентрації, а також до проблем зі сном та фізичним здоров'ям [64].

Залежність молодих людей від соціальних мереж призвела до того, що молоде покоління не може завжди розрізняти реальність і віртуальну реальність [67].

І. Сопова [32] акцентує увагу на тому, що підлітки не розуміють, що все вимагає терпіння, розуму і живого спілкування. Вони стають імпульсивними, нетерплячими і часто непередбачуваними.

Найстрашнішим наслідком інтернет-залежності для суспільства є спроби суїциду, які відбуваються під впливом сильних емоцій. Все це відбувається через те, що яскраве і стрімке життя, яке підлітки бачать в інтернеті, не відповідає реальності, або через те, що вони намагаються вирішити свої проблеми в інтернеті замість того, щоб поговорити з батьками чи довіритися класному керівнику або психологу [50].

Негативний вплив соціальних мереж на підлітків може також виявлятися через вплив на їхні стандарти краси та поведінки. Через поширення ідеалізованого представлення життя та людей в соціальних мережах, підлітки можуть формувати нереалістичні очікування та порівнювати себе з ідеалізованими образами, що може призвести до незадоволення своїм виглядом та життям [31].

Булінг (цілеспрямоване приниження та образи) також є поширеним явищем у соціальних мережах, що може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я підлітка. Він може призвести до погіршення самопочуття, падіння самооцінки та важких форм депресії та тривожності [46].

Вплив соціальних мереж на формування та розвиток особистості підлітка має як позитивні, сприяючи розвитку комунікаційних навичок, креативності та доступу до інформації, так і негативні сторони, призводячи до залежності, порушень самооцінки та небезпеки онлайн-булінгу.

1.3. Соціальні мережі як засіб спілкування та створення віртуальної ідентичності

Потреба у спілкуванні є базовою потребою людини. Сьогодні технологічний розвиток дозволив людям спілкуватися між собою навіть на великих відстанях. В режимі онлайн люди можуть спілкуватися в будь-якій точці планети, і для цього використовуються соціальні мережі. Соціальні

мережі – не єдиний засіб віртуального спілкування, але їхня універсальність та активне використання зробили їх одними з найпопулярніших [41].

Більшість людей намагаються задовольнити свої потреби за допомогою віртуального спілкування. Кожна людина має явні та приховані потреби, які хоче задовольнити, наприклад потреби в спілкуванні та самореалізації. Соціальні мережі надають відчуття задоволення цих потреб.

Ю. Якущенко та К. Глущенко [51], створили свої класифікації потреб. Однак, для пояснення задоволення потреб за допомогою соціальних мереж, особливо актуальною є ієрархія потреб А. Маслоу.

У сучасному інформаційному суспільстві комунікація проникає у всі сфери соціальної дійсності та перетворює організацію суспільних відносин, нагадую Д. Данько [11].

Розвиток комунікативних технологій сприяє полегшенню виробництва та поширення соціально важливої інформації, що спричиняє формування глобального інформаційного простору, в який втягнуті різні спільноти, політичні, економічні, релігійні та культурні інститути [76].

Соціальні мережі є популярним засобом спілкування в сучасному світі, дозволяючи людям підтримувати зв'язки та обмінюватися інформацією в онлайн-середовищі. Вони також надають можливість створення віртуальної ідентичності, що представляє собою віртуальну проекцію особистості користувача [62].

Дослідник Ю. Асєєва [2], вважає, що соціальні мережі є новим кроком у розвитку зовнішніх засобів інтелектуальної можливості, а саме діяльності, пізнання та комунікації. Вони розглядають соціальні мережі як один з найкращих способів отримання інформації в процесі соціалізації та підкреслюють, що найактивнішими учасниками соціальних мереж є молодь.

Соціальні мережі стали основним засобом комунікації, виконуючи різноманітні завдання, такі як підтримка та розвиток соціальних зв'язків, спільний пошук, зберігання, обробка та класифікація інформації, творчої

діяльності в мережевому середовищі та виконання багатьох інших завдань [61].

Соціальні мережі, за К. Самусенко, як група мережевих сервісів, надають різноманітні інструменти для здійснення вищезазначених функцій, таких як [24]:

- 1) формування груп (академічних, науково-дослідних, за інтересами);
- 2) обмін файлами (лекціями, завданнями, програмами);
- 3) публікація матеріалів (відео, фото, посилання на зовнішні ресурси);
- 4) можливості для обговорення, проведення опитувань, отримання оповіщень

та використання додатків, таких як перекладачі, калькулятори, стікери та інші.

Існує безліч онлайн соціальних мереж, які користуються популярністю серед широкого загалу людей. Сучасна людина настільки звикла до залучення себе до певної соціальної мережі, що вже навіть не уявляє свого життя без неї. Ця мережа не тільки допомагає провести вільний час і спілкуватись з друзями, а й сприяє інтелектуальному збагаченню та розвитку власного бізнесу [30].

Спілкування на соціальних мережах надає можливість людям знаходити спільні інтереси та зв'язуватися з іншими людьми з усього світу. Вони можуть обговорювати теми, ділитися думками та переживаннями, а також знаходити нових друзів і співрозмовників [13].

Соціальні мережі дозволяють користувачам публікувати свої фотографії, інформацію про себе, думки та інтереси, створюючи таким чином свої віртуальні профілі. Це дає можливість людям виражати себе та представляти свою особистість в онлайн-середовищі [1].

Віртуальне спілкування менш ритуалізоване, ніж соціальне. Віртуальний простір дозволяє людям конструювати образ самих себе. Цей образ є дуже динамічним [60].

Мережева комунікація, завдяки своїй анонімності, невидимості та безпеці, дає можливість створювати мережеву ідентичність і віртуально керувати власним уявленням про себе. Однією з характеристик віртуальної

комунікації є розбіжність між реальною особистістю та створеним нею віртуальним образом [57].

Комунікативна взаємодія в інтернеті, запевняє М. Пальчинська [21], сприяє конструюванню віртуальної особистості, яка поступово дистанціюється від реального стану речей. У цьому відношенні віртуальний простір виступає інструментом зміни індивідуальних характеристик: «Технологічний прогрес призводить до нав'язування людям нової мобілізаційної ідентичності.

Індивід, цілісна особистість, прив'язана до монотонного життя, як важкий рюкзак, зникає, і на зміну їй приходить індивід, людина з багатьма обличчями» [78].

Інтернет дає людині можливість видавати себе за кого завгодно, приймати різні ідентичності, вибирати різні ролі та спілкуватися майже з будь-якими людьми по всьому світу, маскуватися під будь-кого. Віртуальна особа, як гра, представляє певний рівень розваги, хоча не завжди гра відображає її справжню роль [34].

Створення віртуального образу Я має свої коренні мотиви, які включають бажання реалізувати негативні та несхвалювані агресивні тенденції, потребу в контролі та конструюванні себе, бажання залишити враження на інших та прагнення до влади. Шляхом віртуального образу Я, особистість отримує можливість самовираження та самоствердження [54].

Згідно з К. Михайленко [20], дослідницями у галузі віртуальних образів, користувачі старшого підліткового та юнацького віку найчастіше створюють віртуальні образи себе для отримання нового досвіду. Це може бути пов'язано з їхнім віковим прагненням до самовираження, яке вони реалізують через «приміряння» на себе різних ролей.

Самопрезентація, за визначенням Л. Тищенко [39] – це явище особистісної поведінки, що виникає в певних формах спілкування суб'єкта з іншими людьми або групами. Вона охоплює бажання особи створити певний образ як для зовнішньої аудиторії, так і для внутрішньої аудиторії (самої себе).

Форма віртуальної самопрезентації може відрізнятись від реальної самопрезентації, бути більш експресивною і навіть намагатися навмисно викликати конфліктність. Ці особливості віртуальної самопрезентації пов'язані з тим, що ніхто не бажає повністю залишатися анонімним і, відповідно, непоміченим [53].

У конструктивному плані, запевняє А. Чабаненко [46], реакція на анонімність і обмеженість засобів віртуальної комунікації виявляється у використанні виразних та перебільшених атрибутів у віртуальній самопрезентації, таких як сила, влада і привабливість.

Дослідники різними способами розуміють поняття самопрезентації, відзначає О. Діса [13] так як його можна тлумачити як свідоме надання інформації про себе, виявлення афективних і когнітивних аспектів особистої ідентичності або як процес представлення певних аспектів свого «Я» іншим, будь то свідомий чи несвідомий, цілеспрямований чи добровільний і так далі.

Самопрезентацію розглядають як сукупність психологічних установок, що спрямовані на самого себе. Такі установки включають, за Л. Тищенко [39]:

1. Переконання індивіда, які можуть бути обґрунтованими або необґрунтованими, і формують пізнавальний рівень самопрезентації.
2. Емоційне ставлення до цих переконань, що формує емоційно-оціночний рівень самопрезентації.
3. Відповідна реакція, виражена через вчинки, які створюють поведінковий рівень самопрезентації.

Поняття соціальної ідентичності тісно пов'язане з феноменом самопрезентації. Вона вказує на приналежність людини до різних соціальних груп. Ідентифікація з цими групами у віртуальному просторі відбувається через інтернет-мережі [66].

Самопрезентація відбувається через ідентифікацію з групами користувачів, які формують віртуальні спільноти за такими ознаками, як регіон, стать, вік, професія. Соціальна ідентичність є основою феномену

самопрезентації, яка відображає особистість як у реальному, так і у віртуальному просторі, наголошує Л. Тищенко [39].

Формування особистої ідентичності в Інтернеті, виокремлює В. Токарева [34] відбувається в контексті нечітких меж комунікації, коли людина взаємодіє з різними людьми одночасно на різних платформах, таких як соціальні мережі, електронна пошта, YouTube, онлайн-ігри та інші.

Важливо зазначити, що Е. Еріксон присвятив багато уваги аналізу феномену ідентичності. На його думку, ідентичність – це переконання людини в тому, що її «внутрішня тотожність і цілісність», яка є результатом її розвитку в минулому, відповідає тотожності та цілісності людини, яку сприймають інші [59].

Е. Еріксон вивчав ідентичність з різних точок зору і виявив, що ідентичність – це і свідоме відчуття себе, і несвідоме прагнення до особистої цілісності, процес синтезу внутрішньої відповідності між собою і груповими ідеалами, або групова ідентифікація. Синтез ідентичності відбувається через взаємодію з іншими людьми і сприяє формуванню спільного образу світу та стійких міжособистісних стосунків [59].

Створення віртуальної ідентичності на соціальних мережах має також і негативні наслідки.

З одного боку, соціальні мережі дозволяють людям виразити себе, знайти спільні інтереси з іншими користувачами та розширити свої соціальні контакти. З іншого боку, ідеальне створення віртуальної ідентичності може призвести до віртуального психологічного тиску, відчуття незадоволення справжнім «Я» та негативного впливу на самооцінку [17].

Ідентичність людини в Інтернеті значною мірою залежить від того, як вона ставиться до себе та ідентифікується в реальному світі. Оскільки існує два можливих варіанти самовизначення – адекватний та неадекватний, можна уявити різні варіанти віртуальної ідентифікації користувача Інтернету [58].

Проте, неможливо однозначно зрівняти сприйняття людиною власної ідентичності в реальному світі з образом та ідентифікацією в Інтернеті-мережі [35].

Соціальні мережі не завжди забезпечують повну конфіденційність та захист персональних даних користувачів, що може вплинути на їхню віртуальну ідентичність та приватність [79].

Користувачі соціальних мереж повинні бути обережні та свідомі викликів, які можуть виникнути при створенні віртуальної ідентичності. Вони повинні реалістично сприймати свої досягнення та взаємодію з іншими користувачами, уникати порівняння та надмірної самокритики [51].

Віртуальна реальність відкриває нові горизонти для формування ідентичності, значно розширюючи коло людей, з якими людина може взаємодіяти. Завдяки віртуальному середовищу, люди мають можливість створювати і адаптувати свої мережеві ідентичності, що надає їм гнучкість у самопрезентації та самовираженні [80].

Однак, варто зазначити, що мережева або віртуальна ідентичність не можуть розглядатися як окремі сутності чи самостійні суб'єкти поведінки та діяльності. Вони не є альтернативою "реальної" особистої ідентичності, а радше доповненням до неї. Це один з аспектів загальної ідентичності людини, що відображає спосіб, у який особистість представляє себе у віртуальному просторі.

Віртуальна ідентичність формується через самопрезентацію – процес, у якому людина свідомо чи підсвідомо створює образ себе для інших користувачів інтернету. Це може включати вибір аватарів, створення профілів, обмін контентом та комунікацію через різні платформи. Віртуальна ідентичність дозволяє експериментувати з різними аспектами особистості, що в реальному житті можуть бути приховані або недоступні.

Процес конструювання віртуальної ідентичності також впливає на самосприйняття. Взаємодія з іншими у віртуальному середовищі, зворотний зв'язок від них та реакції на контент можуть сприяти розвитку впевненості у

собі, формуванню нових навичок спілкування та навіть зміні самооцінки. Водночас, ця ідентичність може створювати виклики, особливо коли існує розрив між віртуальним і реальним "Я", пояснює Я. Галета [9]

У підсумку, соціальні мережі є важливим інструментом спілкування та створення віртуальної ідентичності, але їх використання повинно бути обдуманим і балансованим.

Висновки до розділу 1

Підлітковий період є важливим етапом в розвитку особистості, коли відбуваються значні фізіологічні, когнітивні та емоційні зміни. Підліток переживає процес становлення самоідентичності, самоствавлення та незалежності.

У підлітковому віці спостерігається інтенсивний розвиток когнітивних здібностей, таких як абстрактне мислення, самооцінка, саморегуляція та планування. Підлітки починають формувати свій власний системний погляд на світ, визначати свої цілі, цінності та інтереси.

Психологічна характеристика особистості підлітка є індивідуальною і може варіюватися залежно від культурних, соціальних та індивідуальних факторів. Кожен підліток має свою унікальну особистість та власний шлях розвитку. Важливо підтримувати позитивне середовище, яке сприяє самовизначенню та саморозвитку підлітка.

Соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні та розвитку особистості підлітка в сучасному світі. Вони стали важливим засобом комунікації, спілкування та взаємодії з іншими людьми. Широкий доступ до соціальних мереж і можливість ділитися інформацією, думками та емоціями має значний вплив на підлітка.

Соціальні мережі надають можливість самовираження та будівництва віртуальної ідентичності. Люди можуть обирати, яку інформацію вони хочуть розкривати про себе, які аспекти свого життя показувати та як представляти

себе перед іншими користувачами. Це може впливати на самооцінку, взаємодію з оточуючими та розвиток особистості.

Віртуальна ідентичність в соціальних мережах не завжди відображає повністю реальну особистість користувача. Люди можуть виглядати більш привабливими, успішними або щасливими в Інтернеті, ніж вони є насправді. Це може створювати виклики і ризики, такі як неправдиві очікування, порівняння з ідеалами та соціальна незручність.

Соціальні мережі можуть бути корисним інструментом для спілкування та розвитку особистості, але потребують обізнаності та усвідомленості з нашого боку.

Важливо зберігати баланс між віртуальним та реальним життям, розвивати реальні навички спілкування, знаходити задоволення в міжособистісних відносинах та пам'ятати про значущість реальної особистості, яка перебуває поза віртуальними межами соціальних мереж.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛУЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ ДО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Програма та методи емпіричного дослідження

Вибірка: у дослідженні взяли участь 60 підлітків (35 дівчат та 25 хлопців) віком 16 років. Усі учасники є учнями загальноосвітніх шкіл міста Києва.

План емпіричного дослідження:

1. Первинне визначення основних напрямків емпіричного дослідження. Визначення мети, предмету та об'єкту дослідження, формулювання завдань роботи.

2. Попередній аналіз наукової літератури з визначеної теми дослідження. Проведення огляду наукових статей, досліджень та публікацій, що стосуються впливу соціальних мереж на підлітків. Виокремлення ключових тем, концепцій та дослідницьких підходів.

3. Підбір психодіагностичного інструментарію. Було обрано:

1) *Тест «Інтернет – залежність» К. Янга* для оцінки рівня інтернет-залежності, який дозволяє визначити наявність та ступінь залежності. Методика спрямована на виявлення неконтрольованого використання Інтернету та оцінює різноманітні симптоми цього стану.

2) *Опитувальник «Визначення рівня самоактуалізації особистості» – (САМОАЛ) (анг. Personal Orientation Inventory) Е. Шостра* базується на концепції самоактуалізації А. Маслоу, спрямований на вимірювання рівня самореалізації особистості та внутрішньої свідомості. Інструмент адаптований до вимог сучасного суспільства, яке перебуває на етапі трансформації. Він дозволяє оцінити різні аспекти особистісного розвитку, такі як спроби узгодження цінностей, самопізнання, потреби в самовираженні та відкритості до нового. Основними критеріями в опитувальнику є оцінка сприйняття часу, цінностей, індивідуальної природи,

бажання до самопізнання, творчість, самореалізація, внутрішня гармонія, взаємодія з іншими та здатність адаптуватися у спілкуванні.

3) *Методика «Хто я?»* М. Куна і Т. Макпартленда для розкриття важливих аспектів ідентичності особистості та внутрішнього усвідомлення себе, її власного образу та уявлення про себе.

4) *Методика «Діагностика міжособистісних відносин»* (ДМО), розроблена Т. Лірі, спрямована на дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне "Я", а також на аналіз взаємодій у невеликих групах. Інструмент допомагає визначити переважний тип взаємин з іншими людьми, який проявляється як у самооцінці, так і у взаємооцінці.

3. Розробка анкети спеціалізованої під учасників дослідження. Збір базової інформації про респондентів (вік, стать, освіта). Аналіз загальної свідомості щодо соціальних мереж. Оцінка участі в соціальних мережах – приблизна кількість проведення часу; вид мережі; власна оцінка загального психологічного стану (тривожність, напруженість, агресивність, пасивність, рівень психологічної напруги, самооцінка, власна ідентичність, виражена емоційність); визначення режиму та розпорядку дня; заняття, хобі та активний відпочинок; соціальна взаємодія; смисложиттєві орієнтації та життєві завдання.

4. Внесення анкети та психодіагностичних методик до гугл-шаблону для заповнення респондентами.

5. Знаходження респондентів для пропозиції пройти анонімне опитування задля емпіричного дослідження. Було здійснено пошук по інтернет-мережам Telegram, Instagram, Facebook підлітків, що навчаються у київських загальноосвітніх школах.

6. Збір та статистичний обрахунок даних. Проведення статистичного аналізу отриманих результатів для визначення кореляцій та патернів у використанні та сприйнятті соціальних мереж.

Аналіз та порівняння відповідей на анкету, підрахунок сирих балів та переведення їх у середні значення, визначення стандартного відхилення,

застосування критерію Стюдента за для глибшого розуміння отриманих результатів. Порівняння популярних платформ (Facebook, Instagram, TikTok тощо) та часу, проведеного на них, між хлопцями та дівчатами. Аналіз зв'язків між участю в соціальних мережах та іншими аспектами життя: вивчення зв'язку між часом, витраченим на соціальні мережі, та успішністю у навчанні; дослідження впливу соціальних мереж на соціальні взаємодії (відносини з друзями, спілкування з сім'єю тощо). Визначення загального впливу соціальних мереж на психосоціальний стан підлітків: аналіз відчуття самооцінки, впевненості в собі та власної ідентичності підлітків, які активно користуються соціальними мережами, зв'язок між впливом соціальних мереж та психічними проблемами (депресія, тривога тощо).

7. Структурування отриманих результатів дослідження та їх інтерпретація. Створення таблиць та діаграм з метою візуалізації та кращого сприйняття результатів дослідження. Опис та визначення впливу інтернет-мереж на формування особистості підлітків та їх поведінку. А також встановлення взаємозв'язку надмірного користування мережами і розвитку особистості, визначення основних тенденцій.

8. Висновки. Написання загальних висновків другого розділу емпіричного дослідження за результатами. Формулювання висновків щодо впливу соціальних мереж на підлітків. Виділення ключових аспектів, які потребують уваги та подальшого дослідження.

9. Обговорення результатів дослідження. Визначення факторів, які залучають підлітків до соціальних мереж та аналіз їх впливу на життєдіяльність підлітків. Прогнозування психологічних та соціальних наслідків використання соціальних мереж підлітками, зокрема, понаднормово.

10. Розробка психологічних рекомендацій. Визначення ефективних методів та рекомендацій для підлітків щодо використання соціальних мереж. Розробка рекомендацій для батьків, вчителів, шкільних психологів та інших зацікавлених сторін щодо ефективного управління цим впливом.

11. Висновки. Написання висновків до третього розділу. Наголошення на основних факторах впливу залежності інтернет-мереж та визначення базових рекомендацій, стосовно зменшення часу в інтернеті.

12. Визначення загальних висновків, відповідно до мети та завдань дослідження.

13. Підготовка презентації та доповіді для представлення результатів на науковій конференції з підкресленими головними результатами емпіричного дослідження.

Психодіагностичні методики для визначення залученості підлітків в соціальні мережі.

1. Тест «Інтернет – залежність» К. Янга [65]

Американський психолог Кімберлі Янг у 1994 році, з Пітсбургського університету, розмістила на веб-сайті спеціальний опитувальник для визначення рівня інтернет-залежності, який став одним з її провідних наукових досліджень.

Кімберлі Янг визначає чотири ключові ознаки інтернет-залежності: нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту; постійне очікування наступного входу в Інтернет; скарги оточуючих на те, що особа проводить занадто багато часу в мережі; скарги на витрати грошей на Інтернет.

І. Голдберг наводить більш розгорнуту систему критеріїв. На його думку, інтернет-залежність можна виявити за наявності трьох з таких ознак: зростання часу, який потрібно для досягнення задоволення від Інтернету; зниження ефективності ефекту від проведеного часу в мережі, якщо час не збільшується; спроби обмежити час, проведений в Інтернеті або відмовитися від нього.

Зменшення часу, проведеного в Інтернеті, може викликати негативні емоційні та фізичні реакції у користувачів. Реакції можуть проявлятися протягом кількох днів або навіть місяця. Особа може відчувати тривогу, непокій, нав'язливі думки про події в Інтернеті, а також мрії та фантазії,

пов'язані з використанням мережі. Крім того, можуть спостерігатися довільні або мимовільні рухи пальців, які нагадують дії на клавіатурі.

В психіатрії цей стан відомий як "синдром відмовлення" або "абстинентний синдром", що свідчить про психологічну залежність від Інтернету. Він відрізняється від абстинентного синдрому у курців, наркоманів та алкоголіків, оскільки в цих випадках виникає не лише психологічна, але і фізична залежність від шкідливих речовин, а відмова від них може бути набагато важчою.

Розроблений тест на інтернет-залежність, спрямований на визначення наявності та ступеня розвиненості залежності. Тест призначений для виявлення неконтрольованого користування Інтернетом та оцінює рівень вираження симптомів залежності. Загальна кількість запитань у тесті становить 20, і кожне з них оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5, (де 1 - рідко, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - дуже часто, 5 – завжди). Максимальна сума балів, яку може набрати респондент, дорівнює 100. Результати тесту на інтернет-залежність розділяються на такі діапазони балів:

0–30 балів: характеризує нормальне використання Інтернету.

31–49 балів: вказує на легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів: вказує на помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів: вказує на надмірне користування Інтернетом.

Запитання тесту містяться в додатку А.

2) Опитувальник САМОАЛ Е. Шостра.

Опитувальник ґрунтується на гуманістичній теорії американського психолога А. Маслоу. Він вважав, що ключовим аспектом людської природи є потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття творчих здібностей та прояву любові, що ґрунтується на гуманістичній потребі допомагати іншим. А. Маслоу стверджував, що, на відміну від тверджень З. Фрейда про природженість інстинктів жорстокості й агресії, людина має вроджений інстинкт збереження свого виду, що спонукає її допомагати одне одному. Потреба у реалізації власних можливостей та здібностей є характерною для

здорової людини, а особливо для видатних особистостей. Гуманістичні потреби в добрі, моральності та доброзичливості, що притаманні людині від народження, можуть бути втілені в життя при певних умовах.

У 1963 році учениця А. Маслоу, Еверетт Шострем, здійснила першу спробу виміряти рівень самоактуалізації, опублікувавши опитувальник РОІ (Personal Orientation Inventory). Опитувальник містив дві основні шкали особистісної орієнтації: перша - тимчасова, яка відображала схильність людини жити в теперішньому часі, не відкладаючи на майбутнє і не намагаючись повернутись до минулого, та друга - опори або підтримки, яка оцінювала здатність особистості покладатися на себе.

Окрім цього, в опитувальнику присутньо ще 10 додаткових шкал, для вимірювання самоповаги, спонтанності, здатності до творчості, буттєвих цінностей, позитивного ставлення до природи людини та інші.

Опитувальник САМОАЛ є ще однією модифікацією тесту РОІ. Методика була розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в сучасному постіндустріальному суспільстві. Крім того, відбулися значні зміни в структурі опитувальника (типи шкал) та формуванні діагностичних висновків. Перший варіант опитувальника САМОАЛ був розроблений в період з 1983 по 1994 роки, а в процесі стандартизації та перевірки його валідності брав участь психолог О. Лазукін.

Опитувальник САМОАЛ включає 100 запитань, що наведені у додатку Б, відповідно до 11 шкал:

1) Орієнтація в часі. Шкала відображає рівень розуміння людиною значення миті в теперішньому часі, незалежно від порівняння з минулими подіями чи очікуваннями на майбутнє. Низькі показники шкали можуть свідчити про схильність до невротичних переживань, перебування в минулому та нестабільність.

2) Цінності. Люди з високими показниками на цій шкалі приділяють значення цінностям, що сприяють самореалізації. Цінності включають істину,

добро, красу, цілісність та інші, що вказують на прагнення до гармонії та здорових міжособистісних відносин.

3) Погляд на природу людини. Шкала вимірює позитивне або негативне ставлення до природи людини. Високі показники можуть вказувати на віру в потенціал людини та сприятливе середовище для гармонійних міжособистісних відносин.

4) Потреба в пізнанні відображає бажання особистості розширювати свій світогляд, шукати смисл в різних аспектах життя та досліджувати нові ідеї. Високий рівень потреби характерний для самоактуалізованих особистостей, які завжди відкриті для нових вражень та здатні до безкорисливого пізнання. Такий пізнавальний процес, на думку А. Маслоу, є більш точним і ефективним, оскільки він не спотворюється власними бажаннями та емоціями, і не призводить до судження та порівнянь, а лише допомагає людині бачити світ таким, як він є, і цінувати це.

5) Креативність - це можливість особистості проявляти творчий потенціал, здатність виходити за встановлені межі та висловлювати себе нестандартними способами. Прагнення до творчості та розвинені креативні здібності є невід'ємною ознакою самоактуалізації, що може бути назване творчим підходом до життя.

6) Автономність - це властивість особистості, яка виявляється у здатності до самостійного рішення та вираження власної ідентичності. Поняття, як правило, асоціюється з психічним здоров'ям і повнотою особистості, проявляється у життєвій витривалості, внутрішній самостійності та зрілості. Низькі показники автономності можуть свідчити про відчуття залежності та відсутність внутрішньої свободи виразу власної особистості.

7) Спонтанність відображає здатність особистості до вираження себе без обмежень та штучних контролів. Низькі показники шкали свідчать про невпевненість у собі та суворий контроль над власними діями. Високий рівень самоконтролю може пригнічувати вираз справжніх емоцій, а також призводити до позиції "спостерігача власного життя", що може сприяти

розвитку психологічних та психосоматичних проблем. Спонтанність асоціюється з цінностями, такими як свобода, природність та легкість.

8) Саморозуміння відображає адекватність усвідомлення власних бажань та потреб. Низькі показники шкали часто спостерігаються у людей з жорстким психологічним захистом, які ідентифікують себе зі своєю соціальною роллю та відокремлюються від своєї справжньої сутності. Це може призводити до "професійної особистісної деформації", коли власні смаки та оцінки заміщуються соціальними нормами. Шкали саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії пов'язуються між собою.

9) Аутосимпатія відображає позитивне ставлення особистості до себе та стійку, адекватну самооцінку. Підвищені показники на шкали свідчать про добре сформовану позитивну концепцію себе, яка є важливим аспектом психічного здоров'я та цілісності особистості. Низькі показники аутосимпатії часто спостерігаються у людей з тривожністю та невпевненістю в собі.

10) Контактність відображає загальну схильність особистості до взаємовигідного та приємного спілкування з іншими людьми. Низькі показники на цій шкалі можуть вказувати на відсутність бажання розширювати коло знайомств або поглиблювати відносини з іншими. Часто низькі значення спостерігаються у соціальних професіях, де спілкування з іншими є складною і вимагає багато енергії.

11) Гнучкість в спілкуванні відображає наявність або відсутність соціальних стереотипів та здатність до адекватного самовираження. Високі показники можуть свідчити про хороші адаптивні здібності та здатність переходити з однієї соціальної ролі в іншу. Низькі показники можуть свідчити про неавтентичне спілкування з оточуючими, обмежену здатність до саморозкриття та ригідність. Люди з високою оцінкою за цією шкалою зазвичай цінують особистісне спілкування та уникають фальшивості чи маніпуляцій, віддаючи перевагу щирому самовираженню над управлінням враженням.

Ключі №1 та №2 для обрахунку методики наведені у додатках В та Г.

3. *Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда*

Тест, розроблений М. Куном та Т. Макпартлендом, спрямований на дослідження установок особистості на себе і широко використовується для виявлення різних аспектів ідентичності, зокрема когнітивних, ціннісно-мотиваційних, афективних та поведінкових.

Методика у літературі може зустрічатися під різними назвами: "тест установок особистості на себе", "тест 20 висловлювань", "тест двадцяти тверджень на самоствалення", опитувальник "Хто я?" та інші.

Тест полягає у вільному самоописі, після чого проводиться контент-аналіз, що означає використання методів обробки самозвітів. Підхід має як позитивні аспекти (наприклад, можливість аналізу самоопису та самооцінки, висловленої мовою самого суб'єкта), так і негативні (наприклад, складність самоопису та неоднозначність інтерпретації).

Методика дозволяє досліджувати різноманітні аспекти самоідентичності, такі як статова, гендерна, вікова, етнічна (національна), сімейна, професійна, особистісна тощо. Завдяки легкій доступності процедури тесту, його можна використовувати не лише в наукових дослідженнях, але й у психотерапевтичних та корекційних цілях. Різні варіації цієї методики використовуються в практичній роботі з консультування, тренінгів, психотерапевтичних груп тощо.

Тест розроблено в рамках концепції "Айовської школи" символічного інтеракціонізму.

Процедура проведення. Тест - простий метод, у якому учаснику пропонується 20 разів відповісти письмово на запитання "Хто я?" Для виконання тесту надається 12 хвилин. Аналіз відповідей за допомогою методики "Хто я?" включає якісну і кількісну оцінку отриманих даних.

Інструкція до тесту надається у додатку Д.

Під час аналізу відповідей використовується метод контент-аналізу. Усі відповіді тесту поділяються на дві категорії: об'єктивні та суб'єктивні вказівки.

Об'єктивними вказівками є ті, що стосуються приналежності до загальновідомих груп або класів, до яких всі знають межі і умови входження. Наприклад, такі характеристики, як "студент", "дівчина", "чоловік", "християнин", "місцевий мешканець", "дочка", "найстарший дитина", "вивчає рекламу", є прикладами об'єктивних вказівок.

Суб'єктивні вказівки включають в себе ті, які потребують вказівки від самого респондента або порівняння його з іншими людьми. Наприклад, "щасливий", "втомлений", "дуже хороший студент", "занадто товстий", "хороша дружина", "цікава".

Під час аналізу всі об'єктивні вказівки об'єднуються в одну групу, в той час як "не-відповіді" (тобто порожні рядки списку) та суб'єктивні твердження утворюють іншу групу.

"Локусний бал" індивіда визначається кількістю об'єктивних характеристик, які він надав у відповідях на тест "двадцять висловлювань".

Основоположення тесту ґрунтується на припущенні, що людська поведінка організована та керована існуючими у людини установками на самого себе.

Автори тесту вважають, що запитання "Хто я?" логічно пов'язане з тим, як індивід ідентифікує себе, зокрема з його соціальним статусом та характеристиками, які, на їхню думку, з ним пов'язані. Вимога тесту надати двадцять відповідей, пов'язаних із самоідентифікацією, виходить із визнання складної та багатоаспектної природи індивідуальних статусів. Це також відображає їхній інтерес до з'ясування, чи залежить порядок відповідей від статусу індивіда в суспільстві, а також їхній бажання досліджувати широкий спектр установок особистості на себе.

Дослідники стверджують, що формулювання, які дають тестовані особи, оперативно визначають їх "особисте Я" як певну внутрішню позицію в соціальній системі, а порядок їх відповідей відображає модель "Я-концепції". За таким теоретичним підходом можна припустити, що різниці в ідентифікації

"особистого Я" еквівалентні різницям у тому, як індивіди у суспільстві пов'язують свою ідентичність з різними можливими групами.

За думкою авторів, дані, отримані за допомогою тесту "20 висловлювань", повністю підтверджують, що люди організують і керують своєю поведінкою відповідно до їх суб'єктивних ідентифікацій, тому для передбачення поведінки індивіда важливо знати його суб'єктивне визначення своєї ідентичності.

4. *Методика «Діагностика міжособистісних відносин» (ДМО) Т. Лірі [22]*

Методика, розроблена Т. Лірі, Г. Лефоржем і Р. Сазек у 1954 році, призначена для вивчення уявлень особистості про себе і своє ідеальне "Я", а також для дослідження взаємин у малих групах. Методика дозволяє виявити основний тип відносин особистості до інших у самооцінці та оцінці оточуючих. При аналізі міжособистісних відносин часто виділяють два головних чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність.

Чинники визначають загальне враження про особу в міжособистісних відносинах і можуть бути співвіднесені з основними осями семантичного диференціала Ч. Осгуда: оцінка і сила.

Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола для представлення основних соціальних орієнтацій. У колі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність. Сектори далі розділені на вісім для більш детального аналізу взаємин. Для ще більш докладного опису коло може бути поділене на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема Т. Лірі ґрунтується на припущенні, що чим більше результати випробуваного зближаються до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де вирішальну роль відіграють вертикальна (домінування-підпорядкування) і

горизонтальна (дружелюбність-агресивність) осі. Відстань між отриманими показниками та центром кола свідчить про адаптивність або екстремальність міжособистісної поведінки.

Опитувальник містить 128 суджень, що зазначені у додатку Е, при яких для кожного з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, впорядкованих за інтенсивністю. Методика побудована так, що судження, що мають стосунок до конкретного типу відносин, розташовані не послідовно, а групами по 4 і повторюються через однакову кількість визначень. При обробці результатів підраховується кількість відносин кожного типу.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваної поведінки людей, тобто для оцінки поведінки спостерігачів, для самооцінки, оцінки близьких людей та для опису ідеального «Я». Залежно від цих рівнів діагностики інструкція для відповіді може змінюватись.

Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості і порівнювати дані за окремими аспектами. Наприклад, "соціальне «Я», "реальне «Я», "мої партнери" і т. д.

На першому етапі аналізу даних виконується підрахунок балів для кожної октанти за допомогою ключа до опитувальника.

Ключ до опитувальника визначає такі діапазони балів для кожної октанти:

Авторитарний: від 1 до 4, від 33 до 36, від 65 до 68, від 97 до 100.

Егоїстичний: від 5 до 8, від 37 до 40, від 69 до 72, від 101 до 104.

Агресивний: від 9 до 12, від 41 до 44, від 73 до 76, від 105 до 108.

Підозрілий: від 13 до 16, від 45 до 48, від 77 до 80, від 109 до 112.

Підпорядковується: від 17 до 20, від 49 до 52, від 81 до 84, від 113 до 116.

Залежний: від 21 до 24, від 53 до 56, від 85 до 88, від 117 до 120.

Доброзичливий: від 25 до 28, від 57 до 60, від 89 до 92, від 121 до 124.

Альтруїстичний: від 29 до 32, від 61 до 64, від 93 до 96, від 125 до 128.

На другому етапі отримані бали відображаються на діаграмі, де відстань від центру круга відповідає кількості балів за кожною октантою (мінімум - 0,

максимум - 16). Кінці відповідних векторів з'єднуються, утворюючи профіль, який відтворює уявлення про особистість людини. Область, обведена лінією, заповнюється кольором. Для кожного варіанту побудовано окрему діаграму, на якій вона оцінюється.

На третьому етапі використовуються формули для розрахунку показників за двома ключовими параметрами: «Домінування» і «Дружелюбність»:

Формула для розрахунку Домінування: $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$

Формула для розрахунку Дружелюбності: $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$.

Таким чином, система балів, яка включає 16 міжособистісних змінних, перетворюється на два числові індекси, що відображають уявлення суб'єкта за цими параметрами.

У результаті проводиться аналіз особистісного профілю, під час якого визначаються типи відношень з оточуючими.

Бали обчислюються для кожної оцінюваної особистості окремо. Один з показників розладу взаємин з певною особою полягає у розбіжності між уявленнями особи про неї та тим, як вона хотіла б її бачити як партнера у спілкуванні.

Максимальний рівень оцінки - 16 балів, проте він розподіляється на чотири рівні вираження відносин:

0-4 бали - низький: адаптивна поведінка

5-8 балів - помірний

9-12 балів - високий: екстремальна поведінка

13-16 балів - екстремальний: до патологічної поведінки.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За вибіркою в 60 респондентів, серед яких 35 дівчат та 25 хлопців середній вік респондента 16 років, мода становить 16 років.

Платформи пошуку респондентів: Telegram, Instagram, Facebook.

Першим розділом в опитуванні були загальні питання, що визначені за вивченням наукової літератури. Питання орієнтовані на дослідження розпорядку дня підлітків, їхньої взаємодії з гаджетами для встановлення залежності від інтернету. Результати наведені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати анкетування підлітків

Дівчата (серед. зн.)	Стандрт. відх.	Хлопці (серед. зн.)	Стандрт. відх.
Приблизна кількість проведення часу в інтернеті (у годинах на добу)			
7.33	8.25	6.75	5.45
Власна оцінка загального психологічного стану (від 1 до 10; де 1 – погано, 10 – чудово)			
4.84	9.67	5.02	8.33
Самооцінка (від 1 до 10; де 1 – погано, 10 – чудово)			
6.83	3.22	4.90	4.75
Дівчата (серед. зн.)	Стандрт. відх.	Хлопці (серед. зн.)	Стандрт. відх.
Приблизна кількість проведення часу з родиною та/або друзями (у годинах на добу)			
2.88	1.25	2.63	0.75
Приблизна кількість сну (у годинах на добу)			
6.44	2.36	7.40	1.86
Оцінка якості сну (від 1 до 10; де 1 – погано, 10 – чудово)			
6.25	4.28	6.50	3.33
Приблизна кількість часу проведена без гаджетів перед сном (у годинах)			
1.25	2.68	1.75	1.96
Приблизна кількість часу хобі на день (у годинах)			
2.25	4.15	2.69	1.75
Дотримання розпорядку дня (від 1 до 10; де 1 – взагалі не дотримано, 10 – повністю дотримано)			
4.56	2.22	5.90	1.66
Рівень успішності навчання у школі (від 1 до 10; де 1 – погано, 10 – чудово)			
5.11	7.24	4.42	5.85

Згідно даних у таблиці, видно, що у підлітків присутня залежність від інтернету, зокрема, соціальних мереж. Недостатня кількість та якість сну, недотримання розпорядку дня, недостатня кількість соціальних контактів із близькими зумовлюють недостатньою власну оцінку психологічного стану та рівень успішності у школі.

Можна припустити, що велика кількість проведення в інтернеті не дозволяє підліткам займатись важливими життєвими завданнями, а також, зменшують їхню самооцінку.

Різниця у відповідях між дівчатами та хлопцями не є статистично значущою. В деяких питаннях існує невелика розбіжність, але результати загалом підтверджують актуальність теми дослідження.

Надалі, анкетування містило питання з конкретними психологічними характеристиками, що підлітки зазвичай відчувають. Результати наведені на рис. 2.1.



Рис. 2.1 Кількість негативних психологічних характеристик у підлітків за анкетуванням

На діаграмі видно, що переважають у всієї вибірки дослідження психологічна втома та тривожність. Очікуваний результат, в зв'язку із недосипом та відсутності розпорядку дня.

Підлітки переважаною себе проведенням великої кількості часу в інтернеті.

Найпопулярнішими інтернет-мережами серед відповідей виявились соціальні мережі, що свідчить про зацікавленість у спілкуванні (Telegram/ WhatsApp/ Viber/ Facebook/ Gmail); перегляду новин (Telegram/ Instagram/ YouTube/ Twitter/ Facebook), що зумовлено повномасштабною війною; візуальна картинка та різні відео для «вбивання часу» (Tik Tok/ YouTube/ Instagram). Дані зображені на рис. 2.2.

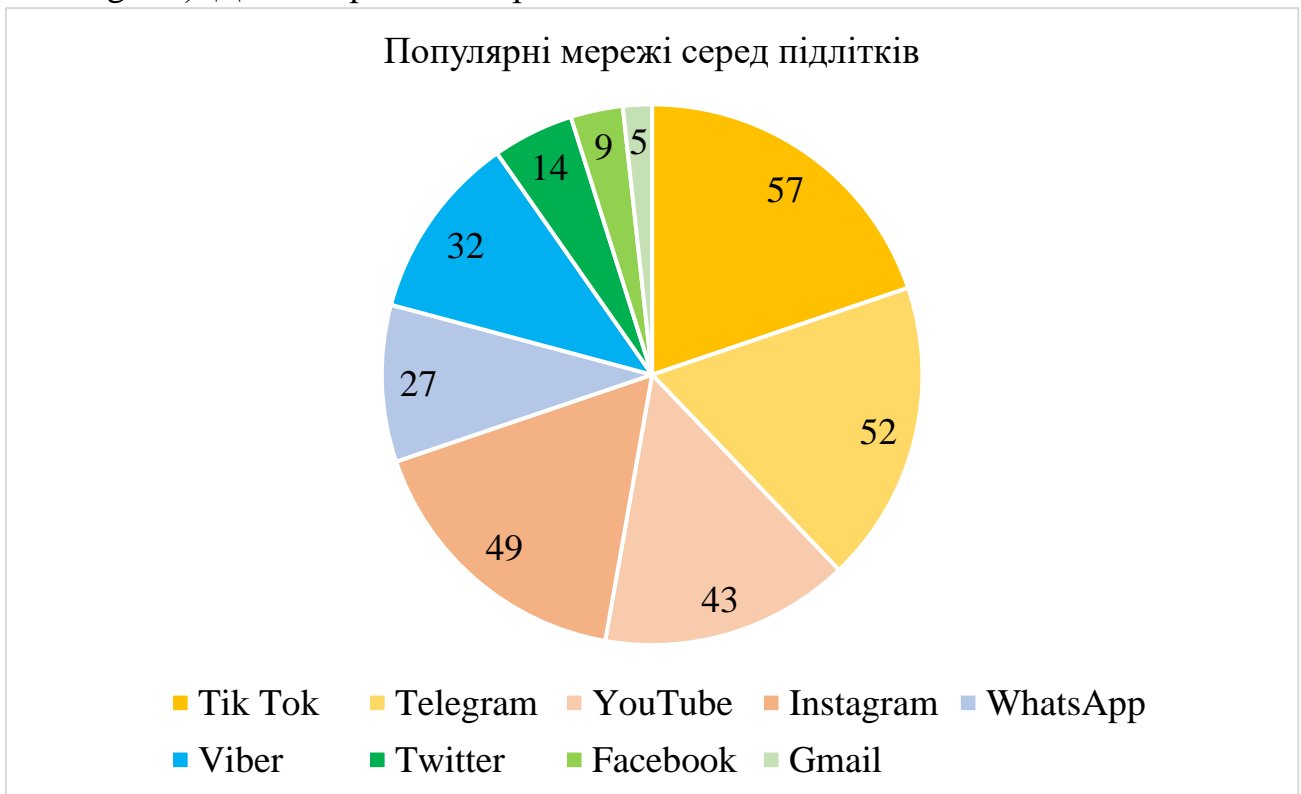


Рис. 2.2 Популярні соціальні-мережі серед підлітків

За анкетування встановлено, що підлітки, здебільшого, використовують смартфони (97%) для користування соціальними мережами, аргументуючи їх зручність.

Ноутбуки та комп'ютери (63%) використовують меншу кількість часу, деякі підлітки користуються планшетами (22%). Популяризовано серед

невеликої кількості школярів також ігрові консолі (11%) та смартгодинники, що мають доступ до різноманітних функцій, зокрема інтернет(27%).

Основною психодіагностичною методикою в дослідженні обрано методику «Інтернет-залежності» К. Янга.

З урахуванням результатів буде зрозуміло надалі високі показники по психічним параметрам за іншими методиками. Результати наведені у табл. 2.2.

Згідно з результатами методики «Інтернет-Залежності» К. Янга, різниця між середніми значеннями шкал у хлопців та дівчат є статистично значущою на рівні значущості $\alpha=0,05$ для трьох шкал, оскільки отримані значення t - статистики перевищують критичне значення t. Отже, існує статистично значима різниця між середніми значеннями за стандартним відхиленням шкал у групі дівчат і хлопців на всіх рівнях дослідження.

Таблиця 2.2

Результати методики «Інтернет-залежності» у підлітків за К. Янг

Діапазон балів	Середнє знач. дівчата	Станд. відхл.	Середнє знач. хлопці	Станд. відхл.	t-критерій Стьюдента	Кількість	
						Дівчата	Хлопці
0-30	20.25	1.10	19.85	1.25	1.80*	4	6
31-49	41.33	2.25	38.60	3.00	5.38*	8	6
50-79	56.40	1.85	55.10	1.33	4.47*	10	7
80-100	83.05	0.95	82.25	0.90	4.70*	13	6

Загальні результати показують великі значення по показникам. Перший діапазон від 0 до 30 балів (у 4 дівчат та 6 хлопців) демонструє нормальне проведення часу в інтернеті, як видно в таблиці, значення діапазону дещо завищені, що свідчить про часте, але нормальне використання інтернету. За t-критерієм Стьюдента не виявлено статистично значущої різниці, що означає досить схожі результати та розподіл між дівчатами та хлопцями.

Результати за другим (31-49) (у 8 дівчат та 6 хлопців) та третім (50-79) (у 10 дівчат та 7 хлопців) діапазонами не мають завищеного показника, мають значення легкого та помірного ступенів використання інтернету.

Діапазон від 80 до 100 демонструє гарний показник до 85 (у 13 дівчат та 6 хлопців), що свідчить про дещо надмірне використання, але не критичне.

Найвищі показник та найбільшу кількість по діапазону склали дівчата, що показує гендерну різницю. У хлопців було рівномірне розподілення по діапазонам методики. Але 19 (31.67%) підлітків із 60 мають надмірне користування інтернетом, що може призвести до негативних наслідків.

Таблиця 2.3

Результати за опитувальником «САМОАЛ» Е. Шостра

Шкали	Ср. знач. (№1)	Ст. відх	Ср. знач. (№2)	Ст. відх	t-критерій Стюдента
Орієнтація в часі	5.40	3.25	5.85	2.95	0.70*
Цінності	7.28	2.25	6.33	1.76	2.28*
Погляд на природу людини	4.22	1.57	3.67	1.23	1.89*
Потреба в пізнанні	7.75	0.90	6.95	1.00	4.30*
Креативність	9.62	3.11	7.27	1.95	4.26*
Автономність	10.00	1.25	8.66	1.40	5.35*
Спонтанність	6.22	2.13	6.10	0.98	0.33*
Саморозуміння	4.25	2.33	6.65	2.99	4.77*
Аутосимпатія	8.78	2.95	6.77	1.38	3.92*
Контактність	8.75	1.00	7.84	1.25	4.15*
Гнучкість в спілкуванні	7.66	1.34	8.54	0.93	3.64*

Загалом, виявлено, що підлітки проводять багато часу в соціальних мережах, що погано відображається на їх психічному та фізіологічному рівні. З кожним роком тенденція на вплив інтернету все збільшується.

Для встановлення рівню самоактуалізації, а також дослідження життєвих характеристик сучасних школярів було введено опитувальник «САМОАЛ» Е. Шостра.

Вибірку було поділено на 2 групи, перша (№1) - 19 осіб, що мають високий показник інтернет-залежності, та друга група (№2) - 41 підліток з

нормальним та помірним рівнем. Результати за шкалами методики представлені у табл. 2.3.

Згідно з отриманими даними, група №1 має середнє значення орієнтації в часі 5.40 зі стандартним відхиленням 3.25, тоді як група №2 демонструє середнє значення 5.85 зі стандартним відхиленням 2.95. Варто відзначити, що ця різниця не є статистично значущою ($t = 0.70$, $p > 0.05$).

Не виявлено статистично значущої різниці у шкалах погляду на природу людини ($t = 1.89$, $p > 0.05$) та спонтанності ($t = 0.33$, $p > 0.05$).

Щодо автономності, середнє значення в групі №1 становить 10.00 зі стандартним відхиленням 1.25, тоді як у групі №2 цей показник складає 8.66 зі стандартним відхиленням 1.40. Різниця між групами є статистично значущою ($t = 5.35$, $p < 0.05$) і є найбільшим показником серед усіх шкал.

Висока інтернет-залежність обмежує вільність вибору та самостійність в прийнятті рішень. Підлітки з високою інтернет-залежністю можуть відчувати більшу потребу у підтримці та визнанні з боку інших, що може впливати на їхню автономію.

Шкали цінностей ($t = 2.28$, $p < 0.05$), потреби в пізнанні ($t = 4.30$, $p < 0.05$), креативності ($t = 4.26$, $p < 0.05$), саморозуміння ($t = 4.77$, $p < 0.05$), аутосимпатії, ($t = 3.92$, $p < 0.05$), контактності ($t = 4.15$, $p < 0.05$) та гнучкості в спілкуванні ($t = 3.64$, $p < 0.05$) мають статистично значущу різницю.

Використання інтернету впливає на формування цінностей підлітків. Інтернет-залежність спричиняє переорієнтацію цінностей на користування технологіями та віддалене спілкування, що безпосередньо впливає на їхні особисті цінності.

Занадто великий час, витрачений у віртуальному світі, може обмежувати можливості для розвитку та самопізнання в реальному житті. Інтернет-залежність може відволікати від можливостей для особистого росту та розвитку.

Залежність від інтернету обмежує можливості для творчого виразу та самореалізації. Підлітки відчувають меншу потребу в розвитку своєї креативності та уяви через велику кількість часу, проведеного перед екраном.

Сильна залежність від інтернету заважає саморефлексії та саморозумінню. Підлітки витрачають менше часу на самопізнання та рефлексію через постійне поглинання інформацією з мережі.

Інтернет-залежність може впливати на самопочуття та почуття власної цінності. Підлітки, які проводять багато часу в інтернеті, можуть відчувати меншу самооцінку та віру у власні сили через постійну порівняння з іншими або враження від ідеальних життів, які вони бачать в Інтернеті.

Висока інтернет-залежність може призвести до віддаленості від реальних соціальних контактів та зменшення вміння спілкуватися в офлайн-середовищі. Як наслідок, зменшення емпатії та здатності до взаємодії з іншими.

Постійне спілкування через Інтернет може обмежувати можливості для розвитку навичок офлайн-спілкування та міжособистісних відносин. Підлітки починають відчувати труднощі в адаптації до нових соціальних ситуацій та виявленні емоцій у реальному житті.

Можна відзначити значні відмінності у рівнях різних аспектів особистості між двома досліджуваними групами. Група №1 виявляється більш орієнтованою на цінності, має вищий рівень креативності та автономності, а також виявляє більшу потребу в пізнанні порівняно з групою №2.

З іншого боку, група №2 проявляє вищий рівень саморозуміння, аутосимпатії та гнучкості в спілкуванні. Різноманітність в особистісних характеристиках може відображати різні цінності, досвід та вплив оточуючого середовища на учасників кожної групи.

Аналізуючи отримані результати з урахуванням досліджуваної інтернет-залежності учасників першої групи, можна зробити кілька важливих висновків. Перш за все, вищий рівень креативності та автономності, а також більша потреба в пізнанні в цій групі може вказувати на те, що інтернет-

залежні підлітки можуть виявляти більшу схильність до новаторського мислення та бажання досліджувати нові ідеї та можливості.

Насамперед, низькі значення саморозуміння та вища потреба в пізнанні можуть бути пов'язані з недостатнім усвідомленням власних потреб та можливостей через занадто великий час, проведений в Інтернеті. Також важливо відзначити, що вищий рівень цінностей у першій групі може відображати компенсаційну стратегію, де підлітки намагаються знайти задоволення у віртуальному світі, оскільки відчувають дефіцит у реальному житті.

Загалом, результати вказують на те, що інтернет-залежні молоді люди можуть мати специфічні особистісні характеристики, які відрізняються від тих, хто не має проблем з надмірним використанням Інтернету. Відмінності можуть бути важливими для розуміння природи та наслідків інтернет-залежності, а також для розробки ефективних стратегій діагностики та лікування цього розладу.

За методикою «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда важливо наголосити різниці між деякими термінами для подальшої роботи.

Самоідентичність - уявлення або усвідомлення особистості як єдиного індивіда з власними унікальними характеристиками, які визначають його як особу. Включає в себе розуміння себе як унікального суб'єкта зі своїми власними цінностями, переконаннями, характером та життєвими цілями. Самоідентичність може бути розглянута як глибинний аспект особистості, що формується внаслідок внутрішнього взаємодії з самим собою.

Самоідентифікація - процес усвідомлення своєї природної або соціальної ідентичності. Включає в себе те, як особа сприймає себе за ознаками, що відносяться до її особистості, такими як стать, вік, національність тощо. Самоідентифікація може включати сприйняття власних характеристик, які визначають її як частину певної групи або спільноти.

Приналежність - відчуття належності до певної групи або спільноти, яке може виникати на основі спільних цінностей, ідентичності або інтересів.

Включає в себе емоційний зв'язок та ідентифікацію з групою, яка може бути релігійною, етнічною, соціальною або іншою. Приналежність може впливати на почуття самооцінки, соціальну підтримку та ідентичність.

Підлітки дали різноманітні відповіді на питання «Хто я?».

Три перші самоідентифікації включали в себе: національну (етнічну) приналежність, так відповіли 58 (96.67%) респондентів; статева приналежність у 53 (88.33%) підлітків; людська ідентичність визначена у 51 дитини (85%).

Наступні відповіді містили соціальні та сімейні приналежності: школяр/учень 45 (75%); донька/син 42 (70%); друг/подруга 41 (68.33%); однокласник/однокласниця 39 (65%).

Було виокремлено ідентичність за родом занять: спортивні ігри (футбол/ баскетбол/ волейбол) 27 (45%); танці (сучасні) 36 (60%); творча зайнятість (спів/ малювання/ гра на музичних інструментах та ін.) 33 (55%).

Особистісні характеристики (фемінні, маскулінні, нейтральні) зустрічались у кожного респондента.

Опис своїх фізичних характеристик виділено у 25 (41.67%) осіб.

Професійна самоідентифікація (офіціант/ майстер манікюру/оператор кол центру/ продавець та ін) 27 (45%).

Деякі підлітки віднесли себе до блогерів та продавців в інтернеті, що означає соціальну приналежність за родом діяльності в інтернет-мережах 6 (10%).

За умов воєнного стану було виділено також за сімейною приналежністю (донька/син/сестра/брат військового) 11 (18.33%); волонтер 4 (6.67%).

Результати за методикою «Міжособистісних відносин» Т. Лірі, що показує вісім типів міжособистісних відносин у підлітків, наведена у табл. 2.4, в таблиці вказані дані за свободою 0,05 (5%) по двом групам.

Аналізуючи результати, можна визначити, які з пар груп є статистично значущими відносно різниці між їх середніми значеннями. Значення t-критерію, що перевищує критичне значення для вибраного рівня значущості

(у цьому випадку, $\alpha = 0.05$), то таку різницю, між середніми значеннями групи підлітків з високою залежністю та групою з помірним та нормальним рівнем, можна вважати статистично значущою.

Таблиця 2.4

Результати восьми типів міжособистісних відносин у підлітків за двома групами

Оканти		№1 середнє знач.	Ст. відхл.	№2 середнє знач.	Ст. відхл.	t-критерій Стьюдента
I	Авторитарний	9.63	1.20	9.86	2.05	1.03*
II	Егоїстичний	8.55	0.90	7.73	0.95	4.55*
III	Агресивний	9.88	0.92	8.79	1.23	5.49*
IV	Підозрілий	8.55	1.33	8.02	1.11	2.11*
V	Підпорядковується	7.46	2.12	8.15	1.03	1.88*
VI	Залежний	11.05	0.98	9.85	0.97	6.66*
VII	Доброзичливий	7.22	1.44	8.75	0.99	5.80*
VIII	Альтруїстичний	8.77	1.05	9.63	0.98	4.36*

Проведений аналіз результатів виявив наявність як статистично значущих, так і не значущих відмінностей між двома досліджуваними групами при тому, що * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

Статистично значущі результати:

Група №1 з високою інтернет-залежністю у підлітків, проявляє більшу тенденцію до егоїстичної поведінки (середнє значення 8.55 vs. 7.73, $t = 4.55$) та агресивності (середнє значення 9.88 vs. 8.79, $t = 5.49$) порівняно з групою без понаднормової інтернет-залежності. Це може бути зумовлено занадтою фокусованістю на власних потребах та бажанні контролювати оточуючих, що може бути негативним наслідком понаднормового використання Інтернету та занурення в віртуальний світ, що також, несе деструктивний вплив на соціальну адаптацію та міжособистісні відносини.

Група №2 проявляє вищий рівень доброзичливості (середнє значення 8.75 vs. 7.22, $t = 5.80$) та альтруїзму (середнє значення 9.63 vs. 8.77, $t = 4.36$) порівняно з інтернет-залежною групою підлітків. Такі результати вказують на більшу схильність до співпереживання та бажання допомагати іншим, що може бути наслідком більшого відчуття зв'язку з реальним світом та

соціальною середовищем. Тобто результати визначають позитивний вплив реального спілкування та соціальних взаємодій на розвиток просоціальної поведінки.

Не статистично значущі результати:

Різниця у рівнях підозрілості (середнє значення 8.55 vs. 8.02) та підпорядкованості (середнє значення 7.46 vs. 8.15) між групами не є статистично значущою ($p > 0.05$). Це може вказувати на те, що дані аспекти поведінки, за окантами методики, не суттєво змінюються в залежності від інтернет-залежності.

У контексті соціальних взаємодій та роботи в команді, відмінності можуть впливати на спілкування та колективну ефективність підлітків. Наприклад, наявність більшого числа підлітків з агресивними та егоїстичними стилями поведінки може призвести до конфліктів та затримок у вирішенні завдань. З іншого боку, у групі з більшою доброзичливістю та альтруїзмом можна очікувати більшої взаємодопомоги та позитивної атмосфери.

Рівні доміантності та дружелюбності автор методики пропонує зобразити графічно, наступним чином, задля візуального визначення показників за цими шкалами. Результати представлені на рис. 2.3.

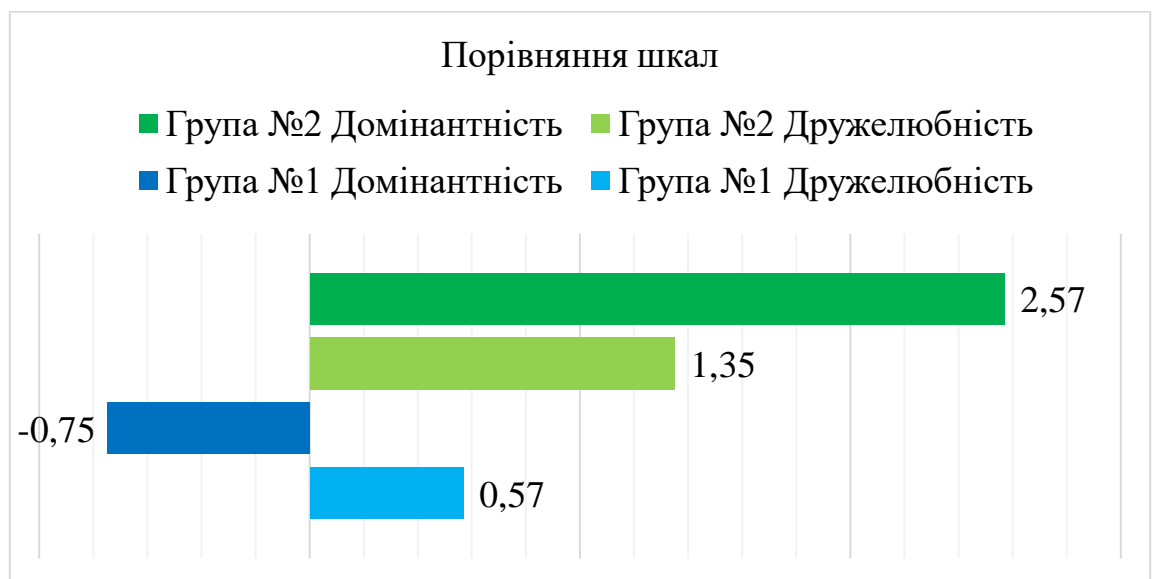


Рис. 2.3 Порівняння середніх результатів за додатковими шкалами між групами №1 та №2 з методикою «Міжособистісні відносини» Т. Лірі

Як видно на рисунку, всі показники мають значення до 4 балів, тобто у всіх групах низький результат, що характеризує адаптивну поведінку підлітків.

Група №1 (підлітки з вираженою інтернет-залежністю) має наступні результати:

Домінантність: -0,75.

Дружелюбність: 0,57.

Перш за все, у даній групі доміантність має негативне значення, що свідчить про тенденцію до підпорядкування та відмови від лідерства. Це може вказувати на схильність підлітків з інтернет-залежністю уникати відповідальності та намагатися уникнути конфліктів, шукаючи захисту або поради в інших. Такий результат може свідчити і про бажання уникнути відповідальності за свої дії чи відсутність впевненості в собі.

Щодо дружелюбності, група №1 має відносно низьке значення, це може вказувати на бажання встановлення доброзичливих відносин, але при цьому можливо виникають труднощі у співпраці та успішній спільній діяльності. Відносно низьке значення доміантності може призвести до того, що, хоча підлітки прагнуть до дружніх відносин, вони можуть уникати ситуацій, де потрібно взяти на себе лідерську роль.

Група №2 (підлітки без інтернет-залежності) показує інші результати:

Домінантність: 2,57.

Дружелюбність: 1,35.

В другій групі спостерігається значно вищий рівень доміантності порівняно з першою групою. Підлітки з цієї групи проявляють виражене прагнення до лідерства у спілкуванні та домінування. Такі результати можуть свідчити про впевненість у собі та готовність взяти на себе відповідальність за свої дії та відносини з оточуючими.

Дружелюбність у групі також перевищує середні значення, але не досягає високого рівня адаптивної поведінки. Це може вказувати на бажання встановлення доброзичливих відносин, але при цьому можливо виникають

труднощі у співпраці та успішній спільній діяльності через виражену лідерську позицію.

У порівнянні з групою №1, група №2 проявляє вищий рівень домінантності, що може свідчити про більшу впевненість у собі та готовність приймати лідерські ролі у спілкуванні та спільній діяльності. Однак, обидві групи мають схожий рівень дружелюбності, що може свідчити про загальне бажання підлітків встановлювати позитивні відносини з оточуючими, незалежно від наявності інтернет-залежності.

Висновки до розділу 2

За останні десятиліття інтернет став невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, проникаючи в усі аспекти їхнього існування. Інтернет надає безліч можливостей для навчання, розваг, спілкування та самовираження, проте також вносить певні ризики. Багато підлітків стають залежними від інтернету, витрачаючи велику кількість часу на соціальні мережі, ігри та перегляд відео. Це може призвести до відчуття відчуженості в реальному житті та зниження якості міжособистісних відносин.

Замість спілкування у реальному житті, де взаємодія відбувається у змішаних емоціях та з використанням невербальних сигналів, підлітки можуть витрачати години на спілкування в інтернеті, де вони часто відчуються більш комфортно, що було доведено з анкетування. Це може призвести до втрати навичок в управлінні власними емоціями та встановленні реальних зв'язків.

З огляду на отримані результати анкетування можна зробити кілька обширних висновків щодо психологічного стану та звичок підлітків.

По-перше, виявлено, що тривожність, психологічна втома та напруження є поширеними серед підлітків.

По-друге, результати показують, що підлітки витрачають значну кількість часу у смартфонах. Це впливає на їхній рівень тривожності та психологічної втоми, оскільки використання цифрових пристроїв може вести

до перенавантаження інформацією та негативно впливати на психічне здоров'я.

На основі результатів провідної методики дослідження "Інтернет-залежність" за К. Янга виявлено, що 19 підлітків зазнають значного впливу через інтернет. За результатами анкетування, які вказують на тривожність, психологічну втому та низьку самооцінку, зроблено припущення, що інтернет-залежність є одним із факторів, що впливають на деструктивні стани.

Часте використання інтернет-пристроями викликає недосипання, знижену увагу до навчання та досягнення цілей, а також знижує інтерес до відпочинку та реального спілкування, що може призвести до відчуття втоми та соціальної відірваності.

Щодо показника високої інтернет-залежності у 17 підлітків, слід зазначити, що це потенційно тривожний сигнал. З врахуванням тенденції до збільшення даного показника з часом, існує ризик поглиблення проблеми та загострення впливу інтернету на їхнє життя. Для цієї категорії респондентів важливо надавати застереження щодо безпеки інтенсивного використання інтернету та рекомендації щодо здорового балансу між онлайн та офлайн активностями.

Отримані результати дослідження за методикою «САМОАЛ» Е. Шостра вказують на взаємозв'язок між інтернет-залежністю та особистісними характеристиками підлітків.

По-перше, виявлено, що група підлітків з високою інтернет-залежністю має значно меншу автономність у прийнятті рішень порівняно з другою групою, у кого залежність помірною та низькою. Перша група супроводжується відчуттям обмеження свободи вибору та самостійності, що може впливати на їхній розвиток та адаптацію до різних життєвих ситуацій.

По-друге, виявлено, що інтернет-залежність впливає на формування цінностей підлітків, переорієнтовуючи їх на користування технологіями та віддалене спілкування. Така ситуація призводить до зміни їхніх особистісних пріоритетів та впливає на їхнє ставлення до різних аспектів життя.

По-третє, виявлено, що інтернет-залежність обмежує можливості для творчого виразу та самореалізації. Підлітки, які проводять багато часу в Інтернеті, менше схильні до зайняття творчими діяльностями та розвитку своєї уяви.

Висока інтернет-залежність впливає на різні аспекти психологічного стану та особистісного розвитку підлітків, обмежуючи їхні можливості для самореалізації та самопізнання.

Порівняння результатів методик «Інтернет-залежності» К. Янга та «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда показує, що 19 підлітків, які отримали високі показники з користування інтернетом відносять себе профідентичності у соціальних мережах (6 із них), інші 13 не вказали рід занять в активному виді, тобто, вони не мають фізичної активності, деякі з них займаються малюванням та грою на музичних інструментах.

Методика «Міжособистісних відносин» Т. Лірі надала значущі результати в порівнянні груп, за якими виявлено, що підлітки з високою інтернет-залежністю мають домінуючі характеристики як залежність, егоїзм, агресивність, підозрілість на відмінно від другої групи з інтернет-залежністю в рамках норми.

Важливо враховувати сильний вплив інтернету на життя підлітків та вживати заходи для збалансованого використання цієї технології. Важливо сприяти розвитку навичок міжособистісної комунікації та стимулювати участь у реальних життєвих ситуаціях, що сприятимуть формуванню здорових та задовільних відносин з оточуючими.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ ПІДЛІТКАМИ

3.1. Фактори, які залучають підлітків до соціальних мереж та аналіз їх впливу на життєдіяльність підлітків

Підлітки сьогодні активно використовують соціальні мережі, і це може бути пояснено різними факторами, які залучають їх до віртуального простору.

По-перше, соціальні мережі створюють можливість для підлітків виражати себе та знайомитися з іншими людьми, які мають схожі інтереси. Така можливість дає їм відчувати підтримку та належність до спільноти, що є важливим аспектом їхнього соціального життя.

По-друге, соціальні мережі є зручним майданчиком для спілкування з друзями та родиною, особливо тих, хто знаходиться на великій відстані. Вони дозволяють підліткам залишатися в контакті з близькими людьми незалежно від географічного розташування.

По-третє, соціальні мережі створюють можливості для віртуального самовираження шляхом ділитися фотографіями, відео та текстовими повідомленнями. Самовираження дозволяє підліткам показати свої інтереси, таланти та досягнення, отримуючи позитивну зворотню відгук від інших користувачів.

По-четверте, соціальні мережі часто стають платформою для отримання новин та інформації про події у світі. Підлітки використовують їх, щоб бути в курсі останніх трендів, новин та подій, що відбуваються в їхньому житті.

Нарешті, соціальні мережі є місцем, де підлітки можуть знаходити різноманітний розважальний контент, такий як меми, відео, ігри та інше. Такий контент дозволяє їм розважатися та розслабитися після напруженого дня.

Надмірне користування соціальними мережами серед підлітків стає все більшою проблемою, оскільки воно також має негативний вплив на їхній

психічний, емоційний та соціальний розвиток, що було визначено за результатами емпіричного дослідження. Занадто велика кількість часу, проведеного в онлайн-середовищі, впливає на підліткове самопочуття, самооцінку та ставлення до себе та інших.

Результати дослідження вказують на серйозні наслідки надмірного використання соціальних мереж серед підлітків. Зниження рівня самооцінки є однією з основних проблем, і це може мати подальший вплив на їхній психічний стан та емоційне самопочуття. Постійне порівняння себе з іншими, які представлені у ідеалізованому вигляді в соціальних мережах, призводить до почуття неповноцінності та невдоволеності своїм життям.

Тривожність, психологічна втома та напруження стають поширеним явищем серед підлітків, які витрачають значну кількість часу в онлайн-середовищі. Постійний потік інформації, несприятлива атмосфера конкуренції та стресові ситуації, які можуть виникати в соціальних мережах, призводять до перенавантаження на психічне здоров'я.

Часте використання інтернет-пристроїв призводить до недосипання та зниження якості сну, що безпосередньо впливає на увагу та концентрацію підлітків під час навчання. Знижений інтерес до навчання та досягнення цілей також як наслідок великої кількості часу, витраченого на соціальні мережі. Замість того, щоб розвивати навички та знання, підлітки можуть віддалятися від академічних завдань та втрачати мотивацію до навчання.

Крім того, надмірне використання соціальних мереж призводить до зниження інтересу до реального спілкування та відпочинку. Постійне перебування в віртуальному світі викликає відчуття втоми та соціальної відірваності від реальності. Підлітки можуть відчувати себе відірваними від своїх друзів та родини, навіть коли перебувають у їхній фізичній присутності. Такий довготривалий стан може викликати соціальну ізоляцію, що буде перешкодою для всебічного розвитку та повноцінного життя молодих людей.

Зокрема, окрім виявлених негативних наслідків, також існують інші, з чим підлітки можуть стикнутись у майбутньому. До прикладу - ризик онлайн-

шкідливостей. Підлітки, особливо ті, хто використовує соціальні мережі без достатнього нагляду дорослих, можуть стати жертвами онлайн-шкідливостей, таких як кібербулінг, онлайн-домагання або навіть співучасть у небезпечних чи незаконних діях через інтернет.

Кібербулінг - це форма цифрового насильства, яка включає в себе використання електронних засобів комунікації, таких як соціальні мережі, текстові повідомлення, електронна пошта та інші онлайн-платформи, для намагання спричинити шкоду, образити або зневажити іншу людину. Це може включати публікацію образливих повідомлень, погроз, розповсюдження особистої інформації без згоди або створення фальшивих профілів з метою наруги.

Кібербулінг може мати серйозні наслідки для жертв. Вони можуть відчувати психологічний стрес, тривогу, депресію та низку інших емоційних проблем. Навіть якщо атаки здійснюються онлайн, вони можуть вплинути на життя жертв у реальному світі, так як інтернет стає невід'ємною частиною їхнього повсякденного життя.

Однією з основних проблем кібербулінгу є те, що його надзвичайно складно виявити і припинити. Багато зловмисників використовують анонімні акаунти або ховаються за вигаданими іменами, що робить їх важко ідентифікувати та покарати за свої дії. Крім того, з великою кількістю інформації, що обмінюється в Інтернеті, контроль за кожним випадком кібербулінгу може бути важким завданням.

Ще однією проблемою є те, що інтернет ніколи не забуває. Навіть якщо образливе повідомлення видалене, воно може залишити слід у вигляді скріншотів, копій або пам'яті свідків.

Щоб боротися з кібербулінгом, важливо надавати підтримку підліткам, створювати безпечне та підтримуюче онлайн-середовище і навчати молодих людей етичному використанню Інтернету. Профілактика, освіта та виявлення кібербулінгу є важливими кроками у боротьбі з цим явищем і забезпеченні безпеки всіх користувачів Інтернету.

Домагання, дезінформація та інші негативні явища в Інтернеті можуть суттєво шкодити підліткам, які є особливо вразливими до таких впливів. Домагання в онлайн-середовищі може приймати форму неприємних коментарів, образ, або навіть загроз жертві. Як наслідок, стрес, тривога та почуття безпорадності у підлітків, особливо якщо молоді люди не отримують достатньої підтримки з боку друзів та родини.

Дезінформація, або неправдива інформація, що розповсюджується в Інтернеті, також може завдати шкоди підліткам. Вони можуть натрапити на неправдиві факти, міфи або маніпулятивну інформацію, що може вплинути на їхню думку, переконання або навіть безпеку.

Нав'язлива мода та стандарти в Інтернеті стають все більшим проблемним явищем серед підлітків, оскільки вони можуть мати негативний вплив на їхнє самопочуття, самооцінку та ставлення до себе та інших. Соціальні мережі, блоги моди, відео на YouTube та інші онлайн-платформи зазвичай пропонують ідеалізовані образи та стандарти краси, які накладають певні очікування щодо зовнішності, поведінки та життєвого стилю.

Однією з проблем нав'язливої моди є тиск на підлітків для відповідності цим стандартам. Вони можуть відчувати, що повинні виглядати певним чином або мати певні речі, щоб бути прийнятими в соціальних мережах чи серед своїх однолітків. Це може призводити до стресу, тривоги та низки інших емоційних проблем, оскільки підлітки намагаються відповісти на очікування та відчути себе достатньо "добре".

Крім того, нав'язлива мода може сприяти розвитку негативного самовідчуття та самооцінки серед підлітків. Якщо вони постійно порівнюють себе з ідеалізованими образами, які побачили в Інтернеті, вони можуть відчувати себе неповноцінними або неприйнятними. Це може призвести до розвитку комплексів, депресії та інших психічних проблем.

Нав'язлива мода також може впливати на фінансове становище підлітків та їхніх родин. Вони можуть почувати необхідність купувати дорогі речі або

послуги, щоб відповідати на стандарти краси або стилю, що пропонуються в Інтернеті.

Крім того, інші негативні явища в Інтернеті, такі як поширення шкідливих вірусів або шахрайства, можуть також зачіпати підлітків. Вони можуть стати жертвами кіберзлочинців, які намагаються використовувати їхню довіру або невпевненість для особистої вигоди.

Останнім часом можна спостерігати поширення звички серед підлітків їсти під час перегляду відео в Інтернеті. Явище може має негативний вплив на їхнє здоров'я та життєвий раціон. По-перше, коли підліток занурюється в перегляд відео під час їжі, він часто втрачає зв'язок зі своїм тілом та сигналами голоду та насичення. Він може їсти більше, ніж потрібно, через відсутність уваги до свого стану насичення.

По-друге, дана звичка може призвести до того, що підліток асоціює їжу з відео або розвагами, а не з нормальним харчуванням. В результаті цього він може втратити здатність сприймати їжу як щось більше, ніж просто розвагу, і не зможе належним чином оцінювати важливість здорового раціону.

Крім того, звичка їсти під час перегляду відео може мати вплив на психічне здоров'я підлітка. Він може розвивати залежність від відео або психологічну залежність від цієї звички. Відчуття втрати або розладу, коли відео недоступне під час їжі, може свідчити про те, що підліток вже став залежним від цього стимулу для їжі.

Замість того, щоб їсти перед екраном, підлітки можуть спробувати обідати разом з родиною або друзями, або ж відволіктися від екрану і насолоджуватися їжею в спокої. Важливо надавати підліткам освіту про здорове харчування та навчати їх слухати своє тіло, щоб вони могли розвивати здорові звички харчування та підтримувати психічне та фізичне благополуччя.

З урахуванням їхнього розвитку та дорослішання, деякі підлітки можуть починати демонструвати різні прояви стресу та негативних емоцій, такі як крики та галас.

Підлітки, які проводять багато часу в Інтернеті, особливо в соціальних мережах, можуть діяти агресивніше та виявляти низку негативних емоцій у реальному житті. Надмірне споживання контенту в соціальних мережах може спричиняти стрес, невпевненість та роздратування, що відображається у їхній поведінці. Наприклад, під час взаємодії з оточуючими, вони можуть бути більш роздратованими, вразливими або агресивними, проявляючи це через крики, галас та негативну емоційну реакцію.

Одним із можливих проявів може бути ситуація, коли підлітки, які відчують стрес або роздратування від онлайн-взаємодії, переносять свої емоції у реальне життя. Вони можуть виявляти нестримність та агресивність у спілкуванні з батьками, вчителями або однолітками, виражаючи своє незадоволення через крики та галас. Це може виявлятися у ситуаціях конфліктів або непослуху, коли підлітки реагують на стрес або негативні емоції, які вони відчують.

Безперечно, надмірне використання соціальних мереж може поглиблювати вже існуючі проблеми поведінки у підлітків та викликати додатковий стрес у їхньому житті.

У табл. 3.1 продемонстровані сфери розвитку підлітків з позитивним впливом за адекватним користуванням соціальними мережами та негативним впливом за користуванням інтернету понаднормовим.

Таблиця 3.1

Порівняння негативного та позитивного впливу на підлітків за нормованим та понаднормовим використанням соціальних мереж

Сфера розвитку	Негативні наслідки (надмірне користування)	Позитивні наслідки (нормоване користування)
Соціальний розвиток	Відчуття соціальної відірваності та ізоляції	Розвиток вмінь комунікації та спілкування
Емоційний розвиток	Збільшення ризику тривоги та депресії	Розвиток емоційної інтелігенції та стійкості
Когнітивний розвиток	Зниження концентрації та когнітивних здібностей	Підвищення креативності та інноваційності
Фізичний розвиток	Зменшення активності та рухливості	Підтримка здорового способу життя

Психосоціальний розвиток	Погіршення самооцінки та впевненості у собі	Розвиток навичок адаптації та вирішення проблем
--------------------------	---	---

Емпіричне дослідження підтвердило, що соціальні мережі впливають на життєдіяльність підлітків за різними аспектами. Хоча вони можуть надавати можливості для самовираження, спілкування та інформаційного пошуку, вони також мають негативний вплив на їхню психічну та фізичну добробут. Розуміння цих факторів може бути корисним для розробки стратегій підтримки здорового використання соціальних мереж серед підлітків.

3.2. Ефективні методи та рекомендації для підлітків щодо використання соціальних мереж

Ефективне використання соціальних мереж є важливим аспектом життя сучасного підлітка, оскільки платформи стали не лише засобом спілкування, а й джерелом інформації, можливістю самовираження та зв'язку зі світом.

Проте, важливо мати збалансований підхід до їх використання, щоб запобігти негативним наслідкам для психічного та фізичного здоров'я. Тому, нижче наведено ефективні методи для підлітків щодо використання соціальних мереж, а також враховано інформацію про корисні додатки, які допомагають контролювати час використання телефону та забезпечують здоровий режим дня.

1. Установлення чітких обмежень в часі. Підлітки повинні визначити для себе часові рамки для використання соціальних мереж та дотримуватися їх. Це може включати обмеження часу на години після навчання та під час сну, коли використання соціальних мереж може перешкоджати здоровому сну та відновленню сил.

2. Використання додатків для контролю часу. Деякі апікації допомагають підліткам контролювати свій час, встановлюючи обмеження на час використання телефону. Наприклад, додатки, які блокують доступ до соціальних мереж на певний період, можуть бути корисними для забезпечення концентрації під час навчання або відпочинку.

3. Створення здорового режиму дня. Підлітки можуть створити режим дня, в якому відведений час для навчання, фізичної активності, спілкування з друзями та відпочинку. Важливо включити в цей режим час для використання соціальних мереж, але в межах розумних обмежень.

4. Обмеження використання телефону вранці та перед сном. Підлітки можуть встановити правило не використовувати телефон одразу після пробудження та за декілька годин до сну. Це допоможе забезпечити здоровий сон та психічний відпочинок перед сном.

5. Самоконтроль та свідоме використання. Підлітки повинні навчитися визначати, коли вони відчують, що втрачають контроль над своїм часом або емоціями у соціальних мережах. Вони можуть розвивати навички самоконтролю та свідомого вибору того, як вони проводять свій час в Інтернеті.

6. Пошук підтримки та порад від батьків та вчителів. Підлітки можуть звертатися за порадами та підтримкою до своїх батьків або вчителів щодо раціонального використання соціальних мереж та управління часом. Вони можуть отримати корисні поради та підтримку у створенні здорових звичок в Інтернеті.

7. Проведення часу в офлайн активностях. Підлітки можуть активно залучатися до різноманітних офлайн занять, таких як спорт, мистецтво, волонтерство чи читання, що допомагають зберегти баланс між онлайн та офлайн життям.

8. Розуміння впливу соціальних мереж на психічне здоров'я. Підлітки повинні розуміти, як соціальні мережі впливають на їхнє психічне здоров'я та емоційний стан. Розуміння допоможе їм уникнути негативних наслідків та своєчасно реагувати на стресові ситуації.

9. Створення списків завдань та пріоритетів. Підлітки можуть створювати списки завдань на кожен день або тиждень і визначати пріоритети для кожного завдання. Це допоможе їм організувати свій час та ефективно розподілити його між різними аспектами їхнього життя.

10. Знаходження здорових альтернатив. Підлітки можуть знаходити здорові альтернативи використанню соціальних мереж, такі як заняття спортом, медитація, малювання або читання книг. Заняття можуть допомогти їм розслабитися та знайти задоволення від різноманітних діяльностей.

11. Фізичні вправи та активність. Підлітки можуть включати у свій розклад щоденні фізичні вправи, такі як прогулянки, біг або вправи на свіжому повітрі. Фізична активність сприяє здоров'ю серця та судин, покращує настрій та допомагає зберегти енергію протягом дня.

12. Більше часу на свіжому повітрі. Підлітки можуть намагатися більше часу проводити на вулиці, на природі або в парках. Перебування на свіжому повітрі допомагає знімати стрес, покращує настрій та забезпечує необхідну дозу вітаміну D.

13. Пошук балансу. Важливо, щоб підлітки знаходили баланс між онлайн та офлайн активностями. Вони можуть встановити чіткі границі для використання соціальних мереж та активностей в реальному житті, що дозволить їм максимізувати користь від обох видів взаємодії.

Загалом, цифрова грамотність - це комплекс знань, навичок та умінь, необхідних для ефективного та безпечного використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в різних сферах життя. Тобто розуміння принципів роботи інтернету, здатність оцінювати та аналізувати інформацію з онлайн-джерел, уміння ефективно комунікувати в мережі, а також здатність розв'язувати проблеми, пов'язані з використанням технологій.

Суттєвою складовою цифрової грамотності є усвідомлення цифрових прав та обов'язків, а також здатність захищати свою приватність та безпеку в Інтернеті. Більше компонентів докладно описано у табл. 3.2.

Компоненти цифрової грамотності

Компонент цифрової грамотності	Опис
Технічна грамотність	Розуміння основних принципів роботи комп'ютерів, мобільних пристроїв та програмного забезпечення. Вміння працювати з цифровими інструментами.
Інформаційна грамотність	Навички ефективного пошуку, оцінювання та використання інформації з різних джерел, включаючи Інтернет.
Медіаграмотність	Розуміння принципів та засобів медіа, здатність критично аналізувати медійний контент та розрізняти правдиву інформацію від маніпуляцій та фейкових новин.
Комунікативна грамотність	Здатність ефективно комунікувати з іншими в цифровому середовищі, включаючи вміння виражати свої думки, спілкуватися через електронну пошту, чати, соціальні мережі тощо.
Соціокультурна грамотність	Розуміння впливу цифрових технологій на суспільство, культуру та етику в Інтернеті, а також усвідомлення цифрових прав та обов'язків.
Безпека в Інтернеті	Знання основних принципів цифрової безпеки, включаючи захист від шахрайства, вірусів, кібербулінгу та інших загроз Інтернету.

Дані компоненти взаємодіють між собою і допомагають користувачам розвивати повноцінну цифрову грамотність, що є ключовою умовою для успішного функціонування в сучасному цифровому світі.

Загальною метою є створення здорового та збалансованого підходу до використання соціальних мереж, який сприяє не лише збереженню фізичного та психічного здоров'я, але й особистісному розвитку та соціальній адаптації підлітків.

Рекомендації з психологічного ракурсу щодо використання соціальних мереж є важливим інструментом для підлітків у забезпеченні здорового та збалансованого відношення до Інтернету.

Рекомендацій, які можуть допомогти підліткам ефективно використовувати соціальні мережі:

1. Визначення чітких обмежень у часі для використання соціальних мереж є першочерговим завданням для підлітків, оскільки це допоможе їм уникнути надмірного витрачання часу на цифрові платформи та зберегти баланс між онлайн і офлайн активностями.

2. Розвиток свідомості про власні емоційні реакції на контент у соціальних мережах має важливе значення для підлітків. Вони повинні навчитися розпізнавати свої емоції та вміти керувати ними, щоб уникнути негативних впливів на своє психічне здоров'я.

3. Визначення особистих цілей та пріоритетів у використанні соціальних мереж допоможе підліткам керувати своїм часом та увагою, а також розвивати вміння встановлювати мети та працювати на їх досягнення.

4. Підлітки повинні навчитися критично оцінювати інформацію, яку вони споживають у соціальних мережах. Вони повинні розуміти, що не все, що публікується в Інтернеті, є правдивою інформацією, і розвивати навички критичного мислення для визначення достовірності контенту.

5. Збереження особистої приватності та безпеки у соціальних мережах є важливим завданням для підлітків. Вони повинні розуміти ризики, пов'язані з розголошенням особистої інформації в Інтернеті, і дотримуватися правил безпеки в мережі.

6. Включення в розклад часу для відпочинку від екранів є важливою складовою здорового способу життя для підлітків. Вони повинні знаходити час для фізичної активності, спілкування з друзями та розважальних занять поза Інтернетом, що сприятиме зниженню рівня стресу та покращенню їхнього фізичного та психічного здоров'я.

7. Знаходження підтримки та спілкування з близькими та довіреними особами в разі стресових ситуацій є важливим аспектом психологічного благополуччя підлітків. Вони повинні бути відкритими щодо своїх почуттів та емоцій та шукати підтримки, коли це необхідно.

8. Освіченість щодо ризиків та переваг використання соціальних мереж є важливим аспектом формування здорових інтернет-поведінкових звичок у

підлітків. Вони повинні розуміти, що соціальні мережі можуть бути корисним інструментом для спілкування та розвитку, але потребують уважного й обережного використання.

9. Зосередження на позитивних аспектах використання соціальних мереж допомагає підліткам бачити ці платформи як інструменти для навчання, розвитку і творчості. Вони можуть приділяти час на вивчення нових навичок, спілкування зі співробітниками та використання мережі для здійснення власних інтересів.

10. Навчання ефективним стратегіям управління часом та увагою може допомогти підліткам зберігати продуктивний баланс між використанням соціальних мереж та іншими життєвими аспектами. Вони можуть використовувати методи планування, розподілу часу та установки пріоритетів для ефективного управління своїми онлайн і офлайн активностями.

11. Підтримка розвитку медійної грамотності та критичного мислення допомагає підліткам розуміти, аналізувати та оцінювати інформацію, яку вони зустрічають у соціальних мережах. Вони можуть навчитися розпізнавати маніпуляції та брехливу інформацію, а також розуміти вплив реклами та медійних повідомлень на їхні думки та переконання.

12. Сприяння створенню позитивного онлайн середовища шляхом підтримки та поширення позитивного контенту може підвищити загальний рівень доброзичливості та емпатії серед користувачів соціальних мереж. Підлітки можуть активно приєднуватися до ініціатив та кампаній, спрямованих на підтримку позитивного спілкування та піднесення морального статусу Інтернету.

13. Відкрите обговорення процесу використання соціальних мереж та його впливу на психічне здоров'я може сприяти підвищенню освіченості та розуміння серед підлітків. Вони можуть обговорювати свої досвіди, ділитися порадами та підтримувати один одного у процесі збалансованого використання соціальних мереж.

14. Стимулювання активної участі в цифрових громадських ініціативах та проектах може надихнути підлітків на виявлення творчих здібностей та розвиток нових навичок. Вони можуть приєднатися до різноманітних інтернет-спільнот, де вони зможуть долучитися до спільних проєктів, обмінюватися думками та ідеями з іншими користувачами.

15. Проведення регулярних перерв від соціальних мереж та віддалення від екранів на короткі періоди може сприяти покращенню концентрації, збільшенню продуктивності та зниженню рівня стресу. Підлітки можуть використовувати такі перерви для фізичних вправ, медитації або творчих занять, що сприятиме їхньому загальному благополуччю.

16. Розвиток вміння встановлювати здорові кордони відносно взаємодії з соціальними мережами може сприяти зниженню стресу та покращенню самопочуття. Підлітки можуть вчитися визначати, коли їм потрібен відпочинок від Інтернету та встановлювати часові обмеження для онлайн активностей.

17. Розвиток навичок вирішення конфліктів та міжособистісних взаємодій у віртуальному середовищі може допомогти підліткам уникати конфліктних ситуацій та побудувати здорові стосунки з іншими користувачами соціальних мереж.

18. Залучення до онлайн навчальних ресурсів та платформ для самостійного навчання може стимулювати підлітків до розвитку нових навичок та інтересів, що сприятиме їхньому особистісному та професійному зростанню.

19. Стимулювання креативності та самовираження у віртуальному середовищі може сприяти розвитку особистісних якостей та виявленню творчих здібностей підлітків. Вони можуть використовувати соціальні мережі для створення та розповсюдження власного контенту, що сприятиме їхньому самовираженню та взаємодії з іншими користувачами.

Рекомендації допомагають підліткам забезпечити збалансований та свідомий підхід до використання соціальних мереж. Однак, важливо розуміти,

що залежність від соціальних мереж може мати різний вигляд та проявлятися у різних ситуаціях. Наприклад, постійне бажання бути онлайн, відчуття невпевненості без з'єднання з мережею або зниження соціальних навичок в реальному житті - це деякі ознаки можливої залежності.

Щоб визначити, чи є залежність від соціальних мереж, варто звернутися за допомогою до фахівців. Психолог або консультант може допомогти з'ясувати ситуацію та надати підходящу підтримку та консультування. Завдяки цьому можна розробити індивідуальний план дій для керування використанням соціальних мереж та збереження психічного здоров'я.

В цілому, ефективне використання соціальних мереж вимагає уважності, балансу та свідомості. Методи та рекомендації можуть бути корисними інструментами для досягнення цих цілей, але важливо також бути відкритими для допомоги та підтримки з боку батьків, вчителів та фахівців у галузі психології.

Психологічні поради для батьків та вчителів можуть бути важливими для підтримки та керівництва підлітками в умовах їхнього використання соціальних мереж. Ось кілька порад, які можуть бути корисними:

1. Розуміння психології соціальних мереж. Батьки та вчителі повинні розуміти, як соціальні мережі впливають на підлітків та їхнє психічне здоров'я. Це включає усвідомлення ризиків, таких як кібербулінг, порівняння з іншими, залежність від інтернету та вплив соціальних мереж на самооцінку.

2. Відкритий діалог та спілкування. Важливо встановлювати відкритий діалог з підлітками щодо їхнього використання соціальних мереж. Батьки та вчителі повинні вислуховувати їхні стурбованості, ділитися своїми власними думками та досвідом, а також надавати підтримку та конструктивні поради.

3. Створення правил та меж. Встановлення чітких правил щодо використання соціальних мереж може бути корисним для батьків та вчителів. Це може включати обмеження часу на екраном, визначення часу та місця для використання соціальних мереж та узгодження з підлітками щодо важливості безпеки в Інтернеті.

4. Навчання цифрової грамотності. Батьки та вчителі можуть використовувати цей час для навчання підлітків навичкам цифрової грамотності. Це включає навчання їх розпізнавати фейкові новини, критично оцінювати інформацію в Інтернеті та забезпечувати безпеку в Інтернеті.

5. Підтримка позитивних взаємодій. Важливо підтримувати позитивні взаємодії на соціальних мережах та виховувати підлітків у сфері онлайн-етикету та взаємоповаги. Батьки та вчителі можуть заохочувати підлітків виражати підтримку, доброзичливість та емпатію у віртуальному середовищі.

6. Проведення спільних активностей. Спільні активності в офлайн можуть зміцнювати зв'язок між батьками та підлітками, допомагати їм відчувати підтримку та розуміння. Це може включати спільні прогулянки, вечори настільних ігор або спільні хобі.

7. Звернення за професійною підтримкою. У разі необхідності батьки та вчителі можуть звернутися за професійною підтримкою та консультуванням з питань психологічного благополуччя та використання соціальних мереж. Психолог або консультант може надати додаткові поради та стратегії, які відповідають конкретним потребам та ситуації.

Загалом, психологічна підтримка та консультування можуть допомогти батькам та вчителям відчувати себе більш впевнено у вихованні та керівництві підлітками у використанні соціальних мереж.

Загальні правила безпечного користування соціальними мережами є важливими для забезпечення цифрової безпеки та психологічного благополуччя користувачів, зокрема підлітків.

Було визначено декілька загальних правил, які можуть допомогти зменшити ризики та забезпечити безпечнішу онлайн-діяльність:

1. Захист особистих даних. Важливо обережно ставитися до розголошення особистої інформації в соціальних мережах. Підліткам потрібно усвідомлювати, що надання особистих даних, таких як повне ім'я, адреса, номер телефону чи шкільні дані, може призвести до небезпечних ситуацій, зокрема до кіберзлочинності або кібербулінгу.

2. Управління конфіденційністю. Підліткам слід активно користуватися налаштуваннями приватності у соціальних мережах, щоб контролювати, хто має доступ до їх контенту та особистих даних. Вони повинні регулярно перевіряти та оновлювати дані налаштування з урахуванням своїх потреб та змін у власному житті.

3. Уникання небезпечних контактів. Підліткам варто бути обережними при прийнятті запитів на дружбу чи спілкування в мережах з незнайомими особами. Важливо ніколи не ділитися особистою інформацією чи зустрічатися з онлайн-знайомими в реальному житті без попередньої довідки та дозволу батьків чи опікунів.

4. Критичне мислення та перевірка інформації. Підліткам слід навчатися розрізняти правдиву інформацію від фейкових новин та маніпулятивного контенту. Вони повинні перевіряти джерела інформації, а також відстежувати та аналізувати кілька джерел перед тим, як ділитися новинами або діяти на їх основі.

5. Безпечна комунікація та поведінка в мережі. Підлітки повинні дотримуватися правил етикету та поведінки в мережі, уникаючи образливих, агресивних або провокативних коментарів та повідомлень. Важливо пам'ятати про ввічливість та повагу до інших користувачів.

Загальні правила можуть слугувати як орієнтир для підлітків у безпечному та відповідальному користуванні соціальними мережами. Вони сприяють формуванню свідомого підходу до цифрової безпеки та психологічного благополуччя в онлайн-середовищі.

Підлітки, щоб перевірити, чи мають вони інтернет-залежність, можуть задати собі наступні питання:

1. "Чи проводжу я надмірно багато часу в Інтернеті, особливо на соціальних мережах?"
2. "Чи відчуваю я нездатність відірватися від смартфона чи комп'ютера?"
3. "Чи відчуваю я нервозність або тривожність, якщо не можу перевірити свої соціальні мережі протягом короткого періоду часу?"

4. "Чи відбувається у мене зниження академічної чи робочої продуктивності через витрачений час в Інтернеті?".
5. "Чи відчуваю я втрату інтересу до реального спілкування з друзями або сім'єю через використання соціальних мереж?".
6. "Чи відбувається у мене зниження інтересу до інших забав або хобі через занадто велику увагу до соціальних мереж?".
7. "Чи часто виникає у мене бажання перевіряти свої соціальні мережі, навіть коли я знаю, що нічого нового там немає?".
8. "Чи впливає моє використання соціальних мереж на мій сон, апетит або загальне самопочуття?".
9. "Чи відчуваю я відчуття обурення або роздратування, коли когось переривають під час перегляду соціальних мереж?".
10. "Чи спостерігаю я зміни в своєму настрої, коли не можу отримати доступ до Інтернету?".

Відповіді на питання можуть допомогти підліткам усвідомити, чи вони мають ознаки інтернет-залежності і потребують додаткової підтримки або втручання.

Висновки до розділу 3

Підкреслено, які фактори приваблюють підлітків до соціальних мереж, мають складний характер і часто пов'язані з психологічними та соціальними потребами.

Однак, разом з позитивними моментами, існують також серйозні ризики та наслідки використання соціальних мереж підлітками, які можуть впливати на їх психічний стан, соціальні відносини та навчання.

Встановлено, що фактори, що залучають підлітків до соціальних мереж, включають потребу в спілкуванні та соціальній приналежності, бажання отримувати підтримку та визнання від оточуючих, можливість самовираження та творчості, а також доступ до різноманітної інформації та розважального контенту. Соціальні мережі стають для підлітків простором, де вони можуть

відчутти себе частиною спільноти, знайти нових друзів та співробітників, обговорити свої ідеї та думки.

Проте, використання соціальних мереж підлітками має негативні психологічні та соціальні наслідки. Зниження рівня самооцінки, почуття тривоги, психологічна втома та напруження можуть стати поширеним явищем серед підлітків, особливо якщо вони постійно порівнюють себе з іншими користувачами соціальних мереж або відчують тиск спільноти.

Перенавантаження на психічне здоров'я може призвести до недосипання, зниженої уваги до навчання та досягнення цілей, а також до відчуття втоми та соціальної відірваності.

Крім того, користування соціальними мережами може сприяти поширенню негативних явищ, таких як кібербулінг, домагання, дезінформація, а також надмірне споживання контенту, що містить насильство або шкідливі поради. Це може призвести до зростання агресивності, страхів та невпевненості серед підлітків, а також до виникнення конфліктів у реальному житті.

Одним із ефективних методів протидії негативним наслідкам використання соціальних мереж є підвищення рівня цифрової грамотності серед підлітків. Це включає в себе навчання правилам безпечного та відповідального користування Інтернетом, розвиток критичного мислення щодо інформації, що публікується в мережі, а також усвідомлення своїх прав та обов'язків в онлайн-середовищі.

Підлітки повинні навчатися розрізняти правдиву інформацію від маніпулятивної, виявляти фейкові новини та шкідливі стереотипи, що поширюються через соціальні мережі. Такий підхід допоможе підвищити рівень критичного мислення та зменшити вразливість до маніпуляцій та дезінформації.

Окрім цього, важливо підтримувати здоровий баланс між онлайн та офлайн активностями, стимулювати підлітків до більш активного способу життя, такого як фізичні вправи, спілкування з реальними друзями та

родиною, а також розвиток інтересів у різних сферах життя. Підліткам слід навчати ефективним способам спілкування та вирішення конфліктів, що допоможе їм будувати здорові стосунки та уникати негативних взаємодій у віртуальному просторі.

Було зазначено, що використання спеціальних програм та додатків, які допомагають контролювати час, проведений в соціальних мережах, може бути корисним. Такі програми дозволяють встановлювати обмеження на час використання соціальних мереж, блокувати доступ до них під час навчання та сну, а також нагадувати про необхідність періодичних перерв від екранів.

Нарешті, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка при розробці стратегій та рекомендацій щодо користування соціальними мережами. Що працює для одного підлітка, може не працювати для іншого, тому важливо надавати можливість для вибору та адаптації рекомендацій до індивідуальних потреб та ситуацій.

Загалом, розуміння психологічних та соціальних аспектів користування соціальними мережами є ключовим для забезпечення здорового та відповідального використання цих платформ серед підлітків. Важливо надавати необхідні знання й навички для того, щоб підлітки розуміли потенційні ризики та уникати негативних наслідків, зберігаючи при цьому можливість для позитивного розвитку та самовираження в Інтернеті.

Необхідно постійно вдосконалювати та адаптувати підходи до підтримки підлітків у користуванні соціальними мережами відповідно до змін у технологічному середовищі та суспільних потребах.

Можна сприяти активному залученню підлітків у процес розробки та впровадження програм і заходів з цифрової грамотності. Врахування їхніх думок, ідей та потреб може допомогти створити більш адаптовані та ефективні стратегії, які враховують їхні реальні потреби та перспективи.

Подальше вдосконалення ефективних методів для підтримки підлітків у користуванні соціальними мережами може включати залучення експертів у сфері психології та соціології та виховання для проведення додаткових

досліджень та розробки інноваційних програм. Наприклад, це може включати створення онлайн-курсів з цифрової грамотності, які будуть адаптовані до конкретних вікових та інтересних потреб підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що соціальні мережі стають все більш впливовими аспектами життя сучасних підлітків. Вони відображають та формують їхні соціальні, культурні та психологічні уявлення, впливаючи на їхні звички, ставлення до себе та інших, а також спосіб сприйняття світу. Такий великий вплив соціальних мереж потребує уважного вивчення та розуміння, як це впливає на психологічний та соціальний розвиток підлітків.

Підкреслено, що соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на підлітків. З одного боку, вони можуть сприяти розвитку соціальних навичок, спілкуванню з друзями та родиною, доступу до освіти та інформації. З іншого боку, вони можуть призводити до залежності, зниження самооцінки, кібербулінгу та інших негативних наслідків.

Теоретичні аспекти залучення підлітків до соціальних мереж включають вивчення психологічних механізмів, що лежать в основі їхньої привабливості. Це охоплює дослідження впливу соціальних мереж на формування ідентичності підлітків, їхню самооцінку та відносини з оточуючими. Крім того, теоретичні аспекти включають аналіз різних теорій, таких як теорія соціального порівняння, теорія соціального впливу та теорія самоактуалізації, для кращого розуміння мотивацій та поведінкових патернів підлітків у віртуальному середовищі.

Прикладні аспекти залучення підлітків до соціальних мереж орієнтовані на розробку та впровадження практичних стратегій для покращення їхнього користування платформами. Створення освітніх програм з цифрової грамотності, які навчають підлітків критично оцінювати інформацію та розрізняти правдиву інформацію від маніпулятивної. Крім того, прикладні аспекти передбачають розробку інструментів та ресурсів для підтримки підлітків у вирішенні проблем, які виникають вони використовують соціальні мережі, таких як кібербулінг або перенавантаження інформацією.

2. Психологічні чинники, які залучають підлітків до соціальних мереж, становлять складну мозаїку внутрішніх процесів та зовнішніх впливів. Одним з основних психологічних факторів визначено потребу в спілкуванні та соціальній приналежності. Підлітки, які переживають потребу взаємодіяти з оточуючими та отримувати підтримку від своєї спільноти, знаходять в соціальних мережах зручну та доступну платформу для задоволення цих потреб.

Другим важливим психологічним чинником є потреба в самовираженні та створенні власного індивідуального образу. Соціальні мережі надають можливість підліткам виражати свої думки, ідеї, інтереси через публікації, фотографії, відео тощо, а також конструювати власну ідентичність шляхом взаємодії з іншими користувачами та сприйняття їхнього власного образу.

Третім психологічним фактором є потреба в отриманні позитивного підтвердження та визнання соціальним оточенням. Одержання лайків, коментарів та інших форм позитивного відгуку може стати джерелом задоволення та підвищити самооцінку підлітка. Такі позитивні взаємодії можуть стимулювати їхню активність у соціальних мережах та підтримувати їхній інтерес до них.

Крім того, досліджено, що психологічні чинники залучення підлітків до соціальних мереж можуть включати потребу в розвагах та відпочинку, можливість отримувати нові знання та інформацію, а також бажання бути в тренді та відчувати себе частиною загальної культури або спільноти. Усі ці психологічні мотиви об'єднуються, створюючи потужний стимул для активного користування соціальними мережами серед підлітків.

3. За емпіричним дослідженням, в якому взяло участь 60 респондентів, підліткового віку, було встановлено за методикою «Інтернет-залежності» К. Янга, що 19 з них мають інтернет-залежність і зловживають соціальними мережами. Інші респонденти мають підвищений ризик до понаднормового використання інтернету, що може призвести до його зловживання і повній залежності.

За анкетуванням з'ясовано, що соціальні мережі впливають на самооцінку підлітків, їхні цінності, моральні якості та інші психологічні характеристики. А також сильний вплив іде на образ життя, якість навчання, міжособистісні взаємодії й додає негативні відчуття фрустрації, психологічної втоми, перенавантаження.

Перш за все, методика «САМОАЛ» Е. Шостра дозволила виявити, що розбіжності у відповідях, що мають статистичну значущість за t-критерієм Стьюдента, за шкалами орієнтації в часі, креативності та саморозуміння ведуть до розуміння які саме сфери життя підлітків страждають від інтернет-залежності.

Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда показала, що підлітки відносять себе до національної, сімейної та соціальної сфер найчастіше. Але, також виявлено, що серед респондентів з залежністю є ті, хто реалізовує себе в інтернеті і також ідентифікує медіа сферою. Тобто вплив інтернету поширюється на майбутній рід діяльності підлітків.

Застосування методики «Міжособистісних відносин» Т. Лірі показало, що підлітки з високою інтернет-залежністю мають негативні характеристики, такі як егоїзм та агресивність, що відрізняється від групи з інтернет-залежністю в межах норми за застосуванням середніх значень та за t-критерієм Стьюдента.

Загалом, результати підтверджують, що інтернет-залежність має серйозний вплив на особистісний розвиток підлітків.

4. У результаті дослідження було розроблено комплексну систему заходів, що складається з рекомендацій, методів та порад для оптимального використання соціальних мереж підлітками.

Психологічні рекомендації для молоді спрямовані на підвищення самооцінки та самопочуття, а також на профілактику інтернет-залежності. Перш за все, важливо навчити підлітків свідомо контролювати свій час, встановлюючи обмеження на використання соціальних мереж і виконання

інших активностей, таких як фізична активність, творчість або спілкування з реальними людьми.

Підкреслено, що необхідно навчити підлітків відрізняти справжнє життя та віртуальну реальність, розвивати навички критичного мислення щодо інформації, яку вони зустрічають у соціальних мережах, та вміння керувати своїми емоціями при цьому.

Загалом, розроблена система заходів та рекомендацій спрямована на створення здорового та відповідального відношення до використання соціальних мереж серед підлітків. Це вимагає спільних зусиль з боку психологів, вчителів, батьків та самої молоді, але сприяє їхньому психічному та фізичному благополуччю у довгостроковій перспективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алсібай К. Психологічні особливості самоактуалізації особистості у підлітковому віці. *Проблеми та перспективи сучасної науки та освіти (частина III): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* – Львів: Львівський науковий форум, 2020, 68 с.
2. Асеєва Ю. Психологічні засади кіберадикції в підлітковому та юнацькому віці. Педагогічний національний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса, 2021, 532 с.
3. Барчі Б., Лакатош З. Вплив соціальних мереж на формування та розвиток особистості, 2017, с. 145-146.
4. Безручко С. Психологічні особливості інтернет-залежності в осіб з різним рівнем депресії. Редакційна колегія, 2023, с. 17-21.
5. Брецько І., Бучмей І., Тігор М. Соціально-психологічна характеристика підлітків, як вікової категорії. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі 2022, с. 29-31.
6. Гайдай І. Сучасна молодь: соціальні мережі та політика. *Management, fdministration and law: problems, trends, achievements* № 4, 2021, 375 с.
8. Галас І. Вплив Інтернет - мереж на розвиток особистості підлітка. *Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Мукачєво: МДУ, 2018, № Вип.1(1), с. 80-87.
9. Галета Я. Віртуалізація та соціалізація як засоби розвитку особистості. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки* 207, 2022, с. 14-17.
10. Горбань А., Савченко І. Вплив соціальних мереж на психічний стан підлітка. Редакц. колегія: Ніжин, 2021, 31-34 с.
11. Данько Д. Специфіка інтернет-спілкування підлітків. Схвалено до друку Вченою радою факультету психології та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ ім. М. Гоголя) Протокол № 10 від 24 квітня 2019, 58с.

12. Дегтяренко Т., Бондаренко О. Вплив рівня інтернет-залежності на факторну структуру особистості: розкриття складових інтернет-залежності. Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності: *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика»* відп. ред. О. Саннікова. Одеса: ФОП Бєлий А., 2023, с. 65-71.

13. Дуса О. Особливості самопрезентації у соціальних мережах. Проблеми формування громадянського суспільства. 2018, с. 81-83.

14. Загурська І., Павленко А. Вплив психологічного благополуччя на рівень інтернет-залежності у віці ранньої дорослості. *Журнал соціальної та практичної психології*, (2), 2023, с. 38-44.

15. Левицька Л. Психологічні особливості інтрнет залежності підлітків. *Наукові інновації та передові технології*, (8 (22)), 2023, с. 28-41.

16. Литвиненко О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект): монографія – Х.: «В ДЕЛЕ», 2021, 351 с.

17. Малєєва Н. Комуникативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: автореф., 2017, 184 с.

18. Мгалоблішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. *Вісник Національного університету оборони України*, 2024, с. 102-112.

19. Мельник О., Кресан О. Вивчення інтернет-залежності особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ імені Миколи Гоголя) Протокол № 4 від 27.09. 2023 р. Протокол засідання кафедри № 3 від 25.09. 2023 р., 50.

21. Пальчинська М. Віртуальна комунікація як соціальний феномен. Перспективи. *Соціально-політичний журнал*, 2022, № 4, с. 81–87.

22. Пугачов В. Тести, ділові ігри, тренінги в управлінні персоналом. Робоча книга практичного психолога, 2002, 112 с.

23. Рубан А. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія: «Педагогічні науки»*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 56, с. 213-220.

24. Самусенко К. Соціальні мережі: роль у навчанні та спілкуванні. Збірник матеріалів. 2022, с. 202-204.

25. Сенік Л., Онуфрієва Л. Вікові закономірності формування самооцінки у підлітковому віці. = *In The VII International Scientific and Practical Conference " Problematic questions of science and problems of development"*, October 30-November 01, 2023, Berlin, Germany. 350 p. (p. 297).

26. Сидоренко Ю. Особливості впливу соціальних мереж на самооцінку особистості. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика*, 2022, 52 с.

27. Сінельнікова Т. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта: наук.-практ. Журнал*, 2014, № 1, с. 50-55.

28. Сінченко О. Вплив соціальних мереж на особистість. Тези доповідей *VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг»*, 2023, 90 с.

29. Сингаївська І., Іванова О. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2 (70)), 2023, с. 166-172.

30. Сингаївська І., Федорець С. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4 (68)), 2022, с. 107-114.

31. Смірнова К. Комунікативні бар'єри в інтернет-спілкуванні та шляхи їх подолання. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса*, 2021, Том 3, № 13, с. 26-38.

32. Сопова І. Особливості фрустраційних профілів підлітків із Інтернет-залежністю: кваліфікаційна робота. *Кривий Ріг*, 2023. 79 с.

33. Ставицький О., Лукашук С. Поширеність інтернет-залежності серед студентів медичного коледжу. *Перспективи та інновації науки*, (10 (28)), 2023, с. 668-676.
34. Столяренко А. Городокін А. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. *Сучасні медичні технології*, 2023, №3(58), с. 37-42.
35. Суднач А. Вікові особливості інтернет-залежності. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 12, Житомир, В.: ЖДУ імені Івана Франка, 2020, с. 27-31
36. Теоретичні, методичні та практичні проблеми соціальної роботи : тези доповідей *IV Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції*, м. Івано-Франківськ: НАІР, 2019, 264. с.
37. Теслюк В., Мельник Х. Вплив комп'ютерної залежності на формування «я-образу» підлітків. Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та, 2024, с. 451.
38. Тереза С. Психологічні особливості розвитку особистості підлітка. *Освіта і наука*, 2021, 1-2 с.
39. Тищенко Л. Особливості самопрезентації в інтернеті. Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (НДУ імені Миколи Гоголя) Протокол № 4 від 26.11. 2020 р, с. 168-171.
40. Токарева В. Формування категорії «віртуальна ідентичність» у мережі інтернет. *Часопис цивілістики* 45, 2022, с. 63-68.
41. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020, №55, с. 106-115.
42. Удич О. Ціннісні орієнтації: багатогранність наукових трактувань. *Рідна школа*, 2022, №11, с. 26-31.
43. Федько С. Ознаки і причини інтернет-залежності у підлітків. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали *III Всеукраїнського науково-практичного форуму*. Суми:НВВ КЗ СОІППО, 2020, с. 156-160.

44. Фурман Ю. Психологічні особливості самопрезентації підлітків у соціальних мережах. Донецький національний університет ім. В. Стуса, 2019, 172 с.

45. Цапець Н. Особливості інтернет-залежності у підлітковому віці. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. Наук. Праць XV Міжнар. Наук.-практ. Конф. Молодих вчених, курсантів та студентів. Львів: ЛДУ БЖД, 2020. с.425-427.

46. Чабаненко А. Соціальні мережі залежність чи допомога в навчанні?. Авіація, промисловість, суспільство: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук-Харків: ХНУВС, 2023, с. 502-503.

47. Шапошникова І. Формування ціннісних орієнтацій сучасної української молоді. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики: міжвузів. зб. наук. Запоріжжя: Астропринт, 2019, Вип. 57, с. 181-187.

48. Шебанова В., Татарченко О. Психологічні ризики користування інтернет-мережею студентською молоддю. Херсонський державний університет, Секція 9. Загальна психологія, історія психології, 2023, 5 с.

49. Юзікова Н. Кримінологічний аналіз деструктивного впливу інтернетконтенту на міжособистісне спілкування у ювенальному середовищі. Забезпечення принципів поваги, захисту та реалізації прав дитини у цифровому середовищі: збірник матеріалів *Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Дніпро, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. Дніпро: Ліра, 2023, с. 154-159.

50. Яворська М. Соціально-педагогічні умови профілактики девіацій серед підлітків. Кривий Ріг, 2023. 42 с.

51. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 2021, Суми: Сумський державний університет, с. 413-417.

52. Ярова О. Особливості психологічного впливу соціальних мереж на комунікативні уміння сучасних підлітків. Кривий Ріг, 2021, 125 с.
53. Ярова А. Соціально-педагогічна допомога підліткам з інтернетзалежністю. Соціальна робота: соціальна педагогіка. Запоріжжя: ЗНУ, 2022, 64 с.
54. Ярова М., Слободянюк А. Вплив засобів масової інформації та формування соціально-політичної позиції молоді України (Doctoral dissertation, ВНТУ), 2023, с. 65-68.
55. Alonzo R., Hussain J., Stranges S., Anderson K. K. Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 2021, 56, 101414.
56. Bi Sehi Rodrigue Geoffroy Zanli. Genre et Addiction au Smartphone chez les Adolescents Ivoiriens. *ESI Preprints*, 2023, 22: 664-664.
57. Bloemen N., De Coninck D. Social media and fear of missing out in adolescents: *The role of family characteristics*. *Social Media+ Society*, 6(4), 2020, 2056305120965517.
58. Bozzola Elena, et al. The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International journal of environmental research and public health* 19.16, 2022: 9960.
59. Chaplak Y., Chuyko H., Zvarych I. Віртуальна ідентифікація сучасної людини. *Psychological journal* 7.2, 2021, с. 9-24.
60. Fenani S., Ghouлами K. L'influence de la toile sur les valeurs des préados. *Revue Marocaine de Didactique et Pédagogie*, 2(2). 2022, 18-27.
61. Gao M., Teng Z., Wei Z., Jin K., Xiao J., Tang H., Huang J. Internet addiction among teenagers in a Chinese population: Prevalence, risk factors, and its relationship with obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Psychiatric Research*, 153, 2022, 134-140.
62. Hao Q., H. Peng, W. Wang, J. Tu, Y. Li, Zhu T. M. The correlation between internet addiction and interpersonal relationship among teenagers and

college students based on Pearson's correlation coefficient: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 2022, 13.

63. Ivie E. J., Pettitt A., Moses L. J., Allen N. B. A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 275, 2020, 165-174.

64. Ilyas G., Rahmia S., Tamsah H., Yusriadi Y. Does fear of missing out give satisfaction in purchasing based on social media content? *International Journal of Data and Network Science*, 6(2), 2022, 409-418.

65. Kimberly S. Young. *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. University of Pittsburgh at Bradford, 1999, 152-179.

66. Latha K., Meena K. S., Pravitha M. R., Dasgupta M., Chaturvedi S. Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *Journal of education and health promotion*, 2020, p. 9.

67. Li D., Yu J., Zhao L. Effect of shyness on internet addiction: a cross-lagged study mediated by peer relationships. *Current Psychology*, 43(6), 2024, 5527 - 5540.

68. Li S., Wu Z., Zhang Y., Xu M., Wang X., & Ma X. Internet gaming disorder and aggression: A meta-analysis of teenagers and young adults. *Frontiers in Public Health* 11, 2023, p. 89.

69. Liu R. Reasons and Countermeasures of Short Video Addiction--A Case Study of Chinese Teenagers. In 2022 6th *International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2022)* (pp. 2189-2197). Atlantis Press.

70. Mao S. The power of idol? The impact of age regulation on internet addiction. In 2022 8th *International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2022)* (pp. 2066-2071). Atlantis Press.

71. Mérida-López S, Extremera N. Student aggression against teachers, stress, and emotional intelligence as predictors of withdrawal intentions among secondary school teachers. *Anxiety Stress Coping*, 2021, № 35, p. 365–78.

72. Myloslavska O., Huliaieva O., Farafonova-Nekrasova O. Features of interpersonal relationships in adolescents with internet addiction. *The Journal of*

V. N. Karazin Kharkiv National University. *A Series of «Psychology»*, (74), 2023, p. 31 - 35.

73. Nikel Ł., Kolańska-Stronka M., Krasa P. Personality traits, internet addiction, and phubbing among teens: a mediation analysis. *Behaviour & Information Technology*, 2024, p. 1-14.

74. Peris M., de la Barrera U., Schoeps K., Montoya-Castilla I. Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 2020, 45-98.

75. Robles-Haydar C., Martínez-González M., Flórez-Niño Y., Ibáñez-Navarro L., Amar-Amar J. Personal and environmental predictors of aggression in adolescence. *Brain Sci.* 2021, 11: 933.

76. Semychenko V., Zubchenko N. *External and internal determination of the occurrence of addiction in flight attendants. Series: Pedagogy. Psychology - 2023*, 1(22), p. 144-153.

77. Subu M., Waluyo I., Al-Yateem N., Riana I., Dias J., Saifan A., Al-Marzouqi A. Smartphone Addiction and Self-Esteem among Indonesian Teenage Students. *In 2022 IEEE International Conference on Digital Health (ICDH)* (pp. 104 - 106).

78. *The 4th International scientific and practical conference “The world of science and innovation”* (November 11-13, 2020) Cognum Publishing House, London, United Kingdom, 2020, 1007 p.

79. Trudeau-Guévin D Ps, L., Dufour M., Goyette M., Gagnon S., Nadeau L., Berbiche D., Laverdière É. Présenter ou non une utilisation problématique d’Internet: *le point de vue de l’usager, du clinicien et de l’Internet Addiction Test. Drogues, santé et société*, 20(2), 2022, 1-22.

80. Zhang W., Li X., Deng Y., Bing L., Lam W. A Survey on Aspect-Based Sentiment Analysis: Tasks, Methods, and Challenges. *IEEE Transactions on Knowledge and Data Engineering*. 2023, № 35(11), pp. 11019-11038.

Всього джерел – 80

Джерел за останні п'ять років – 71

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 22 (55; 56; 57; 58; 60; 61; 62; 63; 64; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 73; 74; 75; 77; 78; 79; 80).

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 49 (1; 2; 4; 5; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 23; 24; 25; 26; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 54; 59; 72; 76).

ДОДАТКИ

Додаток А

Запитання тесту «Інтернет-залежності» К. Янга

- 1 Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
- 2 Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
- 3 Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
- 4 Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
- 5 Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
- 6 Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
- 7 Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
- 8 Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
- 9 Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
- 10 Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
- 11 Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
- 12 Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
- 13 Як часто ви огризаетесь, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
- 14 Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?

15 Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?

16 Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?

17 Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?

18 Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?

19 Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу провадженню часу в мережі?

20 Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Твердження опитувальника «САМОАЛ» Е. Шостра

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
- Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
- Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
- Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
- Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
- Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
- Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
- Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
- Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
- Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
- Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
- Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
- Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов’язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов’язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.

- Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
- Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
- Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
- Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
- Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
- Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
- Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
- Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
- Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
- Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
- Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
- Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Опитувальник «САМОАЛ» Е. Шостра. Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Опитувальник «САМОАЛ» Е. Шостра. Ключ № 2

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
2. *Цінності*: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, в той час як інші - по 15. Для отримання порівнянних результатів кількість балів за вказаними шкалами слід помножити на 1,5.

Можна отримати результати у відсотках: 15 балів 100%, а число набраних балів становить $x\%$.

Інструкція до тесту «Хто я?» М. Куна та Т. Макпартленда

Інструкція:

"Нижче на сторінці ви бачите 20 пронумерованих порожніх лінійок. Будь ласка, напишіть на кожній з них відповідь на просте запитання" Хто я?"
"Напишіть просто 20 різних відповідей на це питання. Відповідайте так, як будете відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Розташовуйте відповіді в порядку, в якому вони приходять вам у голову, не звертаючи уваги на їхню логічність чи важливість. Пишіть швидко, оскільки у вас обмежений час".

Текст опитувальника «Міжособистісних відносин» Т. Лірі

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.
7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.
10. Сувора, але справедлива.
11. Можу бути щирою.
12. Критична до інших.
13. Люблю поплакатися.
14. Часто сумна.
15. Схильна до недовіри.
16. Часто розчаровуюся.
17. Здатна бути критичною до себе.
18. Здатна визнавати свою неправоту.
19. З охотою підкоряюся.
20. Поступлива.
21. Вдячна.
22. Захоплююся, схильна до копіювання.
23. Ставлюся до інших з повагою.
24. Шукаю схвалення.
25. Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
26. Намагаюся вжитися з іншими.
27. Приязна, доброзичлива.
28. Уважна, ласкава.

29. Делікатна.
30. Підбадьорююча.
31. Відгукуюся на заклики про допомогу.
32. Безкорислива.
33. Здатна викликати захоплення.
34. Користуюся у інших повагою.
35. Володію талантом керівника.
36. Люблю відповідальність.
37. Впевнена у собі.
38. Самовпевнена, наполеглива.
39. Ділова, практична.
40. Люблю змагатися.
41. Стійка і непохитна, де потрібно.
42. Невблаганна, але безпристрасна.
43. Дратівлива.
44. Відкрита, прямолінійна.
45. Не терплю, щоб мною командували.
46. Скептична.
47. На мене важко справити враження.
48. Образлива, вимоглива (педантична, скурпульозна).
49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.
54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.
58. Ціную думку оточуючих.

59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м'якосердна.
63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
67. Люблю керувати та управляти. Владна.
68. Хвалькувата.
69. Зарозуміла, самовдоволена.
70. Думаю тільки про себе.
71. Хитра, прагматична.
72. Нетерпима до помилок інших.
73. Корислива.
74. Щира.
75. Часто неприязна.
76. Озлоблена.
77. Схильна весь час скаржитися.
78. Ревнива.
79. Довго пам'ятаю образи.
80. Схильна до самокатування.
81. Сором'язлива.
82. Безініціативна.
83. Покірлива.
84. Залежна, несаможиттєва.
85. Люблю підкорятися.
86. Надаю право іншим приймати рішення.
87. Легко пошиваюся у дурні.
88. Легко піддаюся впливу друзів.

89. Готова довіритися будь-кому.
90. Доброзичлива до всіх без винятку.
91. Усім симпатизую.
92. Пробачаю все.
93. Переповнена надмірним співчуттям.
94. Великодушна, терпляча до недоліків.
95. Намагаюся бути покровителем.
96. Прагну до успіху.
97. Очікую захоплення від кожного.
98. Розпоряджаюся іншими.
99. Деспотична.
100. Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистісними якостями).
101. Марнославна.
102. Егоїстична.
103. Холодна, черства.
104. Саркастична, люблю насміхатися.
105. Зла, жорстока.
106. Часто гніваюся.
107. Нечутлива, байдужа.
108. Злопам'ятна.
109. Пронизана духом суперечності.
110. Уперта.
111. Недовірлива, підозріла.
112. Нерішуча.
113. Сором'язливива.
114. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.
115. М'якотіла.
116. Майже ніколи нікому не заперечую.
117. Нав'язлива.

118. Люблю, щоб мене опікали.
119. Надмірно довірлива.
120. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
121. З усіма погоджуюся.
122. Завжди приязна.
123. Усіх люблю.
124. Надто поблажлива до оточуючих.
125. Намагаюся втішити кожного.
126. Турбуюся про інших на шкоду собі.
127. Псую людей надмірною добротою.