

**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 – 110 сторінок, основний обсяг – 82 сторінки. Робота містить 6 таблиць, 3 рисунки, 6 додатків (на 20 сторінках).

У першому розділі «**Теоретичні засади вивчення впливу соціальних мереж на підлітків**» проаналізовано основні підходи до вивчення проблеми впливу інтернету на дітей підліткового віку у сучасній психології, на основі діяльнісного підходу до аналізу понятійної бази досліджуваної проблеми визначено вихідне поняття «залежність» та базові поняття «підлітковий вік», «особливості поведінки підлітків», «залучення до соціальних мереж», обґрунтовано модель поведінкової сфери особистості, структуровано психологічні чинники розвитку емоційної сфери особистості підлітків, що залучені до інтернет мереж.

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. 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.

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.

У сучасній реальності емоційний стан соціально активних інтернет-користувачів залежить від багатьох факторів. 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.

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.

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. Самопрезентація є явищем 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).

Аналіз поняття «залученість до соціальних мереж» дозволяє розглядати його як важливий внутрішній психологічний фактор, що впливає на розвиток особистості підлітка та визначає напрям і характер цього процесу. Психологічні чинники, що впливають на розвиток особистості підлітка в умовах активного використання соціальних мереж, виділені на основі особливостей освітнього процесу та механізмів формування самооцінки і соціальної взаємодії підлітків.

У другому розділі «**Емпіричне дослідження залученості підлітків до соціальних мереж**» описано організаційно-методичні засади діагностичного дослідження особливостей залученості підлітків до соціальних мереж за окремими показниками, подано аналіз результатів дослідження різних аспектів їхньої інтернет-активності, зокрема емоційної та поведінкової складових. Проаналізовано особливості інтернет-активності підлітків, схильних до надмірного використання соціальних мереж.

План емпіричного дослідження в 13 етапів включає опис психодіагностичних методик для визначення залученості підлітків до соціальних мереж: Тест «Інтернет-залежність» К. Янга – ключова методика, яка визначає чотири основні ознаки інтернет-залежності: нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту; постійне очікування наступного входу в Інтернет; скарги оточуючих на надмірне проведення часу в мережі; скарги на витрати грошей на Інтернет. Опитувальник САМОАЛ Е. Шостра – базується на гуманістичній теорії А. Маслоу, фокусується на наближенні до самоактуалізації, самовираження, розкриття творчих здібностей та прояву любові. Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда – спрямована на дослідження особистісних установок, використовується для виявлення аспектів ідентичності, зокрема когнітивних, ціннісно-мотиваційних, афективних та поведінкових. Методика «Діагностика міжособистісних

відносин» (ДМО) Т. Лірі – використовувалась для оцінки спостережуваної поведінки, самооцінки, оцінки близьких людей та опису ідеального «Я».

Результати анкетування показали, що у підлітків спостерігається інтернет-залежність, зокрема, від соціальних мереж. Недостатня кількість і якість сну, порушення режиму дня, нестача соціальних контактів з близькими негативно впливають на їх психологічний стан і рівень успішності у школі.

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 за результатами провідної методики дослідження «Інтернет – залежність» К. Янга.

За опитувальником САМОАЛ отримано результати, де 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 різниця не є статистично значущою ($t = 0.70$, $p > 0.05$). 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 статистично значуща ($t = 5.35$, $p < 0.05$) і є найбільшим показником серед усіх шкал.

Висока інтернет-залежність обмежує свободу вибору та самостійність у прийнятті рішень. Підлітки з високою інтернет-залежністю можуть відчувати більшу потребу у підтримці та визнанні з боку інших, що впливає на їхню автономію. Використання інтернету також впливає на формування цінностей підлітків. Інтернет-залежність спричиняє переорієнтацію цінностей на користування технологіями та віддалене спілкування, що безпосередньо впливає на їхні особисті цінності.

За методикою "Хто я?" три перші самоідентифікації включали в себе: національну (етнічну) приналежність, так відповіли 58 (96.67%) респондентів; статеву приналежність у 53 (88.33%) підлітків; людська ідентичність визначена у 51 респондента (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%).

Також було виявлено, що підлітки з високим рівнем інтернет-залежності частіше ідентифікують себе через віртуальні ролі та відносини. Це може бути пов'язано з тим, що для них соціальні мережі та онлайн-спілкування займають важливе місце в житті, що впливає на їхню самосвідомість та сприйняття власного «Я». Підлітки частіше надають значення онлайн-друзям і спільнотам, що свідчить про заміщення реальних соціальних взаємодій віртуальними.

Результати восьми типів міжособистісних відносин у підлітків за двома групами показують значні відмінності. Група №1 з високою інтернет-залежністю демонструє більшу тенденцію до егоїстичної поведінки (середнє значення 8.55 проти 7.73, $t = 4.55$) та агресивності (середнє значення 9.88 проти 8.79, $t = 5.49$) порівняно з групою №2, що не має понаднормової інтернет-залежності. Імовірно, зумовлено надмірною фокусованістю на власних потребах та бажанні контролювати оточуючих, що є негативним наслідком надмірного використання Інтернету і занурення в віртуальний світ. Така поведінка негативно впливає на соціальну адаптацію та міжособистісні відносини.

Група №2, яка має нормальний та помірний рівень інтернет-залежності, проявляє вищий рівень доброзичливості (середнє значення 8.75 проти 7.22, $t = 5.80$) та альтруїзму (середнє значення 9.63 проти 8.77, $t = 4.36$) порівняно з інтернет-залежною групою. Це вказує на більшу схильність до співпереживання та бажання допомагати іншим, що може бути наслідком більшого зв'язку з реальним світом та соціальним середовищем. Такі результати демонструють позитивний вплив реального спілкування та соціальних взаємодій на розвиток просоціальної поведінки.

У порівнянні з групою №1, група №2 також виявляє вищий рівень домінантності, що свідчить про більшу впевненість у собі та готовність приймати лідерські ролі у спілкуванні та спільній діяльності. Однак, обидві групи мають схожий рівень дружельюбності, що свідчить про загальне бажання

підлітків встановлювати позитивні відносини з оточуючими, незалежно від рівня інтернет-залежності.

Результати підкреслюють важливість балансу між віртуальним та реальним спілкуванням для розвитку здорових міжособистісних відносин у підлітків. Надмірне використання Інтернету призводить до негативних наслідків для соціальної адаптації, тоді як реальні соціальні взаємодії сприяють розвитку позитивних психосоціальних якостей.

У третьому розділі **«Психологічні особливості користування соціальними мережами підлітками»** обґрунтовано фактори, які залучають підлітків до соціальних мереж, проаналізовано їх вплив на життєдіяльність підлітків; визначено ефективні методи та розроблено практичні психологічні рекомендації для підлітків щодо використання соціальних мереж.

Соціальні мережі надають підліткам можливість самовираження та знайомства з однодумцями, що сприяє почуттю підтримки та належності до спільноти. Вони також забезпечують зручний засіб спілкування з друзями та родиною, незалежно від відстані. Соціальні мережі дозволяють підліткам самовиражатися через фотографії, відео та тексти, отримуючи позитивні відгуки. Крім того, платформи стають джерелом новин та інформації, допомагаючи підліткам бути в курсі подій. Соціальні мережі також надають розважальний контент, що допомагає підліткам розслабитися.

Однак, надмірне користування соціальними мережами негативно впливає на психічний, емоційний та соціальний розвиток підлітків. Занадто багато часу в онлайні погіршує самопочуття, самооцінку та ставлення до себе та інших.

Результати емпіричного дослідження вказують на зниження самооцінки через постійне порівняння з ідеалізованими образами в соціальних мережах, що призводить до почуття неповноцінності та невдоволеності.

Надмірне користування соціальними мережами спричиняє тривожність, психологічну втому та напруження через постійний потік інформації та стресові ситуації. Часте використання інтернет-пристроїв призводить до

недосипання, що впливає на увагу та концентрацію під час навчання. Підлітки втрачають інтерес до навчання та мотивацію досягати цілей, що знижує їх академічні результати.

Крім того, надмірне використання соціальних мереж знижує інтерес до реального спілкування та відпочинку, викликаючи соціальну ізоляцію. Підлітки можуть відчувати себе віддаленими від друзів та родини навіть у їхній фізичній присутності, що перешкоджає їхньому всебічному розвитку.

Надмірне користування соціальними мережами підвищує ризик онлайн-шкідливостей, таких як кібербулінг та онлайн-домагання. Підлітки можуть стати жертвами цифрового насильства, що включає образи, погрози, розповсюдження особистої інформації без згоди або створення фальшивих профілів з метою наруги.

Для боротьби з кібербулінгом необхідно забезпечити підтримку підлітків, створюючи безпечне онлайн-середовище та навчати їх етичному використанню Інтернету. Профілактика, освіта та своєчасне виявлення кібербулінгу є ключовими елементами у забезпеченні безпеки користувачів Інтернету.

Домагання, дезінформація та інші негативні явища в Інтернеті можуть завдати значної шкоди підліткам, які є особливо вразливими до таких впливів. Домагання може включати образливі коментарі, погрози та інші форми агресії, що призводять до стресу, тривоги та почуття безпорадності. Дезінформація може вплинути на переконання та безпеку підлітків, поширюючи неправдиві факти та маніпулятивну інформацію.

Нав'язливі стандарти краси та моди, поширювані через соціальні мережі, можуть негативно впливати на самопочуття та самооцінку підлітків. Ідеалізовані образи створюють нереалістичні очікування щодо зовнішності та поведінки, що може спричинити незадоволеність собою.

Інші негативні явища, такі як поширення шкідливих вірусів та шахрайство, також становлять загрозу для підлітків. Вони можуть стати

жертвами кіберзлочинців, які використовують їхню довіру для особистої вигоди.

Звичка їсти під час перегляду відео в Інтернеті негативно впливає на здоров'я підлітків. Втрата уваги до сигналів голоду та насичення призводить до переїдання. Асоціювання їжі з розвагами замість нормального харчування порушує здорові харчові звички. Рекомендується заохочувати підлітків до спільних обідів з родиною або друзями та навчати їх здоровому харчуванню.

Підлітки, які проводять багато часу в Інтернеті, особливо в соціальних мережах, можуть демонструвати агресивну поведінку та негативні емоції в реальному житті. Підкреслюється важливість контролю та регулювання часу, проведеного в онлайні, для підтримки їхнього психічного та емоційного благополуччя.

Надмірне використання соціальних мереж лише поглиблює вже існуючі проблеми поведінки у підлітків та викликати додатковий стрес у їхньому житті.

Дослідження підтверджує, що ефективне використання соціальних мереж може сприяти психічному благополуччю підлітків, забезпечуючи їм можливість спілкуватися з оточуючим світом, розвивати соціальні навички та виражати себе. Однак, зловживання платформами призводить до різних форм залежності, які можуть негативно позначитися на психічному стані підлітків.

Важливо, щоб підлітки та їх батьки були свідомими про можливі ризики і вміли розпізнавати ознаки залежності. В разі потреби звертатися за допомогою до фахівців, таких як психологи чи консультанти, які нададуть необхідну підтримку та консультування.

Рекомендації з психологічного ракурсу щодо використання соціальних мереж становлять важливий інструмент для формування здорового та збалансованого підходу підлітків до Інтернету. Встановлення чітких обмежень у часі, розвиток свідомості про емоції, визначення цілей, критичне мислення, збереження приватності, відпочинок від екранів, підтримка, освіченість, фокус на позитивних аспектах та навчання стратегіям управління часом - це лише

деякі з важливих аспектів, які сприяють розвитку здорових інтернет-звичок у підлітків.

Рекомендації базуються на психологічних принципах та допомагають підліткам уникати негативних наслідків та розвивати позитивні аспекти використання соціальних мереж для особистісного росту та соціальної адаптації.

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*. Мукачево: 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 інтернет 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.