

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ
ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

Виконав: студент II курсу, групи 8.0532-з-дн
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Савенко Сергій Миколайович
Керівник: Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри
психології
Рецензент: Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент
кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Савенко Сергію Миколайовичу

Тема роботи Соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теорії психосоціального розвитку підлітка в психологічній літературі; розглянути особливості підліткового віку та етапи психосоціального розвитку підлітка; дослідити соціальні мережі та їх роль у психосоціальному розвитку підлітків; визначити особливості формування самооцінки під впливом соціальних мереж; провести експериментальне дослідження залежності підлітків від соціальних мереж.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиця, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Розділ 3	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2023	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад-грудень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	січень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2023 р.	Виконано

Студент _____ С.М. Савенко

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 67 сторінок, 9 таблиць, 2 рисунка, 37 джерела.

Об'єктом дослідження: феномен залежності в підлітковому віці.

Предмет соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж та емпірично дослідити та виявити гендерні особливості залежності від соціальних мереж в підлітковому віці.

Гіпотеза перша: залежність від соціальних мереж замінює соціальну активність притаманну підлітковим віком, таку як: дружба, любов та інше.

Гіпотеза друга: залежність від соціальних мереж у підлітковому віці, в більшій мірі проявляється у дівчат, або хлопців, з переважно фемінною гендерною ідентичністю.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, констатувальний експеримент).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що нами було проведено теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж та емпірично досліджено та виявлено гендерні особливості залежності від соціальних мереж в підлітковому віці.

Матеріали дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психолога в роботі з підлітками та корекції особистісного розвитку підлітків.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ІНТЕРНЕТ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК, ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ.

SUMMARY

Savenko S.M. Socio-Psychological Factors of Adolescent Addiction to Social Networks.

Master's thesis: 67 pages, 9 tables, 2 figures, 37 sources.

The object of the study: the phenomenon of addiction in adolescence.

The subject is social and psychological factors of teenagers' dependence on social networks.

The purpose of the study: to conduct a theoretical analysis of the socio-psychological factors of adolescents' addiction to social networks and to empirically investigate and reveal the gender characteristics of addiction to social networks in adolescence.

Hypothesis one: addiction to social networks replaces social activity inherent in adolescence, such as: friendship, love and others.

The second hypothesis: addiction to social networks in adolescence, and to a greater extent manifests itself in girls or boys with a predominantly feminine gender identity.

Research methods. The work used theoretical methods (theoretical-comparative analysis of psychological-pedagogical literature on the researched problem) and empirical (psychological testing, psychological-pedagogical experiment: ascertaining).

The scientific novelty of the research lies in the fact that we conducted a theoretical analysis of the socio-psychological factors of adolescents' dependence on social networks and empirically investigated and identified the gender characteristics of dependence on social networks in adolescence.

Research materials can be used in the practical work of a psychologist in working with teenagers and correcting the personal development of teenagers.

SOCIAL NETWORKS, INTERNET, ADOLESCENT AGE, ADDICTION, PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT, GENDER CHARACTERISTICS.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕОРІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	8
1.1. Визначення основних понять теорії психосоціального розвитку.....	8
1.2. Характеристика підліткового віку.....	9
1.3. Етапи психосоціального розвитку підлітка	16
1.4. Психологічний аналіз проблем залежності в підлітковому віці.....	23
РОЗДІЛ 2 СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ЇХ РОЛЬ У ПСИХОСОЦІАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ.....	29
2.1. Аналіз популярних соціальних мереж серед підлітків.....	29
2.2. Формування самооцінки під впливом соціальних мереж.....	33
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	43
3.1. Характеристика вибірки та методів дослідження залежності підлітків від соціальних мереж.....	43
3.2. Аналіз результатів дослідження залежності підлітків від соціальних мереж.....	56
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціальні мережі, як вид телекомунікації - принципово новий пласт соціальної реальності, який призвів до появи нового виду адикції – соціальні мережі – залежність. У зв'язку із зростаючою останнім часом комп'ютеризацією і «інтернетизацією» суспільства стала актуальною проблема патологічного використання соціальних мереж.

Підлітковий вік найбільш схильний різним видам залежностей, у тому числі і від соціальних мереж. Основними користувачами соціальних мереж на сьогоднішній день, за даними численних соціологічних опитувань, є молоді люди у віці від 13 до 18 років, більша частина яких - школярі. Соціальні мережі для них є не тільки інформаційним простором, засобом спілкування, але і часто засобом відходу від реальності і (або) отримання задоволення. Тому виявлення розвитку залежності від соціальних мереж в шкільному середовищі стає особливо актуальним останнім часом, так як в більшості своїй саме серед школярів виявляється найбільша частина залежних від соціальних мереж.

Об'єктом дослідження: феномен залежності в підлітковому віці.

Предмет соціально-психологічні чинники залежності підлітків від соціальних мереж.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж та емпірично дослідити та виявити гендерні особливості залежності від соціальних мереж в підлітковому віці.

Гіпотеза перша: залежність від соціальних мереж замінює соціальну активність притаманну підлітковим віком, таку як: дружба, любов та інше.

Гіпотеза друга: залежність від соціальних мереж у підлітковому віці, в більшій мірі проявляється у дівчат, або хлопців, з переважно фемінною гендерною ідентичністю.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Проаналізувати теорії психосоціального розвитку підлітка в психологічній літературі.
2. Розглянути особливості підліткового віку та етапи психосоціального розвитку підлітка.
3. Дослідити соціальні мережі та їх роль у психосоціальному розвитку підлітків.
4. Визначити особливості формування самооцінки під впливом соціальних мереж.
5. Провести експериментальне дослідження залежності підлітків від соціальних мереж.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, констатувальний експеримент).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що нами було проведено теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників залежності підлітків від соціальних мереж та емпірично досліджено та виявлено гендерні особливості залежності від соціальних мереж в підлітковому віці.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що обґрунтовано критерії та визначено психодіагностичні методики, що дозволяють з'ясувати відмінність у впливі соціальних мереж залежно від приналежності людини до певного типу гендеру. Матеріали дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психолога в роботі з підлітками та корекції особистісного розвитку підлітків.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕОРІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Визначення основних понять теорії психосоціального розвитку

Теорія психосоціального розвитку; також епігенетична теорія розвитку особистості була розроблена американським психологом Еріком Еріксоном і ґрунтувалася на так званому епігенетичному принципі. Цей принцип про те, що розвиток людей проходить в певній послідовності, яка відбувається в часі та контексті більшості спільноти. Еріксон пояснює епігенетичний принцип так: «Усе, що росте, має ґрунт, з цього ґрунту піднімаються окремі частини, кожна з яких має свій термін росту, поки всі частини не піднімуться і не утворять єдине функціональне ціле» (Еріксон) [4, 47]. Вперше питання про роль генетичного фактора у становленні особистості поставила епігенетична теорія особистості Е. Еріксона.

Психосоціальна теорія пояснює систематичні зміни протягом життя за допомогою шести основних понять:

- а) стадії розвитку,
- б) психосоціальні кризи,
- в) центральний процес вирішення психосоціальної кризи,
- г) радіус значущих стосунків,
- д) первинні адаптивні якості его,
- е) істотні патології [36, 152].

Зокрема, серед основних понять теорії психосоціального розвитку: его-психологія, епігенетичний принцип, его-ідентичність, его-інтеграція.

Его-психологія – це напрям психоаналізу, в який Еріксон зробив значний внесок, коли его-ідентичність – це специфічний результат інтеграції особистості, внутрішнього досвіду за всі попередні її ідентифікації, які

призвели до успіху в урівноваженні базових потреб особистості з урахування її можливостей та талановитості, а еґо-інтеґрація – це відчуття завершеності, яке виникає на кульмінаційному відрізку життєвого циклу.

1.2. Характеристика підліткового віку

Підлітковий вік – це час інтенсивного розвитку особистості, який супроводжується значними змінами у фізичному, емоційному, та соціальному планах. Розвиток соціальних компетентностей в цей період допомагає підліткам адаптуватися до нових соціальних ролей, розвивати вміння взаємодіяти з різними людьми, а також ефективно вирішувати конфлікти [12].

"Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання й інтереси.

Усе це є підставою для виокремлення підлітків в особливу соціально-психологічну, демографічну групу з характерними для неї настановами, цінностями, нормами і манерами поведінки, які утворюють специфічну субкультуру" [12].

Хронологічні межі підліткового віку коливаються від 11–12 до 14–18 років. Головним змістом і особливістю цього віку є перехід усіх сторін розвитку — фізичного, розумового, морального, соціального — від дитинства до дорослого життя [14, 370].

Ерік Еріксон, Жан Піаже – видатні науковці в галузі психології, чия наукова діяльність присвячена вивченню розвитку підліткового віку. Кожен із цих дослідників зробив значний внесок у розуміння психосоціального та

когнітивного розвитку особистості.

Теорія Е. Еріксона базується на концепції восьми етапів психосоціального розвитку, які охоплюють весь життєвий цикл. Він виділяє ключові кризи, що стоять перед особою на кожному етапі, включаючи ідентичність проти рольової дифузії в підлітковому віці [23].

Теорія Ж. Піаже сфокусована на когнітивному розвитку і включає чотири етапи, починаючи від народження і закінчуючи формальними операціями в підлітковому віці. Він описує, як діти асимілюють та акомодують інформацію, щоб розвивати свій розуміння світу [37].

Основні етапи теорії Ж. Піаже [37]:

1. Сенсомоторний період (від народження до 2 років). Дитина отримує інформацію про світ через відчуття та рухи. Розвиток володіння об'єктами та формування понять про просторові відносини.

2. Період преопераційного мислення (від 2 до 7 років). Поява символічного мислення та використання мови для представлення об'єктів та ідей. Обмежене логічне мислення та тенденція до егоцентризму.

3. Конкретно-операційний період (від 7 до 11 років). Розвиток логічного мислення, що базується на конкретних операціях. Здатність розуміти причинно-наслідкові зв'язки та вирішувати завдання, пов'язані з конкретними об'єктами [7].

4. Формально-операційний період (від 11 років і старше). Здатність до абстрактного та формального мислення. Розвиток логічних операцій, які можуть бути застосовані до абстрактних ідей і концепцій.

Також науковці виділяли [15]:

1. Сенсорний етап. Цей етап охоплює вік від народження до приблизно двох років. Дитина освоює світ через власні сенсорні враження і рух. Взаємодія з навколишнім світом обмежена фізичними можливостями.

2. Сенсомоторний етап: відбувається від приблизно двох до семи років. Дитина розвиває здатність використовувати символи, зокрема мову, для представлення об'єктів та ідей [22]. Формування внутрішнього мовлення, що

стає психічною операцією.

3. Ігровий етап: період від семи років до підліткового віку. Характеризується розвитком рольової гри, яка стає основним засобом розвитку і вивчення. Взаємодія з оточенням та іншими дітьми важлива для соціального розвитку.

4. Операційний етап: починається у підлітковому віці та триває протягом усього дорослішання. Формування системи абстрактних понять та операційного мислення. Здатність до логічного та системного мислення.

5. Етап абстрактного мислення. Цей етап характеризує дорослішання та відбувається після операційного етапу. Розвиток здатності до абстрактного та теоретичного мислення. Здатність розв'язувати складні проблеми та висловлювати абстрактні ідеї.

Переваги теорії Еріка Еріксона:

Широкий спектр аспектів: Теорія Е. Еріксона охоплює не лише когнітивні аспекти, як у Ж. Піаже, але і соціальні та психосоціальні аспекти розвитку. Вона надає більш повний огляд впливу суспільства та культури на формування особистості.

Врахування соціокультурного контексту: Е. Еріксон приділяє увагу соціокультурному контексту та взаємодії особистості з суспільством. Його теорія краще адаптована для врахування впливу навколишнього середовища на розвиток індивіда.

Більша застосовність: теорія Е. Еріксона застосовна не лише до дитячого та підліткового віку, але і до дорослого життя, що робить її більш універсальною для охоплення різних етапів життя [19].

Соціальні кризи: підкреслення соціальних криз робить теорію Е. Еріксона більш чутливою до питань ідентичності та взаємин в суспільстві.

Отже, хоча теорії Е. Еріксона, Ж. Піаже представляють цінні погляди на розвиток, теорію Е. Еріксона можна вважати більш точною в контексті глибокого та комплексного розуміння впливу соціальних та психосоціальних факторів на формування особистості.

Е. Еріксон виділяє стадію «ідентичності проти рольової ролі», охоплюючи підлітковий вік (12-18 років), де підлітки стикаються з питаннями своєї особистої ідентичності та шукають своє місце у суспільстві, що є об'єктом дослідження процесу розвитку соціальних компетентностей у цій віковій групі [23].

"П'ята стадія теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона — це ідентичність проти рольової плутанини, яка відбувається в підлітковому віці, приблизно з 12 до 18 років. На цій стадії підлітки шукають відчуття себе та особистої ідентичності, інтенсивно досліджуючи особисті цінності, переконання та цілі."

Підлітковий розум – це, по суті, психосоціальна стадія між дитинством і дорослістю, а також між мораллю, засвоєною дитиною, і етикою, яку має розвинути дорослий.

Це важлива стадія розвитку, на якій дитина має засвоїти ролі, які вона виконуватиме, ставши дорослою. Саме на цій стадії підліток переосмислює свою ідентичність і намагається з'ясувати, хто ж він є насправді. Е.Еріксон припускає, що тут залучені дві ідентичності: сексуальна та професійна [23].

Характерними рисами для підлітків є:

1. Бажання прийняття.

Підлітки, часто шукають своє місце в соціумі та бажають бути прийнятими оточуючими. Вони можуть легше піддаватися маніпуляціям, якщо вони відчують, що це підвищить їхню соціальну приналежність або статус серед однолітків.

2. Страх перед відмовою.

Багато підлітків мають страх відмови та нестабільне самопочуття. Вони можуть докладати зусиль для того, щоб уникнути конфліктів або відмови від оточуючих, що робить їх вразливими перед маніпуляторами.

3. Бажання відповідності стандартам.

Підлітки часто прагнуть відповідати соціальним та культурним стандартам. Маніпулятори можуть використовувати це бажання, пропонуючи ідеї або стандарти, які вони хочуть підтримати.

4. Вплив групи однолітків.

Підлітки часто піддаються впливу своїх однолітків. Маніпулятори можуть використовувати цю схильність, пропонуючи ідеї або погляди, які підтримуються групою.

5. Емоційна нестабільність.

Підлітки можуть переживати емоційну нестабільність через періоди підліткової кризи. Маніпулятори можуть використовувати цю нестабільність, пропонуючи рішення або ідеї, які здаються привабливими в момент емоційного стресу [18].

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості, супроводжується інтенсивним фізичним, інтелектуальним та емоційним розвитком. Цей період формує новий рівень самосвідомості, потреби у самоствердженні та спілкуванні. Теорії Еріксона, Піаже вказують на ключові етапи розвитку особистості підлітка, враховуючи психосоціальні та когнітивні аспекти. Підлітки часто впливають один на одного, що може призводити до маніпуляцій і емоційної нестабільності, що важливо враховувати психологічному супроводі цього періоду [9].

Соціальна ситуація розвитку особистості підлітка характеризується непослідовним і нерівномірним переходом від дитинства до дорослості.

Основним фактором розвитку особистості підлітка є підвищення соціальної активності. Підліток починає шукати інші сфери діяльності, крім навчання: клубні заняття, спортивні секції, дружні компанії. Соціальна діяльність підлітків спрямована насамперед на прийняття і засвоєння норм, цінностей і поведінки, характерних для світу дорослих і відносин між ними.

В умовах сучасного життя є такі, що сприяють становленню молодості (прискорення фізичного та статевого дозрівання, інтенсивне спілкування з однолітками, рання самостійність через зайнятість батьків, величезний потік інформації різного змісту тощо) і ті, що гальмують цей процес (зайнятість лише навчанням, без інших серйозних зобов'язань, бажання багатьох батьків бути надмірно зайнятими дітьми, фінансова залежність від дорослих, тощо).

Особливе поєднання цих умов у житті конкретного підлітка визначає особливості його переходу в доросле життя. У 7 класі є учні, схожі на дітей, а інші – майже на дорослих. У поведінці підлітка спостерігається поєднання дитячих рис із проявами дорослості. До останніх належать серйозне ставлення до навчання, інтерес до моди, спілкування з однолітками, підтримка батьків вдома або відмова від неї.

Численні якісні та кількісні зміни в організмі та психіці підлітка докорінно змінюють його колишні інтереси та стосунки з оточуючими. Усе це призводить до складних, суперечливих переживань підлітка, до труднощів у вихованні та негативних поведінкових явищ: упертості, грубості, негативізму, агресивності, дратівливості. Згадані прояви свідчать про кризу підліткового віку [14, 371].

Причини підліткової кризи психологи пояснюють по-різному.

На думку Стенлі Холла і Зигмунда Фрейда, криза підліткового віку біологічно детермінована і тому неминуча і неминуче проявляється у всіх підлітків. Ці психологи стверджують, що в організмі дитини неминуче відбуваються глибокі зміни, що позначаються на її переживаннях і психічному розвитку [15, 75].

Науковці зазначають, що причина кризи підліткового віку полягає в неузгодженості процесів статевого дозрівання, загального органічного розвитку і соціального становлення. Це протиріччя в даний час особливо загострюється в зв'язку з прогресуючим статевим дозріванням.

Дослідження Маргарет Мід і Рут Бенедикт, які показали, що криза підліткового віку не обов'язково носить універсальний характер, а залежить від соціальних умов. Дослідники не виявили кризи підліткового віку серед корінних жителів острова Самоа в Океанії, які перебувають на першій фазі соціального розвитку. Оскільки немає часових відмінностей між біологічною та соціальною зрілістю, молоді люди острова відчувають гармонійний перехід у доросле життя. Коли дитина досягає фізичної зрілості, вона проходить обряд переходу (вступ у доросле життя), після якого вона вважається повноправним дорослим членом спільноти. Це перший тип переходу від дитинства до дорослого життя, де соціальні запити дітей і дорослих зближуються. Спостерігається в економічно слаборозвинених суспільствах. При другому типі переходу до дорослого життя спостерігається чітке розбіжність соціальних запитів дітей і дорослих. Це другий тип, який зустрічається в промислово розвинутих суспільствах, включно з нашим. Так, дослідження М. Мід і Р. Бенедикта свідчать про те, що тривалість підліткового віку і наявність кризи визначаються конкретними соціальними обставинами [5, 175-190].

Водночас дослідження вітчизняних психологів показують, що криза підліткового віку також не є обов'язковою для нашого суспільства, а залежить від успішності перебудови системи взаємин підлітків і дорослих. Криза виникає тоді, коли дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на виникла прагнення молоді до нових форм взаємин з батьками та вчителями.

Зміни в самосвідомості є найважливішими новоутвореннями в психіці підлітка, який починає усвідомлювати себе як особистість - члена суспільства і учасника міжособистісних відносин. Глибокі зміни в структурі особистості підлітка визначають його особливу чутливість до засвоєння норм, цінностей і поведінки, властивих дорослому світу. Відбувається перебудова норм і цінностей дитячого світу в бік дорослого, розвиток особистісних утворень, які відіграють вирішальну роль в оволодінні дитиною позицією дорослого [14, 375].

Підліток не відразу розуміє зміни у своїх переживаннях і поведінці як прояви дорослості. Ближче до кінця підліткового віку в підлітковій впевненості в собі відбувається центральне новоутворення — відчуття дорослості, яке проявляється в бажанні бути дорослим і сприймати себе як дорослого. Водночас відчуття дорослості характеризується суперечливістю. Це не могло бути достатньо сильним, якби підліток був явно впевнений у своїй дорослості. Він усвідомлює, що ще не зовсім дорослий, у нього багато дитячих рис. Однак він очікує, що інші підтримають його прагнення і зрозуміють його важкий досвід.

Почуття дорослості не зводиться до бажання наслідувати дорослих, хоча це, безперечно, має місце в поведінці підлітків. Дорослість суб'єктивно асоціюється у підлітка не стільки з наслідуванням, скільки з входженням у світ дорослих [14, 376]. Підліток намагається посісти місце дорослого в системі реальних стосунків між людьми, тому для нього важливі зовнішні якості дорослості (самостійність, незалежність, мужність, сміливість, одяг), особливо у зв'язку з цим соціальним становищем.

Найважливішою діяльністю, в якій відбувається центральне перетворення особистості підлітка, є інтимно-особистісне спілкування. Йому притаманні такі якості, як позитивне емоційне забарвлення, довіра та рівноправність його учасників. Таке спілкування може розвиватися як у стосунках з дорослими, так і з однолітками. Але насправді доросла людина набагато гірше підготовлена до спілкування такої якості, ніж одноліток. Тому для підлітка спілкування з однолітками має особливе значення. Там він може повноцінно відчутти себе дорослим - самостійним і незалежним.

1.3. Етапи психосоціального розвитку підлітка

Е. Еріксон надавав великого значення вихованню людини в ранньому дитинстві. Розвиток особистості проходить через різні стадії, або так звані кризи. Перша стадія, або криза, — «вбираюча», коли задовольняється оральна

потреба, формується довіра через матір. На цій стадії утворюється проекція особистості. На другій стадії дозріває м'язово-руховий апарат, що зумовлює почуття впевненості, самостійності. Третя стадія – це становлення юнацтва, знаходження цілей, вміння планувати, вибір друзів. На четвертій стадії формується рефлексія, виникають сумніви щодо свого місця в житті. П'ята і шоста стадії – це зрілість особистості, стійкість її інтересів, коли вона керується у своїй поведінці нормами суспільства. І, нарешті, сьома – це або досягнення неповторності, або приречення на безвихідь [4, 46].

Згідно Еріксона, особистість проходить через такі 8 стадій психосоціального розвитку:

1. Довіра проти недовіри.
2. Автономія проти сорому і сумніву.
3. Ініціатива проти провини.
4. Працездатність проти неповноцінності.
5. Ідентичність проти рольової плутанини.
6. Близькість проти ізоляції.
7. Продуктивність проти застою.
8. Цілісність Его проти відчаю.

Нижче представлено більш детально про етапи психосоціального розвитку (табл. 1.1) [36, 258].

Таблиця 1.1

Етапи психосоціального розвитку

	Стадія	Психосоціальна криза	Радіус значущих стосунків	Сильна сторона	Істотні патології
I	Немовля 0–1½	Довіра– недовіра	Мати	Надія	Замкнутість
II	Раннє дитинство 1½–3	Автономія– сором, сумнів	Батьки	Воля	Примус

Продовження таблиці 1.1

III	Дошкільний вік 3–6	Ініціатива– провина	Сім'я	Цілеспрямованість	Гальмування
IV	Шкільний вік 6–12	Працездатність – неповноцінність	Сусіди, школа	Компетентність	Інерція
V	Юність 10–24/26	Ідентичність– рольова плутанина	Групи однолітків і окремі групи; моделі лідерства	Вірність	Заперечення
VI	Молодість 18/22–40	Близькість– ізоляція	Партнери в дружбі, сексі, конкуренція, співпраця	Любов	Винятковість
VII	Зрілість 30–65	Продуктивність – застій	Розподіл праці та спільні домашні обов'язки	Турбота	Неприйнятність
VIII	Старість 55–60	Цілісність Его– відчай		Мудрість	Презирство

На першому етапі немовля ще невпевнене і не знайоме зі світом, у якому воно живе, очікуючи стабільного та постійного догляду від свого основного піклувальника. Тут, якщо потреба немовляти у догляді задовольняється на постійній основі, є передбачуваною і надійною, то немовля розвиває почуття довіри, яке потім переноситься на інші стосунки, даючи змогу почуватися в безпеці, навіть у разі небезпеки. Якщо ця потреба не задовольнялася на постійній основі, є непередбачуваною і ненадійною, то воно може розвинути почуття недовіри, підозрілість і тривога. У таких як ця ситуаціях немовляті просто-напросто бракуватиме впевненості у світі

навколо, а також у своїй можливості здійснювати вплив на те, що відбувається. Значуща подія: годування.

На другому етапі діти зосереджуються на розвитку власного контролю над собою та розвитку власної незалежності. Тут, якщо дитину заохочувати та давати потрібну їм підтримку в незалежності, що зароджується, то вони стають більш впевненими у собі, у своїй здатності вижити в цьому світі. Однак якщо їх критикували, надмірно контролюють або зовсім позбавляють можливості якось проявити себе, то дитина можуть почати відчувати себе неповноцінними та невпевненими у тому, щоб вижити, а також можуть бути надто вже залежні від інших, втративши при цьому самоповагу, соромитися і сумніватися у власних силах. Значуща подія: привчання до горщика.

На третьому етапі діти частіше всього проявляють себе, беручи на себе провідну роль в іграх та інших соціальних взаємодіях. Тут, якщо у дитини є така можливість, то у дитини розвивається почуття ініціативи та впевненості у собі, у своїй здатності бути лідером для інших й ухвалювати рішення. Якщо ж ця тенденція пригнічувалася за допомогою критики, надмірного контролю, то у неї може розвиватися почуття провини. Діти часто можуть переступати межі дозволеного, тому є певний ризик того, що батьки будуть схилитися до покарання своїх дітей або вже надто обмежувати їхню спонтанність. Значуща подія: дослідження навколишнього світу.

На четвертому етапі, тут, якщо ініціативу дитини заохочувати та підтримувати, то вона почне відчувати себе працюючою, компетентною і впевненою у власній здатності до досягнення поставленої мети. Якщо ж ця ініціатива дитини батьками чи вчителями не заохочується або обмежується, то вона може почати відчувати себе неповноцінною, сумніватися у своїх здібностях і, як результат, не матиме змоги реалізувати свій внутрішній потенціал. Значуща подія: школа.

На п'ятому етапі підліток намагається відшукати себе, свою власну ідентичність шляхом інтенсивного вивчення особистих цінностей, переконань і цілей. Саме ця стадія відіграє важливу роль, коли дитина

повинна прийняти на себе ті ролі, які вона буде виконувати, грати вже у дорослому житті, повністю переосмислюючи свою ідентичності та намагаючись з'ясувати, хто ж вона насправді. Значуща подія: соціальні зв'язки.

На шостому етапі, тут, людина зосереджує всю свою увагу на тому, щоб сформувати інтимні, люблячі стосунки з іншими людьми, у більш інтимній формі ділячись собою. Стосунки досліджуються і, таким чином, приведуть людину до довгострокових зобов'язань з кимось, хто не є членом сім'ї. Значуща подія: міжособистісні стосунки.

На сьомому етапі, тут, людина відчуває за собою потребу створити, доглядати за чимось, це саме почуття того, що хтось чи щось має значення, тобто турбота. Значущі події: робота, батьківство.

На восьмому етапі, тут, людина переосмислює всі свої досягнення і вона може розвинути почуття цілісності, яке описується як щось, що приходить тільки в період старості, а також почуття мудрості. Значуща подія: підбивання підсумків.

На думку Еріксона, ключ до розуміння життя людини один-єдиний і це саме знання того, яким чином вона справлялася з кожним із значущих життєвих конфліктів або так само як неадекватне вирішення конфліктів на ранніх етапах залишило людину без можливості справитися вже з конфліктами на наступних етапах:

- Свобода або детермінізм.
- Раціональність або ірраціональність.
- Холізм або елементалізм.
- Спадковість або соціальне.
- Змінність або незмінність.
- Суб'єктивність або об'єктивність.
- Проактивність або реактивність.

- Гомеостаз або гетеростаз.
- Пізнання або непізнання людини [26].

Кажучи про функцію Его у формуванні ідентичності особистості, Е. Еріксон підкреслює його соціальну природу – суспільство надає людині особливий стиль синтезу бажань, цінностей, засіб спілкування з іншими та самим собою. Однак особистість, хоча й включає цінності суспільства у свою структуру, не є копією суспільства [4, 46].

Ядро концепції Еріксона становить модель людського розвитку, розбитого на вісім стадій. Модель розширює застосування психоаналізу, який розглядає джерела всіх травм у дитячому віці, та повністю охоплює цикл людського життя. Кожна стадія складається з психологічних, біологічних і соціальних компонентів і базується на попередніх стадіях [4, 47].

Вступ у доросле життя підліток розуміє насамперед як нові права у стосунках з дорослим. В результаті у підлітка зміцнюється самооцінка і прагнення до рівноправних стосунків без обмежень незалежності. Підліток хоче, щоб його визнавали і поважали дорослі.

Перехід до нового типу стосунків важкий як для підлітків, так і для дорослих. Його сповільнюють такі моменти [14, 377]:

- підліток ще студент;
- його повна фінансова залежність;
- звичка дорослих контролювати поведінку дитини та страх перед самостійністю підлітка;
- Прояви дитячих рис у підлітка, відсутність справжньої самостійності.

Отже, основною причиною міжособистісних конфліктів за участю підлітка є протиріччя між ставленням дорослого до підлітка як до дитини та уявленням підлітка про рівень власної зрілості. Протест дитини виражається у формі непокори, грубості, впертості та агресивності. Такі ж прояви були присутні і в попередніх вікових кризах. Проте в підлітковому віці вони особливо яскраві і глибокі, оскільки розширюються активність і поведінкові

можливості підлітка. Коли дорослі неадекватно реагують на конфлікт з підлітком, він стає відчуженим, некерованим, некерованим і відмовляється від спілкування.

Спілкування з однолітками - це особлива і окрема сфера в житті підлітка, яка для нього вкрай важлива. Ці стосунки будуються на принципах рівноправності і справедливості і створюють оптимальні умови для зміцнення почуття дорослості підлітка. Основою спілкування є спільність потреб, цінностей, прагнень, інтересів і переживань [14, 378].

Суб'єктивне значення сфери спілкування з однолітками для підлітка істотно відрізняється від оцінки дорослими, особливо вчителями. Самі підлітки вважають свій досвід на цю тему найбільш типовим і значущим, а вчителі вважають, що підлітків більше хвилюють стосунки з ними, а батьки надають не менше значення стосункам у родині.

У зв'язку з різною суб'єктивною цінністю провідних сфер взаємин підлітка для себе і для дорослих між ними часто виникають суперечки. Зокрема, підліток може зіткнутися з групою однолітків, яка змушує його не слухатися батьків і вчителів.

Підлітки розглядають спілкування з однолітками як сферу особистого життя, в якій кожен діє самостійно і відповідає за свої вчинки. Найголовнішою потребою підлітка є бажання співпрацювати з однолітками, бути визнаним і прийнятим товаришем. Слід також мати на увазі, що підліткам важливо не тільки перебувати з однолітками, а й прагнути зайняти серед них положення, яке відповідає їхнім бажанням. Для одних це бажання бути лідером, для інших – мати авторитет у якійсь справі, а треті намагаються знайти близького друга [5, 222].

Цим пояснюється, з одного боку, зростання конформності молоді щодо однолітків, а з іншого — її недисциплінованість і навіть злочинність через нездатність досягти бажаного успіху в таких компаніях.

1.4. Психологічний аналіз проблем залежності в підлітковому віці

Коли ми аналізуємо слово «залежність», то в першу чергу спадають на думку досить неприємні недуги, пов'язані з наркоманією та алкоголізмом. І термін «адикція» здається чимось далеким і абстрактним, що асоціюється лише із забороненими речовинами.

За визначенням Шапар В.Б. в сучасному тлумачному психологічному словнику «Залежність» – буває фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального (скоріше, звичного) функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу [31, 147].

Залежність — це примусове, патологічно сильне бажання виконувати дії, які призводять до певного стану розуму, найчастіше розслаблення, задоволення та спокою. Цей стан відрізняється від звички саме силою потреби, неможливістю присвятити себе іншій діяльності до задоволення бажання, постійними думками про об'єкт залежності і неусвідомленим виконанням будь-яких дій для досягнення мети.

Залежність може бути пов'язана з чим завгодно – від їжі до гаджетів – у людей різного віку, статусу та статі.

Існує два основних типи залежностей: хімічна (наркотична або алкогольна) і нехімічна (психологічна, поведінкова). Вони виникають за однаковим механізмом: залежна від алкоголю людина та залежний від азартних ігор дуже схожі з точки зору залежності [29].

Залежності можуть переходити одна в іншу, наприклад, залежний від азартних ігор може стати залежним від алкоголю або звикнути до азартних ігор після усунення пристрасті до алкоголю.

Приклади нехімічних (поведінкових) залежностей включають залежність від азартних ігор, залежність від комп'ютера чи соціальних мереж, залежність від стосунків, сексуальну залежність, любовну залежність тощо.

Боголюбська А. аналізує фактори, що сприяють розвитку залежної поведінки:

- біологічні (генетика);
- психологічні (акцентуації, психопатії та ін.);
- потребностно-мотиваційна сфера (прагнення до самоствердження);
- соціальні (дисфункціональна сім'я, референтна група) [1, 27].

Хоча залежність може існувати майже від будь-чого, навіть від людини, структура розвитку залежності є однаковою для всіх видів.

Стадії розвитку залежності можна поділити в наступних:

1. Їжа, алкоголь, наркотики або певна сильна емоція мають глибокий вплив на людину.

2. Мозок збуджений більше, ніж зазвичай, і виробляє більше нейромедіаторів, ніж зазвичай. В результаті людина відчуває радість/задоволення/ейфорію тощо.

3. З часом кількість нейромедіаторів зменшується, і їх уже недостатньо, щоб викликати бажану емоцію.

4. Людина починає відчувати нездужання і намагається його усунути за допомогою нової порції «наркотику». І тут виникає переконання, що їжа, ігри, куріння тощо - це допомагає впоратися з дратівливістю. Це момент, коли починає формуватися психологічна залежність [29].

Будь-яка залежність часто має незворотні наслідки, такі як:

- фізичне та психологічне виснаження організму індивіда;
- незадоволеність особистих і соціальних потреб;
- порушення соціальної взаємодії;
- смерті тощо
- Спочатку залежна людина не відчуває і не визнає існування залежності. Вона шукає виправдання своїй поведінці; так звана раціоналізація, коли людина щиро вірить, що «інші теж так роблять, тому це

цілком нормально», толерантність до об'єкта залежності зростає, а критичність знижується, тобто виникає пояснення, що «все під контролем» [1, 27].

Проблема глобальної комп'ютеризації сучасного суспільства та її надмірного використання знайшла широке відображення в працях зарубіжних та вітчизняних вчених, що займаються різними її аспектами. Так, досліджуються особливості психічних станів користувачів комп'ютерів (І.Г. Белавіна, Я. Грохол, Т.Ю. Мітелей, Л.В. Подригало, І.В. Табачник та ін.) та звертається увага на небезпеку надмірного використання Інтернету (Бабаєва Ю.Д., Боярова К.В., Мандель М.Б., Чудова Н.В., Янг К. та ін.), наслідки неправомірного використання комп'ютерної інформації (Гур'єва Л.П., Мулік О.В., Шинкаренко О.В., Якушина О.В. та ін.), розгляд залежності від соціальних мереж, як форма адиктивної поведінки особистості (B.L. Brown, M.Hall, M.A. Shotton та ін.). Водночас багато представників психолого-педагогічної науки звертають увагу на генезис комп'ютерної залежності та розкриття вікових особливостей психічного та особистісного розвитку людей, особливо підлітків, які найбільше піддаються її впливу.

Феномен інтернет-залежності відомий з кінця 20 століття. в розвинених країнах. Зокрема, у США К. Янг ще в 1994 році провів перші дослідження комп'ютерної залежності, які показали поширення комп'ютерної залежності, особливо серед молоді, чий вік був сприятливим для розвитку такої залежності.

В Україні на сьогодні немає статистичних даних щодо проблеми Інтернет-залежності, оскільки цей вид залежності не виділяється як самостійна нозологічна форма. Проте, за даними Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, залежними вважаються від 2 до 6% українських інтернет-користувачів, абсолютна більшість з яких – підлітки та студенти [28]. У групі підлітків з високим рівнем інтернет-залежності частка чоловіків майже на третину перевищує частку жінок.

Кожен п'ятнадцятий (6,54%), який має досвід роботи в Інтернеті, стає залежним від нього вже в підлітковому віці (за цим показником Інтернет як об'єкт зловживання близький до канабіноїдів – гашишу, марихуани тощо) [28].

Проблему інтернет-залежності в Україні досліджували фахівці відповідних галузевих установ – таких як Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. України (В. Посохова), а також науковці Одеського (Е. Мельник) та Дніпропетровського медичних університетів (Л. Юр'єва, Т. Болбот). Серед українських фахівців, які займаються феноменом інтернет-адиктивної поведінки в різних аспектах, слід також відзначити А. Чабан, Г. Пілягіна (Інститут судової психіатрії, Київ), Н. Бугаєва (Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України).

З одного боку, як вважає Страхова О.О., це пов'язано з тим, що в цьому віці структури головного мозку знаходяться в стадії зрілості і тому більш чутливо реагують на різні зовнішні і внутрішні фактори. Так, дослідження вчених показали, що у «наступного покоління», які спілкуються в чатах і Skype, атрофуються нейронні механізми, відповідальні за особисте спілкування, що сприяє виникненню різноманітних технологічних залежностей [24].

З іншого боку, як вважає Посохова В.В., вірогідність розвитку інтернет-залежності у підлітків також підвищується через усвідомлення потреби в просторово-територіальній автономії, недоторканності особистого простору, що зумовлено особливостями перехідного періоду. Відомо, що становлення особистості підлітка супроводжується процесами емансипації, які полягають у прагненні звільнитися від контролю батьків. Це необхідна ознака процесу дозрівання. Однак молоді люди часто реалізують своє прагнення до автономії по-різному. У цьому віці ризик розвитку різноманітних залежностей (зокрема комп'ютерної) зростає і, як виявлено, значно зростає на фоні складних стосунків підлітка з батьками [20].

Водночас слід підкреслити, що в 11-15 років на перший план виходить потреба у спілкуванні з однолітками, і сучасні школярі розвивають нові форми спілкування з ними, розкриваючи особливості виникнення комп'ютерної залежності у перемагають підлітки, які стрімко набирають популярність. через Інтернет, що є ще однією передумовою для розвитку досліджуваного явища. Водночас різні підліткові комплекси (наприклад, незадоволення власною зовнішністю), комунікативні проблеми, типологічні особливості та риси характеру можуть призвести до відхилення від реальності у віртуальний світ [10].

На думку Н.Ю. Максимової, для сучасних підлітків захоплення різноманітними комп'ютерними технологіями є радше нормою, ніж відхиленням від неї. Заняття в Інтернеті надають підлітку необмежені можливості для розширення кругозору, освоєння нових технологій і пошуку друзів зі схожими інтересами. Для залежних підлітків Інтернет — це світ, у якому немає потреби вирішувати проблеми, брати на себе відповідальність чи дорослішати. Для них привабливість віртуального простору настільки велика, що вони прагнуть перебувати в ньому постійно [17, 125].

Натомість Л.М. Юр'єва та Т.Ю. Болбот, досліджуючи проблему комп'ютерної залежності, виділив чотири стадії її формування:

- 1) стадія, на якій відсутній ризик розвитку залежності;
- 2) стадія захопленості;
- 3) ступінь ризику розвитку комп'ютерної залежності;
- 4) стадія комп'ютерної залежності [32, 139].

Страхова О.О. зауважує, що всіх користувачів Інтернету можна розділити на 4 категорії за ризиком виникнення залежності:

- 1) особи, для яких діяльність за комп'ютером має інструментальний характер і пов'язана з необхідністю вирішення конкретного завдання - знайти необхідну інформацію, написати листа, виконати навчальну або професійну роботу;

2) особи, які весело проводять час, відчують позитивні емоції під час роботи за комп'ютером, хоча це носить ситуативний характер;

3) особи, які мають потребу в діяльності за комп'ютером. Діяльність стає систематичною. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, вона вживає активних заходів для усунення перешкод. Підвищується ризик розвитку інтернет-залежності (по суті, це початковий етап формування залежності);

4) особи зі сформованою комп'ютерною залежністю, для яких потреба в діяльності за комп'ютером набуває величезної ваги в ієрархії особистих потреб. Відбуваються серйозні особистісні зміни та виражена дезадаптивна симптоматика [24].

Неконтрольоване користування Інтернетом становить небезпеку для фізичного та психічного здоров'я людини, особливо підлітка, симптомами якої, на думку Н. Орзак, є нездатність зупинитися, постійне збільшення часу, проведеного за комп'ютером, і поява почуття роздратування, порожнечі та депресії. та ін [1, 26-27].

РОЗДІЛ 2.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ЇХ РОЛЬ У ПСИХОСОЦІАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

2.1. Аналіз популярних соціальних мереж серед підлітків

У зв'язку з посиленням комп'ютеризації українського суспільства проблема патологічного використання Інтернету набула великої актуальності. Згідно зі світовою статистикою, близько 50% населення зареєстровані в одній із соціальних мереж, а деякі навіть у кількох одночасно. Згідно з результатами інтернет-опитування серед підлітків, вони дійсно дуже популярні, 96% молодих людей спілкуються в соціальних мережах. За оцінками вчених, кілька років тому цей показник становив лише 26%. Проте з появою соціальних мереж в Інтернеті воно зросло в чотири рази, що свідчить про зростання ймовірності появи серед сучасних підлітків комп'ютерної залежності [1, 25].

Підлітки, які мають вільний доступ до смартфонів, планшетів і ноутбуків, також мають швидкий доступ до всіх видів соціальних мереж, що робить їх невід'ємною частиною життя підлітків, їхнім другим життям.

Термін «соціальна мережа» вживається в сучасних джерелах Інтернету в двох значеннях: як спільнота людей, створена на основі розгалуженої системи міжособистісних зв'язків, і як веб-сервіс, що надає можливості підтримувати такі зв'язки, утворюючи віртуальні зв'язки, групи інтересів. Соціальна мережі дозволяють користувачам на особистій сторінці представляти себе та головні події свого життя, встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти, створювати групи за інтересами, обмінюватися інформацією та мультимедійними матеріалами. Характерними особливостями міжособистісної взаємодії в соціальних мережах, на відміну від спілкування користувачів на інших ресурсах Інтернету (на форумах,

інформаційних сайтах, у чатах), є їх персоналізація та керованість: учасники мережі виступають саме як особистості, а не як безликі вільнодумці, які стоять за прихованими псевдонімами», які можуть вільно будувати власний образ і вільно обирати партнерів для спілкування, тему, час і місце спілкування [11]. Оскільки саме такий тип міжособистісної взаємодії у віртуальних спільнотах є найбільш привабливим для деяких користувачів і дозволяє задовольнити потреби в інформації, спілкуванні та самоствердженні, які є основною мотивацією діяльності в соціальних мережах, то така взаємодія, може розглядатися, як об'єкт залежності.

Найсвіжіші основні статистичні дані про використання підлітками соціальних мереж говорять про те, що:

- за оцінками, соціальними мережами користуються 4,9 мільярда людей у світі;
- станом на 2022 рік 95% американських підлітків мають доступ до смартфонів;
- 97% американських підлітків користуються Інтернетом принаймні раз на день;
- 90% підлітків у всьому світі мають один або кілька облікових записів у соціальних мережах;
- у 2020 році 63% американських батьків заявили, що їхні підлітки стали користуватися соціальними мережами частіше, ніж це було до пандемії;
- 54% американських підлітків вважають, що їм буде важко відмовитися від використання соціальних мереж;
- 67% підлітків стверджують, що використання соціальних мереж погіршило їхнє самопочуття;
- 40% серед підлітків, які користуються соціальними мережами отримували, а 52% з них надсилали відвертий контент на таких платформах;

- YouTube – це соціальна медіа-платформа, якою щодня користуються 77% підлітків;
- за повідомленнями, TikTok хоча б раз використовували дві третини підлітків, а 58% користуються цією платформою щодня;
- Instagram є третьою найпопулярнішою соціальною мережею серед підлітків: 62% використовували її хоча б один раз;
- користувачі Instagram у віці від 13 до 17 років становлять лише 8% від загальної кількості користувачів у світі;
- підлітки становлять лише 5,6% усіх користувачів Facebook;
- з 71% у 2014-15 роках до 32% у 2022 році використання Facebook підлітками в США значно зменшилося [34].

Дослідження вікових груп користувачів соціальних мереж з точки зору маркетингу показали, що:

- Youtube (www.youtube.com) – це популярна соціальна мережа. (станом на 2023 рік кількість активних користувачів щомісяця налічує 2,49 млрд.).
- Tiktok (www.tiktok.com) – це китайська популярна соціальна мережа (станом на 2023 рік кількість активних користувачів досягла 1,5 млрд.).
- Instagram (www.instagram.com) – це одна з найпопулярніших соціальних мереж (станом на січень 2023 року кількість активних користувачів щодня досягла 2 млрд.).
- Facebook (www.facebook.com) – це найчисленніша за кількістю користувачів міжнародна соціальна мережа (станом на березень 2023 року кількість активних користувачів щомісяця збільшилася до 2,94 млрд.) [13].

Проаналізувавши дані про те, які публікації роблять підлітки у соціальних мережах, дослідження від Pew Research Center допомагає нам зрозуміти те, що:

- у 43% випадків підлітки в Америці діляться своїми досягненнями в соціальних мережах;
- у 34% випадків підлітки в Америці використовують соціальні мережі для обговорення своєї сім'ї;
- 25% американських підлітків використовують соціальні мережі, щоб висловити свої почуття та емоції іншим [34].

Як було сказано вище, залежність від Інтернет-спілкування, віртуальних знайомств і стосунків в Інтернеті більшість дослідників вважають різновидом залежності від соціальних мереж. Останнє найчастіше визначається як нав'язливе бажання зайти в Інтернет і неможливість вийти з нього.

Однак, Лютий В.П. зазначає, що звичка систематично відвідувати власну сторінку в соціальній мережі, бажання постійно спілкуватися з представниками своєї віртуальної спільноти і перевага віртуального спілкування над реальним, ще не свідчить про залежність. Певна залежність від соціальних мереж як практичного інструменту підтримки соціальних контактів є нормальним, культурно обумовленим станом сучасної людини, результатом адаптації до життя в інформаційному суспільстві. При визначенні залежності від соціальних мереж ми виходили з того, що залежність – це стан особистості, що характеризується формуванням стійкої надмірної емоційної прихильності до певної діяльності, внаслідок чого людина втрачає здатність свідомо контролювати її частоту. Тривалість та інтенсивність і координувати її з іншими життєво важливими видами діяльності. Адикція проявляється в постійному або періодичному переживанні неконтрольованого і нестримного потягу залежної людини до певної діяльності і призводить до її здійснення в таких межах, які носять деструктивний характер.

Таким чином, залежність від соціальних мереж можна визначити як тип залежності, стан особистості, що характеризується примусовим бажанням маніпулювати своїми даними та взаємодіяти з іншими

користувачами в соціальній мережі, а також нездатністю контролювати тривалість і інтенсивність цієї діяльності та координувати її з іншою життєвою діяльністю, незважаючи на можливі негативні наслідки. Об'єктом афекту в даному випадку є віртуальне співтовариство, метою – постійна взаємодія з його представниками, адиктивна поведінка – різні види діяльності в соціальних мережах (оновлення особистої сторінки, перегляд сторінок «друзів», обмін повідомленнями та даними, спілкування в тематичні форуми, прослуховування музики, перегляд фотографій і відео), а також Інтернет, веб-сервіси та спеціальні програми для електронних пристроїв (комп'ютерів, смартфонів, тощо) слугують засобом реалізації прагнення до залежності [16, 159-162].

2.2. Формування самооцінки під впливом соціальних мереж

Вплив соціальних мереж на формування самооцінки представляє собою важливий аспект сучасного суспільства, зокрема у підлітків. Цей вплив набуває значності завдяки тому, що соціальні мережі перетворилися на невід'ємну частину нашого повсякденного життя, ставши не лише засобом комунікації, але й потужним інструментом, який суттєво визначає сприйняття самого себе та інших.

Зараз соціальні мережі стали важливим майданчиком для вираження особистості, побудови власного іміджу та взаємодії з оточуючим світом. Вони дозволяють користувачам ділитися своїми думками, фотографіями, враженнями та досягненнями, що, в свою чергу, формує їхню онлайн-ідентичність. Однак ця віртуальна реальність може суттєво впливати на самооцінку особистості.

Взаємодія в соціальних мережах часто базується на спостереженні за життям інших користувачів, їхніми досягненнями та стилістичним оформленням. Це може породжувати почуття непевності та недостатності у тих, хто порівнює своє життя з ідеалізованим образом, який представлений в

соціальних мережах. Бажання відповідати стандартам, що складаються в цьому віртуальному просторі, може призвести до постійного прагнення до підтримання позитивного іміджу, що в свою чергу впливає на самооцінку.

Зокрема, важливим аспектом впливу соціальних мереж на самооцінку є визначення власної цінності через кількість лайків, коментарів або популярність в мережі. Неотримання достатньої кількості позитивних взаємодій може викликати в особистості відчуття невдачі та відсутності признання.

Тулук Є.В. в своєму дослідженні підкреслює, що: «Усі опитані підлітки були поділені на 2 групи: Група А – підлітки, які мало, або взагалі не користуються соціальними мережами (26 підлітків); Група Б – підлітки, які активно користуються соціальними мережами (40 підлітків)» [27].

Загалом, соціальні мережі, стають дзеркалом, в якому відображається і віртуальна, і реальна реальність особистості. Тому важливо розуміти та осмислювати цей вплив, прагнучи збалансувати віртуальний і реальний світи, зберігаючи при цьому позитивну самооцінку та здоровий психічний стан.

Позитивні відгуки і лайки, підвищення самооцінки, отримання позитивних відгуків та лайків може сприяти підвищенню самооцінки, створюючи враження, що інші користувачі підтримують і схвалюють публікації.

Залежність від зовнішньої підтримки. Підлітки можуть стати залежними від позитивних відгуків, використовуючи їх як джерело підтримки та визнання своєї цінності.

Негативні коментарі і реакції. Зниження самооцінки. Негативні коментарі або відсутність реакцій можуть впливати на самооцінку, спричиняючи відчуття невпевненості та вразливості.

Протистояння критиці. Підлітки можуть намагатися подолати критику або звернутися за підтримкою до дорослих для зміцнення впевненості.

Формування ідеалізованого образу. Людини часто публікують тільки найкращі моменти свого життя, створюючи ілюзію ідеальності, що веде до створення ідеалізованого образу. Це може призвести до відчуття власної недостатності [6].

Тулук Є.В. в своєму дослідженні зауважує: «Згідно з дослідженням, підлітки, які не користуються соціальними мережами або рідко користуються ними, мають слабкі комунікативні та організаторські здібності. Комунікативні навички середнього та нижче середнього рівня мають підлітки, які проводять у соціальних мережах більше 2 годин (73%). Це означає, що вони не хочуть спілкуватися, відчувають себе незручно в новій компанії чи команді, вважають за краще проводити час з собою, обмежують знайомства, важко контактують з людьми та мають проблеми при спілкуванні з аудиторією, дезорієнтовані в незвичній для себе ситуації, не відстоюють свою думку, важко переносять образи. У багатьох випадках внамагаються уникати самостійного прийняття рішень та ініціативності» [27].

Порівняння з ідеалами. Ідеалізовані образи можуть створювати стандарти, які інші підлітки спробують втілити, порівнюючи своє життя з ідеалами, що може впливати на формування самооцінки [25].

Браун Д. вважає, що залежність від зовнішніх оцінок, соціальна залежність, перебільшена залежність від відгуків і лайків може призвести до соціальної залежності, коли самооцінка визначається виключно зовнішніми позитивними виявами уваги.

Стрес і невпевненість. Участь у гонитві за лайками може стати не лише спробою отримати визнання, а й основним джерелом задоволення та самоствердження. Це може впливати на стійкість психічного стану, оскільки відсутність позитивних відгуків або негативні реакції можуть викликати стрес і викликати відчуття невпевненості [2].

Тулук Є.В. вказує на те, що «Переважна більшість (95%) опитаних підлітків зареєстровані на власне ім'я, а трохи менше половини заявників (47%) мають додаткові сторінки, з якими мало хто знайомий. 63% підлітків заходять у соціальні мережі, для спілкування з друзями. Половина респондентів вважає, що немає значення, скільки у них друзів у соціальних мережах, а 31% вважають, що чим більше друзів, тим краще. Значна частина респондентів (38%) активно коментує фотографії та статус друзів, трохи менша частка (31%) просто проглядає повідомлення та статус своїх друзів, 19% підлітків люблять знайомитись з незнайомими людьми в соціальних мережах і 12% відвідують сторінки незнайомих людей» [27].

Черних О.О. вказує на стандарти в контексті соціальної мережі Instagram, фільтри та обробку зображень:

Хибне враження від реальності. Використання фільтрів та ретуші зображень може створювати хибне враження від реальності. Фотографії, піддані інтенсивній обробці, можуть приховувати дефекти та створювати ідеалізований образ.

Стандарти краси. Використання фільтрів, які згладжують шкіру чи змінюють форму обличчя, може формувати стандарти краси, які можуть віддалено відповідати реальності.

Ідеалізовані життєві сценарії. Підвищення ідеалізованих моментів. Instagram часто використовується для публікації тільки найкращих моментів життя. Це може призводити до ідеалізації життєвих сценаріїв та створювати у користувачів враження, що інші ведуть більш захоплюючий та щасливий спосіб життя.

Порівняння з ідеалами. Підлітки, переглядаючи ідеалізовані пости інших, можуть порівнювати своє життя з ідеалами, що може призвести до невпевненості та стресу [30].

Згідно з дослідженням науковця Тулук Є.В., яке проводилося з 03.01.2022 по 18.02.2022 рік «Висока самооцінка у активних користувачів (43%) призводить до невдоволення собою та безвідповідальної поведінки,

тоді як низька самооцінка (27%) призводить до невпевненості та ухиляння від відповідальності».

Статистика показала, що група А (не дуже активні в соціальних мережах):

- Висока самооцінка: 19%
- Середня самооцінка: 65%
- Низька самооцінка: 16%
- Група Б (активні в соціальних мережах):
- Висока самооцінка: 43%
- Середня самооцінка: 30%
- Низька самооцінка: 27%

Висновок: Більшість підлітків, які не дуже активні в соціальних мережах (Група А), мають достатню самооцінку та виявляють соціальну зрілість. З іншого боку, більшість активних користувачів (Група Б) мають високий рівень самооціночної та ситуативної тривожності.

Висновки за рівнем тривожності:

Більшість неактивних в соціальних мережах підлітків мають нормальний рівень шкільної тривожності (82%).

Більшість активних в соціальних мережах підлітків виявили високий рівень ситуативної тривожності (42%) та самооціночної тривожності (48%)."
[27].

Кількість лайків та підписників визначає успішність. Такі цифри можуть впливати на враження про власну популярність та визнання.

Хибне враження про соціальний статус. Підлітки можуть мати хибне враження про свій соціальний статус через кількість підписників та високу активність.

Інста-моделі, інфлюенсери та стандарти краси. Вплив інста-моделей та інфлюенсерів. Профілі інста-моделей можуть створювати стандарти краси, які не відображають різноманіття реальних тіл та зовнішностей.

Тиск на зовнішність. Постійний облік та публікації ідеальних зображень можуть створювати тиск на користувачів щодо свого зовнішнього вигляду та стандартів краси.

Матеріалістичні стандарти. Реклама та бренди. Рекламні публікації з прихованим рекламним змістом можуть створювати хибне враження про те, що матеріальний успіх пов'язаний з конкретними брендами чи речами.

Створення непотрібної споживчої культури. Постійне показування розкішних речей може стимулювати непотрібну споживчу культуру та створювати враження, що щастя пов'язане з матеріальним благополуччям.

1. Вплив соціальних мереж.

Свідоме споживання контенту. Обмежити час в соцмережах. Встановити часові ліміти для використання соціальних мереж, щоб уникнути перебору інформації та порівнянь.

Свідоме споживання контенту. Бути критичними до того, що ви бачите в соцмережах. Пам'ятати, що багато постів представляють лише ідеалізовані моменти життя, а не повний його образ.

Реалістичні стандарти. Підкреслення реальності. Пам'ятати, що ніхто не є ідеальним, і всі мають свої труднощі. Спрямовувати свої стандарти на досягнення реальних та особистих цілей, а не на ідеалізовані вимоги соціальних мереж.

Зосередження на власних цінностях. Визначте свої власні цінності та пріоритети і не порівнюйте їх із стандартами, які можуть бути навіть несправедливими чи недосяжними.

Підтримка реальних зв'язків. Офлайн взаємодія. Намагайтеся більше часу проводити офлайн, наводячи акцент на реальні зв'язки та спілкування в реальному житті.

Визначення справжніх цінностей. Розвивати і утримувати справжні значущі зв'язки, які базуються на взаєморозумінні, підтримці та дружбі.

Самоусвідомлення і самоприйняття. Розвиток самоприйняття. Працювати над розвитком свідомості та самоприйняття. Пам'ятати про свої сильні сторони та досягнення.

Позитивне мислення. Спрямувати свої думки на позитивні сторони, намагаючись уникати негативного самозаглиблення.

Визначення власних цілей. Визначте свої власні цілі та плани, не орієнтуючись виключно на те, що показують інші в соцмережах.

Кроки до досягнення цілей. Розробити конкретні кроки для досягнення ваших цілей і фокусуватися на них, а не на стандартах інших.

2. Соціальні мережі не лише відзначаються потенційними негативними впливами, але й мають численні позитивні аспекти, зокрема: «53% підлітків групи В мають високий показник, тоді як підлітки групи А – лише 4%. З іншого боку, у групі А 84% показали низький рівень самотності, а в групі Б жодної людини» [27].

Сприяння соціальним зв'язкам. Знайомства та дружба. Соціальні мережі надають можливість знайомитися з новими людьми, навіть у віртуальному просторі, що може призвести до формування довірчих та позитивних відносин.

Підтримка і спільнота. Групи та спільноти в соцмережах створюють простір для обговорення та обміну ідеями, що дозволяє людям знаходити спільні інтереси та отримувати підтримку в онлайн-спільнотах.

Онлайн-спілкування та зв'язок. Зближення на відстані. Соцмережі дозволяють людям підтримувати зв'язок навіть на великій відстані, що особливо важливо для тих, хто перебуває далеко від родини та друзів.

Швидке та легке спілкування. Миттєве обмінювання повідомленнями та спілкування через соціальні мережі робить комунікацію легкою та доступною.

Поділ досягнень та інспірація. Люди можуть ділитися своїми досягненнями та історіями успіху, що може бути джерелом натхнення для інших та підтримки в досягненні власних цілей.

Підтримка у важкі моменти. Спільність в складних ситуаціях. Соцмережі створюють можливість для спільноти підтримувати одне одного в трудних часах, поділяючи досвід та надаючи психологічну підтримку.

Засіб вираження емоцій. Можливість вираження власних почуттів та емоцій в онлайн-спільнотах дозволяє знайти розуміння та співчуття від інших користувачів.

Соціальні мережі, зокрема Instagram, може вплинути на людину в низку способів. Наприклад, постійне прагнення до ідеалів, представлених в цьому віртуальному світі, може викликати у нього невпевненість та стрес. Завдяки ідеалізованим зображенням інших користувачів, він може відчувати недоліки у власному житті та зовнішності, що може призвести до розвитку негативного ставлення до себе.

Постійна концентрація на кількості лайків, підписників та рівні активності може перетворити визнання у соціальний капітал, в якому успіх вимірюється не тільки власними досягненнями, але й кількістю віртуальної підтримки. Це може призвести до залежності від зовнішнього визнання, де невдачі у віртуальному світі можуть викликати велику емоційну реакцію.

Крім того, постійне порівняння себе з ідеалізованими образами, представленими в Instagram, може призвести до відчуття неадекватності та неспроможності досягти високих стандартів, що ставить під загрозу психічне благополуччя. Окрім цього, занурення в цей віртуальний світ може призвести до відчуття ізоляції від реальних зв'язків та реального життя.

Загалом, повне поглиблення в соціальні мережі, може призвести до відчуття невпевненості, стресу, залежності від зовнішнього визнання та розколу між ідеалізованим віртуальним світом та реальністю. Розуміння цих можливих впливів дозволяє приймати більш свідомі рішення та забезпечити збалансоване використання соціальних мереж для підтримки психічного здоров'я підлітків.

До позитивних аспектів психосоціального розвитку за допомогою соціальних мереж можна віднести те, що завдячуючи такій соціальній підтримці підлітки можуть знайти розраду, мають можливість поділитися своїм досвідом і побудувати значущі стосунки, що в результаті покращує їхній загальний добробут і соціальні зв'язки в цілому як у цифровому просторі, так і в реальному житті. Це можливість соціалізації, самовираження й саморозвитку, спілкування без визначених меж, надання емоційної підтримки між користувачами, отримання нової, а головне корисної інформації.

Деякі молоді люди, а особливо підлітки, намагаються бути у центрі уваги, а також додати до свого профілю якнайбільше друзів, у тому числі й за рахунок незнайомих людей. Такий підхід несе потенційну загрозу особистій безпеці підлітка, який часто занадто відкритий у поширенні персональної інформації. Нерідко неповнолітні користувачі створюють по кілька різних профілів (із різними іменами) в одній соціальній мережі, що руйнівним чином позначається на їх самоідентифікації [8].

Батьки підлітків часто скаржаться на своїх дітей у цьому віці, але незважаючи на те, що соціальні мережі справді можуть мати негативний вплив на них, насправді злість разом з недовірою тут провокує саме поведінка батьків по відношенню до своїх дітей.

Серед негативних аспектів впливу соціальних мереж на психосоціальний розвиток підлітків можна назвати такі: можлива залежність від соціальних мереж через те, що реакція мозку така сама, як і на наркотики; зменшення часу, проведеного на свіжому повітрі, внаслідок збільшення часу, проведеного в соціальних мережах, що позбавляє можливості отримувати користь для психічного здоров'я від природи; зменшення фізичної активності, що означає відсутність отримання психологічного стимулу, який можуть дати фізичні вправи; посилення соціального порівняння себе з однолітками та знаменитостями, що призводить до не зовсім правильного судження про себе; сприяння соціальних мереж кібербулінгу та іншим

негативним соціальним взаємодіям; відсутність особистої взаємодії, що призводить до погіршення соціальних навичок у реальному житті; зменшення кількості годин сну через користування соціальними мережами, оскільки дефіцит сну може спричинити або навіть поглибити депресивні симптоми. Це кібербулінг, підвищений рівень тривожності, втрату комунікативних навичок, зростання випадків депресії та суїциду [33].

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Характеристика вибірки та методів дослідження залежності підлітків від соціальних мереж

Дослідження проводилося онлайн в період 2023 року, серед паралелі 8-9-х класів Запорізького академічного ліцею №34.

Всього в дослідженні взяло участь 60 школярів, які й склали репрезентативну вибірку дослідження. До вибірки застосовувався ряд обов'язкових вимог, визначених, перш за все, цілями і завданнями дослідження. Планування експерименту включало в себе облік як обсягу вибірки, так і ряду її особливостей. У нашому дослідженні важливо вимога однорідності вибірки (за віковим критерієм). Вік випробуваних від 14 до 15 років.

Дослідження складалося з наступних етапів:

1. Постановка мети і гіпотези дослідження;
2. Пошук і вибір необхідних методик дослідження;
3. Безпосереднє проведення діагностичного дослідження;
4. Обробка та аналіз отриманих результатів.

Дослідження проводилося в гугл формі, за домовленістю з адміністрацією школи.

Перед тим як почати роботу з методиками, була створена онлайн конференція на платформі Zoom.

Віртуальне спілкування для молодих людей стає більш значущим, ніж реальне, однак воно ускладнює повне, інтегроване сприйняття співрозмовника, що може тільки ускладнювати взаємодію.

Якісні ж зміни складу користувачів Інтернету давно спрогнозували різке збільшення кількості осіб жіночої статі. Цей факт обумовлює інтерес саме до гендерних особливостей Інтернету.

На основі згаданих матеріалів виникла ідея дослідження гендерного аспекту залежності від соціальних мереж.

Для дослідження було обрано методики, які представлені в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Назви методик та їх параметри вивчення

№ п/п	Название методики	Параметр изучения
1	Тест на виявлення Інтернет-залежності К. Янг	Рівень залежності від мережі Інтернет
2	Тест на виявлення Інтернет-залежності	Рівень залежності від мережі Інтернет
3	Опитувальник на визначення маскулінності-фемінінності (Бэм С.)	Належність до гендерного типу

Нижче наводиться докладний опис методик, використаних в діагностичній програмі:

1) *Тест на виявлення Інтернет -залежності К. Янг*

Тест спрямований на виявлення рівня залежності від мережі Інтернет . Містить в собі 20 питань в першій частині і 20 - у другій щодо користування Інтернетом , на які пропонується відповісти за допомогою наступної шкали з балами : 1 - ніколи ; 2 - іноді ; 3 - регулярно ; 4 - часто ; 5 - завжди. Результати виходять за допомогою підсумовування балів у зазначених відповідях . Чим більше сумарний бал , тим вище рівень залежності і проблем , які виникають через використання Інтернетом. Анкета має загальну шкалу оцінки для пояснення результатів :

до 49 балів - Ви звичайний користувач Інтернету. Можете подорожувати по мережі як завгодно довго , тому що вмієте контролювати себе.

50-79 балів - У Вас є деякі проблеми , пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо Ви не звернете на них уваги зараз - надалі вони можуть заповнити всю Ваше життя.

80-100 балів - Використання Інтернету викликає значні проблеми у Вашому житті. Потрібна допомога фахівця - психотерапевта .

більше 100 балів - Перевірте правильність заповнення тесту. Якщо результат повториться - на жаль , Ви страждаєте Інтернет- залежністю і Вам необхідна допомога психотерапевта .

2) Тест на виявлення Інтернет- залежності

Для виявлення Інтернет- залежності була використана шкала Інтернет - залежності з опитувальника «Поведінка в Інтернеті» А. Жічкіна . Даний тест включає 7 тверджень , випробовуваний повинен вибрати той варіант відповіді , який найкраще підходить для опису поведінки випробуваного в Інтернеті. При інтерпретації результатів бали сумуються . Чим більше сумарний бал , тим вище рівень залежності і проблем , які виникають через використання Інтернетом.

Вибір варіанта «А » оцінюється в 1 бал , вибір варіанта «Б» - 0 балів. Норми : схильними до Інтернет -залежності вважаються випробовувані з балами за шкалою Інтернет -залежності 3 і вище, не схильними до Інтернет- залежності - з балом 0 за цією шкалою . Інтернет -залежними в строгому сенсі слова вважаються ті , хто набирає 6-7 балів за цією шкалою .

3) Опитувальник на визначення маскулінності - фемінінності (Бем С.)

Методика, запропонована Сандрою Бем, використовується для діагностики психологічного статі і визначає ступінь андрогінності, маскулінності і фемінінності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких випробовуваний відповідає «так» чи «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

Андрогінність (андрогін) - людина , в рівній мірі що поєднує в собі ознаки як жіночого , так і чоловічого.

Маскулінність і фемінінність :

- сукупність тілесних , психічних і поведінкових ознак, що відрізняють середньостатистичного чоловіка від жінки ;
- нормативні уявлення і установки , якими мають бути чоловіки і жінки.

Обробка результатів:

Маскулінність (відповідь «так») : 1 , 4 , 7 , 10 , 13 , 16 , 19 , 22 , 25 , 28 , 31 , 34 , 37 , 40 , 43 , 46 , 49 , 52 , 55 , 58 .

Фемінінність (відповідь «так») : 2 , 5 , 8 , 11 , 14 , 17 , 20 , 23 , 26 , 29 , 32 , 35 , 38 , 41 , 44 , 47 , 50 , 53 , 56 , 59 .

За кожне збіг з ключем нараховується 1 бал.

Потім визначається показник фемінінності (F) і маскулінності (M) відповідно до формулами :

$F = \text{сума балів за фемінінності} / 20$

$M = \text{сума балів за маскулінності} / 20$

Основний індекс IS визначається за формулою:

$IS = (F - M) * 2,322$

інтерпретація:

Випробуваного відносять до однієї з 5 категорій :

IS менше - 2,025 : яскраво виражена маскулінність .

IS менше - 1 : маскулінність ;

IS від - 1 до +1 : андрогінність ;

IS більше +1 : фемінінність ;

IS більше +2,025 : яскраво виражена фемінінність .

Увага! Даний опитувальник визначає лише поведінкові ролі, які бере на себе людина. Взаємозв'язок результатів опитувальника з сексуальною орієнтацією не виявляється.

Відзначено, що люди, що володіють вираженою Андроґін в поведінці, успішніше справляються з діяльністю, що вимагає прояви як жіночих, так і чоловічих поведінкових характеристик. Такі люди легше розуміють протилежну стать, швидше і успішніше знаходять спільну мову в спілкуванні з представниками обох статей.

Для отримання необхідної інформації були використані два шляхи дослідження, що відповідають двом групам респондентів :

- вивчення людей, що не користуються соціальними мережами (контрольна група) ;
- вивчення користувачів соціальних мереж.

Для « чистоти» дослідження респондентам повідомлялося про те, що дослідження психологічне, але не згадувалося, що вивчатися буде саме гендерний аспект комунікації, щоб уникнути упередженості і впливу будь-яких соціальних стереотипів на результати.

3.2. Аналіз результатів дослідження залежності підлітків від соціальних мереж

З метою статистичної перевірки гіпотез дослідження, був використаний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (математична обробка результатів проводилася за допомогою комп'ютерної програми Windows Statistica 6.0). Метод рангової кореляції Спірмена дозволяє визначити тісноту (силу) і напрям кореляційного зв'язку між двома ознаками або двома профілями (ієрархіями) ознак .

Ступінь, сила чи утиск кореляційної зв'язку визначається за величиною коефіцієнта кореляції. Сила зв'язку не залежить від її спрямованості і визначається за абсолютним значенням коефіцієнта кореляції. Максимальне можливе абсолютне значення коефіцієнта кореляції $r = 1,00$; мінімальне $r = 0$.

Використовується дві системи класифікації кореляційних зв'язків по їх силі: загальна і приватна. У даному дослідженні буде використовуватися загальна система класифікації.

1. Сильний , або тісний при $r > 0,70$
2. Середня при $0,50 < r < 0,69$
3. Помірна при $0,30 < r < 0,49$
4. Слабка при $0,20 < r < 0,29$
5. Дуже слабка при $r < 0,19$

Також з метою статистичної перевірки другої частини гіпотези дослідження, а саме для вивчення динаміки показників залежності від соціальних мереж у підлітковому віці, був використаний T- критерій Вілкоксона. Критерій застосовується для зіставлення показників, вимірюваних в двох різних умовах на одній і тій же вибірці випробуваних. Він дозволяє встановити не тільки спрямованість змін, але і їх вираженість. З його допомогою можна визначити, чи є зрушення показників в якомусь одному напрямку більш інтенсивним, ніж в іншому (математична обробка результатів проводилася за допомогою комп'ютерної програми Windows Statistica 6.0).

Рівень значущості - це таке (досить мале) значення ймовірності події, при якому подія вже можна вважати не випадковим.

У результаті обробки даних за методикою Янг, дані були оброблені і представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати дослідження залежності від Інтернет-залежності респондентів підлітків

№	Стать	Кл-сть балів	Рівень
1	Ч	66	середній
2	Ч	67	середній
3	Ч	84	високий

Продовження таблиці 3.3

4	Ч	87	Середній
5	Ч	55	середній
6	Ч	55	середній
7	Ч	86	високий
8	Ч	87	високий
9	Ч	76	середній
10	Ч	76	середній
11	Ч	86	високий
12	Ч	61	середній
13	Ч	74	середній
14	Ч	85	високий
15	Ч	56	середній
16	Ч	86	високий
17	Ч	67	середній
18	Ч	54	середній
19	Ч	54	середній
20	Ч	55	середній
21	Ч	85	високий
22	Ч	56	середній
23	Ч	77	середній
24	Ч	76	середній
25	Ч	76	середній
26	Ч	86	високий
27	Ч	61	середній
28	Ч	74	середній
29	Ч	85	високий
30	Ч	56	середній
31	Ж	83	високий
32	Ж	68	середній
33	Ж	84	високий
34	Ж	77	середній
35	Ж	83	високий

Продовження таблиці 3.3

36	Ж	57	Середній
37	Ж	74	середній
38	Ж	50	середній
39	Ж	62	середній
40	Ж	89	високий
41	Ж	54	середній
42	Ж	65	середній
43	Ж	57	середній
44	Ж	86	високий
45	Ж	88	високий
46	Ж	83	високий
47	Ж	68	середній
48	Ж	64	середній
49	Ж	77	середній
50	Ж	63	середній
51	Ж	57	середній
52	Ж	74	середній
53	Ж	80	середній
54	Ж	62	середній
55	Ж	84	високий
56	Ж	54	середній
57	Ж	65	середній
58	Ж	57	середній
59	Ж	86	високий
60	Ж	58	середній
m		70,9	Середній
	Ч	71,6	Середній
	Ж	70,3	Середній

З результатів таблиці 3.2, можна зробити висновок, що підлітки мають середній рівень залежності від соціальних мереж, так як набрали 70,9 балів.

Тобто у них є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо не звернути на них увагу зараз, то надалі вони можуть заповнити інтернетом все життя.

Що стосується статевих відмінностей, то можна констатувати, що різниця в балах вкрай мала.

Далі побудуємо таблицю 3.4. для вираження результатів у відсотках.

Таблиця 3.4

Результати дослідження Інтернет-залежності (за рівнями) у респондентів підлітків

№	Рівень	Кл-сть	%
1	Низький	0	0
2	Средній	40	67
3	Високий	20	33
Сума		60	100

Як видно з таблиці 3.4, низький рівень Інтернет-залежності не представлений в даній вибірці зовсім.

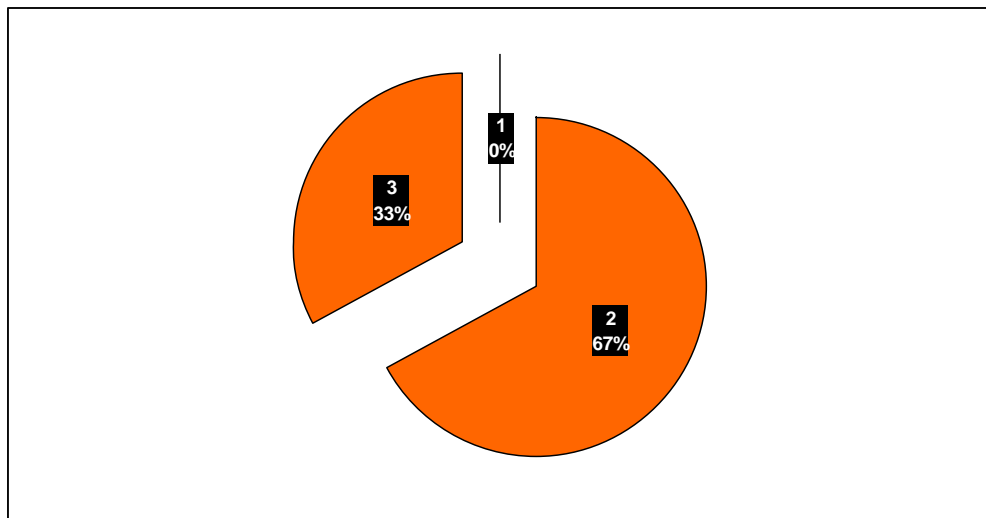


Рис 3.1 - Результати дослідження залежності від соціальних мереж (за рівнями) у респондентів підлітків

Як видно з таблиці 3.4 і рис 3.1 у 20 -ти (33 %) осіб використання Інтернету викликає значні проблеми в житті. Потрібна допомога фахівця - психотерапевта або корекційна робота.

Інтернет- аддиктивна реалізація замінює дружбу, любов, інші види активності. Вона поглинає час, сили, енергію і емоції до такого ступеня, що Інтернет - аддікт виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, захоплюватися, релаксувати, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям.

Таблиця 3.5

**Результати дослідження Інтернет-залежності у респондентів
підлітків**

№	Стать	Кл-сть балів	Рівень
1	Ч	4	середній
2	Ч	3	середній
3	Ч	6	високий
4	Ч	4	середній
5	Ч	5	середній
6	Ч	5	середній
7	Ч	6	високий
8	Ч	7	високий
9	Ч	5	середній
10	Ч	4	середній
11	Ч	6	високий
12	Ч	2	<i>низький</i>
13	Ч	4	середній
14	Ч	7	високий
15	Ч	6	середній
16	Ч	6	високий
17	Ч	4	середній

Продовження таблиці 3.5

18	Ч	4	Середній
19	Ч	4	середній
20	Ч	5	середній
21	Ч	5	високий
22	Ч	6	середній
23	Ч	4	середній
24	Ч	3	середній
25	Ч	4	середній
26	Ч	6	високий
27	Ч	1	середній
28	Ч	4	середній
29	Ч	5	високий
30	Ч	2	середній
31	Ж	6	високий
32	Ж	8	середній
33	Ж	6	високий
34	Ж	4	середній
35	Ж	7	високий
36	Ж	5	середній
37	Ж	4	середній
38	Ж	5	середній
39	Ж	2	середній
40	Ж	9	високий
41	Ж	4	середній
42	Ж	5	середній
43	Ж	3	середній
44	Ж	6	високий
45	Ж	5	середній
46	Ж	7	високий
47	Ж	4	середній
48	Ж	4	середній

Продовження таблиці 3.5

49	Ж	5	Середній
50	Ж	4	середній
51	Ж	4	середній
52	Ж	4	середній
53	Ж	6	середній
54	Ж	2	середній
55	Ж	5	середній
56	Ж	4	середній
57	Ж	4	середній
58	Ж	3	середній
59	Ж	6	високий
60	Ж	3	середній
m		4,7	Середній
	Ч	4,6	середній
	Ж	4,8	середній

З результатів дослідження Інтернет-залежності у підлітків за другою методикою, видно, що вся група в цілому має середній рівень Інтернет-залежності. Що стосується статевих особливостей, то можна констатувати, що різниця в числових показниках мінімальна.

Таблиця 3.6

**Результати дослідження Інтернет-залежності (за рівнями) у
респондентів підлітків**

№	Рівень	Кл-сть	%
1	Низький	1	1,6
2	Середній	32	53,3
3	Високий	17	28,3
Сума		60	100

Як видно з результатів представлених у таблиці 3.6 у підлітків найбільш виражений середній рівень Інтернет-залежності.

Інтернет-залежність - один з видів поведінкових залежностей, який проявляється в нав'язливому постійному прагненні увійти в Інтернет і втраті суб'єктивного контролю за його використанням.

Розглянемо результати Інтернет-залежних у часовій перспективі з точки зору математичних методів.

Як вже було сказано, математична обробка відбуватиметься з використанням Т-критерію Вілкоксона.

Таблиця 3.7

Результати, отримані в ході математичній обробці отримані за критерієм Вілкоксона

Шкали методик	Т-критерій Вилкоксона	p-level Рівень значимості
Показник Інтернет-залежності (По К. Янг)	27,0000	0,333842
Показник Інтернет-залежності	31,00000	0,321739

Як видно з результатів таблиці 3.7, значущих змін через 2 місяці в показниках Інтернет-залежності в підлітковому віці виявлено не було. З чого можна зробити висновок, що рівень Інтернет залежності у підлітків не змінився.

3.1. Аналіз результатів констатуючого експерименту

Наступним етапом дослідження була діагностика ступеня андрогінності, фемінності, маскулінності за методикою С. Бем. Результати, отримані в ході діагностики, представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати, отримані в ході діагностики гендеру у підлітків

Методика С. Бем					
№	Пол	F	M	IS	Гендерная идентичность
1	Ж	0,85	0,2	1,5093	Феминность
2	Ж	0,9	0,25	1,5093	Феминность
3	Ж	0,85	0,8	0,1161	Андрогинность
4	Ж	0,9	0,2	1,6254	Феминность
5	Ж	0,75	0,05	1,6254	Феминность
6	Ж	0,1	0,85	-1,7415	Маскулинность
7	Ж	0,8	0,15	1,5093	Феминность
8	Ж	0,85	0,2	1,5093	Феминность
9	Ж	0,15	0,75	-1,3932	Маскулинность
10	Ж	0,15	0,75	-1,3932	Маскулинность
11	Ж	0,9	0,15	1,7415	Феминность
12	Ж	0,95	0,1	1,9737	Феминность
13	Ж	0,2	0,85	-1,5093	Маскулинность
14	Ж	0,85	0,2	1,5093	Феминность
15	Ж	0,15	0,8	-1,5093	Маскулинность
16	Ж	0,2	0,85	-1,5093	Маскулинность
17	Ж	0,9	0,25	1,5093	Феминность
18	Ж	0,85	0,8	0,1161	Андрогинность
19	Ж	0,9	0,2	1,6254	Феминность
20	Ж	0,75	0,05	1,6254	Феминность
21	Ж	0,1	0,85	-1,7415	Маскулинность
22	Ж	0,8	0,15	1,5093	Феминность

Продовження таблиці 3.8

23	Ж	0,85	0,2	1,5093	Феминність
24	Ж	0,15	0,75	-1,3932	Маскулиність
25	Ж	0,15	0,75	-1,3932	Маскулиність
26	Ж	0,9	0,15	1,7415	Феминність
27	Ж	0,95	0,1	1,9737	Феминність
28	Ж	0,2	0,85	-1,5093	Маскулиність
29	Ж	0,2	0,85	-1,5093	Маскулиність
30	Ж	0,8	0,15	1,5093	Феминність
31	М	0,25	0,75	-1,1610	Маскулиність
32	М	0,2	0,85	-1,5093	Маскулиність
33	М	0,2	0,75	-1,2771	Маскулиність
34	М	0,75	0,85	-0,2322	Андрогинність
35	М	0,35	0,8	-1,0449	Маскулиність
36	М	0,4	0,85	-1,0449	Маскулиність
37	М	0,85	0,3	1,2771	Феминність
38	М	0,3	0,9	-1,3932	Маскулиність
39	М	0,3	0,9	-1,3932	Маскулиність
40	М	0,25	0,85	-1,3932	Маскулиність
41	М	0,8	0,25	1,2771	Феминність
42	М	0,3	0,85	-1,2771	Маскулиність
43	М	0,2	0,9	-1,6254	Маскулиність
44	М	0,75	0,2	1,2771	Феминність
45	М	0,15	0,85	-1,6254	Маскулиність
46	М	0,25	0,75	-1,1610	Маскулиність
47	М	0,2	0,85	-1,5093	Маскулиність
48	М	0,2	0,75	-1,2771	Маскулиність
49	М	0,75	0,85	-0,2322	Андрогинність
50	М	0,35	0,8	-1,0449	Маскулиність
51	М	0,4	0,85	-1,0449	Маскулиність
52	М	0,85	0,3	1,2771	Феминність
53	М	0,3	0,9	-1,3932	Маскулиність

Продовження таблиці 3.8

54	М	0,3	0,9	-1,3932	Маскулинність	
55	М	0,25	0,85	-1,3932	Маскулинність	
56	М	0,8	0,25	1,2771	Феминність	
57	М	0,3	0,85	-1,2771	Маскулинність	
58	М	0,2	0,9	-1,6254	Маскулинність	
59	М	0,75	0,2	1,2771	Феминність	
60	М	0,15	0,85	-1,6254	Маскулинність	
Σ	Ж	Феминність			23	38,4%
Σ	М	Маскулинність			33	55%
Σ	А	Андрогинність			4	6,6%

Аналізуючи показники таблиці 3.7, видно, що в даній вибірці присутні 4 підлітка з гендерною ідентичністю андрогинність.

23 підлітка з фемінній гендерною ідентичністю і 33 підлітка з маскулінної ідентичністю.

Також є підлітки, чий гендер не відповідає паспортній статі:

№ 6, № 9, № 10, № 13, № 15, № 16, № 21, № 24, № 25, № 28, № 29 - в жіночій частині вибірки;

№ 37, № 41, № 44, № 52, № 56, № 59 - в чоловічій частині вибірки.

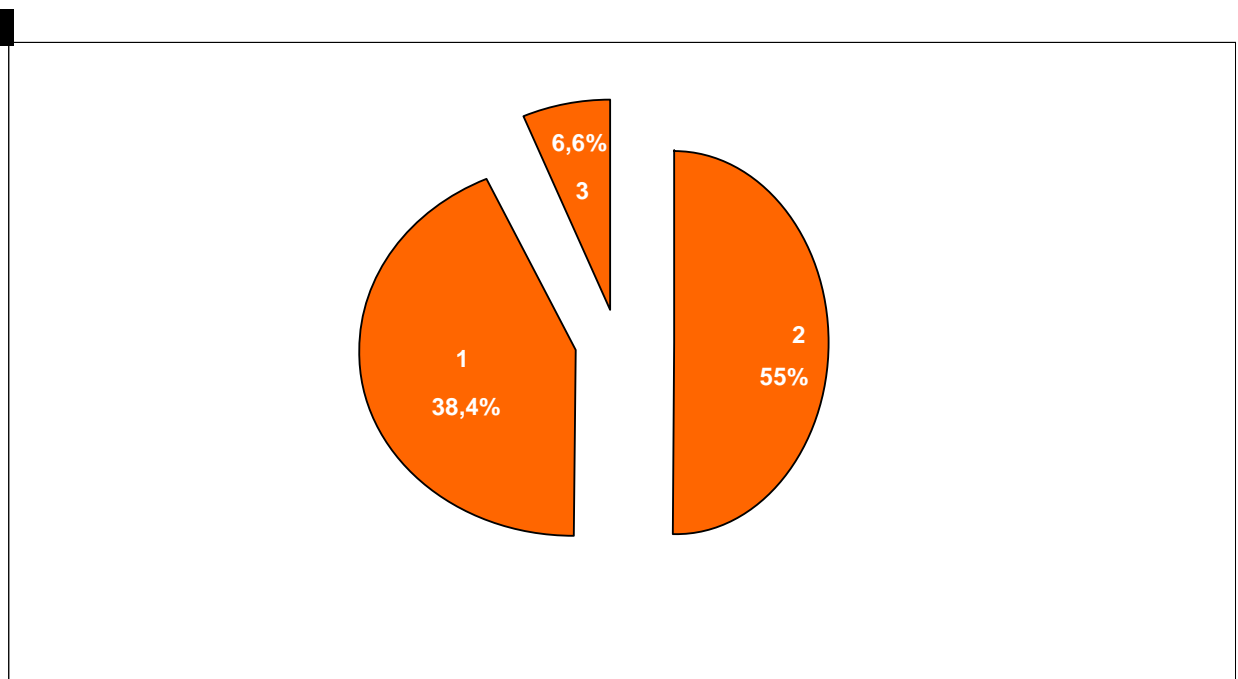


Рис . 3.2 Результати , отримані в ході діагностики гендеру у респондентів підлітків

1 . Фемінінність ; 2 . Маскулінність ; 3 . Андрогінність

А це означає , що у 11 -ти дівчат присутній маскулинная гендерна ідентичність і у двох - андрогінна. Це говорить про те, що у вибірці присутня досить велика кількість дівчат з рисами особистості, властивими в більшості своїй юнакам.

Також у 6 -ти хлопців присутній фемінності гендерна ідентичність і у двох - андрогінна. Це говорить про те, що у хлопців присутні риси особистості властиві здебільшого хлопцям.

У двох дівчат і у двох хлопців присутній андрогінна ідентичність, що свідчить про рівне присутності в особистості випробовуваних як чоловічих, так і жіночих якостей.

Далі піддамо результати дослідження статистичному аналізу.

Таблиця 3.9

Результати кореляційного аналізу

Шкали методик	IS r	p-level
Показник Інтернет-залежності (По К. Янг)	0,47919	0,033877
Показник Інтернет-залежності	0,42342	0,038574

Отже , видно , що були виявлені наступні значущі кореляційні зв'язки :

1. Між шкалою «Інтернет-залежність» і шкалою «Гендерної ідентичності» , була виявлена позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,47$, при $p < 0,05$), це означає, що чим вище фемінінність у підлітків, тим вище Інтернет-залежність у підлітків;

2. Між шкалою « Інтернет-залежність» і шкалою «Комунікативні особливості», була виявлена позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,42$, при $p < 0,05$), це означає, що чим вище фемінінність у підлітків, тим вище Інтернет- залежність у підлітковому віці.

Отже , гіпотеза дослідження була підтверджена статистично.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік – це час інтенсивного розвитку особистості, який супроводжується значними змінами у фізичному, емоційному, та соціальному планах. Розвиток соціальних компетентностей в цей період допомагає підліткам адаптуватися до нових соціальних ролей, розвивати вміння взаємодіяти з різними людьми, а також ефективно вирішувати конфлікти.

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості, супроводжується інтенсивним фізичним, інтелектуальним та емоційним розвитком. Цей період формує новий рівень самосвідомості, потреби у самоствердженні та спілкуванні.

Основним фактором розвитку особистості підлітка є підвищення соціальної активності. Підліток починає шукати інші сфери діяльності, крім навчання: клубні заняття, спортивні секції, дружні компанії. Соціальна діяльність підлітків спрямована насамперед на прийняття і засвоєння норм, цінностей і поведінки, характерних для світу дорослих і відносин між ними.

Вступ у доросле життя підліток розуміє насамперед як нові права у стосунках з дорослим. В результаті у підлітка зміцнюється самооцінка і прагнення до рівноправних стосунків без обмежень незалежності. Підліток хоче, щоб його визнавали і поважали дорослі.

Спілкування з однолітками - це особлива і окрема сфера в житті підлітка, яка для нього вкрай важлива. Ці стосунки будуються на принципах рівноправності і справедливості і створюють оптимальні умови для зміцнення почуття дорослості підлітка. Основою спілкування є спільність потреб, цінностей, прагнень, інтересів і переживань.

Підлітки, які мають вільний доступ до смартфонів, планшетів і ноутбуків, також мають швидкий доступ до всіх видів соціальних мереж, що робить їх невід'ємною частиною життя підлітків, їхнім другим життям.

Термін «соціальна мережа» вживається в сучасних джерелах Інтернету в двох значеннях: як спільнота людей, створена на основі розгалуженої системи міжособистісних зв'язків, і як веб-сервіс, що надає можливості підтримувати такі зв'язки, утворюючи віртуальні зв'язки, групи інтересів. Соціальні мережі дозволяють користувачам на особистій сторінці представляти себе та головні події свого життя, встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти, створювати групи за інтересами, обмінюватися інформацією та мультимедійними матеріалами. Характерними особливостями міжособистісної взаємодії в соціальних мережах, на відміну від спілкування користувачів на інших ресурсах Інтернету (на форумах, інформаційних сайтах, у чатах), є їх персоналізація та керованість: учасники мережі виступають саме як особистості, а не як безликі вільнодумці, які стоять за прихованими псевдонімами», які можуть вільно будувати власний образ і вільно обирати партнерів для спілкування, тему, час і місце спілкування.

Вірогідність розвитку інтернет-залежності у підлітків також підвищується через усвідомлення потреби в просторово-територіальній автономії, недоторканності особистого простору, що зумовлено особливостями перехідного періоду. Відомо, що становлення особистості підлітка супроводжується процесами емансипації, які полягають у прагненні звільнитися від контролю батьків. Це необхідна ознака процесу дозрівання. Однак молоді люди часто реалізують своє прагнення до автономії по-різному. У цьому віці ризик розвитку різноманітних залежностей (зокрема комп'ютерної) зростає і, як виявлено, значно зростає на фоні складних стосунків підлітка з батьками.

Залежність — це примусове, патологічно сильне бажання виконувати дії, які призводять до певного стану розуму, найчастіше розслаблення, задоволення та спокою. Цей стан відрізняється від звички саме силою потреби, неможливістю присвятити себе іншій діяльності до задоволення

бажання, постійними думками про об'єкт залежності і неусвідомленим виконанням будь-яких дій для досягнення мети.

Залежність може бути пов'язана з чим завгодно – від їжі до гаджетів – у людей різного віку, статусу та статі.

Зараз соціальні мережі стали важливим майданчиком для вираження особистості, побудови власного іміджу та взаємодії з оточуючим світом. Вони дозволяють користувачам ділитися своїми думками, фотографіями, враженнями та досягненнями, що, в свою чергу, формує їхню онлайн-ідентичність. Однак, ця віртуальна реальність може суттєво впливати на самооцінку особистості.

Взаємодія в соціальних мережах часто базується на спостереженні за життям інших користувачів, їхніми досягненнями та стилістичним оформленням. Це може породжувати почуття непевності та недостатності у тих, хто порівнює своє життя з ідеалізованим образом, який представлений в соціальних мережах. Бажання відповідати стандартам, що складаються в цьому віртуальному просторі, може призвести до постійного прагнення до підтримання позитивного іміджу, що в свою чергу впливає на самооцінку.

Зокрема, важливим аспектом впливу соціальних мереж на самооцінку є визначення власної цінності через кількість лайків, коментарів або популярність в мережі. Неотримання достатньої кількості позитивних взаємодій може викликати в особистості відчуття невдачі та відсутності признання.

На підставі проведеного нами теоретичного аналізу залежності від соціальних мереж підлітків нами було проведене емпіричне дослідження, серед паралелі 8-9-х класів Запорізького академічного ліцею №34. Всього в дослідженні взяло участь 60 школярів, які й склали репрезентативну вибірку дослідження.

Виходячи з емпіричної частини дослідження, були виявлені значущі зв'язки показників Інтернет-залежності з гендерною ідентичністю у підлітків.

На основі даних емпіричного психологічного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. При вивченні динаміки показників Інтернет-залежності в підлітковому віці, за Т-критеріям Вілкоксона можна зробити висновок, що юнаки мають середній рівень Інтернет-залежності, у них є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням від соціальних мереж, але якщо, на них не звертати увагу зараз, то надалі вони можуть заповнити все життя.

2. При порівняльному аналізі статевих відмінностей, можна констатувати, що різниця край мала.

3. При виявленні андрогенної ідентичності, можна сказати, що у дівчат та хлопців рівна присутність як чоловічих так і жіночих якостей.

Вивчивши дані дослідження виявлено, що ступінь інтернет-залежності більш виражені у дівчат, це обумовлено тим, що дівчата більш тривожні ніж хлопці, вони більш залежні від інтернет спілкування та підтримки соціальних зв'язків.

Результати дослідження вказують на продуктивність використаного методологічного підходу, реалізація якого дала змогу одержати цікаві дані щодо гендерної особливості інтернет-залежності у підлітковому віці.

Проведене дослідження не вичерпує поставленої проблеми, а піднімає нові питання дослідження не лише залежності від соціальних мереж у підлітковому віці, а й в зрілому віці також.

Виходячи з вище сказаного, можна зробити висновок, що завдання і мета кваліфікаційної роботи магістра, поставлені на її початку, були успішно досягнуті. А гіпотези знайшли своє підтвердження в емпіричній частині дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. Київ. Психолог. 2007. №41. С. 25-28.
2. Браун Д. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578> (дата звернення: 20.11.2023).
3. Воропай А. О., Шиліна А. А. Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності. *МРАВО І БЕЗМЕРА*. 2012. № 1 (43). С. 305 – 308. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/82c23eec-f2a4-43de-9f3d-f1212aaf1dfe/content> (дата звернення .09.2023).
4. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
5. Вікова психологія: навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. С. 175–232.
6. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. URL: <http://surl.li/dvlxw> (дата звернення: 30.11.2023).
7. Генетична психологія Ж. Піаже про підлітковому віці. URL: <http://surl.li/npdhb> (дата звернення: 26.11.2023).
8. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? URL: <http://gazeta.dt.ua/family/socialni-merezhi-spivvidnoshennyarozitivu-i-negativu.html>
9. Гоулман Д. Короткий огляд емоційного інтелекту. 2021. URL: <https://www.getstoryshots.com/uk/books/emotional-intelligence-summary/> (дата звернення: 28.11.2023).
10. Гребенюк Н.Д. Психологічні аспекти Інтернет-залежності як форми адитивної поведінки підлітків. URL: http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2010/Psihologia/75186.doc.htm

11. Гузьман О.А. Комп'ютерна залежність підлітків / О.А Гузьман., Н.О. Ляшенко. URL: <http://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnist-pidlitkiv/>
12. Довбіш М. Що таке підлітковий вік? Які зміни в організмі підлітків спонукають їх до ризику та бунтарства? І як знайти з ними спільну мову? URL: <https://nauka.ua/card/hto-taki-pidlitki> (дата звернення: 17.11.2023).
13. Дослідження вікових груп користувачів соцмереж з точки зору маркетингу. URL: <https://www.imena.ua/blog/age-users-marketing/> (дата звернення: 15.11.2023).
14. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
15. Забродський М. М. Вікова психологія: навчальний посібник. Тернопіль, 2005. С. 71–90.
16. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. № 11 (270), червень 2013 р. С. 158 – 166.
17. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді / Н.Ю. Максимова, С.В. Толстоухова. Київ: ВПЦ “Київський університет”, 2000. 200 с.
18. Особливості підліткового віку. URL: <https://koloschool6.e-schools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku> (дата звернення: 21.10.2023).
19. Папуча М. В. Психологія людини: Свідомість і реальність. Збірник матеріалів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 1-319. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh_svid_real.pdf#page=18
20. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2006. 20 с.
21. Психологія підлітка. URL: <http://surl.li/nounh> (дата звернення: 19.10.2023).

22. Соцмережі негативно впливають на самооцінку дітей – дослідження Університету Шеффілда. URL: <http://surl.li/brmfp> (дата звернення: 23.09.2023).
23. Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном URL: <https://goo.su/DKLVk> (дата звернення: 25.09.2023).
24. Стахова О.О., Борисюк Т.П. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/28763/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202.pdf>
25. Сучасні загрози використання персональних даних у соціальних мережах. URL: <http://surl.li/npdht> (дата звернення: 10.09.2023).
26. Тейлор Г. Вирішення конфліктів. С. 1-10. URL: <http://surl.li/mijth> (дата звернення: 03.09.2023).
27. Тулук, Є. В. Вплив віртуальної реальності на адаптацію підлітків. URL: <http://surl.li/npdea> (дата звернення: 23.08.2023).
28. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05; Ін-т соц.та політ. психології НАПН України. Київ, 2011. 20 с.
29. Формування залежностей і причини їх виникнення. Полтавський державний аграрний університет. Наука. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/formuvannya-zalezhnostey-i-prychyny-yih-vynuknennya>
30. Черних О.О. Онлайн: навчально-методичний посібник. Київ: ВАІТЕ, 2020. 108 с.
31. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
32. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.

33. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків. URL: <http://surl.li/gyuiv> (дата звернення 03.09.2023).
34. Eddie Hurst. Earthweb: 17 Teenage Use of Social Media Statistics in 2024. URL: <https://earthweb.com/teenage-use-of-social-media-statistics/> (дата звернення 03.12.2023)
35. Instagram, TikTok, Youtube. Що дивляться підлітки та як використати це на користь навчанню. URL: <http://surl.li/nufpg> (дата звернення: 01.12.2023).
36. Theories of Adolescent Development / M. Newman and Philip R. Newman. 2020. Publisher, Elsevier: Books. 444 p.
37. Todd LaMarr. Огляд Жана Піаже. URL: <http://surl.li/nounh> (дата звернення: 14.09.2023).