

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Фурманова Алла Андріївна
Науковий керівник: Грандт В.В.,
к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Іванова Л.С., к.філос.н.,
доцент кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Фурмановій Аллі Андріївні

Тема роботи Соціальні мережі як чинник вибору професії

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

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234—с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати вплив соціальних мереж на формування особистості підлітка; виявити вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків; визначити фактори, які впливають на вибір професії підлітків; провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя і самостійний вибір професії підлітків; зробити загальні висновки стосовно дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 10 рисунків

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		
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	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.А. Фурманова

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 59 сторінок, 3 таблиці, 10 рисунків, 39 джерел.

Об'єкт дослідження: соціальні мережі як фактор, що впливає на вибір професії молодих людей.

Предмет дослідження: механізми та особливості впливу соціальних мереж на вибір професії молодих людей.

Мета дослідження полягає в тому, щоб розглянути та визначити психологічні аспекти використання соціальних мереж підлітками щоб виявити вплив цього явища на їхню самооцінку.

Гіпотеза перша: вплив соціальних мереж на вибір професії підлітків залежить від їхнього віку, статі, рівня освіти та інших соціально-демографічних характеристик.

Гіпотеза друга: стереотипи та уявлення про різні професії, які поширюються в соціальних мережах, можуть вплинути на кар'єрні орієнтації підлітків.

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

Науково новизна полягає в тому, що нами було зроблено комплексне дослідження впливу соціальних мереж на вибір професії молодих людей з урахуванням сучасних тенденцій розвитку соціальних мереж та їхнього використання.

Практична значущість полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки програм профорієнтації та просвітницьких кампаній, спрямованих на допомогу молодим людям у свідомому виборі професії.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ПІДЛІТКИ, ВИБІР ПРОФЕСІЇ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

SUMMARY

Furmanova A. A. Social Networks as a Factor in Choosing a Career.

The object of the study: social networks as a factor affecting the choice of profession of young people.

The subject of the study: mechanisms and features of the influence of social networks on the choice of profession of young people.

The purpose of the study is to consider and determine the psychological aspects of the use of social networks by teenagers in order to reveal the impact of this phenomenon on their self-esteem.

The first hypothesis: the influence of social networks on the choice of profession of teenagers depends on their age, gender, level of education and other socio-demographic characteristics.

The second hypothesis: stereotypes and ideas about different professions that are spread in social networks can influence the career orientation of teenagers.

Research methods. Theoretical methods (theoretical-comparative analysis of psychological-pedagogical literature on the researched problem) and empirical methods (psychological testing, questionnaires, psychological-pedagogical experiment) were used in the work.

The scientific novelty is that we conducted a comprehensive study of the influence of social networks on the choice of profession of young people, taking into account the current trends in the development of social networks and their use.

The practical significance lies in the fact that the results of the study can be used to develop career guidance programs and educational campaigns aimed at helping young people to consciously choose a profession.

SOCIALIZATION OF PERSONALITY, SOCIAL NETWORKS, ADOLESCENTS, CHOICE OF PROFESSION, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА ПРИ ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ.....	10
1.1. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітка.....	10
1.2. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.....	14
1.3. Фактори, які впливають на вибір професії підлітків.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І САМОСТІЙНИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЇ ПІДЛІТКІВ	31
2.1. Методи, методика і процедура дослідження.....	31
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	36
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. В час розвитку Інтернету та діджиталізації - соціальні мережі мають значний вплив на психіку підлітків. Настрій, емоції, очікування та установки молоді прямо залежать від їх перебування в такому медіа просторі, як Інстаграм, Тікток, Телеграм, Ютуб, тощо. Вони можуть впливати на особливість підлітків як позитивно, так і негативно. В період розвитку, вони грають велику роль у формуванні ідентичності, дозволяючи молодим користувачам Інтернету експериментувати з різними моделями поведінки і стилями взаємодії. Молодь майже в усіх країнах світу використовують соціальні мережі для спілкування, обміну фото, поширенню своїх думок та знаходженню інформації, та з кожним роком їх цікавість до них підвищується.

Проблема професійного самовизначення учнівської молоді посідає важливе місце у педагогічній та віковій психології, оскільки стосується вирішального моменту у життєвому становленні особистості. Особливої актуальності вона набуває у підлітковому віці. У зв'язку з цим, центральним і досить складним завданням сучасної школи є формування в учнівської молоді здатності до свідомого та самостійного вибору професії і подальшого оволодіння нею. Вирішення цього завдання багато в чому залежить від активної позиції самих учнів, від усвідомленості себе суб'єктом власного життя, прагнення до особистісної самореалізації, вміння самостійно приймати відповідальні рішення. Тому вивчення професійного самовизначення може відкрити нові шляхи його оптимізації.

Підлітки знаходяться на порозі вступу в самостійне життя. Перед ними виникає необхідність самовизначення, вибору свого життєвого шляху, як завдання першочергової життєвої важливості. Вибір професії є психологічним центром ситуації розвитку підлітків. Професійне самовизначення найчастіше визначається як вибір людиною напряму та змісту свого подальшого розвитку, сфери та засобів реалізації індивідуальних

якостей і здібностей, соціального середовища для втілення своєї життєвої мети та моральних цінностей; це - цілісний, інтегративний процес, у якому реалізуються основні життєві цінності людини і конкретизуються аспекти її життєвого, особистісного, соціального самовизначення.

На професійне самовизначення особистості впливають соціально - економічні умови, міжособистісні взаємини, вікові особливості, ситуативні чинники, але провідне значення в професійному самовизначенні належить самій особистості, її активності, відповідальності за своє становлення. Професійне самовизначення є важливим чинником самореалізації особистості в конкретній професії та і в культурі взагалі. Постійний пошук свого місця у світі професій дозволяє особистості знайти сферу діяльності для повної самореалізації.

Тому ми вважаємо важливим дослідити психологічні особливості використання соціальних мереж підлітками та визначити їх вплив на вибір майбутньої професії.

Усі ці аспекти підштовхнули нас дослідити тему «Соціальні мережі як чинник вибору професії».

Об'єкт дослідження: соціальні мережі як фактор, що впливає на вибір професії молодих людей.

Предмет дослідження: механізми та особливості впливу соціальних мереж на вибір професії молодих людей.

Мета дослідження полягає в тому, щоб розглянути та визначити психологічні аспекти використання соціальних мереж підлітками щоб виявити вплив цього явища на їхню самооцінку.

Гіпотеза перша: вплив соціальних мереж на вибір професії підлітків залежить від їхнього віку, статі, рівня освіти та інших соціально-демографічних характеристик.

Гіпотеза друга: стереотипи та уявлення про різні професії, які поширюються в соціальних мережах, можуть вплинути на кар'єрні орієнтації підлітків.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати вплив соціальних мереж на формування особистості підлітка.
2. Виявити вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.
3. Визначити фактори, які впливають на вибір професії підлітків.
4. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя і самостійний вибір професії підлітків.
5. Зробити загальні висновки стосовно дослідження.

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

Науково новизна полягає в тому, що нами було зроблено комплексне дослідження впливу соціальних мереж на вибір професії молодих людей з урахуванням сучасних тенденцій розвитку соціальних мереж та їхнього використання.

Практична значущість полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для розробки програм профорієнтації та просвітницьких кампаній, спрямованих на допомогу молодим людям у свідомому виборі професії.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечується методологічною та теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, використанням валідних та надійних взаємодоповнюючих методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки досліджуваних, порівняльним аналізом даних інших досліджень, кількісним та якісним аналізом отриманих результатів, використанням методів математичної статистики.

РОЗДІЛ 1

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА ПРИ ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ

1.1. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітка

Соціальна мережа - це платформа, онлайн-сервіс чи веб-сайт, який призначений для побудови, відображення і організації соціальних стосунків в глобальній комп'ютерній мережі Інтернет. Термін "соціальна мережа" був введений у 1954 році британським соціологом Бернсом у його книзі "Людські стосунки" для опису спільнот людей, які поділяють спільні інтереси та смаки, або безпосередньо спілкуються один з одним з інших причин. У 1995 році Ренді Конрад створив Classmates, першу соціальну мережу (в сучасному розумінні). Питанням соціальних мереж займалися багато вчених, як зарубіжних, так і українських. В своїх роботах та книгах вони досліджували користувачів соціальних мереж та те, який вплив на розвиток, соціалізацію та мотивацію вони мають. Одним з важливих факторів вивчення соціальних мереж, на думку авторів, є симптоми, причини та профілактика кібер та інтернет залежності [1]. Всіма цими питаннями займалися такі вчені, як А. Войскунский, А. Голдберг, Д. Гренфілд, К. Янг, О. Белінська, Ю. Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва, А. Жичкина, О. Філатова, М. Кастельс, Д. Белл, А. Турен, А. Тоффлер, Дж. Гэлбрейт, Р. Ингельгарт. Також, на ряду з роботами з вивчення впливу соціальних мереж на особу, соціалізацію, мотивацію та розвиток, ряд вчених: Дж. Вальтер, Д. Вестерман, Б. Ван Дер Хейд, С. Тонг, Л. Лангвелл, Дж. Кім, Дж. Антоні - займалися вивченням основних положень щодо принципам використаннч соціальних мереж і прогноз їх подальшого розвитку у взаємодії людей в Інтернеті.

В наш час діджиталізації і розвитку Інтернету, рідко можна зустріти людину, а особливо підлітка, який би не мав особистої сторінки хоча б в однієї популярної на сьогодні соціальної мережі. Тікток, Ютуб, Інстаграм та Телеграм заповнили наше інформаційне поле, і якщо раніше всі новини ми дізнавалися в газетах чи по телебаченню - на сьогоднішній день ці соціальні мережі стали для нас основним джерелом інформації та споживання контенту. Саме через них ми отримуємо та ділимося інформацією, публікуємо якісь новини, фотографії, відео, чи просто спілкуємося в особистих повідомленнях, каналах, коментарях, тощо. В них ми можемо розкрити якусь інформацію щодо наших друзів, продивляючись фотокартки в Інстаграмі, дізнатися про думку колег, читаючи їх Телеграм канали, випадково запросити всіх на вечірку, відправивши повідомлення не в особисті повідомлення, а опублікував їх публічно на сторінці Фейсбуку чи просто публічно посваритися з другом в тому ж Твіттері [9]. В часи перебування вдома - попит на життя в мережі підвищився, через що популярність більшості з нині популярних ресурсів збільшився і став невід'ємною частиною життя підлітків. Такі інструменти комунікації - не лише спосіб бути в центрі всіх великих і малих подій, але і потужний засіб взаємодії громадян, та в нашому випадку підлітків, з державними органами, наприклад як, інформування, щодо воєнного стану та новин, рекомендації для молоді по використанню Інтернету, розповсюдження інформації Міністерством Охорони Здоров'я, тощо. Але для підлітків, основною, чому вони тягнуться до соціальних мереж завжди буде спілкування з однолітками та поширення власних думок та творчості. Підлітки в свій період соціалізації та формування власної ідентичності, можуть бути особливо вразливими до привабливості та шкоди соціальних мереж. У підлітковому віці частини мозку, пов'язані з увагою, зворотним зв'язком з однолітками та прагненням до самовдосконалення, стають більш чуйними. З іншого боку, частини області які відповідають за самоконтроль все ще дозрівають, і цей фактор може бути причиною катастрофи. Як казала клінічний психолог Мері Енн

МакКейб, доктор філософії, АВРР - "Необхідність приділяти першочергову увагу одноліткам — нормальна частина розвитку підлітків, і молодь звертається до соціальних мереж для деяких з цих бажаних контактів з однолітками" [18].

Всі аспекти перебування підлітків в соціальних мережах ще не вивчені до кінця. Кожен день з'являються нові мережі, які значно впливають на підлітків, будь то соціальні мережі для спілкування чи перегляду фото, відео, так і нейроні мережі, які полегшують життя мільйонам. Але беручи наявні дослідження вчених на сьогоднішній день - вплив на формування свідомості, ідентичності, поведінки, способу життя, ціннісних орієнтацій, реалізації мети та самооцінки є досить великий. Прикладом впливу, наприклад, на самооцінку можуть бути коментарі під фото чи відео підлітка, де з одного боку він отримує сотні позитивних коментарів, а з іншого на нього обрушується шквал негативу за підпис до фото. Також прикладом впливу на поведінку, можна взяти популярну ситуацію, де підлітки в інтернет просторі приміряють на себе образ популярних людей, починаючи з того, що ставлять собі фотокартку цієї людини, і закінчують тим, що спілкуються та поводяться себе як їх персонаж. Деколи, такі ситуації виходять за рамки спілкування лише в мережі, і підлітки не помічають того, як їх манера спілкування та поведінка переходять в реальне життя та заміняють їх особистість, на особистість персонажа. Слід також зазначити, що в сучасній літературі мало досліджень, які б розглядали позитивні та негативні аспекти використання молодими людьми соціальних мереж. Тому, незважаючи на значну кількість публікацій на цю тему, питання залишається актуальним. Соціальні мережі є одним із соціальних інститутів, які більшою чи меншою мірою виконують імперативи суспільства та окремих соціальних груп і мають певний вплив на населення в цілому, в тому числі на окремі вікові та соціальні категорії [20].

Якщо розглядати використання соціальних мереж підлітками, то вони здебільшого мають позитивний вплив. Підлітки можуть знайти свого давнього друга, або знайти нового по спільним інтересам, отримувати корисну інформацію по своєму улюбленому хобі, аніме, фандому, тощо, може ділитися фотокартками з зустрічей чи прогулянок, викладати відео роботи своєї творчості та надихати ними інших, або просто спілкуватися в реальному часі з тими, хто далеко від нього. Всі ці дії в соціальних мережах значно можуть розширити коло спілкування підлітка, підняти його рівень соціальності та самооцінки, а також зробити більш доступним до нового та цікавого. Соціальні взаємодії в соціальних мережах, та загалом в Інтернеті - можуть бути гарним ґрунтом для здорової соціалізації підлітків, особливо коли вони відчують стрес та соціальну ізоляцію, яка притаманна дітям з маргінальних груп, таких як підлітки ЛГБТ ком'юніті, які невзможі або за деякими причинами не можуть обговорювати свою ідентичність з опікунами. Саме соціальні мережі можуть бути гарною заміною соціальним контактам в житті, даючи змогу залишатися на зв'язку зі своїми мережами підтримки. Також, для молодих людей які зазнають тривоги чи труднощів у соціальних ситуаціях, практика спілкування в соціальних мережах може стати важливим кроком до того, щоб почуватися комфортніше при особистому спілкуванні з однолітками. В нещодавно опублікованій статті (2021 рік) Шелли Л. Крейг та Ендрю Д. Итон "Соціальні мережі + суспільство" дуже детально описані подробиці впливу соціальних мереж на підлітків, насамперед дослідження показують позитивну тенденцію впливу на благополуччя, хоча цей ефект пригнічувався соціальним перевантаженням і модерувався "страхом пропустити" те, що вони бачили в соціальних мережах, що свідчить про те, що непрямі та прямі ефекти соціальних мереж мають важливий вплив на благополуччя та рівень задоволення від життя при використанні Інстаграму та Тіктоку китайськими студентами. Але за аналізами Кросс Е., Верден П., Деміралі Э. - використання Фейсбуку негативно впливає на підлітків викликаючи зниження задоволеності від життя та афект [9].

Але також, соціальні медіа мають достатній вплив на процеси, що складають кожну людину та її поведінку, а інформація в соціальних мережах погано організована та не контролюється. Аналіз діяльності в мережі Інтернет дозволяє відобразити її зміст у вигляді структури, що містить безліч взаємопов'язаних компонентів: спілкування, цінність, пізнання, поведінку. У процесі використання соціальних мереж для спілкування у віртуальному просторі, яке є комунікативним компонентом, відбувається вплив на наші комунікативні процеси. І у цьому процесі спілкування в соціальних мережах створюється особливий простір (віртуальна реальність) зі своєю комунікаційною особливістю, в якій з'являються нові правила і закони.

1.2. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків

Психічне здоров'я - це стан благополуччя, в якому людина реалізує свій потенціал, добре справляється з повсякденними проблемами, ефективно працює на роботі та робить значний внесок у життя інших людей [29]. Тривають дебати про переваги та недоліки соціальних мереж для психічного здоров'я. Психічне здоров'я підлітків в час їх зростання, набуття ідентичності та формування особистості вкрай тендітне і зазнає змін. Крім того, підтримка соціального та емоційного розвитку в цей період має вирішальне значення, оскільки фактори ризику, такі як сімейні проблеми, булінг і соціальна ізоляція, є легкодоступними. Розвиток цифрових технологій вплинув на багато сфер життя молодих людей. Використання соціальних мереж є однією з найпомітніших характеристик сучасної молоді [2]. Соціальні зв'язки з іншими людьми є типовими вдома, в школі та в громаді, і підлітки перебувають у постійному контакті з однокласниками через свої акаунти в соціальних мережах. Підлітки цікавляться соціальними мережами тому, що вони можуть ділитися фотографіями та відео на цих платформах. Соціальні мережі, якими за даними Австралійського бюро статистики використовують близько 70 відсотків підлітків, неодмінно стають частиною життя молоді. За

цими графіками, 91% австралійських підлітків віком від 15 до 19 проводячи в них до 18 годин на тиждень сумарно. Не можна заперечувати, що використання Інтернету та соціальних мереж відіграє важливу роль у житті сучасної молоді. Згідно, з нещодавнім дослідженням впливу соціальних мереж на молодих людей - більшість респондентів виявляють соціальні мережі важливою частиною їх життя, що виявляється у підтримці, відчуття своєї важливості, творчості та висловлюванням своїх думок у них. До того ж, 52% респондентів, які відносять себе до ЛГБТ спільноти визначає, що перебування у соціальних мережах допомагають їм почуватися себе краще, та бути почутими, переживаючи важкі часи чи складні емоції [11].

Але є і негативний вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків, який був розкритий в дослідженні Пшибільського А.К., Орбен а А., Вайнштейна Н. - "Вивчення взаємозв'язку між використанням цифрового екрану та психосоціальним функціонуванням у підтверджуючому когортному дослідженні.". Суть цього дослідження полягала у вивченні впливу технологій на психосоціальне функціонування, здоров'я та благополуччя підлітків. Вищий рівень використання соціальних мереж був пов'язаний з гіршими результатами психічного здоров'я, що прямо пропорційно збільшує ризик інтерналізації та екстерналізації труднощів серед підлітків, особливо жінок. Використання соціальних мереж також пов'язане з проблемами самооцінки та розладами харчової поведінки. Також, в дослідженні було виявлено віктимізація кіберзаляквання в соціальних мережах, що дуже негативно відображалася на психоемоційному стані підлітків, включаючи підвищений рівень смутку та тривоги в них. Використання соціальних мереж було також пов'язане з посиленням депресивних симптомів і надмірним пошуком втіх, а також, з більшою популярністю і соціальною підтримкою, в деяких випадках осудом, що сприймається в ситуаціях порівняння зовнішності і занепокоєнням з приводу образу тіла, особливо серед молодих жінок [15]. Звіт також демонструє тісний зв'язок між соціальними мережами та депресією серед молоді. Молоді

люди з помірними та важкими депресивними симптомами майже вдвічі частіше стверджують, що вони майже завжди користуються соціальними мережами. Третина молодих людей з депресивними симптомами кажуть, що вони постійно користуються соціальними мережами, порівняно з 18% тих, хто не має депресивних симптомів. Крім того, чим важчі симптоми, тим більш тривожними, самотніми та пригніченими вони почуваються після використання соціальних мереж. Очевидно, що соціальні медіа не допомагають молодим людям, які вже перебувають у депресії, і сприяють формуванню негативного світогляду. Використання медіа-пристроїв підлітками перед сном було значною мірою пов'язане з недостатньою кількістю сну, поганою якістю сну та надмірною сонливістю вдень, що знижує рівень психоемоційного благополуччя. Надмірне використання соціальних мереж підлітками, які проводять в них більше ніж 300 хвилин на добу, може призвести до зниження фізичної активності, спричиняючи низку проблем зі здоров'ям, таких як порушення координації та головний біль. І, як наслідок, це також може призвести до проблем з психічним здоров'ям. Да даними ЮНІСЕФ, одним з фактором порушення психічного стану під дією соціальних мереж є дистрес, який визначається такими симптомами, як: підвищена дратівливість, регрес до колишньої поведінки, зміни у режимі сну та харчування, часта агресія, занепокоєння, погана концентрація, почуття провини та сорому. Зокрема, існує деяке занепокоєння серед лікарів та психологів, що використання соціальних мереж підлітками та молодими людьми розвиває невпевненість в собі, яка була заснована на хибних уявленнях про красу в інтернет-мережі [28]. Такі платформи як Інстаграм, Твіттер, Тамблер та Пінтерест виявляють надмірний кібербулінг серед користувачів на ґрунті зовнішності. Порівняння себе та інших серед дітей та підлітків на основі своєї краси, викликає як наслідок зниження самооцінки та власної гідності, нещастя, коли вони не можуть відповідати стандартам краси своєї групи. І хоча стандарти краси варіюється в кожній країні та регіоні, підліткам підвладне ігнорування цих стандартів в інших регіонах. Це,

особливо у поєднанні з випадками кіберзалякування, може призвести до серйозних проблем із психічним здоров'ям. Ще одним негативним ефектом соціальних мереж є "страх остракізму", також відомий як FOMO. Це страх, що інші люди можуть бути кращими або мати кращі речі, ніж інші, тільки через те, що вони діляться цим в соціальних мережах. Постійна перевірка нових постів і порівняння реального життя з картинками може призвести до розчарування та ізоляції [31].

Крім того, молоді люди можуть наражатися на ризик через тиск з боку однолітків у соціальних мережах. Це може проявлятися у формі відторгнення з боку однолітків, онлайн-бійок, драматичних ситуацій та конфліктів. Молоді люди, які проводять час в Інтернеті, також можуть мати доступ до ширшого кола однолітків і шкідливого для них контенту, що може посилити процес впливу однолітків. Якщо молоді люди бачать у соціальних мережах інформацію, що демонструє ризиковану поведінку, вони з більшою ймовірністю можуть вдатися до такої поведінки (наприклад, вживання алкоголю, паління та вживання наркотиків). Онлайн-матеріали про самоушкодження та самогубство є легкодоступними, що може підвищити ризик самоушкодження для молодих людей, які вже перебувають у групі ризику. Нещодавнє дослідження показало, що 14,8% молодих людей, які потрапили до психіатричної лікарні через те, що становили небезпеку для інших або для себе, протягом двох тижнів перед госпіталізацією відвідували веб-сайти, що пропагують самогубство [32]. Дослідження проводилося серед молодих людей, які потрапили до психіатричної лікарні через те, що становили небезпеку для оточуючих або для себе. Ці молоді люди вважають за краще розміщувати свої фотографії в соціальних мережах, що призводить до постійного потоку повідомлень і зображень, які часто і ретельно змінюються, щоб виглядати позитивно для людей. Це впливає на деяких молодих людей і змушує їх порівнювати себе з іншими з точки зору своїх досягнень, здібностей і зовнішнього вигляду в несприятливому світлі.

Багато експертів вважають, що постійна надмірна стимуляція соціальних мереж переводить нервову систему в режим "бий або тікай". Як наслідок, загострюються такі розлади, як СДУГ, підліткова депресія, опозиційно-викличний розлад і підліткова тривожність. Однак деякі дослідження соціальних мереж і підліткової депресії показали, що причинно-наслідковий зв'язок є протилежним: У дослідженні 600 підлітків використання соціальних мереж не передбачало симптомів депресії, але чим важчими були симптоми депресії, тим тривалішим було використання соціальних мереж.

Залежність від соціальних мереж є поведінковим розладом, спричиненим надмірним використанням соціальних мереж. Підлітки та молоді люди приділяють більший час свого життя соціальним мережам, через що стають залежним та не в змозі зменшити користування соціальними мережами та медіа, незважаючи на очевидні негативні наслідки цього. Хоча багато підлітків використовують ті чи інші соціальні мережі, такі як Інстаграм, Телеграм, Тікток, Ютуб, Твіттер, тощо, щодня, підлітки стають залежними від соціальних мереж як від способу почуватися добре. Надмірна залежність від соціальних мереж характеризується втратою друзів, зниженням фізичної соціальної активності та нездатністю зупинити або стримати таку поведінку, незважаючи на негативні наслідки в школі. Дослідження Ігоря Пантича та Олександра Дам'яновича, виявили тривожний зв'язок між соціальними мережами та проблемами психічного здоров'я - від нудьги, дистресу, СДУГ та РХП до важкої депресії. Дослідження також були зосереджені на впливі соціальних мереж у підлітковому віці на мозок молодих людей. Залежність від соціальних мереж, ймовірно, є формою поведінкової залежності, і молодь перебуває в найбільшій групі ризику. Відомо, що і підлітки, і дорослі перевіряють свої мобільні пристрої та додатки соціальних мереж майже кожні 10 хвилин, вже не кажучи, про ситуації, коли людина не може жити без телефону у руках, і хоча соціальні мережі виступають як важливий майданчик для взаємодії та спілкування

серед підлітків, надаючи можливість виражати свої думки, ділитися враженнями та вступати в інтеракцію з ровесниками, сприяючи розвитку навичок віртуальної комунікації та формуванню соціальних відносин, задокументовано, що надмірний доступ до соціальних мереж і зацикленість на своїй онлайн-присутності мають значний вплив на дітей та підлітків, виключаючи серйозні проблеми з самооцінкою і тривожність [34]. Сприйняття власної важливості в інтернет-середовищі, кількість лайків, коментарів стають показниками успіху, що може призвести до стресових ситуацій та психічних проблем, таких як РХП, низька самооцінка, втрата власної особистості та інші. Мало того, що соціальні мережі сприяють виникненню проблем з психічним здоров'ям, і навіть фізичним, для багатьох молодих людей, вони також можуть легко стати виходом для онлайн-агресії та кібер-булінгу, що ще більше впливає на емоційний стан дітей. Залежність від соціальних мереж може заважати молодим людям взаємодіяти з іншими на нормальному рівні, що може вплинути на їхню академічну успішність і майбутні можливості. Рівень залежності від використання соціальних мереж також може мати негативний вплив на існуючі стосунки: багатьом молодим людям важко підтримувати стосунки з партнерами та друзями через постійне відволікання та брак уваги. Дуже поширений випадок на сьогоднішній день - онлайн стосунки між людьми, де основна частина їх суспільного життя припадає на онлайн, без можливостей зустрітися. І хоча це непогана альтернатива пізнання відносин для інтровертів або людей з низькою самооцінкою та страхом суспільства - основна проблема зустрічається на моменті очікуваної зустрічі, коли поведінка і характер люди не співпадає з тим, що було показано в соціальних мережах [35].

Згідно з дослідженням CNN #Being13 про 13-річних підлітків та їхні взаємовідносини з соціальними мережами, респонденти, які перевіряли соціальні мережі від 50 до 100 разів на день, були на 37% більш засмученими, ніж ті, хто перевіряв їх лише кілька разів на день. Ті, хто перевіряв їх понад 100 разів на день, були в середньому на 47% більш

засмученими. Ті, хто перевіряв соціальні мережі більше 100 разів на день, були в середньому на 47% більш засмученими. Причинами такої поведінки можуть бути [23]:

1. Соціальне порівняння - часте використання соціальних мереж може викликати у підлітків відчуття соціального порівняння. Бачення ідеалізованих життєвих ситуацій чи "ідеальних" фотографій у соціальних мережах може призводити до відчуття, що їхнє власне життя не відповідає цим стандартам, що, в свою чергу, може викликати смуток чи низький рівень самопоцінювання.

2. Соціальна ізоляція - хоча соціальні мережі мають потенціал об'єднувати людей, для підлітків, які відчувають себе соціально ізольованими або неотримують достатньої підтримки та визнання в реальному житті, вони можуть стати засобом уникнення реальності та втечі в соціальні мережі.

3. Залежність від позитивного підтвердження - підлітки, як і багато інших людей, можуть використовувати соціальні мережі як засіб отримання позитивного підтвердження та визнання через взаємодію, коментарі, лайки тощо. Недостаток цього позитивного відгуку може призводити до відчуття невдоволення собою.

4. Ефект фільтрації - як і було сказано раніше, соціальні мережі часто демонструють "фільтровані" або вибіркові сторони життя користувачів, показуючи лише позитивні моменти. Це може створювати ілюзію, що у інших людей все чудово, в той час як у підлітків є свої труднощі та негаразди.

5. Віртуальна реальність проти реального життя - витрачання значної кількості часу в інтернеті може відволікати від реальних проблем та викликати відчуття реальної втрати часу, що може впливати на психічне становище [23].

Тож чи є соціальні мережі тригером депресії, тривоги та інших проблем з психічним здоров'ям, чи залежність молодих людей від соціальних мереж є симптомом психічного розладу? Експерти сходяться на думці, що залежність

від соціальних мереж є симптомом психічного розладу.

Вчені виявили, що надмірне використання технологій і соціальних мереж зокрема, створює схеми стимуляції, подібні до інших залежностей. Згідно з одним дослідженням, "лайки" в соціальних мережах активують у мозку молодих людей ті ж самі схеми, що й поїдання шоколаду або заробляння грошей. За словами вченого з академії Ньюпорт Крістін - мозок реагує на соціальні мережі так само, як і на зв'язки в реальному житті, вивільняючи дофамін - нейромедіатор, який викликає задоволення і працює в мозковому центрі винагороди. Коли молода людина публікує щось в Інтернеті і отримує "лайк" від однолітків, репости або позитивні коментарі, це забезпечує позитивне підкріплення. Вибух дофаміну, який супроводжує цей позитивний відгук, створює "кайф". Для деяких молодих людей може початися цикл проведення більшої кількості часу в соціальних мережах, тому що вони відчують потребу повторити це відчуття, публікуючи все більше і більше постів" [35].

Питанням з додання залежністю у підлітків займався директор консультаційних питань з приводу залежностей у соціальних мережах - Джанет Хемм-Тверсон, який розробив план для батьків підлітків у програмі перехідного періоду життя молодих людей Embark у Лос-Анджелесі, про залежність від соціальних мереж та інших онлайн-ризиках для підлітків. Хемм-Тверсон керує технологічно збалансованою командою підтримки клієнтів у віці 17-28 років і допомагає їм розробляти стратегії управління використанням соціальних мереж у повсякденному житті. Ця стратегія та його особистий план ділиться порадами для батьків, як запобігти залежності від соціальних мереж у підлітків [34].

Основною порадою, якою повині керуватися батьки є правильне моделювання використання соціальних мереж підлітками. Це правило стосується не тільки дітей, але і батьків. За словами Хамм-Тверсон - якщо дорослі багато часу проводять у соціальних мережах, передивляючись повідомлення та відповідаючи одразу, коли чують сигнал сповіщення - діти

будуть наслідувати образ, поводячись так само, що і буде викликати залежність від соціальних мереж та інтернету в цілому. Однак регулярне обговорення та моделювання збалансованого використання технологій дасть вам перевагу, коли ви будете навчати молодь про час, проведений перед екраном, та використання соціальних мереж [20].

Батьки повинні бути в курсі останніх онлайн-загроз та озброїти свого підлітка проти них. Обговорюючи використання соціальних мереж, яке може знизити самооцінку і вплинути на благополуччя, таке як, кібербулінг, торгівля людьми, хижаки і переслідування, батьки допомагають підлітку побороти проблеми в інтернеті та бути більш обізнаними в соціальних мережах. Культура кібер-булінгу, нажаль, останнім часом лише зростає, онлайн погрози вже не викликають такого шуму та страху як раніше, особливо, коли підлітки кожен день бачать цькування та образи в інтернеті, можливо, і самі в них приймаючи участь. Важливо обговорювати з підлітками їх життя та новини як в житті, так і у віртуальному просторі, бо знаючи про ситуацію у мережах - батьки мають більший шанс допомогти підлітку з вирішенням питань. Пограйте в рольову гру, що молодь повинна робити в певних ситуаціях, перш ніж зіткнутися з ними в реальному житті. "Навчіть їх лову кішок та редагування фотографій. Навчіть їх, що те, на що вони дивляться більшу частину часу, нереально", - говорить Хемм-Тувerson. "Дайте їм цю основу, і в них буде інша думка. Ми знаємо, що фільми нереальні, бо знаємо, як виглядають студійні декорації?" [18].

Встановіть вдома технологічні обмеження. У підлітковому віці діти починають купувати мобільні телефони та інші технології, але це не означає, що їм слід дозволяти вільно ними користуватися. Дотримання певних правил використання технологій у сім'ї може допомогти запобігти зловживанню та утримати використання інтернету в розумних межах. Існують і хороші межі: Не засиджуйтеся допізна за відеоіграми чи соціальними мережами, такими як Snapchat або Instagram. Вимикайте екрани за кілька годин до сну. Екранне світло може змусити мозок думати, що зараз день, і заважати відпочинку.

Замініть нічне використання комп'ютера на час цифрової детоксикації, включаючи розслаблену процедуру відходу до сну в режимі офлайн, яка включає час, проведений з сім'єю. Встановіть правила, які забороняють неповнолітнім використовувати технології в особистих цілях. Переконайтеся, що діти знають, що вони мають право контролювати використання ними технологій, включаючи їхні зв'язки з іншими користувачами соціальних мереж, щоб забезпечити їхню безпеку в Інтернеті. Контроль та обмеження кількості годин, протягом яких кожна особа може перебувати в Інтернеті благополучно подіє для запобігання залежності від соціальних мереж. Також контролюйте певні види діяльності, не пов'язані з технологіями, наприклад, вечерю [15]. Але важливо обговорювати з підлітками питання контролю та обмеження, пояснюючи їм, що це діє лише їм на користь та допомагає не потрапити у пагубні ситуації. Не треба забувати, що підлітки емоційні та, в деяких випадках, безконтрольні, тому ситуації обмеження вони можуть сприйняти агресивно.

Але, якщо вже сталося так, що батьки підозрюють в дитини залежність від соціальних мереж - які існують ознаки цього? "Подивіться, чи проводять вони багато часу за своїм пристроєм, і поговоріть про це, коли вони ним не користуються. Вони можуть бути не зовсім чесними щодо того, скільки часу проводять в Інтернеті, або навіть не усвідомлювати, скільки часу минуло. "FOMO (страх щось пропустити) починається із залежності від соціальних мереж. "Також дуже важливо розпізнати, як людина ставиться до того, що вона відчуває тривогу або депресію після перебування в Інтернеті, наприклад, після дедлайну", - каже Хемм-Тверсон.

1.3. Фактори, які впливають на вибір професії підлітків

Сучасне профорієнтування - це перш за все виховання молодої людини як суб'єкту вибору професії і суб'єкта праці, який володіє активністю і

самостійністю в поведінці і діяльності, здатністю до ініціативного планування свого майбутнього, а також створення умов, які сприяють розвитку внутрішніх засобів активного професійного самовизначення: самопізнання, самооцінювання і саморозвитку. Відомі психологи в своїх дослідженнях акцентують увагу на тому, що ефект профорієнтаційної роботи зі старшокласниками підвищується за певних умов [6].

До цих умов належать:

а) побудова профорієнтаційної роботи на основі врахування вікових особливостей учнів;

б) конструювання пізнавального профорієнтаційного матеріалу на основі принципів системності, послідовності й наступності;

в) застосування активних методів навчання та виховання в профорієнтаційній роботі;

г) реалізація творчих зв'язків класного керівника з батьками і вчителями-предметниками [12].

Коротко спинимося на особливостях кожної з вищеназваних умов. Врахування психологічних особливостей учнів старшого шкільного віку в профорієнтаційній роботі У старшому шкільному віці встановлюється досить міцний зв'язок між професійними і навчальними інтересами. Якщо у підлітка навчальні інтереси визначають вибір професії, то в старших школярів спостерігається і зворотне: вибір професії сприяє формуванню навчальних інтересів, старші школярі починають цікавитися тими предметами, що їм потрібні в зв'язку з обраною професією. Вибір професії сприяє зміні відносини до навчальної діяльності. Старшого школяра хвилюють такі питання: "Чи може людина виявляти цікавість до тієї області діяльності, до якої він не здатний?"; "Як можна визначити здатності до тієї або іншої діяльності?" Такого роду питання говорять про те, що в старшому шкільному віці учні, вибираючи свій життєвий шлях, не йдуть прямо по лінії своїх безпосередніх інтересів, а прагнуть вирішити проблему вибору, зважуючи усі фактори і, головним чином, з огляду на свої здібності. Вони розглядають вибір професії

як свого роду висновок з аналізу потреб і наявних схильностей і здібностей, із зіставлення цих своїх особливостей з вимогами, що пред'являє до людини професія. Конструювання пізнавального матеріалу профорієнтаційної спрямованості на основі принципів системності і поступовості [38]. Учні в процесі профорієнтаційної роботи в школі засвоюють певну систему знань про світ професійної праці, про потреби суспільства в кваліфікованих кадрах (об'єктивні умови вибору професії), починають усвідомлювати свої інтереси, нахили та інші важливі для майбутньої професійної діяльності психологічні якості (суб'єктивні умови вибору професії). З цього погляду професійна робота має проводитись за певною системою. У чіткій послідовності розкриваються умови вибору професії, обговорюється важливість правильного професійного самовизначення для суспільства й особистості, учні ознайомлюються з профорієнтаційною класифікацією професій, складають профорієнтаційні „портрети” професій, оволодівають прийомами самопізнання й само оцінювання. У результаті у старшокласників формується необхідний рівень усвідомлення проблеми професійного самовизначення та початкові вміння та навички її розв'язання. Створюються необхідні передумови для успішного формування готовності до свідомого вибору професії [39].

„Справжнє мистецтво виховання проявляється там, де воно спирається на вияв „саморуху”, ініціативи, самодіяльності, творчої активності в житті особистості, що розвивається, їх викликає і спрямовує у відповідності з цілями суспільства, яке готує собі зміну” [26]. Отже, в профорієнтаційній роботі багато місця потрібно відводити самостійній інформаційно-пошуковій роботі учнів. До основних форм цієї роботи можна віднести спостереження на екскурсії, написання творів, доповідей з елементами само оцінювання, інтерв'ю. Профорієнтаційна робота розкриває широкі можливості й для використання колективних форм пізнавальної діяльності учнів, яка здійснюється в таких видах профорієнтаційних заходів: зустріч зі спеціалістом, профорієнтаційна екскурсія, самостійне дослідження професії

учнями. Колективні форми пізнавальної діяльності учнів у системі профорієнтації стимулюють активність, творчість учнів, сприяють позитивному ставленню до профорієнтаційних занять, активізують їх інтелектуальну сферу, підвищують ефективність засвоєння профорієнтаційного матеріалу та його інтеріоризацію [33]. Старшокласники різними шляхами входять у світ дорослих і засвоюють їхні цінності, але першоджерелом їх безпосередніх вражень і уявлень про світ праці є сім'я та її оточення : мати, батько, брат, сестра, друзі та ін. Діти ознайомлюються зі ставленням дорослих до своїх обов'язків, до праці, суспільних подій. Це профорієнтаційне середовище, під вплив якого потрапляє молодь незалежно від того, чи свідомо ставлять батьки перед собою профорієнтаційні завдання чи навіть не замислюються над подібними питаннями. Часто буває так, уявлення батьків про професійні плани дитини [37] часто не відповідають реальній дійсності; бажання бачити дитину спеціалістом цієї чи іншої сфери діяльності не завжди збігається з її інтересами і нахилами; осмислення проблеми вибору професії у батьків, як й у дітей, не завжди на потрібному рівні. Пояснюється це значною мірою недостатньою обізнаністю батьків з профорієнтацією. Усе це свідчить про необхідність проводити спеціальну профорієнтаційну роботу не тільки з дітьми, а й з їхніми батьками.

Співробітництво класного керівника з батьками у проведенні профорієнтаційної роботи здійснюється з двох основних напрямів: психолого-педагогічна освіта з питань свідомого вибору професії і залучення батьків до активної участі в профорієнтаційній роботі класу, школи. Обидва напрями ми розглядаємо як основні шляхи формування так званого профорієнтаційного середовища учнів. Під останнім слід розуміти сімейно оточення і ті морально - трудові установки, що панують у ньому і впливають на формування професійних планів і мотивів вибору професії дітей [5].

У зміст цього поняття входить:

- 1) профорієнтаційна спрямованість батьків (ставлення, мотиви);
- 2) рівень залучення батьками дітей до своєї професійної діяльності;

- 3) уявлення (плани, бажання) батьків про майбутній трудовий шлях дитини;
- 4) обґрунтування (мотиви) цих уявлень;
- 5) знання батьками індивідуально-психологічних особливостей дитини (інтересів, нахилів, здібностей та інших психологічних якостей) у контексті вибору майбутньої професії [5].

Успішність профорієнтаційної роботи в школі значною мірою залежить від участі в ній учителів-предметників. Тісний контакт класного керівника з учителями-предметниками дає можливість підвищити виховні функції кожного навчального предмета, наблизити його до соціальної практики [12]. У цьому співробітництві класний керівник виступає в ролі координатора, який узгоджує, планує і разом з учителями-предметниками проводять цю роботу. Предметними, в свою чергу, беруть участь у проведенні профорієнтаційних заходів, спрямованих на ознайомлення учнів з певними професіями, що відповідають специфіці того чи іншого предмета. Усе це створює сприятливі умови для ознайомлення учнів із психологічною характеристикою професії, тими вимогами, що пред'являються до уваги, спостережливості, мисленню, волі, характерові та іншим психологічним особливостям людини в тій або іншій професії. Важливо познайомити старшокласників і з тим, які сторони особистості формуються в тій або іншій діяльності. У більшості старшокласників уже чітко виражена диференціація інтересів і перевага тих або інших видів діяльності. Одні люблять розумову працю, інші - фізичну, треті - спілкування з людьми, четверті - суспільну роботу, п'яті захоплюється всім по черзі, а шості - до всього однаково байдужі. Не менш різноманітна їхнього мотивація. Одним, що б він ні робив, рухає потреба досягнення і самоперевірки, іншим - бажання приносить комусь користь, третім - почуття залежності і потреба в схваленні навколишніх, четвертим - бажання піти від напруги і конфліктних ситуацій і т.д. Досліджуючи проблему, хто впливає на вибір професії, варто розглянути безліч факторів [25]:

Вплив батьків, що різними способами роблять свій вплив: пряме спадкування професії батьків, продовження сімейного бізнесу; батьки впливають, навчаючи своєї професії; батьки впливають на інтереси і заняття дітей із самого раннього віку, заохочуючи або засуджуючи їхні інтереси і захоплення, впливаючи своєю сімейною атмосферою; батьки впливають своїм прикладом; батьки направляють, або обмежують вибір своїх дітей, наполягаючи на продовженні або припиненні навчання, на визначеній школі або вузі, визначеній спеціалізації (внутрішні мотиви батьків можуть бути при цьому різні: не усвідомлене бажання батьків здійснити свої професійні мрії через дітей; невір'я в можливості дитини; матеріальні розуміння; бажання, щоб дитина досягла більш високого соціального статусу й і н.); на вибір дітей впливає також те, як батьки оцінюють той або інший вид діяльності, визначені професії. Коли рівень утворення матері або професійний статус батька досить високі, це сприяє згоді дітей з їхньою думкою з приводу вибору професії [28].

Вплив друзів і вчителів. Фактично більшість молодих людей погодять свої професійні плани із батьками, із друзями (під впливом друзів можуть за компанію йти в те або інша навчальна професійна установа). 39 % опитаних відзначають, що на їхній професійний вибір уплинули вчителя в старших класах. Але вплив батьків сильніше, ніж вплив учителів [27].

Статеворольові стереотипи. На вибір молодими людьми спеціальності в значній мірі впливають чекання суспільства з приводу того, яку роботу повинні здійснювати чоловіки, а яку - жінки. Статеворольові стереотипи можуть сприяти тому, що юнаки виявляють більшу цікавість до науково-технічних дисциплін, а дівчата більш схильні до сфери мистецтва або обслуговування [22].

Рівень розумових здібностей. Важливим фактором професійного вибору є розумові здібності, рівень інтелекту молодої людини, що визначає його здатність приймати рішення. Багато юнаків роблять нереалістичні вибори, мріють про престижні професії, для яких у них немає необхідних

даних. Здатність людини досягти успіху у вибраній роботі залежить від рівня його інтелекту. Ряд фахівців вважають, що для кожної професії існують свої критичні параметри інтелекту, тому люди з більш низьким інтелектом успішно справитися з даною професією не зможуть [39]. Але високий коефіцієнт інтелекту ще не гарантія професійного успіху. Інтерес, мотивація, інші здібності й особисті якості визначає його успіх не в меншому ступені, чим інтелект. Різні професії вимагають специфічних здібностей. Наявність визначених здібностей може виявитися вирішальним фактором для досягнення швидкого успіху в обраній сфері діяльності, дає можливість одержати гарні результати після відповідного навчання і придбання необхідного досвіду.

Структура інтересів людини. Інтерес є ще одним важливим фактором успіху в професійній діяльності. Дослідження показують, що чим більш люди зацікавлені у виконуваній ними роботі, тим краще будуть результати їхньої праці. Імовірність успіху за інших рівних умов вище в тих з початківців свою кар'єру працівників, чиї інтереси в більшому ступені подібні інтересам тих, хто вже домігся покликання в даній області. На цьому засноване тестування інтересу до професії: для пророкування успіху оцінюється подібність груп інтересів тих, кого тестують з інтересами людей, що домоглися успіху в якій-небудь області. З інтересом до обраної області повинні сполучитися й інтелект, і здатності, і можливості, і інші фактори [37]. Наприклад, зацікавленість у тій або іншій діяльності ще не означає, що існують вакансії, що дозволяють нею займатися, тобто наявність інтересу і вільних робочих місць не завжди збігаються. В умовах ринкової економіки необхідно враховувати соціально-економічний попит на ту або іншу професію, реальні можливості навчання і працевлаштування по даній професії, її матеріальну і соціальну значимість. Чим вище соціально-економічний статус тих, яких навчають, тим більше престижними професіями вони мають намір опанувати. Професійні устремління залежать як від соціального статусу, так і від інтелектуальних здібностей і шкільної

успішності молоді людини. Варто врахувати, що і рівень взаємозалежності між інтересом і придатністю до тієї або іншої професії відносно невисокий.

Правильне виявлення професійних інтересів і схильностей є найважливішим прогностичним фактором професійної задоволеності. Причиною неадекватного вибору професії можуть бути як зовнішні (соціальні) фактори, пов'язані з неможливістю здійснити професійний вибір по інтересах, такі внутрішні (психологічні) фактори, пов'язані з недостатнім усвідомленням своїх професійних схильностей або з неадекватним представленням про зміст майбутньої професійної діяльності. Часто дослідження професійних інтересів студентів показують, що в 70% учнів домінуючі професійні інтереси лежать поза сферою обраної й освоюваної ними професії. Зовсім очевидно, що це позначиться не тільки на рівні професійного навчання, але і згодом на ефективності професійної діяльності [33].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І САМОСТІЙНИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

На основі аналізу теоретичної частини нашого дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання дослідження:

1. Визначення діагностичних методик та їх інструментарію.
2. Проведення діагностики респондентів.
3. Аналіз отриманих результатів дослідження.

Для діагностики було використано такі методики:

1. Тест інтернет-залежності (К. Янг)
2. Опитувальник «Переваги та труднощі» (К. Янг)
3. Опитувальник для визначення типу особистості (за Дж. Голандом)
4. Методика «Диференційно – діагностичний опитувальник»
5. Методика «Визначення нахилів людини до тієї чи іншої сфери діяльності» (за Л. Йовайші)

Для більш ґрунтовного обґрунтування обраних методик, вважаємо доцільно описати кожен з них.

Тест інтернет-залежності (К. Янг)

Мета: Виявити інтернет-залежність.

Призначення методики: діагностика рівня інтернет залежності.

Тест складається з 20 питань, кожне запитання має відповідати відповідно до 5-бальної шкали Лікерта. Бали з усіх питань підсумовуються, визначаючи підсумкове значення.

Обробка і аналіз результатів:

- 40-99 балів - звичайний користувач Інтернету.
- 100-159 балів - є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.
- 160–200 балів – інтернет-залежність.

Опитувальник «Переваги та труднощі» (К. Янг)

Мета: скринінг психічного здоров'я дітей та підлітків віком від 2 до 17 років.

Призначення методики: інструмент скринінгу психічного здоров'я.

Опитувальник включає 25 питань за психологічними ознаками, за допомогою яких можна дізнатися про характерні ознаки, як негативні, так і позитивні, що, у свою чергу, поділяються на 5 шкал: емоційні симптоми, проблеми з поведінкою, гіперактивність/неуважність, проблеми у взаємовідносинах з однолітками, просоціальна поведінка.

Обробка і аналіз результатів: бали, отримані в опитувальнику, потрібно розподілили на 4 категорії щодо рівня складності проблем: близько до середнього, незначно підвищений, підвищений, значно підвищений.

Опитувальник для визначення типу особистості (за Дж. Голандом)

Дана методика визначає ступінь зв'язку типу особистості зі сферою професійної діяльності, до якої у неї є нахили. Адже люди у більшості випадків прагнуть знайти середовище і професію, які дозволили б їм найкраще розкрити їм свої здібності, виразити свої інтереси, цінності, орієнтації. Виходячи з цього, Дж. Голанд виділяє шість типів особистості: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенціональний, діловий, артистичний. Відповідно до зазначених типів особистості виділено і шість типів професійного середовища з аналогічними назвами. Не вдаючись до розгляду причин, Дж. Голанд описує ці типи за схемою: освітні і професійні цілі, кращі професійні ролі, здібності, спеціальні обдарування, оригінальні досягнення, особистісний розвиток, життєвий шлях. Наведемо опис типів особистості за Дж. Голандом.

Реалістичний тип – переважно чоловічий, несоціальний, емоційно стабільний, орієнтований на сьогоднішній день. Його представники займаються конкретними об'єктами та їх практичним використанням. Віддають перевагу професіям, які вимагають моторних навичок, спритності, конкретності: механік, електрик, інженер, агроном, садівник, токарь, водій, будівельник тощо. Характерними є переважно невербальні інтелектуальні здібності. Психомоторні навички переважають над математичними та мовними здібностями.

Інтелектуальний тип – орієнтований на розумову працю, несоціальний, аналітичний, раціональний, незалежний, оригінальний. Переважають теоретичні, частково практичні здібності. Роздуми про проблему надає більшу перевагу у порівнянні з заняттями по реалізації пов'язаних з нею рішень. Подобається вирішувати завдання за допомогою абстрактного мислення. Інтелектуал, надає перевагу науковим професіям: ботанік, астроном, фізик, математик тощо. Володіє високорозвиненими як гуманітарними, так і математичними здібностями.

Соціальний тип – ставить таку мету і завдання, які дозволяють йому встановлювати тісний контакт із навколишнім середовищем. Має комунікативні вміння й потребує соціальних контактів. Рисами його характеру є комунікабельність (здатність до спілкування), бажання повчати й виховувати, гуманність, жіночність. Перевагу надає навчанню й лікуванню, в основному - це лікарі, вчителі, психологи. Намагається триматися осторонь від інтелектуальних проблем. Активний, залежний, йому притаманна пристосованість. Проблеми вирішує, спираючись в основному на емоції, почуття та вміння спілкуватися, має хороші гуманітарні, але відносно слабкі математичні здібності.

Конвенціональний тип – надає перевагу структурованій діяльності. З оточуючого середовища обирає мету, завдання й цінності, які формуються із звичаїв і обумовлені станом суспільства. У відповідності до цього його підхід до проблем має стереотипний, практичний і конкретний характер.

Спонтанність і оригінльність йому не притаманні. Певним чином йому притаманні ригідність, консервативність і залежність. Надає перевагу професіям, які пов'язані з канцелярією та розрахунками: машинопис, бухгалтерія, економіка. Він уміє добре спілкуватися і має хороші моторні навички. Водночас це слабкий організатор і керівник. Його рішення залежить від людей, які його оточують.

Підприємчий тип - обирає мету і завдання, які дозволяють йому виявити енергію, оптимізм, імпульсивність, потяг до пригод. Надає перевагу «чоловічим», керівним ролям, у яких він може задовольнити свої потреби у домінантності й визнанні. Це - керівник, директор, репортер, дипломат, журналіст. Не подобаються заняття, пов'язані з ручною працею, а також ті, що вимагають посидючості, великої концентрації уваги й інтелектуальних зусиль. Надає перевагу вербальним завданням, які пов'язані з керівним статусом і владою. Агресивний, діловий. Його загальні та інтелектуальні здібності посередні, до певної міри вищими є вербальні здібності.

Артистичний тип - ухиляється від чітко структурованих проблем та видів діяльності, які пов'язані з великою фізичною силою. У спілкуванні з оточуючими спирається на свої безпосередні відчуття, емоції, інтуїцію та увагу. Йому притаманна гнучкість, незалежність рішень. Це асоціальний, оригінальний тип з рисами жіночності. Надає перевагу заняттям творчого характеру: музиці, літературі, живопису, фотографії тощо.

Методика «Диференційно – діагностичний опитувальник»

Методика розроблена для самовизначення підлітків. Методика призначена для оперативного пошуку (або уточнення) образу найбільш привабливої для підлітка професії, а також для знайомства з основними групами характеристик. Її завдання не тільки проінформувати підлітка, скільки пробудити його інтерес до світу професій і бажання взяти на себе відповідальність за вибір майбутнього. Мета і психологічний зміст: визначення найпривабливіших цілей, предметів, засобів та умов праці. Цей опитувальник може надати суттєву допомогу у виявленні індивідуальної

переваги праці. Як нам відомо, Є. О. Клімов виділив 5 типів професій. Нижче я наведу їх опис.

«Людина - природа» - всі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом і лісовим господарством;

«Людина - техніка» - всі технічні професії;

«Людина - людина» - всі професії, пов'язані з обслуговуванням людей, із спілкуванням;

«Людина - знак» - всі професії, пов'язані з обрахуванням, цифровими та буквеними знаками, в тому числі і музичні професії;

«Людина – художній образ» - всі творчі професії.

Учням роздається стимульний матеріал на окремих бланках і вони на протязі 15 хвилин заповнюють його. У процесі обробки ми визначаємо, що з наведеного вище переважає у підлітків (у %).

Методика «Визначення нахилів людини до тієї чи іншої сфери діяльності» (за Л. Йовайші)

Методика спрямована на виявлення схильностей що вчать до різних сфер професійної діяльності: роботі з людьми, практичній, інтелектуальній, естетичній, планово-економічній або екстремальній.

Існує 6 типів схильностей до професій (за Л. Йовайша):

1. Схильність до роботи з людьми. Професії, пов'язані з обслуговуванням (побутовим, медичним, довідково-інформаційним), управлінням, вихованням і навчанням. Люди, успішні в професіях цієї групи, повинні уміти і любити спілкуватися, знаходити спільну мову з різними людьми, розуміти їх настрій, наміри і особливості.

2. Схильність до дослідницької діяльності. Професії, пов'язані з науковою роботою. Окрім хорошої теоретичної підготовки в певних галузях науки, людям, що займаються дослідницькою діяльністю, необхідні такі якості, як раціональність, незалежність і оригінальність думок, аналітичний склад розуму. Як правило, їм більше подобається роздумувати про проблему, чим займатися її реалізацією.

3. Схильність до роботи на виробництві. Коло цих професій дуже широке: виробництво і обробка металу; збирання, монтаж приладів і механізмів; ремонт, наладка, обслуговування електронного і механічного обладнання; монтаж, ремонт будівель, конструкцій; обробка і використання різних матеріалів; управління транспортом. Професії цієї групи пред'являють підвищені вимоги до здоров'я людини, координації рухів, уваги.

4. Схильність до естетичних видів діяльності. Професії творчого характеру, пов'язані з образотворчою, музичною, літературно-художньою, акторсько-сценічною діяльністю. Людей творчих професій, крім наявності спеціальних здібностей (музичних, літературних, акторських), відрізняє оригінальність мислення і незалежність характеру, прагнення до досконалості.

5. Схильність до екстремальних видів діяльності. Професії, пов'язані із заняттями спортом, подорожами, експедиційною роботою, охоронною і оперативно-розшуковою діяльністю, службою в армії. Всі вони пред'являють особливі вимоги до фізичної підготовки, здоров'я і морально-вольових якостей.

6. Схильність до планово-економічних видів діяльності. Професії, пов'язані з розрахунками і плануванням (бухгалтер, економіст); діловодством, аналізом і перетворенням текстів (редактор, перекладач, лінгвіст); схематичним зображенням об'єктів (кресляр, топограф). Ці професії вимагають від людини зібраності і акуратності.

Проаналізувавши методику дослідження переходимо до аналізу результатів нашого емпіричного дослідження.

2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

Емпіричне дослідження було проведено з лютого по березень 2024 року, в якому було досліджено учнів 9х та 11х класів м. Запоріжжя у кількості 30 респондентів.

Таблиця 2.1.

Учасники емпіричного дослідження

№	Ім'я	Стать	Вік	Соціальне положення
1	Василь	Чоловіча	15	Школяр
2	Ліза	Жіноча	16	Школяр
3	Марина	Жіноча	15	Школяр
4	Настя	Жіноча	15	Школяр
5	Олександра	Жіноча	15	Школяр
6	Маргарита	Жіноча	17	Школяр
7	Максим	Чоловіча	16	Школяр
8	Дмитро	Чоловіча	16	Школяр
9	Юлія	Жіноча	15	Школяр
10	Ігор	Чоловіча	14	Школяр
11	Давид	Чоловіча	15	Школяр
12	Ольга	Жіноча	14	Школяр
13	Аліна	Жіноча	16	Школяр
14	Владислав	Чоловіча	14	Школяр
15	Ігор	Чоловіча	17	Школяр
16	Маргарита	Жіноча	15	Школяр
17	Вікторія	Жіноча	15	Школяр
18	Павло	Чоловіча	16	Школяр
19	Карина	Жіноча	16	Школяр
20	Анатолій	Чоловіча	17	Школяр
21	Олег	Чоловіча	17	Школяр
22	Ігор	Чоловіча	17	Школяр
23	Тетяна	Жіноча	15	Школяр
24	Людмила	Жіноча	14	Школяр
25	Євгеній	Чоловіча	14	Школяр
26	Сергій	Чоловіча	15	Школяр
27	Наталія	Жіноча	15	Школяр
28	Давід	Чоловіча	16	Школяр
29	Данило	Чоловіча	14	Школяр
30	Ярослава	Жіноча	15	Школяр

Учасників дослідження можна розділити за віком. Учасники першої групи (14) – 4, другої (15) – 12, третьої (16) – 11, четвертої (17) – 3. Тому розглянемо наступну діаграму (рис. 2.1)

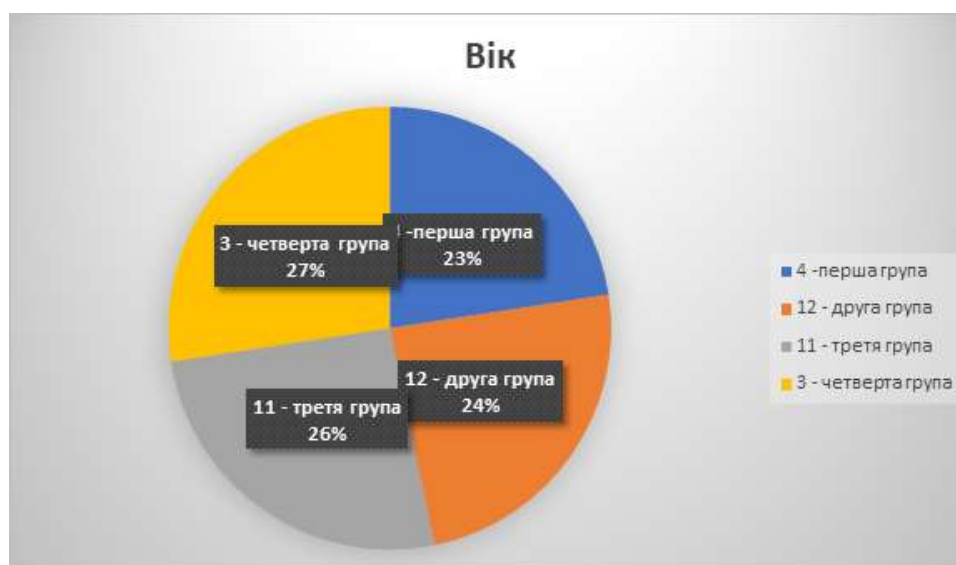


Рис 2.1. Вікові особливості

За результатами госпітальної шкали інтернет-залежності ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності

№	Ім'я	Стать	Вік	Результат
1	Василь	Чоловіча	15	160
2	Ліза	Жіноча	16	170
3	Марина	Жіноча	15	156
4	Настя	Жіноча	15	184
5	Олександра	Жіноча	15	190
6	Маргарита	Жіноча	17	200
7	Максим	Чоловіча	16	178
8	Дмитро	Чоловіча	16	145
9	Юлія	Жіноча	15	102
10	Ігор	Чоловіча	14	189
11	Давид	Чоловіча	15	146
12	Ольга	Жіноча	14	132

Продовження таблиці 2.2

13	Аліна	Жіноча	16	110
14	Владислав	Чоловіча	14	36
15	Ігор	Чоловіча	17	158
16	Маргарита	Жіноча	15	159
17	Вікторія	Жіноча	15	130
18	Павло	Чоловіча	16	199
19	Карина	Жіноча	16	200
20	Анатолій	Чоловіча	17	187
21	Олег	Чоловіча	17	148
22	Ігор	Чоловіча	17	165
23	Тетяна	Жіноча	15	187
24	Людмила	Жіноча	14	48
25	Євгеній	Чоловіча	14	20
26	Сергій	Чоловіча	15	35
27	Наталія	Жіноча	15	169
28	Давід	Чоловіча	16	178
29	Данило	Чоловіча	14	145
30	Ярослава	Жіноча	15	187



Рис. 2.2. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності в %

За отриманими результатами теста на виявлення інтернет-залежності було виявлено, що:

- Звичайний користувач інтернету – 5 респондентів (20%)
- Існують деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом – 10 респондентів (30%)
- Інтернет залежність – 15 респондентів (50%)

Також, вважаємо за потрібне розглянути результати за статевими особливостями опитуваних:

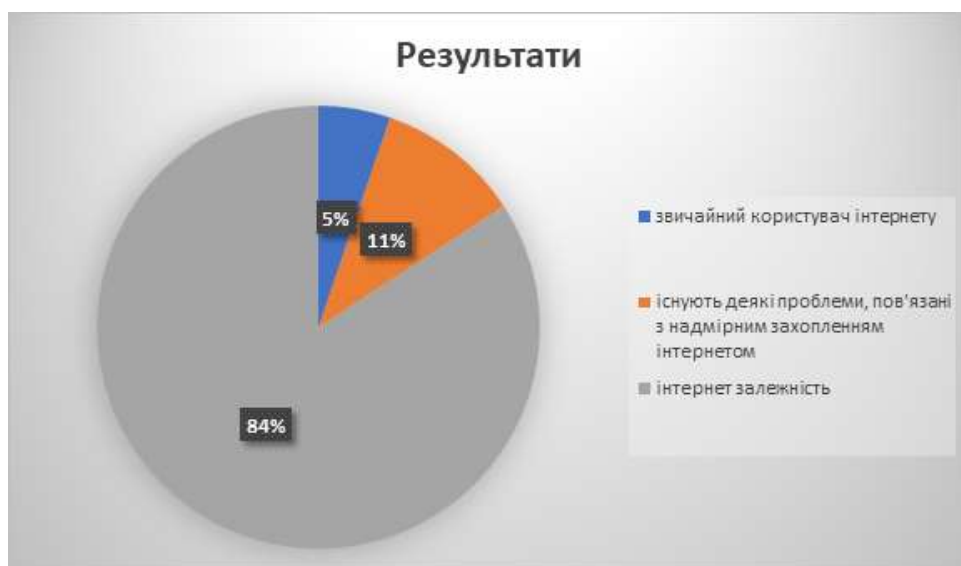


Рис 2.3. Результати інтернет залежності у жінок

За результатами рис. 2.3. інтернет залежності у жінок визначено:

- звичайний користувач інтернету – 1 (5%);
- існують деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом – 6 (10%);
- інтернет залежність – 8 людей (80%)

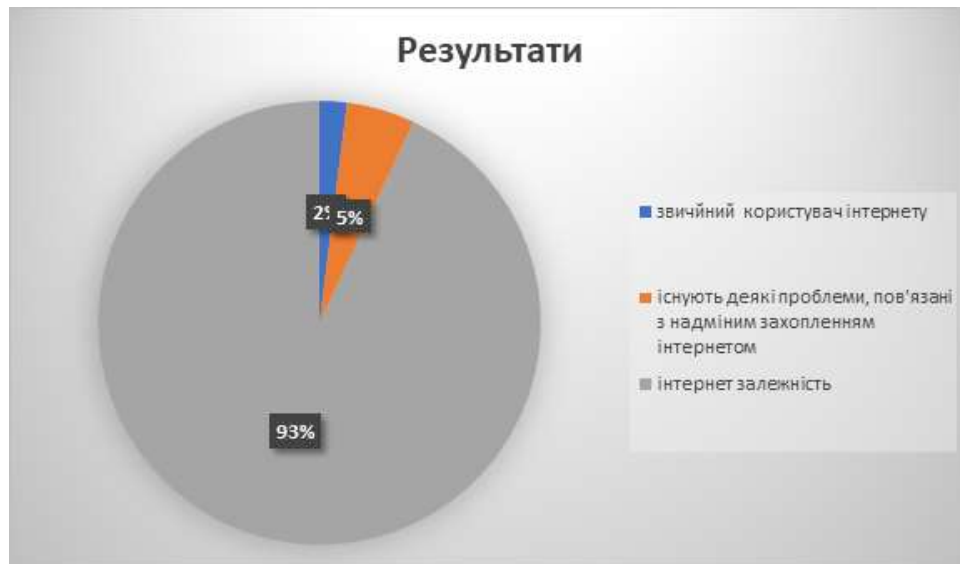


Рис 2.4. Результати інтернет залежності чоловіків

За результатами рис. 2.4. інтернет залежності у чоловіків визначено:

- звичайний користувач інтернету – 3 (2%);
- існують деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом – 4 (5%);
- інтернет залежність – 7 людей (93%)

За емпіричним дослідженням інтернет залежності можна зробити наступні висновки: у половині опитуваних є інтернет залежність. Вона притаманна підліткам (15-17), коли в них тільки розпочинається активне соціальне життя, можливість будувати самостійні відносини з оточуючими і планувати навчання, можливість жити і спілкуватись один з одним, але в наслідок інтернет залежності більша частина планів може просто розвалитися, життя перестає бути таким насиченим і приносити те задоволення, яке могло б приносити, тому в наслідок цього в людей розвиваються психічні розлади та залежність від соціальних мереж. Також слід додати, що виражена інтернет залежність більш притаманна жінкам (8 випадків) аніж чоловікам (7 випадків), це пов'язано з можливим фактом того, що в період розвитку соціальних мереж жінки зазнають більшого морального тиску з боку інших користувачів, а також вони частіше стають жертвами кібер-булінгу.

Згідно з нашим дослідженням, чим старша людина тим більше стає шкала інтернет залежності, що може слугувати тенденцією до збільшення впливу соціальних мереж з етапом дорослішання.

В результаті дослідження за опитувальником «Переваги та труднощі» Янг ми отримали наступні результати:

Таблиця 2.3

Результати емпіричного дослідження опитувальника Янг

№	Ім'я	Стать	Вік	Результат и
1	Василь	Чоловіча	15	64
2	Ліза	Жіноча	16	70
3	Марина	Жіноча	15	100
4	Настя	Жіноча	15	90
5	Олександра	Жіноча	15	20
6	Маргарита	Жіноча	17	30
7	Максим	Чоловіча	16	60
8	Дмитро	Чоловіча	16	70
9	Юлія	Жіноча	15	89
10	Ігор	Чоловіча	14	10
11	Давид	Чоловіча	15	14
12	Ольга	Жіноча	14	40
13	Аліна	Жіноча	16	90
14	Владислав	Чоловіча	14	10
15	Ігор	Чоловіча	17	40
16	Маргарита	Жіноча	15	100
17	Вікторія	Жіноча	15	100
18	Павло	Чоловіча	16	65
19	Карина	Жіноча	16	73
20	Анатолій	Чоловіча	17	87
21	Олег	Чоловіча	17	93
22	Ігор	Чоловіча	17	100
23	Тетяна	Жіноча	15	56
24	Людмила	Жіноча	14	10

Продовження таблиці 2.3

25	Євгеній	Чоловіча	14	32
26	Сергій	Чоловіча	15	35
27	Наталія	Жіноча	15	100
28	Давід	Чоловіча	16	64
29	Данило	Чоловіча	14	2
30	Ярослава	Жіноча	15	89

За емпіричних дослідженням результатів шкали Янг було виявлено, що серед 4 звичайних користувачів інтернетом 4 учні мали проблеми з емоційним станом, 1 — з поведінкою, у 2-х була гіперактивність, 5 учнів мали негаразди з однолітками та у 6 в категорії просоціальна поведінка рівень складності проблем був ближче до середнього. Це означає, що надмірне користування соціальних мереж негативно впливає на життя учнів та людей. Отже, учні, які мали проблеми, спричинені надмірним користуванням соціальних мереж та інтернетом, класифіковані як залежні від соціальних мереж та інтернету, ніж учні, що не мають проблем. У цьому дослідженні виявлено, що проблеми з емоціями, поведінкою, гіперактивність, негаразди з однолітками та у просоціальній поведінці пов'язані з надмірним користуванням соціальних мереж та інтернетом.

Розглянемо професійний вибір учнів 9 та 11 класів за допомогою методик «Опитувальник для визначення типу особистості» (за Дж. Голандом). В діагностичному опитувальнику за Дж. Голандом приймало участь 15 учнів 9го класу, результати представлені на рис. 2.5.

В даному дослідженні приймали також участь учні 11х класів – приймало участь 15 учнів, результати представлені на рис. 2.6.



Рис. 2.5. Результати респондентів 9х класів за методикою Дж. Голандом



Рис. 2.6. Результати респондентів 11х класів за методикою Дж. Голандом

Наступна методика – це «Диференційно – діагностичний опитувальник». Результати дослідження представлені на рис. 2.7. та 2.8.



Рис. 2.7. Результати дослідження респондентів 9х класів за методикою ДДО



Рис. 2.8. Результати дослідження респондентів 11х класів за методикою ДДО

Наступна методика «Визначення нахилів людини до тієї чи іншої сфери діяльності» за Л. Йовайші. Результати дослідження представлені на рис. 2.9. та 2.10.



Рис. 2.9. Результати дослідження респондентів 9х класів за методикою Л. Йовайші



Рис. 2.10. Результати дослідження респондентів 11х класів за методикою Л. Йовайші

Можна зробити такий висновок, що майже половина респондентів 9х класів відносяться до підприємчого типу особистості, мають творчий напрямок, це означає, що учні обирають професію, де можна проявити домінантність, ініціативу.

Учні 11х класів, на відміну від учнів 9х класів, більш реально дивляться на речі та вибір професії. Якщо учні 9х класів мріють бути підприємцями чи артистами, то учні 11х класів обирають професії, на які є попит на ринку праці.

Дана методика нам показує значну різницю між учнями випускних класів – 9 та 11. Бо учні 9х класів обирають професії згідно їх нахилів та вподобань, а учні 11х класів, як вже говорилось, обирають професію, опираючись на попит професій ринку праці. І це говорить про те, що учні 11х класів більш усвідомлено обирають майбутню професію.

Зараз розглянемо дані щодо факторів та чинників, які впливають на вибір майбутньої професії старшокласників.

При виборі майбутньої професії учні 9х класу звертають увагу на:

- 1) заробітна плата- 61% учнів
- 2) особисті професійні нахили- 29% учнів
- 3) престижність професії- 10%.

Та розглянемо які чинники впливають на вибір професії учнів 11х класів:

- 1) особисті професійні нахили- 35% учнів
- 2) затребуваність професії- 25% учнів
- 3) престижність- 20%
- 4) заробітна плата- 20%

Також ми можемо зробити наступні висновки стосовну впливу соціальних мереж на вибір професії підлітків:

1. Виявлено високі результати шкали залежності від інтернету у підлітків, що підкреслює негативний вплив соціальних мереж на підліків, незалежно від вікової категорії;

2. Також були виявлені деякі гендерні відмінності: залежність від соціальних мереж та інтернету більш притаманна жінкам;

3. В свою чергу виявлені відмінності за віковими та гендерними ознаками. Так, респонденти старшого підліткового віку виявляють більш негативні результати шкали інтернет залежності, що свідчить про пік інтернет залежності у віці, проміжком якого є 16-17 років.

Також хочемо зауважити, що соціальні мережі відіграють значну роль у житті сучасних підлітків, впливаючи на різні аспекти їхнього життя, включаючи й вибір професії. Ось деякі з ключових моментів цього впливу:

1. Інформаційний ресурс:

- Соціальні мережі надають підліткам доступ до величезної кількості інформації про різні професії, навчальні заклади, ринок праці тощо.
- Вони можуть спілкуватися з людьми різних професій, ставити їм питання та отримувати з перших вуст інформацію про те, що дійсно являє собою та чи інша робота.
- Онлайн-курси, вебінари та інші освітні ресурси також стають доступнішими завдяки соціальним мережам.

2. Вплив оточення:

- Підлітки оточені в соціальних мережах однолітками, друзями, авторитетами, чий досвід та думки можуть впливати на їхні кар'єрні уявлення.
- Спостереження за успішними людьми в певних професіях, наприклад, блогерами, інфлюенсерами, підприємцями, може мотивувати їх обирати подібні шляхи.
- З іншого боку, негативний досвід або стереотипи, поширені в соціальних мережах, можуть відлякувати від певних професій.

3. Платформа для самовираження та самопізнання:

- Соціальні мережі дають можливість підліткам досліджувати свої інтереси, таланти, цінності та здібності, що може допомогти їм визначитися з напрямком професійного розвитку.

- Спілкування з людьми, які поділяють подібні інтереси, може допомогти їм знайти свою "нішу" та відчутися частиною спільноти.
- Створюючи контент, пов'язаний з потенційними професіями, вони можуть отримувати відгуки та підтримку, що дає їм упевненість у своїх виборах.

4. Просування себе та можливості працевлаштування:

- Соціальні мережі стають платформою для створення персонального бренду та онлайн-портфолію, що може допомогти підліткам зацікавити потенційних роботодавців.
- Участь у професійних групах, онлайн-нетворкінг та пошук стажувань чи першої роботи стають доступнішими завдяки соціальним мережам.
- Деякі професії, наприклад, SMM, онлайн-консультант, блогер, вже безпосередньо пов'язані з активністю в соціальних мережах.

Важливо зазначити, що вплив соціальних мереж може бути як позитивним, так і негативним:

- Необхідно розвивати критичне мислення, щоб відрізнити достовірну інформацію від реклами, маніпуляцій та стереотипів.
- Важливо спілкуватися з дорослими, наставниками, психологами, які можуть допомогти підліткам уникнути необдуманих рішень під впливом емоцій чи модного тренду.
- Використання соціальних мереж не повинно замінювати реальне спілкування з людьми, участь у профорієнтаційних заходах та офлайн-дослідження професій.

В цілому, соціальні мережі можуть стати цінним інструментом для підлітків у процесі вибору професії, якщо використовувати їх свідомо та відповідально.

Отже, з усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, що гіпотеза нашого дослідження, що вплив соціальних мереж на вибір професії підлітків залежить від їхнього віку, статі, рівня освіти та інших соціально-

демографічних характеристик – повністю підтверджена.

Гіпотеза друга, що стереотипи та уявлення про різні професії, які поширюються в соціальних мережах, можуть вплинути на кар'єрні орієнтації підлітків, також підтверджена повністю.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження можемо зробити висновки:

1. Соціальна мережа - це платформа, онлайн-сервіс чи веб-сайт, який призначений для побудови, відображення і організації соціальних стосунків в глобальній комп'ютерній мережі Інтернет. В наш час діджиталізації і розвитку Інтернету, рідко можна зустріти людину, а особливо підлітка, який би не мав особистої сторінки хоча б в однієї популярної на сьогодні соціальної мережі. Тікток, Ютуб, Інстаграм та Телеграм заповнили наше інформаційне поле, і якщо раніше всі новини ми дізнавалися в газетах чи по телебаченню - на сьогоднішній день ці соціальні мережі стали для нас основним джерелом інформації та споживання контенту. Саме через них ми отримуємо та ділимося інформацією, публікуємо якісь новини, фотографії, відео, чи просто спілкуємося в особистих повідомленнях, каналах, коментарях, тощо.

2. Психічне здоров'я - це стан благополуччя, в якому людина реалізує свій потенціал, добре справляється з повсякденними проблемами, ефективно працює на роботі та робить значний внесок у життя інших людей. Тривають дебати про переваги та недоліки соціальних мереж для психічного здоров'я. Психічне здоров'я підлітків в час їх зростання, набуття ідентичності та формування особистості вкрай тендітне і зазнає змін. Крім того, підтримка соціального та емоційного розвитку в цей період має вирішальне значення, оскільки фактори ризику, такі як сімейні проблеми, булінг і соціальна ізоляція, є легкодоступними. Розвиток цифрових технологій вплинув на багато сфер життя молодих людей. Використання соціальних мереж є однією з найпомітніших характеристик сучасної молоді. Соціальні зв'язки з іншими людьми є типовими вдома, в школі та в громаді, і підлітки перебувають у постійному контакті з однокласниками через свої акаунти в соціальних мережах.

Крім того, молоді люди можуть наражатися на ризик через тиск з боку однолітків у соціальних мережах. Це може проявлятися у формі відторгнення з боку однолітків, онлайн-бійок, драматичних ситуацій та конфліктів. Молоді люди, які проводять час в Інтернеті, також можуть мати доступ до ширшого кола однолітків і шкідливого для них контенту, що може посилити процес впливу однолітків. Якщо молоді люди бачать у соціальних мережах інформацію, що демонструє ризиковану поведінку, вони з більшою ймовірністю можуть вдатися до такої поведінки.

3. Сучасне профорієнтування - це перш за все виховання молодої людини як суб'єкту вибору професії і суб'єкта праці, який володіє активністю і самостійністю в поведінці і діяльності, здатністю до ініціативного планування свого майбутнього, а також створення умов, які сприяють розвитку внутрішніх засобів активного професійного самовизначення: самопізнання, самооцінювання і саморозвитку.

Учні в процесі профорієнтаційної роботи засвоюють певну систему знань про світ професійної праці, про потреби суспільства в кваліфікованих кадрах (об'єктивні умови вибору професії), починають усвідомлювати свої інтереси, нахили та інші важливі для майбутньої професійної діяльності психологічні якості (суб'єктивні умови вибору професії). З цього погляду професійна робота має проводитись за певною системою. У чіткій послідовності розкриваються умови вибору професії, обговорюється важливість правильного професійного самовизначення для суспільства й особистості, учні ознайомлюються з профорієнтаційною класифікацією професій, складають профорієнтаційні „портрети” професій, оволодівають прийомами самопізнання й самооцінювання. В результаті у старшокласників формується необхідний рівень усвідомлення проблеми професійного самовизначення та початкові вміння та навички її розв'язання. Створюються необхідні передумови для успішного формування готовності до свідомого вибору професії.

4. На основі аналізу теоретичної частини нашого дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження.

Для діагностики було використано такі методики:

1. Тест інтернет-залежності (К. Янг)
2. Опитувальник «Переваги та труднощі» (К. Янг)
3. Опитувальник для визначення типу особистості (за Дж. Голандом)
4. Методика «Диференційно – діагностичний опитувальник»
5. Методика «Визначення нахилів людини до тієї чи іншої сфери діяльності» (за Л. Йовайші)

Емпіричне дослідження було проведено з лютого по березень 2024 року, в якому було досліджено учнів 9х та 11х класів м. Запоріжжя у кількості 30 респондентів.

5. За емпіричним дослідженням інтернет залежності можна зробити наступні висновки: у половини опитуваних є інтернет залежність. Вона притаманна підліткам (15-17), коли в них тільки розпочинається активне соціальне життя, можливість будувати самостійні відносини з оточуючими і планувати навчання, можливість жити і спілкуватись один з одним, але в наслідок інтернет залежності більша частина планів може просто розвалитися, життя перестає бути таким насиченим і приносити те задоволення, яке могло б приносити, тому в наслідок цього в людей розвиваються психічні розлади та залежність від соціальних мереж. Також слід додати, що виражена інтернет залежність більш притаманна жінкам (8 випадків) аніж чоловікам (7 випадків), це пов'язано з можливим фактом того, що в період розвитку соціальних мереж жінки зазнають більшого морального тиску з боку інших користувачів, а також вони частіше стають жертвами кібер-булінгу.

За емпіричних дослідженням результатів шкали Янг було виявлено, що серед 4 звичайних користувачів інтернетом 4 учні мали проблеми з емоційним станом, 1 — з поведінкою, у 2-х була гіперактивність, 5 учнів мали негаразди з однолітками та у 6 в категорії просоціальна поведінка

рівень складності проблем був ближче до середнього. Це означає, що надмірне користування соціальними мережами негативно впливає на життя учнів. Отже, учні, які мали проблеми, спричинені надмірним користуванням соціальних мереж та інтернетом, класифіковані як залежні від соціальних мереж та інтернету, ніж учні, що не мають проблем. У цьому дослідженні виявлено, що проблеми з емоціями, поведінкою, гіперактивність, негаразди з однолітками та у просоціальній поведінці пов'язані з надмірним користуванням соціальних мереж та інтернетом.

За результатами профорієнтованих методик, можна зробити такий висновок, що майже половина респондентів 9х класів відносяться до підприємчого типу особистості, мають творчий напрямок, це означає, що учні обирають професію, де можна проявити домінантність, ініціативу.

Учні 11х класів, на відміну від учнів 9х класів, більш реально дивляться на речі та вибір професії. Якщо учні 9х класів мріють бути підприємцями чи артистами, то учні 11х класів обирають професії, на які є попит на ринку праці.

Дана методика нам показує значну різницю між учнями випускних класів – 9 та 11. Бо учні 9х класів обирають професії згідно їх нахилів та вподобань, а учні 11х класів, як вже говорилось, обирають професію, опираючись на попит професій ринку праці. І це говорить про те, що учні 11х класів більш усвідомлено обирають майбутню професію.

Також ми можемо зробити наступні висновки стосовну впливу соціальних мереж на вибір професії підлітків:

1. Виявлено високі результати шкали залежності від інтернету у підлітків, що підкреслює негативний вплив соціальних мереж на підлітків, незалежно від вікової категорії;

2. Також були виявлені деякі гендерні відмінності: залежність від соціальних мереж та інтернету більш притаманна жінкам;

3. В свою чергу виявлені відмінності за віковими та гендерними ознаками. Так, респонденти старшого підліткового віку виявляють більш

негативні результати шкали інтернет залежності, що свідчить про пік інтернет залежності у віці 16-17 років.

Також хочемо зауважити, що соціальні мережі відіграють значну роль у житті сучасних підлітків, впливаючи на різні аспекти їхнього життя, включаючи й вибір професії. Ось деякі з ключових моментів цього впливу:

1. Інформаційний ресурс;
2. Вплив оточення;
3. Платформа для самовираження та самопізнання;
4. Просування себе та можливості працевлаштування.

Важливо зазначити, що вплив соціальних мереж може бути як позитивним, так і негативним:

- Необхідно розвивати критичне мислення, щоб відрізнити достовірну інформацію від реклами, маніпуляцій та стереотипів.
- Важливо спілкуватися з дорослими, наставниками, психологами, які можуть допомогти підліткам уникнути необдуманих рішень під впливом емоцій чи модного тренду.
- Використання соціальних мереж не повинно замінювати реальне спілкування з людьми, участь у профорієнтаційних заходах та офлайн-дослідження професій.

В цілому, соціальні мережі можуть стати цінним інструментом для підлітків у процесі вибору професії, якщо використовувати їх свідомо та відповідально.

Отже, з усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, що гіпотеза нашого дослідження, що вплив соціальних мереж на вибір професії підлітків залежить від їхнього віку, статі, рівня освіти та інших соціально-демографічних характеристик – повністю підтверджена.

Гіпотеза друга, що стереотипи та уявлення про різні професії, які поширюються в соціальних мережах, можуть вплинути на кар'єрні орієнтації підлітків, також підтверджена повністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алім С. Кіберзалежування у світі підлітків та соціальних мережах: огляд літератури. *Журнал прикладних наук*, том. 7, № 16, 2019, С. 51–154.
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 24.03.2024).
4. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
5. Варнавських К. Проблеми професійного самовизначення молоді на сучасному етапі ринкових перетворень. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 109-115.
6. Васильков В.М. Соціально-психологічні питання професійного самовизначення старшокласників у сучасних умовах. *Педагогіка і психологія*. 2000. № 3. С. 59-66.
7. Васим А. та Кумар Р. Дослідження позитивного та негативного впливу соціальних мереж на суспільство. *Міжнародний журнал комп'ютерних наук та техніки*, том. 5, № 10. 2018, С. 351-354.
8. Вікова психологія: навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. С. 175–232.
9. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. URL: <http://surl.li/dvlxw> (дата звернення: 15.04.2024).
10. Генетична психологія Ж. Піаже про підлітковому віці. URL: <http://surl.li/npdhh> (дата звернення: 26.03.2024).

11. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? URL: <http://gazeta.dt.ua/family/socialni-merezhi-spivvidnoshennyapozitivu-i-negativu.html>
12. Гріньова О. М. Психологічні особливості професійного самовизначення майбутніх учителів в умовах підготовки за двома спеціальностями : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2008. 20 с.
13. Джудіт Г. та ін. Соціалізація у підлітковому віці. *Політична комунікація*, том 3 № 14. 2018, С. 1-87.
14. 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: 17.03.2024).
15. Дослідження вікових груп користувачів соцмереж з точки зору маркетингу. URL: <https://www.imena.ua/blog/age-users-marketing/> (дата звернення: 15.03.2024).
16. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
17. Забродський М. М. Вікова психологія: навчальний посібник. Тернопіль, 2005. С. 71–90.
18. Зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та інтерналізацією та екстерналізацією проблем серед молоді США / Кіра Е. Рим, MS1; Кеннет А. Федер, доктор філософії¹; Кайла Н. Тормолен, магістр охорони здоров'я¹; та інші
19. Іскандер Д. 30-денна детоксикація соціальних мереж, 2019.
20. Кіберпсихологічна поведінка *Soc Netw.* 2022; DOI: 10.1089.
21. Кіберпсихологічна поведінка. *Soc Netw.* 19(11). 2016. С. 638-648
22. Климов Е.А. Шлях до професії. Львів, 1974. 190 с.
23. Лорен Е., Шерман І., Пейтон Е. Сила подібного до підліткового віку: вплив впливу однолітків на нервні та поведінкові реакції на соціальні мережі. 2016.

24. Особливості підліткового віку. URL: <https://koloschool6.e-schools.info/pages/osoblivost-pdltkovogo-vku> (дата звернення: 21.04.2024).
25. 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
26. Педагогічне управління професійним самовизначенням учнівської молоді : метод. посіб. / за ред. М. П. Тименка. Київ: Ін-т проблем виховання АПН України, 2001. 153 с.
27. Пономарєва Р.О. Ціннісні орієнтації старшокласників і вибір ними професії. *Психологія: Респ. наук.-метод. збірник* Київ: Рад. школа. Вип. 33. 1989. С. 9-15.
28. 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.
29. Психологічний словник /За ред. В.І. Войтка. Київ: Вища шк., 1982. - С.96.
30. Психологія підлітка. URL: <http://surl.li/nounh> (дата звернення: 19.10.2023).
31. Рані П.Л. Залежність від соціальних мереж серед підлітків - доктор наук із соціальної роботи, жіночий коледж Кавері. Трічі Vol.7, No.17. 2017
32. Рудольф К., Крамер М. Зміна медіасередовища та його вплив на процеси соціалізації в сім'ях. *Дослідження у галузі комунікаційних наук*, том 5, Вип. 16, 2019, С. 21-27.
33. Рудюк О. Психологічні особливості професійного самовизначення безробітної молоді в процесі профпереорієнтації. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. С. 122-127.

34. Санні К., Шехата А. Використання засобів масової інформації та політична активність серед підлітків: аналіз кіл чеснот з використанням панельних даних. *Політична комунікація*, Вип. 2, № 34. 2019. С 221-242.
35. Тулук, Є. В. Вплив віртуальної реальності на адаптацію підлітків. URL: <http://surl.li/npdea> (дата звернення: 23.03.2024).
36. Тюхтенко Н. Мотиваційні основи професійного самовизначення молоді. *Україна: аспекти праці*. 1999. № 1. С. 15-18.
37. Уніят С. Вибір професії, або Задача з багатьма невідомими / С. Уніят, С. Комінко. Тернопіль : Підручники і посібники, 1997. 87 с.
38. Челпанова В. Профорієнтаційна робота психолога в навчальному закладі. *Психолог*. С. 458 – 459. 2011. С. 45 - 46.
39. Чорна І. М. Психологічні особливості організації профорієнтаційної роботи в школі. Тернопіль, : ТДШ. 1995. 76 с.