

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної роботи

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Вплив соціальних мереж та віртуального спілкування на формування
особистості підлітків»**

**«Impact of social media and virtual communication on adolescent
personality development»**

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 231 «соціальна робота»

Анциферова Лада Володимирівна

Керівник д.політ.н., проф. Дунаєва Л. М.

Рецензент д-р.біолог.н., проф. Псядло Е.М.

Рекомендовано до захисту: Протокол засідання кафедри № ____ від _____.____. 20__ р. Завідувач(ка) кафедри Тетяна ХЛІВНЮК (підпис) (прізвище,ім'я)	Захищено на засіданні ЕК № ____ протокол № __ від _____.____.20__ р. Оцінка_____/_____/_____ (за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали) Голова ЕК Ірина УХІНА (підпис) (прізвище, ім'я)

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ	8
1.1. Теоретичні підходи , концепції , теорії щодо вивчення формування особистості підлітка	8
1.2. Соціальні мережі та віртуальне спілкування	18
1.3. Значення та роль соціальних мереж та віртуального спілкування для дітей підліткового віку	23
Висновок до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ	33
2.1. Дослідження впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування ідентичності підлітків: огляд бази, методики та обраної вибірки	33
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження	35
2.3. Практичні рекомендації застосування методів соціальної роботи щодо конструктивного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на становлення особистості підлітків	44
2.4 Профілактична програма негативного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітка.	50
Висновок до другого розділу	59

ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітків є істотною в силу розвитку технологічних процесів у межах цілого світу. Кожного дня соціальні мережі набувають ширшого соціального значення та займають окреме місце в житті кожної молодої людини. Ключовим фактором набуття все більшої популярності online-комунікації є доступність та спрощена форма взаємодії між користувачами поза досяжними кордонами особистості.

Як свідчить світовий досвід, соціальні мережі вже тривалий час поступово заміщають комунікацію віч-на-віч, що завдає значного впливу не лише на доступні форми цієї комунікації, але й на формування особистості підлітків, особливо значною мірою віртуальна взаємодія впливає на самооцінку користувача.

Оскільки online взаємодія все більше стає домінуючою у житті підлітків, здійснюється значний вплив на всі аспекти життя даної вікової категорії: спілкування, інтереси та психологія. Проте визначати чи є цей взаємозв'язок між соціальними мережами, віртуальним спілкуванням та формуванням особистості підлітка негативним чи позитивним є складним процесом, причиною цього можна визнати антагоністичність висновків низки наукових досліджень, що робить вивчення вагомості цього питання більш значним.

Актуальністю питання взаємозв'язку соціальних мереж та віртуального спілкування на становлення особистості підлітків займалися такі науковці, як: Березовська, Л. І., Фегер, А. І., Бойко О. Ю., Пугачов, Д. Л., Руденок А. І., Руденок О. В., Хоманець, М. В. та ін.

Результати даного дослідження будуть використані для розробки

методичних рекомендацій щодо ефективного використання соціальних мереж та віртуального спілкування у процесі творення особистісних якостей підлітків та виховання особистості.

Об'єктом дослідження є формування особистості підлітків.

Предмет дослідження: особливості впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітків.

На основі викладеної інформації, можна визначити наступну основну **мету** цієї наукової роботи: визначення вагомості та якості впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітків.

Враховуючи визначену мету, стає можливим сформулювати наступні **завдання**, які будуть поступово розкриватися під час дослідження:

- 1) проаналізувати базові поняття дослідження «підлітковий вік», «соціальні мережі», «віртуальна комунікація»;
- 2) встановити головні фактори формування дитини підліткового віку;
- 3) визначення впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на становлення особистості підлітка;
- 4) проаналізувати статистичні дані зарубіжних країн щодо взаємодії підлітків із соціальними мережами;
- 5) розглянути роль та значення соціальних мереж та віртуального спілкування для дітей підліткового віку;
- 6) провести емпіричне дослідження щодо визначення впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на становлення особистості підлітків;
- 7) проаналізувати поточний стан соціальних мереж та віртуального спілкування серед підлітків та визначення його впливу на формування особистості на базі проведеного дослідження;
- 8) розробити профілактичну програму негативного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості

підлітка;

9) розробити практичні рекомендації застосування різних методів соціальної роботи щодо конструктивного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на становлення особистості підлітків.

Для досягнення зазначених завдань є необхідним реалізувати такі **методи дослідження**: 1) теоретичні методи дослідження: аналіз наукових джерел з проблем впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітків; теоретичне узагальнення, синтез та аналіз націлених на розкриття основних завдань даної наукової роботи; 2) проведення емпіричного дослідження, використовуючи методи соціального спостереження, анкетування, методів математичної обробки даних, кореляційний метод тощо.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаної літератури та додатків. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 64 сторінках друкованого тексту. Робота містить 10 таблиць, 8 рисунків та 61 джерело.

Вибірку для емпіричного дослідження склали 35 осіб віком 13-18 років.

Результати дослідження були апробовані на студентських науково-практичних конференціях: «79-ій студентській науковій конференції» (24-28 квітня 2023 року) та «80-й Студентській науковій конференції» (25 квітня 2024 року).

За темою бакалаврської кваліфікаційної роботи опубліковано тези доповідей:

1. Анциферова Л.В., Порпуліт О.О. Формування самооцінки студентів під впливом соціальних мереж у фокусі новітніх досліджень. Матеріали до 79-ої студентської наукової конференції: матеріали наук.-практ. конф. (Одеса, 24-28 квітня 2023 року). Одеса: ОНУ імені

І.І. Мечникова, 2023. С. 357-360

2. Анциферова Л.В., Хлівнюк Т.П. «Дофамінові пастки» підлітків у соціальних мережах. Матеріали до 80-ої студентської наукової конференції: матеріали наук.-практ. конф. (Одеса, 25 квітня 2024 року). Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. С. 408-415

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичні підходи , концепції , теорії щодо вивчення формування особистості підлітка

Підлітковий період є критичним в житті кожного індивіда, адже відзначається значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Значення підліткового періоду відзначено у брошурі «Підлітковий вік - іспит складено!», де його порівнюють із випускним іспитом, який потрібно успішно скласти [8].

Багато інституцій, науковців та законодавців працювали над визначенням підліткового віку, тому існують різні періодизації, які відображають схожі вікові інтервали. Кожне визначення терміну «підліток» відіграє важливу роль у науковому дослідженні, ставши основою для широкого спектру наукових робіт по всьому світу.

У аналітичному звіті «Становище молоді в Україні» надано поняття, що підлітковий вік - це віковий період від 10 до 19 років [34], такий період визначає і unicef [8].

На офіційному сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я (надалі ВОЗ), наявна стаття про підліткове здоров'я. Відповідно до даної публікації - «Adolescent health», можна визначити, що підлітки - це люди, які перебувають у віковому проміжку від 10 до 19 (18) років - від дитинства до зрілого віку [44].

Тим часом, в Україні виявлені певні недоліки у визначенні підліткового періоду згідно з чинним законодавством, адже досі відсутнє

чітке визначення терміну «підліток». Відповідно до Цивільного кодексу України, осіб до 14 років класифікують як малолітніх, а осіб від 14 до 18 років - як неповнолітніх. По досягненні 18 років всі громадяни автоматично набувають статусу дорослих [42]. Недолік такої неоднозначності ускладнює реалізацію державної політики щодо молоді.

Цей стан справ викликав ініціативу щодо створення проекту Закону у 27.12.2019 про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я. До цього проекту була додана пояснювальна записка, яка аргументує необхідність введення вказаного терміну [9].

Таким чином, 2019 року на розгляд було висунуто проект закону України від 27.12.2019 № 2684 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я» де було запропоновано визначення, що підліток - це дитина у віці від 10 до 18 років. Було запропоновано, у Закон України «Про охорону дитинства» [31] включити поняття «дитина підліткового віку (підліток)», а також напрямків соціального становлення підлітків [9]. Проте, змін внесено не було. Таким чином, станом на 20.11.2023, точного офіційного визначення підліткового віку немає, навіть у правових нормативних актах, де дана термінологія регулярно використовується, наприклад у Основах законодавства України про охорону здоров'я [27].

Незважаючи на зазначене, ще у 2018 році Міністерство охорони здоров'я України визначило підлітків як осіб у віці від 10 до 18 років [25].

Вище було використано сучасні трактування підліткового періоду. Визначити перші принципи щодо підліткового віку може бути складним завданням, але виявлення провідних науковців, які значно вплинули на розуміння цього вікового періоду, є відносно простим. Важливу роль у формуванні нашого розуміння про підлітків відіграли такі вчені, як Е. Еріксон та З. Фройд. Їх погляди на цей етап розвитку людини

служуватимуть основою даного дослідження.

Зігмунд Фройд не встановлює конкретних вікових меж для підліткового періоду, але описує його як останню стадію у своїй періодизації вікового лібідо. Він визначає початок пубертатного періоду як 12 років, а завершення - при досягненні статевої зрілості. Цей період може мати дві назви: лібідо-об'єктний та генітальний, оскільки саме на цьому етапі формується доросла сексуальність. Відповідно до психоаналітичної теорії, генітальний характер представляє ідеальний тип особистості, яка виявляє зріле та відповідальне ставлення до соціально-сексуальних відносин і відчуває задоволення у гетеросексуальній любові. Проте, задоволення сексуальних потреб вимагає наявності партнера [41].

У віці 10-12 років підлітку важливо усвідомлювати те, що він комусь подобається, що з кимось ще в нього є спільні інтереси та секрети. З'являється перша закоханість. В період 12-20 років підлітки переживають стадію еротичного потягу. У дівчат вона може початися у 12 та продовжуватися аж до 20 років, коли у хлопців вона проходить швидше - від 13 до 16 років. На даному етапі виникає потреба у фізичному контакті, такому як обійми, поцілунки та дотики до об'єкта зацікавленості. Неспроможність задовольнити ці потреби може призвести до затримки подальшого психосоціального розвитку, що є частою причиною звернення до Інтернету з метою задоволення своїх еротичних потреб [8].

Відомий німецький психолог Е. Еріксон визначив підлітковий вік, як п'ятий етап життя людини та назвав його отрочество і юність. Він зазначив, що підлітки - це особи від 12 до 20 років, які активно виробляють свою ідентичність під час вирішення такого екзистенційного питання, як «хто я?» [3].

Е. Еріксон визначив цю фазу як період найглибшої кризи, яка супроводжується формуванням ідентичності та об'єднанням старих та нових ідентифікацій. Основною задачею цього етапу є усвідомлення себе,

свого місця у світі та вибір життєвого шляху [13].

Визначивши цей період як ключовий у формуванні відчуття ідентичності особистості, він розглядав виховання особистості у контексті взаємодії з оточуючим середовищем та суспільством [12].

Е. Еріксон вважав, що вирішальним фактором на цій стадії є здатність до вірності, яка полягає в потенціалі дотримуватися обіцянок, попри протиріччя системи цінностей. Цей період також визначається активним усвідомленням культурних, етичних та релігійних цінностей, які інтегруються в ідентичність молодого людини. Бажання підтримувати або змінювати традиції культури визначається рівнем лояльності до існуючої системи цінностей [3].

У процесі кризи ідентичності підліткового віку спостерігаються важливі та складні аспекти, що проявляються у поведінці, взаєминах та активностях підлітків. В цей час підліток стикається з завданням узгодження своїх попередніх знань про себе, осмислення свого минулого та майбутнього, а також визначення свого місця у соціальному контексті, групуючи різноманітні аспекти свого «Я» в одну особистісну ідентичність.

Успішне подолання кризи підліткового віку передбачає формування відчуття ідентичності та прийняття себе у новому світлі, що відображає позитивне ставлення до власної особистості та співгромадян. Почуття ідентичності проявляється у впевненості, здатності зберігати внутрішню стабільність та цілісність, які не суперечать оцінкам оточуючих.

У випадку невдалого подолання кризи спостерігається загострення її ознак, що проявляється у неправильному осмисленні власної перспективи та конфлікті між конструктивним та деструктивним самоаналізом. Це може призвести до порушення концепції власної особистості та уявлень про себе. Невдача в позитивному подоланні кризи може супроводжуватися формуванням психологічних проблем, таких як тривога, депресія та втрата сенсу життя [13].

Невідповідність вказаним умовним критеріям та неможливість підлітків самостійно визначити та відповісти на питання «Хто я?» та «На що я здатний?» може призвести до тривалої екзистенційної кризи та дифузії ідентичності. Це, в свою чергу, може затримати вступ у доросле життя, спричинити відчуття тривоги, соціальної ізоляції та відмови від суспільно прийнятих соціальних ролей. Вказані фактори вважаються негативними та сприяють соціальній дезадаптації, що характеризується неспроможністю особи функціонувати в соціальному середовищі, через що підліток може намагатися задовольнити свої потреби через соціальні мережі, навіть якщо буде видавати себе за іншу людину чи навіть іншу стать.

В Японії відзначається поширення практики представлення себе у віртуальних спільнотах або в ігровому середовищі у зміненому статевому контексті. Ця тенденція визначена терміном «ネ-かま» (некама), який описує випадки, коли чоловіки видають себе за жінку в online-спільнотах або відеоіграх [53].

Підлітковий вік супроводжується значними змінами в мотиваційних потребах особистості через статеве дозрівання. Підлітки шукають своє місце серед однолітків, виходять за межі школи та дому, задовольняють пізнавальні потреби і проявляють індивідуальність. Особливості цього віку включають чутливість, зміни настрою, страх глузувань, підвищену збудливість і емоційність. Основні психологічні потреби полягають у належності до групи, спілкуванні з однолітками, самостійності та визнанні. Самооцінка грає важливу роль у формуванні особистості, впливаючи на соціальну адаптацію. Актуальною є проблема самостійності підлітків, де деякі батьки роблять все за дитину, а інші надають повну свободу. Важливо готувати їх до дорослого життя, привчаючи до відповідальності, грамотного спілкування та самостійного прийняття рішень.

Рівень самостійності впливає на всі аспекти розвитку підлітка. Це

має відбиток на його стосунках з рідними: дорослий може покластися на підлітка виконати певне завдання, що підвищує його самооцінку та статус серед ровесників. Але, якщо самостійність не підтримується, підліток може відчувати відсутність важливості. Деякі підлітки можуть проявляти забіякуватість, жорстокість або потрапляти під чужий вплив, що може призвести до негативних наслідків, таких як участь у злочинних угрупованнях. Підлітки також можуть мати завищену самооцінку та проявляти егоїзм у спробі підтвердити свої можливості. Підлітковий вік характеризується емоційними змінами, страхами і невпевненістю, але також є періодом, коли формується соціальна позиція та потреба в самовираженні та індивідуальності.

Це є причиною, чому наслідки, як конструктивні, так і деструктивні, становлять ключовий момент, що підкреслює необхідність систематичного аналізу, наукового дослідження та моніторингу процесу формування особистості підлітка. Це необхідно задля протидії подальшим негативним явищам та успішного подолання кризи підліткового віку [6].

Саме ці вчені внесли свій вклад у безліч наукових досліджень, на підставі яких сучасні організації та законотворці встановлюють вікові межі підліткового періоду.

Таким чином, можна підсумувати наступні вікові періоди (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Визначення вікового проміжку підліткового періоду

За визначенням ООН та Unicef	від 10 до 19 років
За визначенням ВОЗ	від 10 до 19 (18) років
За визначенням МОЗ України	від 10 до 18 років

За визначенням З. Фройта	від 12 до досягненні статевої зрілості
За визначенням Е. Еріксона	від 12 до 20 років

Аналізуючи дану таблицю, можна зробити висновок, що в порівнянні з минулим, діти нинішнього покоління швидше вступають та раніше виходять із стадії підліткового віку. Сучасні діти швидше набувають зрілості через вплив цифрових технологій та ранній доступ до інформації та соціальних мереж. Це може вплинути на їхнє сприйняття дорослого світу і зростання як особистості. Такі тенденції, відомі як «kids getting older younger», означають, що сучасні діти є більш кмітливими, ніж попередні покоління [46].

Сучасні діти, відомі як покоління Альфа, відрізняються тим, що народилися в період швидкого розвитку цифрових технологій, таких як портативні пристрої, різні електронні гаджети та соціальні мережі, що сприяють безперервній взаємодії особистості з контентом у будь-який час, через що вчені роблять прогнози, що нове покоління буде здатно почати заробляти раніше та забезпечувати себе ще у підлітковому віці, а цифрова грамотність досягне свого історичного піку [22].

Проте, деякі дослідження свідчать, що, хоча діти можуть мати доступ до дорослих знань та досвіду, вони можуть розвиватися повільніше в інших аспектах. Дослідження показують, що сучасні підлітки займаються такими «дорослими» справами, як статеві стосунки, вживання алкоголю, прогулянки без супроводу батьків та керування автомобілем значно пізніше, ніж це було характерно для попередніх поколінь [46].

З метою визначення, що саме впливає на формування сучасного підлітка, треба проаналізувати фактори впливу на формування особистості.

В наукових просторах факторами, які впливають на особистість, також називають ресурсами. Ресурси, як і фактори, поділяються на

зовнішні та внутрішні. Зовнішні ресурси, такі як гроші, час, освіта, рівень життя і соціальна підтримка, знаходяться поза особистістю. Внутрішні ресурси, такі як особистісні якості, самооцінка, впевненість у собі, знання та досвід, є внутрішніми складовими особистості. Саме ці ресурси створюють можливості для подолання труднощів. Індивідуально-психологічні ресурси включають характеристики особистості, тоді як соціально-психологічні - соціальну підтримку та владу.

Внутрішній фактор впевненості у собі базується на психологічній самоідентифікації, самооцінці, системі життєвих цілей, а також відповідності потребам, інтересам та моральним цінностям. Зовнішній фактор впливає на освоєння соціальних ролей, культури, соціального досвіду та формування особистості. Виховання впевненості у собі залежить від внутрішніх чинників (самосвідомість, досвід особистості, рефлексія) і зовнішніх (інститути соціалізації), таких як: сім'я, освіта, релігія та культура. Аналіз внутрішніх факторів впевненості у собі є важливим для розуміння самосвідомості та формування свідомості в різних аспектах та рівнях розвитку [29].

С. Хобфолл пропонує ширшу класифікацію ресурсів, яка включає різноманітні складові: матеріальні речі і нематеріальні аспекти, зовнішні та внутрішні фактори, психічні та фізичні стани, а також вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які допомагають впоратися з важкими ситуаціями [21].

Під час аналізу факторів впливу та формування особистості підлітка, є доцільним визначити і динамічну систему уявлень людини про саму себе - «Я-концепцію». Ця система складається з трьох елементів: 1) когнітивний елемент - образ «Я»; 2) афективний елемент - самооцінка, ставлення до себе; 3) поведінковий елемент - конкретні дії.

Образ «Я» - це складний аспект самосвідомості особистості, який включає процеси самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе,

саморегуляції та самоорганізації, а також піддається впливу зовнішніх умов. Вчені, такі як К. Хорні, розрізняють реальне «Я», яке відображає сучасний образ особистості, та ідеальне «Я», яке визначається цілями та ідеалами. Взаємодія між реальним та ідеальним «Я» є об'єктом дослідження багатьох науковців, які вважають, що ідеальне «Я» змінюється відповідно до розвитку особистості та умов навколишнього середовища. Негативні фактори, які заважають вихованню ідеального образу «Я» у підлітків, включають неоднозначне уявлення про себе в теперішньому та майбутньому, нечіткість ціннісних орієнтацій і ідеалів, а також деструктивне ставлення до саморозвитку [33]. У підлітковому віці формується самосвідомість, яка включає усвідомлення власної ідентичності, здатність до самоаналізу та саморегуляції, а також прийняття соціально-моральних норм. Підлітки починають усвідомлювати свої психічні якості і оцінювати себе.

Хоча вплив батьків зменшується, сімейна підтримка все ще має велике значення для позитивного формування самооцінки. Соціальний статус у колективі впливає на почуття гідності, і важливо, щоб індивідуальні особливості були прийняті групою. Формування конструктивної самооцінки пов'язане з участю у соціальних відносинах та впевненістю у своїх особистісних якостях [37].

Проте, сучасні науковці, аналізуючи нинішнього підлітка, наголошують на важливості розширення «Я-концепції» та додати термінологію «Віртуальне-Я», яке виникає в результаті впливу інформаційного середовища.

«Віртуальне-Я» - це спосіб саморепрезентації у online-просторі, який здебільшого базується на реальному та ідеальному образі себе. У цьому контексті важливо розуміти, що мережевий простір може впливати на формування особистості, особливо в період підліткового віку.

Український вчений Ф.П. Власенко у статті «Віртуальна реальність як

простір соціалізації індивіда» висловлює важливу думку про те, що у віртуальному просторі порушуються звичні фізичні закони, стереотипи та культурні норми, що призводить до формування нового типу особистості, якій важко адаптуватися до реального світу після тривалого побуту у віртуальній реальності. Таким чином, згідно з Власенко, невдовзі ми можемо стати перед проблемою вибору - у якому світі ми вирішимо залишитися? На нашу думку, це питання вже є актуальним для більшості людей, зокрема підлітків, які, згідно досліджень, вже обирають віртуальний світ і використовують Інтернет майже постійно [11; 57].

У. Бронфенбреннер запропонував свою модель екологічних систем, де описується вплив оточення на особистість на різних рівнях, враховуючи різні аспекти взаємодії. Основні компонентами є:

1. Мікросистема: це пряме оточення особистості, що включає родину, школу та інші форми прямої взаємодії. Ретельне вивчення взаємодії на цьому рівні є важливим для повного розуміння впливу оточення на особистісний розвиток.

2. Мезосистема: цей рівень описує взаємодію елементів мікросистеми, таку як вплив сім'ї на шкільне середовище.

3. Екосистема: це зовнішнє середовище, яке впливає на розвиток особистості, але в якому сама особистість не є активним учасником. Це може бути, наприклад, робоче місце батьків або громада.

4. Макросистема: цей рівень визначається культурними та соціальними нормами, системою цінностей та ідеологією. Він впливає на всі інші рівні екологічних систем.

Теорія Бронфенбреннера наголошує на важливості оточення у розвитку особистості. З урахуванням того, що online взаємодії стали значущими для багатьох людей, слід розглядати вплив соціальних мереж і віртуальної комунікації на розвиток особистості. Ключовим аспектом для глибокого розуміння процесів розвитку людини є аналіз і взаємодія всіх

рівнів екологічних систем як у контексті соціальних мереж, так і поза ними [23].

Засновуючись на вищевикладеній інформації, можна сформулювати комплексний перелік факторів, що впливають на сучасних підлітків і є потенційними чинниками формування адиктивних звичок у використанні соціальних мереж. Ці аспекти можуть стати об'єктом подальшого дослідження у контексті розвитку адиктивності та залежності від використання соціальних мереж.

1.2. Соціальні мережі та віртуальне спілкування

Увесь час існування людської цивілізації люди намагалися комунікувати один з одним різними способами, саме тому існує як вербальна, так і невербальна мова, а окремим видом визначають і мову жестів. Люди тягнуться один до одного, намагаючись встановити надійні соціальні взаємозв'язки. Раніше комунікація була випробуванням, адже щоб донести інформацію з однієї точки до іншої могли минати місяці. Зараз на таку ж саму дію часу витрачається у тисячі разів менше, адже будь-що можна надіслати у online-форматі, починаючи зі звичайного тексту, завершуючи голосовими повідомленнями, відео та зображеннями.

У нашому сучасному світі спілкування між людьми досягло неймовірного рівня досяжності. Інтернет, який став доступним практично у кожному будинку, а також активний розвиток соціальних мереж значно полегшили комунікацію навіть на великій відстані. Згідно з останніми даними на 2024 рік, більшість підлітків на території Америки (95%) володіють або мають доступ до смартфона, 90% мають стаціонарний або портативний комп'ютер, а 83% мають ігрову консоль. Відносно менша, хоча все ще значна кількість підлітків (65%), стверджують, що мають доступ до планшетів [58].

У 2023 році, відповідно до досліджень Pew Research Center, 96% підлітків кажуть, що користуються Інтернетом щодня [58].

Це є причиною, чому поняття «соціальна мережа» та «віртуальне спілкування» є невід'ємною частиною сучасного наукового психологічного та соціологічного простору вже довгий час. Інтернет став інновацією, що значно змінила спосіб комунікації в інформаційному суспільстві, що призвело до зростання значення соціальних мереж.

В кінці 1940-х років соціальні мережі були вперше предметом досліджень. Соціолог Марк Грановеттер встановив, що в мережевих стосунках мають більше значення слабкі зв'язки, такі як знайомі, колеги та формальні контакти, порівняно зі сильними зв'язками, наприклад, з друзями чи родичами. Це пояснюється тим, що інформація швидше та ширше розповсюджується через слабкі зв'язки.

Проте, термін «соціальна мережа» з'явився вперше у 1954 році ще до епохи Інтернету і використовувався для опису тісних взаємовідносин між людьми, наче мереживо. Цей термін був вперше запропонований британським соціологом Джеймсом Барнсом - представником Манчестерської школи [38].

Науковець описував соціальні мережі як структуру, що складається з групи вузлів, що представляють собою соціальні об'єкти і зв'язки між ними. У простіших термінах, це група знайомих людей, де кожна людина є центром, а її знайомі - гілками. Між усіма учасниками мережі існують двосторонні або односторонні зв'язки [20].

У кінці XX та на початку XXI століття з'явилися перші електронні соціальні платформи. У 1995 році Ренді Конрадс створив першу з них - Classmates.com, яка має на меті допомогу у пошуку однокласників, колег, друзів з дитячого садочку, школи, коледжів та ін. на території Америки. Але вона сильно відрізнялася від нині відомих соціальних мереж, хоча і є відомою багатьом навіть зараз.

Починаючи з 2001 року, з'явилися сайти, де використовувалася технологія «Коло друзів». Ця форма соціальних мереж, яка і досі популярна в online спільнотах, стала широко відомою у 2002 році з появою Friendster [27].

Лише у 2004 році з'явилася найбільш відома соціальна мережа світу, яка є актуальною та відомою і зараз - Facebook. Даними на квітень 2024 року, Facebook посідає 2 місце у рейтингу найбільш часто відвідуваних соціальних мереж за день [48].

З іншого боку, Facebook все частіше розглядається як «платформа для старих». Лише кожен п'ятий підліток користується Facebook щодня [45].

Хоча історія «соціальних мереж» і тягнеться десятиріччя, багато наукових робіт досі не мають чіткого визначення терміну «соціальна мережа». Якщо воно й наводиться, то відмінно від інших авторів. Термін «соціальна мережа» має декілька значень у соціологічній термінології. Наприклад, у Матрьохіної Н. В. «соціальна мережа» описується як особистий контекст міжособистісних взаємодій людини з важливими для неї особами, який супроводжує людину протягом усього її життя та допомагає у включенні в суспільство, набутті соціального досвіду та формуванні цінностей. Соціальна мережа також може бути визначена як група online-спільнот, де користувачі об'єднуються за схожими інтересами і мають можливість спілкуватися, обмінюватися інформацією та взаємодіяти один з одним [29].

Згідно з визначеннями Merriam Webster та Cambridge Dictionary, соціальна мережа - це спільнота осіб, які мають міжособистісні зв'язки, такі як друзі, знайомі та колеги. Це також можна описати як online платформу або програму, що дозволяє користувачам спілкуватися та обмінюватися інформацією через Інтернет, використовуючи комп'ютер або мобільний телефон (у контексті безпосередньо електронних соціальних мереж) [47; 55].

Mayo Clinic на своєму офіційному сайті роблять наступне визначення: соціальні медіа - це платформи в Інтернеті, які дозволяють користувачам обмінюватися створеним контентом і взаємодіяти з вмістом, що публікують інші. Тут можна ділитися зображеннями, текстом, реакціями на публікації інших користувачів, коментарями, а також посиланнями на інформацію [51].

Найбільш яскравими сучасними представниками соціальних мереж, відповідно до їх популярності серед підлітків, є: YouTube, TikTok, Snapchat, Instagram та Facebook. (див. рис. 1.1).

Platform	Almost constantly (%)	Several times a day (%)	Once a day (%)	Less frequently or no response (%)
YouTube	16	38	17	29
TikTok	17	32	9	42
Snapchat	14	29	8	49
Instagram	8	27	12	53
Facebook	3	8	8	81

Рис. 1. 1. Рейтинг соціальних мереж за частотою заходу серед підлітків 2024р [45].

Сучасні електронні соціальні мережі можуть бути умовно поділені на три основні категорії:

1. Соціальні мережі загального призначення, які створені для особистого спілкування.
2. Спеціалізовані мережі.
3. Мережі, спрямовані на ділові цілі.

Серед підлітків найбільш популярними є соціальні мережі суспільного призначення (YouTube, TikTok, Snapchat, Instagram та Facebook та ін.), деколи зустрічаються спеціалізовані соціальні мережі - це

платформи, де люди об'єднуються разом спільними інтересами (Amino, Geni та ін.). Мережі, спрямовані на ділові цілі є найменш розповсюдженим, адже є спрямованими на робочі цілі (LinkedIn, Behance та ін.) [19].

Головною особливістю електронної соціальної мережі є можливість створити власний профіль, а також слідкувати за іншими сторінками. В залежності з ким користувач хоче встановити зв'язок. Це можуть бути як люди, з якими у Вас слабкі чи сильні зв'язки, так і люди, які намагаються встановити цей зв'язок з вами за допомогою підписки на Вас з метою подальшого перегляду вашого акаунту.

Іншою важливою особливістю є можливість виражати себе різними шляхами за допомогою власного профілю. Це можуть бути як відео, так і зображення, так і інші види постів. Додатково, важливою особливістю кожної електронної соціальної мережі - є можливість віртуальної комунікації з іншими користувачами цієї мережі.

Віртуальна комунікація - це перехідна ланка між усним та писемним спілкуванням. Соціологічно, віртуальна комунікація представляє собою об'єднання online групи людей для обговорення теми та з метою розвитку взаємин, а комунікація в цьому контексті є гармонійним злиттям повідомлення, його змісту та розуміння. Основними соціальними характеристиками є легкість і відкритість у спілкуванні, більш розкута поведінка, невизначеність вчинків та ролей, інтерактивність та низька якість контактів.

Серед позитивних характеристик Інтернет-комунікації можна відзначити бажання та добровільність контактів, швидкість передачі великих обсягів інформації, можливість комунікації при відсутності отримувача, необхідність чітко та лаконічно формулювати думки, одночасну передачу інформації та емоцій, гнучкість у кількості учасників, можливість використання фото, відео та звуку в реальному часі, а також доступність тексту для всіх учасників.

Серед негативних характеристик можна відзначити анонімність учасників, порушення мовних норм, помилки в професійній сфері, компенсацію емоцій через відсутність візуального контакту.

Нейтральні характеристики включають специфічну online етику, рівноправність учасників, креолізованість текстів, наявність гіпертексту та дистанційність у просторі та часі [7].

Для того, щоб комунікація у соціальних мережах була ефективною та приємною, визначають декілька негласних правил, яких бажано дотримуватися всім користувачам: 1) Ввічливе та конструктивне спілкування: взаємодія без особистих нападів або кібербулінгу; 2) Конфіденційність та захист даних: повага до приватності та безпеки даних; 3) Відповідальна публікація контенту: перевірка інформації перед поширенням; 4) Зберігання авторських прав: повага до авторів та уникнення плагіату; 5) Повага до правил та норм платформи: дотримання правил соціальних мереж для відповідального використання [61].

Отже, соціальні мережі та віртуальна комунікація є розповсюдженими явищами у сучасному світі, які впливають як на реальне, так на віртуальне «Я» особистості. але попри цей факт, визначити єдиність термінології є важкою задачею, проте реальною. Соціальні мережі у контексті даного дослідження є електронними та створюють окрему віртуальну реальність із своїми правилами, нормами та законами.

1.3. Значення та роль соціальних мереж та віртуального спілкування для дітей підліткового віку

З кожним роком кількість людей, які вчаться користуватися електронними гаджетами та різними видами засобів спілкування тільки зростає. За звітом Digital 2023, у 2023 році кількість користувачів Інтернету становила 5,16 мільярдів осіб, що складає 64,4% світового населення, коли

в 2022 році було на 98 млн. осіб менше. Це означає, що протягом року, кількість користувачів Інтернет-простору збільшилось на 1.9% [60].

Як і було зазначено у попередньому підрозділі, даними на 2023 рік, 96% підлітків кажуть, що користуються Інтернетом кожен день [58].

У дослідженні Pew Research Center (2022p) також наводяться дані щодо частоти перебування у соціальних мережах, відповідно до віку користувачів. Було зазначено, що старші підлітки перебувають у мережі частіше майже постійно. Близько 52% підлітків віком від 15 до 17 років користуються Інтернетом майже постійно, коли підлітки віком від 13 до 14 років на 16% менше за дорослих - 36% [57].

Більшість американських підлітків щоденно користуються відео платформами. Короткі відео стали дуже популярними, про що свідчить стрімке зростання TikTok [45].

TikTok має найвищий середній час, який користувачі проводять на платформі Android серед усіх соціальних медіа у світі, досягаючи вражаючих 34 годин на місяць - це більше, ніж година на день [48].

Даними на 2023 рік, більшість підлітків у віці від 13 до 17 років (63%) використовують TikTok, 60% - Snapchat, а 59% - Instagram. Щодо старших підлітків у віці від 15 до 17 років, ці показники становлять близько семи з десяти [58].

У своїх роботах «Психологічні детермінанти формування Інтернет-залежності» та «Психологічні основи Інтернет-залежності молоді» О.В.Камінська вказує на кілька груп причин, які впливають на формування даного виду залежності серед підлітків. Серед них: 1) індивідуально-психологічні (тривожність, низька самооцінка, замкнутість); 2) соціально-психологічні (нереалізована потреба в самоідентифікації, неприйняття особистості оточенням); 3) властивості Інтернет-середовища (анонімність, можливість використання «Віртуального-Я» для самопрезентації).

Недостатня здатність у підлітковому віці сформувати адекватний образ «Я» може призвести до подальшої невпевненості, що змушує підлітків шукати підтримки в Інтернеті, де можна залишитися анонімним. Багато дослідників підкреслюють, що Інтернет може слугувати втечею від реальності, особливо для тих, хто має проблеми в сім'ї або на роботі.

Комунікація в Інтернеті може викликати негативні наслідки для формування образу «Я», виводячи на другий план навчання та реальні стосунки. Ілюзія анонімності та безкарності за дії в мережі можуть підвищувати привабливість віртуальної спільноти. Науковці вважають, що соціальні мережі мають великий потенціал для самопрезентації, що також може впливати на формування образу «Я» у підлітків.

Існує інша думка Інтернет-залежності серед підлітків, яка ґрунтується у положенні, що в ігровому середовищі особистість відчуває себе значущою, сильною і впевненою, бачачи його як сферу для самореалізації - що є стимулом проводити у online-середовищі все більше і більше часу [17; 33].

Проте, Інтернет-залежність все одно вважається серйозною проблемою сучасності, адже таким чином підлітки стають жертвами формування кліпового мислення, а більше того і дофамінової залежності.

Кліпове мислення є процесом, при якому особа відображає безліч різноманітних властивостей об'єктів, не ураховуючи зв'язків між ними. Це характеризується фрагментарністю інформаційного потоку, алогічністю та високою швидкістю сприймання інформації. Феномен кліпового мислення обумовлено кількома передумовами, включаючи прискорення темпу життя, збільшення різноманітності інформації та зростання кількості справ, якими людина займається одночасно. Наприклад, підліток може одночасно користуватися Spotify, грати у відеоігри, спілкуватися у Discord із тіммейтами, а також паралельно листуватися у соціальних мережах, переглядати новини чи гортати стрічку у TikTok та будь-що ще.

Деякі дослідники виділяють як позитивні, так і негативні аспекти кліпового мислення на формування підлітка. Наприклад, серед *позитивних* аспектів можна виділити захисну реакцію організму на інформаційне перевантаження та здатність розглядати багатоплановість і неоднозначність питань. Однак існують думки, що кліпове мислення може призводити до ряду *негативних* наслідків, таких як розлад уваги, втрата бажання пізнавати нове та знищення творчих здібностей. Деякі дослідники навіть вбачають у кліповому мисленні загрозу для особистісного розвитку, спонукаючи до неорганізованості в бажаннях та вчинках [28].

Підлітки звикають до коротких відео та лаконічних повідомлень у соціальних мережах, через що довгі завдання, які потребують концентрації, стають для них складними. Легкий доступ до даних знижує бажання заглиблюватися в теми, що перешкоджає саморозвитку. Це можна побачити на прикладі покоління Z, які також віддають перевагу коротким форматам інформації. Обидва покоління мають проблеми з читанням книг та кліповим мисленням. Вони схильні до гіперактивності та труднощів у зосередженні на одному завданні, що впливає на здатність до поглибленого аналізу інформації [22].

Іншою вагомою причиною чому підлітки проводять більшість вільного часу у соціальних мережах є дофамінова залежність. Дофамін, як гормон задоволення, активується під час позитивних дій, надаючи насолоду [4; 15]. Його можна поділити на повільний і швидкий типи [24]. Перший виникає під час тривалих дій та надає задоволення від успіху протягом тривалого часу. Другий може викликатися як короткочасними, так і тривалими діями, але може мати і негативний вплив.

«Дофамінова пастка» відбувається, коли дофамін стає процесом, а не результатом дії, що часто спостерігається у соціальних мережах, де перегляд відео та активність може призвести до залежності [54]. Згідно з дослідженням, проведеним Центром громадського здоров'я МОЗ України у

2021 році, майже кожен четвертий підліток у віці від 10 до 17 років зазначив, що протягом останнього року регулярно відчував відсутність думок, крім моментів очікування можливості повторного користування соціальними мережами [10].

Дофамін, як гормон мети та задоволення, мотивує нас до дій, що приносять задоволення, таких як пошук їжі та виконання роботи. Проте, постійне отримання нагород може призвести до формування залежності через дофаміну пастку. У сфері соціальних мереж, перегляд постійної стрічки новин та відеороликів може призвести до адаптації мозку до швидкого дофаміну, зменшуючи задоволення від інформації та змушуючи збільшувати її обсяг. Статистика МОЗ показує, що 15,1% учнів відчують себе погано через обмеження у використанні соціальних мереж, що є ознакою дофамінової пастки [10].

У дослідженні Юлії Джежелій вказано, що головними ознаками потрапляння в дофаміну пастку є зниження настрою, втрата інтересу до звичних занять, відсутність задоволення від інших діяльностей, можливість зниження мотивації для навчання та погіршення міжособистісних відносин [26]. Відповідно до дослідження, проведеного МОЗ, 18,2% підлітків регулярно пропускали інші заняття, такі як хобі або спорт, у користь перебування в соціальних мережах. Найвищий відсоток таких випадків зафіксовано серед 16-річних дівчат - 26,0% [10].

Особи з високим рівнем психологічного комфорту використовують соціальні мережі для досягнення конкретних цілей та витрачають на них менше часу. За дослідженнями, ті, хто відчуває нудьгу або має низький настрій, частіше використовують соціальні мережі як засіб відволіктися, тому важливу роль використання соціальних мереж та віртуального спілкування підлітками займає ескапізм [5].

Ескапізм - це стратегія, яка дозволяє підліткам відволіктися від неприємностей або монотонності повсякденного життя шляхом втілення

уяви або занурення в розваги. Цей захисний механізм допомагає уникнути психічних перешкод, відволікаючи увагу від конкретних проблем. Часто підлітки витрачають багато часу у соціальних мережах, використовуючи їх як засіб втечі від повсякденних турбот, адже саме підлітки переживають найскладніші, найнезрозуміліші та найважливіші часи життя. Відзначено, що 32,8% хлопчиків та 39,9% дівчат використовували соціальні мережі для подолання негативних емоцій [10; 39].

Тривала активність в Інтернеті може сприяти особливим змінам у підлітків. Ці зміни включають: 1) Зменшення реактивності: підлітки можуть виявляти меншу готовність реагувати на нові пропозиції та виклики. Вони можуть бути більш зосереджені і залучені у свої власні думки та роздуми, а не у соціальну або фізичну активність. 2) Зростання нонконформізму: підлітки можуть менше залежати від загальноприйнятих стандартів і стереотипів, створюючи власний образ Я і формуючи самооцінку. 3) Підвищення здатності до диференціації: підлітки можуть краще розрізняти відмінності та бути здатними до категоризації за різними критеріями. Їхні судження та поведінка можуть стати більш раціональними [14].

Тулук Єлізавета вказує на те, що підлітки, які страждають від кіберзалежності, мають низьку оцінку своїх власних можливостей та сили волі. Вони уникають близьких міжособистісних зв'язків і не вірять у свою здатність викликати позитивні емоції у інших людей. Така залежність виникає з потреби в самоствердженні, самовираженні, спілкуванні та прагненні отримати визнання [40].

Схожого висновку доходять і англомовні дослідники Numea Omer Farooq, Hafsa Farrukh та Zainab khan. Дослідження показало, що підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах, частіше мають низьку самооцінку. Також виявлено, що ті, хто в основному читає текстовий контент, мають трошки кращу самооцінку, ніж ті, хто в основному

переглядає зображення та відео. Ці результати вказують на потенційні негативні наслідки використання соціальних медіа для самооцінки підлітків [50].

Також вказується на можливість позитивного самовираження через соціальні мережі, які стимулюють вираження кращих якостей особистості. Дослідження А. Гонзалез та Дж. Хенкок спростовують твердження, що активне відображення власної інформації в мережі може призвести до зниження самооцінки, натомість вказуючи на можливість підвищення самооцінки через керування враженнями. Однак існують також негативні аспекти, пов'язані з використанням соціальних мереж, такі як збільшення нарцисизму, поверхневих зв'язків та психологічних проблем, зокрема тривожності та порушень сну, особливо при використанні мереж з високою частотою та тривалістю [5].

Інше дослідження показало, що підлітки, які користуються TikTok, можуть виявляти ознаки самотності та екстраверсії, а жінки мають більший ризик захоплення цією платформою, ніж чоловіки. Це може призвести до патологічної залежності, що негативно впливає на їхнє життя. Ознаки такої залежності включають тривожність, депресію, низьку самооцінку та негативні реакції на відмову від використання платформи. Це також може зробити їх більш вразливими до кіберзлочинності [56].

Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем тривожності або конфліктами з батьками шукають близьких стосунків з іншими користувачами Інтернету. Ті, хто схильні до Інтернет-залежності, частіше відчують труднощі у реальному спілкуванні, гірше приймають рішення і контролюють свої дії. Інтернет-адикція також пов'язана з негативним ставленням до інших людей і відсутністю планування майбутнього. У людей, схильних до Інтернет-залежності, віртуальне «Я» частіше збігається з ідеальним, у той час як у не схильних - з реальним [5].

Соціальні мережі дають можливість підліткам створювати віртуальні

ідентичності, спілкуватися з іншими та будувати соціальні зв'язки. Ці мережі можуть стати джерелом підтримки для підлітків, які: 1) почуваються відчуженими або самотніми в реальному житті; проходять стресові періоди; 3) належать до груп, які часто стикаються з маргіналізацією (расові меншини, ЛГБТ-спільнота та люди з обмеженими можливостями та ін); 4) мають довготривалі медичні проблеми. Соціальні медіа корисні для підлітків, адже вони дозволяють виражати особистість, спілкуватися та отримувати поради від однолітків, брати участь у форумах про психічне здоров'я та звертатися за допомогою. Це полегшує їхнє самопочуття, особливо тим, хто схильний до депресії. Також соцмережі з гумористичним контентом можуть допомогти підліткам переживати важкі моменти.

Одночасно використання соціальних мереж може негативно позначитися на деяких підлітках. Це може відволікти їх від навчання, спорту та родинних справ, порушити їх сон, а також надати неправильну або упереджену інформацію. Деякі з них можуть стати засобом поширення чуток або надмірної особистої інформації, що сприяє формуванню нереалістичних поглядів на життя або тіла інших людей.

Крім того, вони можуть стати місцем для online-хижаків або кіберзлочинців, які можуть використовувати або шантажувати підлітків. В результаті деякі з них можуть почати страждати від тривоги, депресії та інших станів погіршення психічного здоров'я.

Крім того, певний вміст у соціальних мережах пов'язаний із ризиком самопошкодження та, винятково, зі смертю. Негативний контент у соціальних мережах іноді пов'язують із самоушкодженням і рідко зі смертю.

Дослідження серед підлітків у США виявило, що три години щоденного використання соцмереж підвищує ризик психічних проблем. В Англії дослідження показало, що використання соцмереж понад тричі на

день свідчить про погане психічне здоров'я. Важливо враховувати, як підлітки використовують соцмережі: перегляд небезпечного контенту підвищує ризики для психічного здоров'я, особливо у тих, хто вже має психічні розлади. Дискримінація, ненависть або кіберзалякування збільшують ризик тривоги та депресії. Підлітки часто діють імпульсивно й можуть пошкодувати про опубліковане. Публікація особистих або сексуальних матеріалів може призвести до знущань, переслідувань або шантажу [51].

Висновок до першого розділу

Підлітковий вік - це важливий етап у житті кожної людини, який визначається не лише фізіологічними змінами, а й психічними. Кожна дитина цього віку потребує уваги, проте не нав'язливої. Важливо, щоб ці діти вчилися приймати себе та своє тіло. Вчилися аналізувати свої вчинки та бути відповідальними за них.

Сучасний підліток характеризується відчуттям дорослості, чутливістю до соціальних норм і цінностей та самостійністю. Проте підлітки можуть бути імпульсивними та емоційними. Вони цікавляться іншими людьми та бажають, щоб інші цікавилися ними. Важливо, щоб підліток відчував себе корисним і важливим, а також усвідомлював своє місце у світі та зміг самостійно обирати свій життєвий шлях. Негативні емоції, такі як відчуття відстороненості чи непорозуміння, можуть негативно впливати на його самооцінку та уявлення про себе.

Неусвідомлені потреби можуть стати причиною Інтернет-залежності, оскільки саме в online просторі підліток може відчути себе значущим та впевненим. Соціальні мережі та комп'ютерні ігри стають основним полем для самореалізації, що може призвести до залежності. Використання Інтернету викликає різні етичні проблеми для підлітків, такі як: цифровий

булінг, авторські права, неправильне використання особистої інформації та ін. Соціальні мережі впливають на взаємини та самосвідомість підлітків, а обробка великої кількості різної інформації може вплинути на їхні моральні переконання та здатність до критичного мислення. Залежність від дофаміну та кліпове мислення знижують здатність підлітка до творчості та самостійності. Проте ефект використання соціальних медіа на підлітків виявляється індивідуально і може бути як позитивним, так і негативним.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Дослідження впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування ідентичності підлітків: огляд бази, методики та обраної вибірки

З метою дослідження впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування ідентичності підлітків було самостійно сформовано анкету на базі тесту Кімберлі Янга про Інтернет-залежність («Internet Addiction Test»), який слугує інструментом самодіагностики патологічної залежності від Інтернету, незалежно від її форми. А також на базі статистичних зарубіжних даних від Pew Research Center та Digital 2024 report.

Анкетування складається з 4 розділів (42 питання). Кожен розділ має свою назву, яка відповідає темам питань: 1) відомості щодо респондентів (містив дані про стать, вік та місце навчання); 2) визначення основної інформації (питання щодо вільного часу, улюблений соціальних мереж, причин реєстрації, частоту використання та ін); 3) віртуальне спілкування (питання щодо ролі віртуального спілкування у житті підлітка); 4) особистий досвід та думки (питання щодо ескапізму, самореалізації, навчання, тренди та ін. у фокусі соціальних мереж).

В анкетуванні 30 питань сформовано з можливістю обрати лише 1 відповідь, 6 питань, де декілька відповідей та 9 відкритих. 16 запитань мали можливість додати свою власну відповідь, якою активно користувалися учасники анкетування.

Соціальне опитування допомогло визначити актуальне положення соціальних мереж та віртуального спілкування серед даної вікової категорії на території України, проте не є валідним щодо дітей молодшого підліткового віку, адже, на жаль, опитування проходили підлітки 13-18 років, докладніше можна ознайомитись у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Відомості щодо респондентів

Вік	18	17	16	15	14	13
Кількість	18	10	2	2	2	1

Важливим є зауважити, що основними учасниками опитування є дівчата - 80%, 17.1% - хлопці, 2.9% (1 особа) іншої статі.

Анкетування проводилось у online-форматі за допомогою Google Forms та розповсюджувалось у великих чатах, популярних серед представників даної вікової категорії. За відомою інформацією, багато учасників анкетування були запрошені своїми друзями для проходження, через що є важким проконтролювати кількість учасників певного віку та закладу, проте можна зауважити про зацікавленість підлітків у темі.

Завдяки добровільній участі в анкетуванні, можна вважати, що відповіді були чесними та щирими. Через обов'язковість проходження анкетування, зустрічаються випадки не сумлінності відповідей, що є проблемою у навчальних закладах. Уважність та щирість до анкетування можна відстежити за кількістю фідбеків - 60%, серед яких лише 5 були нейтральними та не мали ні позитивного, ні негативного характеру. Більшість фідбеків висловлювали подяку за анкетування та висловлювали свої думки щодо актуальності проблеми, на що отримують відповідь профілактичну програму.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Відповідно до даних опитування, у топ-3 активностей підлітків, 5 із 6 є віртуальними. Найменш популярною відповіддю стало ведення власного блогу, яку обрало лише 2 людини. З цього можна зробити висновок, що не ведення блогу є ключовим шляхом самореалізації підлітків. Дані цього питання можна відстежити на табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Вільний від навчання час

Вид діяльності		Об р.	%	Вид діяльності		Об р.	%
1	Переглядаю короткі відео	21	6	7	«Блукаю» Інтернетом	14	40%
2	Переглядаю фільми, серіали та ін.	20	57.1 %	8	Граю у комп'ютерні ігри	13	37.1 %
3	Проводжу час з друзями (офлайн)	19	54.3 %	9	Допомагаю батькам	11	31.4 %
4	Проводжу час з друзями (online)	19	54.3 %	10	Відвідую курси, спортивні секції	11	31.4 %
5	Спілкуюсь в Інтернеті	19	54.3 %	11	Ходжу до театрів, музеїв, кіно	9	25.7 %
6	Переглядаю YouTube	19	54.3 %	12	Веду власний блог	2	5.7 %

У топ-3 причин реєстрації у соціальні мережі стали цікавість (60%), бажання спростити процес розмови з друзями (45.7%), а також бажання проявити себе (37.1%).

Цікавим аспектом стало виявлення двозначності відповідей на питання щодо ролі віртуального спілкування у самореалізації, власних інтересів та талантів. По-перше, сумарно 20 людей обрали варіанти відповіді «регулярно», «часто» та «постійно», хоча у питанні «Що

спонукало Вас зареєструватися у соціальній мережі?» варіант «бажання проявити себе» обрало всього 13 людей. По-друге, було проведено експеримент, який передбачав включення двох однакових питань у анкету з метою визначити вплив запитань на особистість респондентів, їх усвідомлення ролі соціальних мереж та віртуального спілкування у їхньому житті, а також їхню чесність та уважність. Дані цього питання можна відстежити на табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Чи сприяє віртуальне спілкування на самореалізацію, виявлення власних інтересів та талантів?

Варіанти відповідей 1 раз		Обр.	%	Варіанти відповідей 2 раз		Обр.	%
1	Ніколи	3	8.6%	1	Ніколи	4	11.4%
2	Рідко	12	34.3%	2	Рідко	11	31.4%
3	Регулярно	6	17.1%	3	Регулярно	6	17.1%
4	Часто	10	28.6%	4	Часто	9	25.7%
5	Постійно	4	11.4%	5	Постійно	5	14.3%

Аналізуючи статистику, виявлено, що під час анкетування деякі люди змінили свою думку про впливу віртуального спілкування на самореалізацію. Кількість людей, які відповіли «ніколи», зросла на 1, а одна особа змінила відповідь з «часто» на «постійно». Це свідчить, що підлітки схильні до аналізу, і вказує на різний рівень впливу віртуального спілкування. Більшість (31.4%) вважають, що вплив можливий іноді, менша частина - «часто». Однак вплив є, хоча і індивідуальним для кожної людини.

Популярність соціальних мереж серед українських підлітків відрізняється від американських, адже з'являється лідер із 97.1% користування - Telegram (рис. 2.1). Цікавим фактом є те, що всесвітньо

відома та популярна за кордоном соціальна мережа Facebook знаходиться на останньому місці за популярністю.

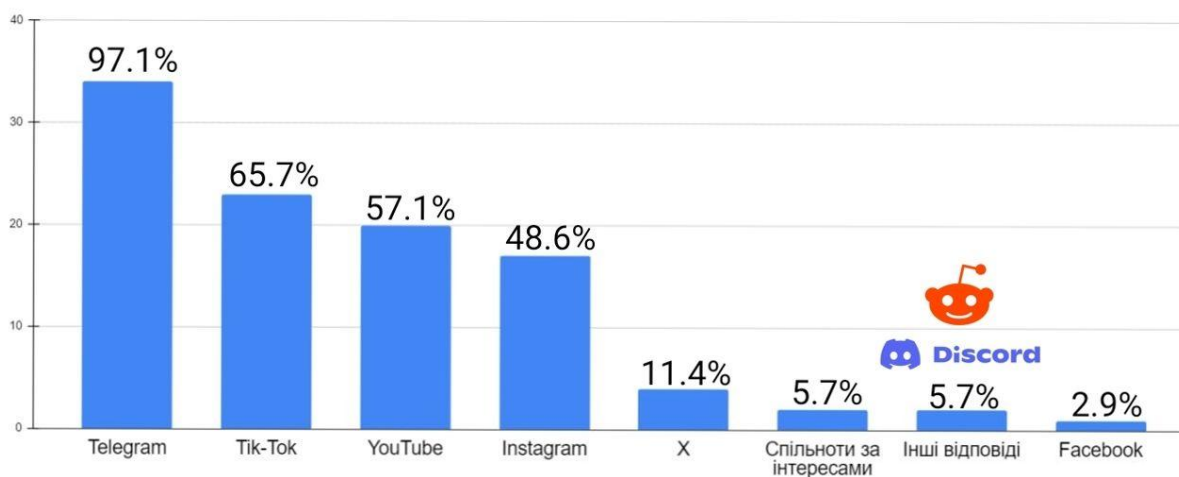


Рис. 2.1. Популярні соціальні мережі серед підлітків

Популярність цих мереж цілком зрозуміла, оскільки найпоширенішими видами online-діяльності є спілкування, перегляд коротких відео та гортання стрічки в Instagram. Дані з цього питання можна побачити на рис. 2.2.

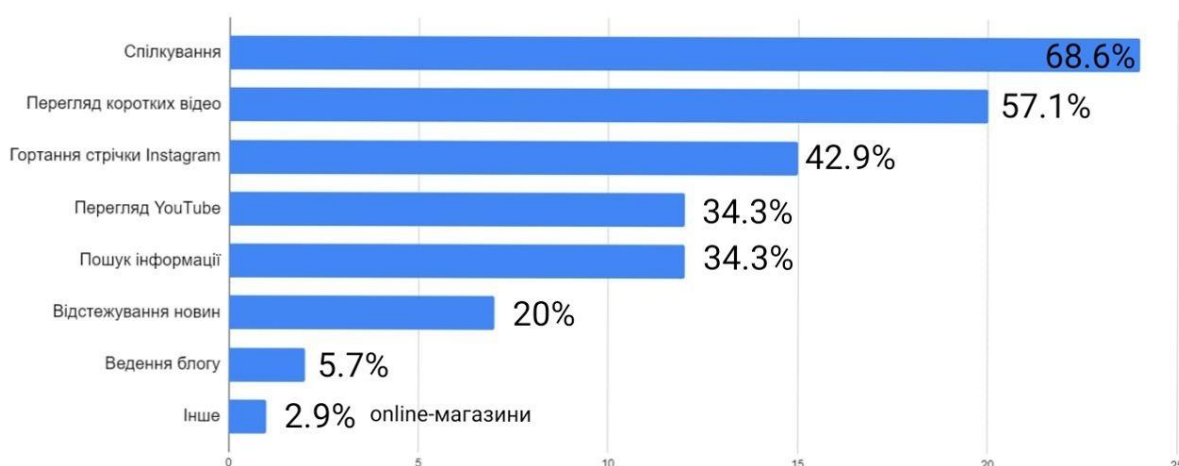


Рис. 2.2. Підліткова online-активність

Ще одним важливим аспектом є визначення залежності підлітків від соціальних мереж та гаджетів. За даними, 51.4% підлітків проводять у соціальних мережах понад 4 години щодня, 37.1% - від 2 до 4 годин, 11.4% - менше 2 годин, і жоден не обходиться без них. 51.4% підлітків вважають себе залежними від соціальних мереж, а 74.3% - від гаджетів.

Найпоширеніші прояви залежності, які відзначають самі підлітки, включають перевірку соціальних мереж відразу після сну (74.1%), труднощі з концентрацією (66.7%) та неможливість контролювати свій час online (59.3%). Один з респондентів також зазначив постійне порівняння себе з ідеальними зображеннями в соціальних мережах.

На питання про вплив соціальних мереж на здатність концентруватися та виконувати завдання у реальному житті, сумарно 65.7% респондентів відзначили негативний вплив, 22.9% не помітили змін, а 8.6% повідомили про покращення концентрації.

Було поставлено питання з можливістю однієї відповіді про здатність контролю часу, проведеного підлітками в мережі. Цікавим є те, що двоє з п'яти, хто відповів «навіщо перейматися цим?», раніше зазначили, що проводять у соціальних мережах понад 4 години на день та вважають себе залежними. Дані з цього питання можна побачити на рис. 2.3.

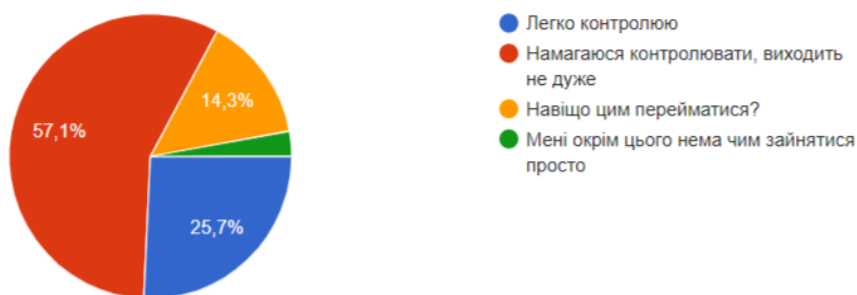


Рис. 2.3. Як Ви оцінюєте свою здатність контролювати час, який Ви проводите в соціальних мережах?

Проте існує певне протиріччя, адже на питання про баланс між віртуальним і реальним життям відповіді респондентів були різними. Зокрема, 57.1% респондентів заявили, що вони вдало поєднують обидва аспекти, що свідчить про їх здатність гармонійно існувати в обох світах. Однак, 25.7% респондентів зазначили, що вони поєднують віртуальне та реальне життя, але при цьому стикаються з певними труднощами, які можуть впливати на їхній добробут або соціальні взаємодії. Крім того, 8.6% респондентів віддали перевагу віртуальному життю, що може вказувати на проблеми з адаптацією до реального світу або надання більшого значення віртуальним взаємодіям та досвідам. Ці результати підкреслюють необхідність подальшого дослідження для розуміння причин такого розподілу і розробки рекомендацій щодо підтримки балансу між віртуальним і реальним життям серед підлітків.

Другий розділ був присвячений питанням про віртуальне спілкування. Виявилось, що найбільший вплив у віртуальній комунікації мають друзі (42.9%), батьки (25.7%) та ніхто (22.9%), що може характеризувати підлітковий вік. Цікаво, що 2.9% осіб відзначило вплив блогерів та інфлюенсерів, за можливості обрати лише одну відповідь. Проте, аналізуючи статистику відповідей на питання «Від кого Вам легше за всього сприймати поради чи критику?», виявляється, що батьки поділяють третє місце з незнайомими людьми та відповіддю «я сам(-а) все знаю» (по 8.6% - 3 людини). Друзі залишаються на першому місці, тоді як друге місце займає відповідь «від всіх важко».

На відкрите запитання «Чи вважаєте Ви, що віртуальне спілкування може замінити особисті контакти та спілкування у реальному житті? Чому?» більшість респондентів відповіли, що віртуальне спілкування не може замінити особисті контакти через фізичний «голод». Іншу думку висловили лише підлітки 13 і 14 років, зазначивши, що віртуальна комунікація є легшою і дозволяє мати більше друзів. Це підтверджує

секторна діаграма (рис. 2.4.), яка показує, що підлітки відзначають відсутність змін або легкість у спілкуванні після використання соціальних мереж.



Рис. 2.4. Вплив віртуального спілкування на навички спілкування та взаємодії у реальному житті.

Цікавим є те, що хоча підлітки вважають, що їхнє власне спілкування залишилося незмінним або стало легшим, вони також відзначають, що зазнали негативного впливу соціальних мереж на власне емоційне благополуччя (68.6%), таку ж тенденцію вони помічають і у своїх однолітків, які стали більш нервовими (51.4%) і емоційними в негативному ключі (40%), депресивними та замкнутими (25.7%). Єдиним значним позитивним аспектом є підвищення рівня розвитку (34.3%).

Іншим важливим аспектом в аналізі віртуальної комунікації є визначення ролі віртуальних друзів. За результатами дослідження переважна більшість респондентів (74.3%) вказали, що рідко знаходять нових знайомств у Інтернеті. Серед них 48.6% мають від 1 до 3 друзів, 20% - від 4 до 8 друзів, 17.1% - більше 10 друзів, а 14.3% не мають жодного віртуального друга.

Серед осіб, що перебувають у романтичних відносинах (37.1%), 23.8% знайшли свого партнера через Інтернет, що становить переважну більшість. На другому місці розташувалася школа з показником 19%, а на третьому - знайомства через спільних друзів (14.3%). Ці дані суттєво відрізняються від статистики за 2022 рік [52], де школа займала перше

місце з результатом 58.1%, а Інтернет - друге місце з показником 15.2%.

Лише 5.7% людей (підлітки віком 13-14 років) віддають перевагу online спілкуванню реальному. 11.4% регулярно, 22.9% - ніколи, 60% рідко, схожа статистика відстежується у питанні «Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, обираєте Інтернет?» (табл.2.4.).

Таблиця 2.4

Віртуальне чи реальне життя?

Віддаєте перевагу перебуванню в мережі, ніж спілкуванню віч-на-віч з друзями?		Обр.	%	Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, обираєте Інтернет?		Обр.	%
1	Ніколи	8	22.9%	1	Ніколи	12	34.3%
2	Рідко	21	60%	2	Рідко	16	45.7%
3	Регулярно	4	11.4%	3	Регулярно	4	11.4%
4	Часто	0	0	4	Часто	1	2.9%
5	Постійно	2	5.7%	5	Постійно	2	5.7%

При цьому, набагато більша кількість людей вважають, що спілкуватися з людиною легше online (рис. 2.5.).

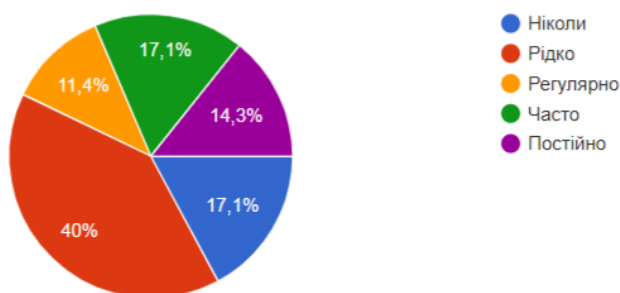


Рис. 2.5. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

На відкрите питання «Чи відчуваєте Ви, що ваші стосунки з друзями чи родиною змінилися через соціальні мережі? Як?» 61% відповіло, що

змінилися, з яких 8.5% респондентів зазначили, що соціальні мережі стали основним засобом комунікації під час війни, особливо з тими, хто перебуває за кордоном. 39% відповіли, що не помітили змін. Деякі учасники відзначили особисте зростання, здатність себе захистити та зручність спілкування в соціальних мережах, які дозволяють охопити більшу кількість людей. Водночас деякі підлітки зазнали негативних наслідків, таких як: зменшення спілкування з друзями та родиною, сімейні конфлікти через використання соціальних мереж та відсутність можливості зустрітися з друзями, які обирають Інтернет.

94.3% підлітків зазначили, що Інтернет-простір є їхньою зоною комфорту, 11.4% вважають його засобом втечі від реального життя. З них 22.9% часто думають про це, 17.1% регулярно, 37.1% рідко, і лише 11.4% взагалі не вважають Інтернет засобом втечі від реальності.

На запитання «Чи відчуваєте Ви, що ваші думки та погляди формуються під впливом інших користувачів соціальних мереж чи віртуальних спільнот?» респондентам були запропоновані варіанти відповідей з можливістю обрати один або додати свій власний. Докладні результати наведені на рис. 2.6.

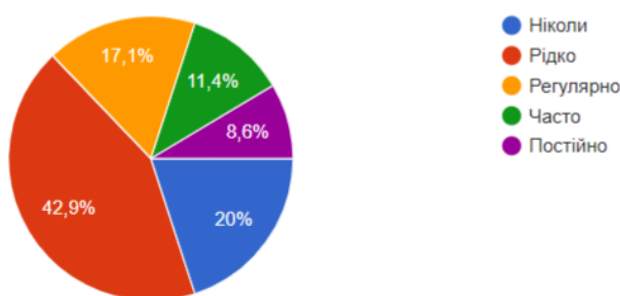


Рис. 2.6. Чи відчуваєте Ви, що ваші думки та погляди формуються під впливом інших користувачів соціальних мереж чи віртуальних спільнот?

Відкрите питання «Чи відчуваєте Ви, що інформація, яку Ви

сприймаєте через соціальні мережі та віртуальне спілкування, може бути спотвореною або не об'єктивною? Як Ви з цим впораєтесь?» дало змогу зрозуміти, що більшість сучасних підлітків ретельно ставляться до інформації, яку вони споживають, адже переважна кількість людей описала свій досвід щодо уникнення негативного впливу дезінформації, де зазначали, що шукають інформацію в різних джерелах, звертаються лише до перевірених сайтів та офіційних джерел чи просто не беруть до уваги інформацію.

62.9% опитаних відповіли, що позитивно ставляться до використання соціальних мереж і віртуального спілкування для навчання та підвищення рівня освіти і вже використовують їх для цих цілей. 22.9% відзначили своє позитивне ставлення і бажання почати використовувати соціальні мережі для навчання. 8.6% заявили, що позитивно ставляться, але не мають бажання використовувати соціальні мережі таким способом, і 5.7% залишилися нейтральними. Крім того, чати були визнані найбільш корисними для особистісного розвитку (60%), тоді як 28.6% не замислювалися про це, і 11.4% вказали на форуми.

На питання «Чи відчуваєте Ви тиск на підтримання «ідеального» життя у соціальних мережах, яке може бути відмінним від реального? Чи займаєтесь Ви прикрашанням свого життя?» були надані наступні відповіді (рис 2.7.).

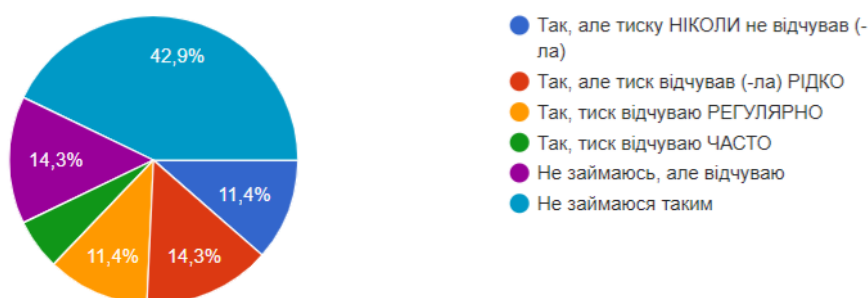


Рис. 2.7. Чи відчуваєте Ви тиск на підтримання «ідеального»

**життя у соціальних мережах, яке може бути відмінним від реального?
Чи займаєтесь Ви прикрашанням свого життя?**

Аналізуючи відповіді на відкрите запитання «Які негативні аспекти ви відчуваєте через використання соціальних мереж?», можна виділити наступні групи негативних аспектів: 1) залежність від соціальних мереж («прокрастинація», «забирає багато часу», «тяжко вийти із соцмереж та регулювати свій час»); 2) психологічний вплив («думки, що все не так і все жахливо», «підвищена тривожність, дуже великі вимоги від себе, нестабільна самооцінка», «емоційні качелі», «не можу робити якісь справи без відео на фоні», «тенденція продуктивності в Інтернеті змушує мене падати духом»); 3) фізичні та здоров'я («недосип, іноді поганий настрій та головні болі», «погіршення зору», «швидка втома»); 4) соціальні аспекти («найчастіше людина в реальному житті відрізняється від себе в соціальних мережах», «батьки ругаються на мене, однокласники у телефонах завжди, всі нервові якісь»); 5) інформаційний вплив («легкий і швидкий потік різної інформації, відсутність глибоких інтересів та знань», «дезінформація»).

Аналізуючи відповіді на відкрите запитання «Які позитивні аспекти Ви бачите в користуванні соціальними мережами?», можна виділити наступні групи позитивних аспектів: 1) зручність та доступність («можна завести нові знайомства, дізнатися актуальні новини», «легко можна знайти все, що тебе цікавить, читати електронні книги та самовиражатися, спілкуватися з людьми»); 2) соціальне спілкування («можливість підтримувати зв'язок з друзями та рідними в іншій країні», «обмін інформацією, вивчення мов з носіями, знайомство з іноземцями»); 3) розвиток та самовираження («ведення блогу як реалізація себе», «знаходження цікавих ідей для творчості»); 4) спільні інтереси та цілі, розваги («гумор, рецепти, досвід інших», «граю в ігри з іншими», «пошук друзів по інтересам, підтримка»).

Цікаво, що при визначенні негативних аспектів більшість респондентів зазначили лише один аспект, тоді як лише декілька з них описували кілька аспектів одночасно. Натомість, при визначенні позитивних аспектів ситуація була зворотною.

2.3. Практичні рекомендації застосування методів соціальної роботи щодо конструктивного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на становлення особистості підлітків

Для мінімізації деструктивних наслідків впливу соціальних мереж та віртуальної комунікації на формування особистості підлітка соціальному працівнику та батькам треба діяти спільно, адже це серйозне та складне питання, яке потребує особливої уваги з боку дорослих.

Перш за все, ефективний вплив на підлітка передбачає аналіз різних аспектів його життя: психологічних особливостей, соціальних зв'язків, захоплень та взаємодії з батьками та однолітками. Додатково важливо врахувати час та типи контенту, що підліток споживає в Інтернеті, його мотивацію, цифрову грамотність та поточний психологічний стан. Оцінка цих факторів допоможе зрозуміти вплив соціальних мереж на підлітка та виявити можливі зміни в його поведінці.

Однак безпосередній вплив на підлітка має бути ретельно обґрунтованим та здійснюватися з повагою до його особистості. Спільна робота батьків та соціальних працівників у формуванні правильного сприйняття та використання соціальних мереж допоможе підліткам зберегти психічне здоров'я та розвинутися як особистості. Важливо активно співпрацювати з батьками та здійснювати комунікацію з ними щодо використання соціальних мереж їхніми дітьми.

Слід провести аналіз спостережень батьків та визначити їх готовність обговорювати тему допомоги підлітку та участі у подальшій роботі.

Необхідно також встановити, яке місце в житті їх дітей вони займають, а також як взаємодіють з ними та між собою.

Також важливо проаналізувати активність підлітка в соціальних мережах: якість публікацій, реакції на коментарі, репости, лайки та підписки. Дослідження профілів його друзів може допомогти зрозуміти його оточення та сферу спілкування, адже саме друзі відіграють важливу роль у формуванні індивідуальності та впевненості у собі підлітка, впливають на його інтереси та звички.

Після аналізу інформації від батьків та соціальних мереж, соціальний працівник робить висновки та прогнозує подальшу взаємодію з батьками та підлітком. Важливо пам'ятати, що інформація від батьків є суб'єктивною та лише вихідним матеріалом для подальших прогнозів та стратегій, які можуть коригуватися залежно від обставин.

Наступним етапом є безпосередня комунікація із підлітком.

Головною задачею соціального працівника на цьому етапі є всебічне вивчення особистості підлітка. Важливо оцінити його психологічний стан, емоційну стабільність, інтереси та уподобання, які можна виявити як під час спілкування, так і через спостереження. Також важливо врахувати взаємодію з однолітками та вплив сім'ї, а також зовнішні фактори, які можуть впливати на його розвиток, зокрема активність у віртуальному середовищі.

Інформація, отримана від батьків і через аналіз соціальних мереж, надає можливість правильно розпочати розмову з підлітком. Дані, зібрані під час безпосередньої розмови, допомагають підтримати діалог, зрозуміти можливі мотиви занурення в соціальні мережі та проаналізувати їх вплив на підлітка. Це дозволяє прогнозувати можливі конструктивні та деструктивні наслідки віртуальної комунікації.

На нашу думку, цей етап є найскладнішим у реалізації, адже не завжди легко почати розмову з підлітком, який може бути неохочим до

обговорення таких особистих тем та взагалі спілкування з тобою - незнайомою дорослою людиною. Є декілька способів комунікації: спробувати поговорити в реальному житті, організувати опитування через шкільне оточення або скористатися найзручнішим для підлітка простором для спілкування – віртуальною комунікацією.

Якщо перші два методи є зрозумілими у виконанні та є стандартною практикою для соціальних працівників, то online-спілкування є досить неоднозначним, оскільки спілкуватися в мережах і зацікавити підлітка теж не просто. Згідно з дослідженнями, найбільш ефективним методом впливу є підхід «рівний рівному». Це пояснює, чому online-простір є більш доступним для подальшої роботи. Спілкування методом «рівний рівному» допоможе йому легше сприймати розмову із нами, швидше відкритися та довіритися. Навіть при спробі вести розмову online, необхідно повідомляти підлітка про свої дії та наміри для забезпечення прозорості та етичності роботи. Навіть за таких умов спілкування буде проходити в більш комфортному психологічно просторі, оскільки, згідно з дослідженнями, Інтернет-простір є зоною комфорту для багатьох підлітків. А одним із головних правил спілкування є створення безпечного простору.

Під час online-спілкування виявляйте повагу та емпатію, будьте відкриті та чесні. Активно слухайте та проявляйте ініціативу, наприклад, пишіть першими. Запевніть у конфіденційності й готовності підтримати. Успішна розмова дозволяє краще зрозуміти підлітка та створити безпечний online-простір для його особистісного розвитку. Головне – зробити перехід як найлегшим та сприятливим для підлітка. Незважаючи на переваги online-комунікації для підлітків, не всі соціальні працівники мають можливість регулярно спілкуватися в цьому форматі. Один із варіантів - призначати консультації за попередньо визначеним часом.

Якщо спілкування з підлітком не було успішним, головними союзниками в подальшій роботі будуть батьки. Вони допоможуть підліткам

відповідально користуватися соціальними мережами та мінімізувати негативні наслідки. Основним завданням соціального працівника на цьому етапі є підтримка батьків у розумінні своєї дитини, а також надання рекомендацій щодо правильного ведення розмов і втручання в особисте життя підлітка без порушення його особистісних кордонів.

Соціальний працівник повинен запропонувати рекомендації для ефективного впливу батьків на взаємодію підлітків із соціальними мережами та реальним світом. Важливо враховувати, що вплив на дитину 10-ти років відрізняється від впливу на підлітка 16-ти років.

До таких рекомендацій можуть належати:

1. Обговорювати з підлітком вплив соціальних мереж на його емоції, заохочувати ділитися тривогами та почуттями;
2. Повідомляти, що багато контенту в соцмережах є нереалістичним;
3. Наголошувати на небезпеці ділитися особистою інформацією з незнайомцями в Інтернеті;
4. Заохочувати особисті контакти з друзями, що є особливо важливим для підлітків із соціальною тривожністю;
5. Не соромитися говорити з підлітками на цікаві для них теми;
6. Бути прикладом для своїх дітей. Показувати приклад здорових звичок у соціальних мережах. Не заставляйте дитину робити те, на що самі не здатні;
7. Попереджати про шкоду пліток, залякувань і чуток як online, так і в реальному житті;
8. Бути чесними, дати змогу підліткам довіряти Вам, тоді вони зможуть ділитися з Вами своїми тривогами, почуттями та проблемами, які виникають, а не будуть терпіти та намагатися вирішувати все самотійно;
9. Встановити родинні правила щодо використання електронних гаджетів під час сімейних зборів та за годину до сну;

10. Якщо поведінка підлітка у соцмережах суперечить етичним та моральним нормам, треба поговорити з ним або зв'яжіться з батьками його друзів, перевірте історію переглядів в Інтернеті. Головне нікого не звинувачувати, бути спокійним та намагатися зрозуміти ситуацію;

11. Якщо у дитини є симптоми тривоги, депресії чи інші психічні проблеми через соцмережі, буде краще звернутися до медичного працівника;

12. Допомогти відчувати власну цінність через допомогу іншим людям. Наприклад, встановити додаток «Be my eyes» де час від часу можна допомогти людям із вадами зору;

13. Мотивувати підлітка до саморозвитку та навчання у цікавих його сферах. Допомогати розвивати чи шукати таланти та давати можливість самостійно обирати шляхи життя.

Якщо дитина є маленькою, додатково можна використовувати:

1. Увімкнути налаштування конфіденційності, щоб підліток не ділився особистою інформацією з чужими людьми;

2. Регулярно переглядати облікові записи підлітка в соціальних мережах, підписуватись на його акаунти або «дружити» з ним. З віком підлітка можна зменшити контроль, враховуючи його зрілість. Проте є важливим на будь якому віковому етапі не можна порушувати особисті кордони, читаючи особисті переписки дитини;

«Лагідне» впровадження цих рекомендацій може значно покращити стосунки підлітка як з родиною та друзями, так і з соціальними мережами. Такий підхід сприятиме виходу з замкненого кола «залежності» та допоможе підлітку використовувати час, проведений у соцмережах, з користю.

Важливо, щоб батьки та соціальні працівники діяли з розумінням та підтримкою, що дозволить підліткам відчувати себе почутими та захищеними. Це сприятиме формуванню здорових звичок у користуванні

соціальними мережами, розвитку критичного мислення щодо контенту та побудові позитивних і реальних соціальних зв'язків. Комплексний підхід, який включає регулярні бесіди, надання власного прикладу та створення сприятливого середовища, допоможе підліткам знайти баланс між віртуальним і реальним життям, уникнути негативних наслідків Інтернет-залежності та гармонійно розвиватися. У цьому може допомогти профілактична програма, спрямована на зменшення негативного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітка, яку прикріплено нижче.

2.4 Профілактична програма негативного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітка.

Запобігання негативного впливу на формування особистості підлітка є надзвичайно важливим завданням у сучасному суспільстві, адже формування особистості дитини даного віку є складним процесом, що визначає його подальший розвиток та інтеграцію в суспільство. Підлітковий вік - це критичний період розвитку, під час якого індивід формує свої цінності, переконання та поведінкові моделі, які є важливими для дорослого життя. У цей критичний період відбуваються значні зміни в емоційній, когнітивній та соціальній сферах, що робить підлітків вразливими до різних видів впливу, вільний доступ до яких надають соціальні мережі та віртуальне спілкування. Негативні фактори, такі як: соціальний тиск, недостатня підтримка та прийняття з боку дорослих та однолітків, доступ до деструктивного контенту та негативних прикладів близького оточення - можуть заважати здоровому розвитку підлітка, спричиняючи девіантну поведінку, емоційні розлади та зниження самооцінки.

Актуальність профілактичної програми щодо запобігання негативного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітка визначається сучасними соціальними реаліями, які характеризуються швидким розвитком інформаційних технологій та зростаючою роллю соціальних мереж та Інтернету в цілому. Підлітковий вік є критичним періодом у розвитку особистості, адже закладаються основні цінності, поведінкові моделі та переконання. У цей час підлітки особливо вразливі до різноманітних ефектів соціальних мереж та віртуального спілкування, як позитивних, так і негативних.

Мета програми: сприяння зменшенню негативного впливу соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітка, сприяючи його психічному здоров'ю, розвитку критичного мислення та відповідальної поведінки в online середовищі.

Загальні цілі програми:

1. Зменшення негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.
2. Підвищення медіаграмотності підлітків.
3. Формування критичного мислення щодо контенту в соціальних мережах.
4. Сприяння розвитку здорових online та offline комунікацій, соціальних навичок та творчого мислення.
5. Сприяння розвитку навичок емоційного інтелекту для саморегуляції та стресостійкості.
6. Профілактика насильства в цифровому просторі та формування навичок безпечної поведінки.
7. Розробка та розповсюдження брошур, плакатів, перегляд відеороликів про ризики та переваги соціальних мереж.

Профілактична програма. Підлітки

Цільова група: діти підліткового віку (10-18 років).

Кількість занять: 18 занять.

Тривалість: 9 тижнів.

Форма проведення: групова робота.

Робота із підлітками поділяється на 4 блоки: 1) «Проведення лекцій на тему впливу соціальних мереж на психічний стан та формування особистості»; 2) «Проведення лекцій та тренінгів з медійної грамотності для підлітків з акцентом на вміння розпізнавати дезінформацію та маніпуляції в Інтернеті»; 3) Проведення тренінгів з психологічної підтримки, спрямованих на навчання підлітків навичкам саморегуляції та стресостійкості у використанні соціальних мереж; 4) «Активна взаємодія в офлайн-середовищі: розвиток навичок спілкування, емпатії та емоційного інтелекту та підвищення стосунків у колективі»

Перші 3 блоки - це основний інформативний зміст заходів, які націлені на підвищення медіаграмотності підлітків, формування критичного мислення щодо контенту в соціальних мережах, підвищення знань про захист та правил безпеки в Інтернеті, підвищення рівню емоційного інтелекту, а також навчання розпізнаванню кібербулінгу та захисту від нього. Дані заняття проходять раз на тиждень по 45 хв у форматах лекцій та тренінгів (див. табл. 2.5)

Таблиця 2.5

Профілактична програма. Підлітки (1-3 блоки)

№	Заходи	№	Тематика заходів
1.	Проведення лекцій на тему впливу соціальних мереж на психічний стан та формування особистості	1.	«Ризики та небезпеки віртуального спілкування: як захистити себе від online-шахраїв»
		2.	«Психологічні аспекти використання соціальних мереж: вплив на самооцінку та психічне здоров'я підлітків»
		3.	«Критичне мислення в online-середовищі: як розпізнати маніпуляції та фейкові новини»

2.	Проведення лекцій та тренінгів з медійної грамотності для підлітків з акцентом на вміння розпізнавати дезінформацію та маніпуляції в Інтернеті.	1.	«Як розпізнати дезінформацію: розгляд основних типів дезінформації та методик перевірки достовірності інформації»
		2.	«Розвиток навичок критичного мислення та аналізу інформації для розпізнавання та оцінки достовірності медійного контенту»
		3.	«Розвиток стратегій захисту від маніпуляцій та негативного впливу медійних технологій»
3.	Проведення тренінгів з психологічної підтримки, спрямованих на навчання підлітків навичкам саморегуляції та стресостійкості у використанні соціальних мереж	1.	«Саморегуляція та стресостійкість у віртуальному світі: розвиток навичок емоційного інтелекту»
		2.	«Вивчення та ідентифікація власних емоційних реакцій на взаємодію у соціальних мережах. Навчання методикам регулювання стресу та емоцій, що виникають під час спілкування в Інтернеті»
		3.	«Кібербулінг: як не стати жертвою та методи боротьби»

Четвертий блок триває всі дев'ять тижнів, передбачаючи одне заняття на тиждень у форматі тренінгу. Його головною метою є розвиток здорових online та offline комунікацій, соціальних навичок підлітків, творчого мислення та емоційного інтелекту (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Профілактична програма. Підлітки (4 блок)

№	Заходи	№	Тематика заходів
4.	Активна взаємодія в офлайн-середовищі: розвиток навичок спілкування, емпатії та емоційного інтелекту та підвищення стосунків у колективі.	1.	«Затишний кінозал: «Восьмий клас» - групове обговорення та аналіз фільму»
		2.	«Затишний кінозал: «Лайк» - групове обговорення та аналіз фільму»
		3.	«Затишний кінозал: «Соціальна дилема» - групове обговорення та аналіз фільму»

	4.	«Затишна гра «Емоційний інтелект»»
	5.	«Затишна гра «Мемка Мімка 2»»
	6.	«Затишна гра «Вибір»»
	7.	«Довіра» - проведення тренінгу на довіру (див. додаток Г)
	8.	«Лише тихо» - розвиток командної роботи (див. додаток Г)
	9.	«Реклама» - розвиток творчості та командної роботи (див. додаток Д)

Матеріали: проектор, гра «Емоційний інтелект», гра «Мемка Мімка 2», гра «Вибір», будь-які речі для створення перешкод, пов'язка на очі (2 шт.), ватман (2 шт.), кольорові олівці/фарби/маркери, ваза, маленькі папірці із зазначеним на ній об'єктом, маленькі папірці із зазначеним на ній ключовим словом.

Очікувані результати: підвищення рівня медіаграмотності серед підлітків, розвиток критичного мислення в контексті соціальних мереж, покращення знань про безпеку в Інтернеті та методи захисту. Підлітки будуть здатні вчасно розпізнавати та захищатися від кібербулінгу. Крім того, очікується підвищення рівня емоційного інтелекту, навичок комунікації, співпраці в команді та творчого мислення, що дозволить їм ефективно спілкуватися та співпрацювати з іншими.

Рекомендації: проведення заходів два рази на тиждень у різні дні, у комфортній та дружній атмосфері, використовуючи метод «рівний-рівному» сприятиме побудові довірчих відносин з підлітками.

Профілактична програма. Вчителі

Цільова група: вчителі

Тривалість: мінімум 9 тижнів

Форма проведення: групова робота.

Робота із вчителями поділена на 5 основних завдань: 1) Провести

аналіз потреб та планування подальшої роботи з викладачами; 2) Розробити навчальні програми та матеріали; 3) Підготовка викладачів у питаннях медіаграмотності та наданні першої психологічної підтримки учню-жертві кібербулінгу; 4) Підготовка заходів для батьків; 5) Створення ресурсної бази

Робота з вчителями має розпочатися одночасно з роботою з підлітками, оскільки ці процеси є взаємопов'язаними і взаємозалежними. Важливо виявити думки вчителів щодо серйозності проблеми online-залежності та їхнього власного досвіду, оскільки вони на регулярній основі контактують з підлітками, а також мають безпосередній вплив. Це є причиною важливості надання вчителям базових знань про кібербулінг та методи боротьби з ним.

Крім того, необхідно навчити вчителів робити свої уроки цікавими та інтерактивними, щоб привернути увагу сучасного підлітка. Це допоможе зберегти інтерес учнів до навчання навіть у ситуаціях, коли учні можуть мати кліпове мислення. Ознайомитися детальніше із даними завданнями можна у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Профілактична програма. Вчителі (1-3 завдання)

№	Завдання	№	Заходи
1.	Провести аналіз потреб та планування подальшої роботи з викладачами.	1.	Провести та проаналізувати анкетування на тему: «Визначення рівня обізнаності викладачів щодо проблеми Інтернет-залежності серед підлітків та якості впливу соціальних мереж на формування підлітка» (див додаток Е).
		2.	На базі визначеної інформації, розробити детальний план заходів, відповідно до потреб викладачів.
2.	Розробити навчальні програми та	1.	За участі вчителів, підготувати презентації, буклети, відеоролики та інші матеріали для

	матеріали		їхнього використання на уроках та тренінгах.
		2.	Спільно з викладачами підготувати навчальні програми, що охоплюють теми впливу соціальних мереж, засобів захисту та правила безпеки в Інтернеті
3.	Підготовка викладачів у питаннях медіаграмотності та наданні першої психологічної підтримки учню-жертві кібербулінгу.	1.	Організувати тренінги та семінари для викладачів з метою підвищення їхньої кваліфікації у питаннях медійної грамотності та безпеки в Інтернеті.
		2.	Навчити викладачів методикам викладання та інтерактивним підходам, які допоможуть ефективно донести інформацію до підлітків.
		3.	Проведення тренінгу викладачам «Кібербулінг: допомога жертвам кібербулінгу»

Також важливо встановити зв'язок з батьками через вчителів та мотивувати їх до участі у тренінгах, які допоможуть покращити або підтримати стосунки з їхніми дітьми та захистити їх від негативного впливу соціальних мереж та віртуальної комунікації на формування особистості підлітка.

Не менш важливою задачею є і створення збірки корисних матеріалів з питань кібербезпеки та online-залежності, яка може бути постійно оновлюваною та доповнюваною. Це допоможе забезпечити доступ до актуальної інформації та ресурсів для всіх учасників освітнього процесу. Ознайомитися детальніше із даними завданнями можна у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Профілактична програма. Вчителі (4-5 завдання)

4.	Підготовка заходів для батьків	1.	Разом з викладачами розробити програму семінарів та тренінгів для батьків, що охоплюють питання безпеки дітей в Інтернеті та їх підтримки.
----	--------------------------------	----	--

		2.	Організувати регулярні зустрічі з батьками для обговорення актуальних питань та надання рекомендацій щодо налагодження стосунків із дітьми та правилам контролю online-активності дітей.
5.	Створення ресурсної бази	1.	Спільно з викладачами створити електронну бібліотеку ресурсів, що містить матеріали з питань безпеки в Інтернеті, доступну для учнів, батьків та викладачів.
		2.	Забезпечити постійне оновлення та доповнення ресурсної бази новими матеріалами та дослідженнями.

Матеріали: сформоване анкетування, презентації, буклети, відеоролики та ін., доступ до електронної бібліотеки, проектор.

Очікуваний результат: підвищення обізнаності вчителів у темах кібербулінгу та віртуальної безпеки, зміни підходу до навчання на більш актуальне для сучасного підлітка, налагодження стосунків із батьками, активне використання отриманих знань та допомога підліткам не зазнавати негативного впливу від соціальних мереж та віртуального спілкування.

Рекомендації: проведення тренінгів для вчителів на тих же умовах, що й для підлітків, допоможе підготувати вчителів до ефективної співпраці зі школярами. Бути готовим, що вчителі можуть бути неохочими до співпраці та мати низький рівень медіаграмотності.

Профілактична програма. Батьки

Цільова група: батьки

Тривалість: 9 тижнів

Форма проведення: групова та індивідуальна роботи.

Робота з батьками спрямована на надання інформативної та практичної підтримки, що допоможе підтримати або налагодити позитивні стосунки зі своїми дітьми-підлітками. Батьки є важливими прикладами для своїх дітей, тому вони мають надавати модель гарного дорослого,

поведінку якого хочеться наслідувати. Батькам також важливо надавати підтримку, допомогу та почуття прийняття своїй дитині, оскільки незадоволення цих потреб може сприяти негативному використанню соціальних мереж та віртуального спілкування. Розвиток взаєморозуміння та відкритості у спілкуванні між батьками та підлітками є ключем до позитивного впливу на їхні стосунки та правильного використання Інтернет-ресурсів (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Профілактична програма. Батьки

№	Завдання	№	Заходи
1.	Інформування батьків та освітня робота	1.	Проведення інформаційних зустрічей та тренінгів для батьків з огляду на негативний вплив соціальних мереж та віртуального спілкування на підлітків.
		2.	Розгляд аспектів безпеки в Інтернеті, ризиків кібербулінгу, а також методів підтримки та взаємодії з дитиною у цифровому середовищі.
		3.	Навчання методам «толерантного» контролю online-залежності підлітків.
		4.	Надання базової інформації щодо вікової психології дітей, зокрема особливостей розвитку особистості у підлітковий період.
		5.	Надання інформації щодо впливу соціальних мереж на підлітків та способів підтримки позитивного використання технологій.
		6.	Проведення лекційних та тренінгових занять з приводу безпеки в Інтернеті та захисту особистої інформації в соціальних мережах.
2.	Налагодження та позитивне підтримання стосунків із	1.	Акцентуація уваги на важливості позитивної взаємодії між батьками та підлітками.
		2.	Визначення важливості надання власного

	підлітками		прикладу щодо правильного використання соціальних мереж.
		3.	Заохочення сімейних заходів та розваг, які не потребують використання гаджетів.
		4.	Допомога у створенні сприятливого сімейного середовища, де підтримка, розуміння та взаємодопомога забезпечуються якісними сімейними взаєминами.
		5.	Надання порад та практичних прикладів, які допоможуть батькам підтримувати відкриту та довірчу атмосферу спілкування зі своїми дітьми.

Очікувані результати: спільна праця батьків та дітей може призвести до підвищення обізнаності про ризики віртуального середовища, розвитку навичок критичного мислення та покращення взаємин в сім'ї.

Рекомендації: Батьки повинні активно взаємодіяти з дітьми та демонструвати інтерес до їхнього життя. Якщо батьки занадто зайняті своїми справами і не приділяють увагу спілкуванню з дітьми, це може призвести до того, що діти знайдуть підтримку та розвагу в Інтернеті. Важливо знайти для дітей цікаві та корисні заняття, крім шкільних обов'язків. Розмова з дитиною про її захоплення та інтереси допоможе зрозуміти, чим вона хотіла б займатися. Щоб запобігти залежності від Інтернету, бажано розпочати профілактику ще до того, як дитина витрачатиме на соціальні мережі та віртуальне спілкування багато часу.

Висновок до другого розділу

Аналіз статистичних даних свідчить, що українські підлітки використовують соціальні мережі відмінно, від міжнародних тенденцій, визначаючи нові пріоритети у їх використанні. Українські діти також

відчують проблему залежності, але усвідомлюють цю проблему та намагаються контролювати свою активність, хоча не завжди вдало.

Для багатьох юних користувачів, Інтернет є зоною комфорту, де вони знаходять втілення від реальності, знаходять нових знайомих та реалізують себе. Засвідчено, що багато романтичних відносин починаються та підтримуються через соціальні мережі, адже відсоток користування соціальними мережами з метою спілкування є найбільшим. Проте багато часу витрачається на прокрастинацію, перегляд коротких відео та гортання стрічки Instagram.

Підлітки відзначають, що віртуальне спілкування не може замінити живе, проте визнають легкість online-комунікації.

Багато хто має досвід негативного впливу соціальних мереж на емоційне благополуччя та спостерігав за деструктивними змінами в поведінці своїх ровесників. Тому є важливим, щоб батьки та фахівці надавали якісну підтримку та показували приклад правильного використання соціальних мереж, хоча підлітки і визначають, що найлегше сприймати поради чи критику від батьків.

Для фахівців соціальної сфери були розроблені методичні рекомендації, «лагідне» впровадження яких може значно покращити стосунки підлітка з родиною, друзями та соціальними мережами. Такий підхід допоможе розірвати замкнене коло залежності та дозволить підлітку ефективніше використовувати час, проведений у соцмережах.

Крім цього, учасникам анкетування було запропоновано переглянути авторську профілактичну програму. Ця програма також рекомендується для ознайомлення батькам та вчителям, адже це допоможе зрозуміти дітей підліткового віку та їх проблеми краще, що допоможе знайти найбільш ефективні методи та шляхи допомоги своїм дітям боротися із online-залежністю.

ВИСНОВКИ

Сучасні соціальні мережі та віртуальне спілкування стають невід'ємною складовою життя сучасного підлітка, що впливає на його спосіб сприйняття оточуючого світу та взаємодії з ним. Кожного дня online-простір здобуває все більше значення, приносячи із собою зміни не лише у повсякденне життя, але й у наукові дослідження. Це змушує науковців використовувати нові терміни та підходи, які краще відповідають потребам сучасного підлітка.

Підлітковий вік є часом інтенсивних змін у різних сферах життя особистості, коли вона повинна адаптуватися і трансформуватися для успішного проходження цього періоду. Незважаючи на те, що часові рамки підліткового віку можуть відрізнятися в різних культурах і регіонах, він залишається важливим етапом, оскільки відбувається ключова формація особистості та її перехід у доросле життя. Зазвичай підлітковий вік визначають як період від 10 до 18/19 років.

Різні науковці розробили концепції, теорії та підходи до вивчення підлітків, враховуючи їхні психологічні та соціокультурні особливості. Одними з найвідоміших дослідників у цій сфері є З. Фройд та Е. Еріксон, які першими почали обговорювати особливості розвитку дітей підліткового віку. З. Фройд розглядав цей період як лібідо-об'єктний і генітальний, акцентуючи увагу на формуванні дорослої сексуальності, еротичному потязі та потребі у фізичному контакті. Е. Еріксон визначав цей період як час глибокої кризи. Основною задачею цього етапу він вважав усвідомлення себе, свого місця у світі та вибір життєвого шляху. Успішне подолання цієї кризи веде до стабільної ідентичності та впевненості в собі, тоді як невдача може призвести до психологічних проблем, таких як тривога, депресія та втрата сенсу життя.

Важливим у розумінні становленні особистості підлітків є розуміння різних факторів впливу, які також відомі як ресурси. Вони поділяються на внутрішні та зовнішні. С. Хобфолл описує ширшу класифікацію ресурсів, яка включає матеріальні та нематеріальні, зовнішні та внутрішні фактори, психічні, фізичні, вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які допомагають справлятися з труднощами.

У процесі формування особистості підлітка важливу роль відіграє система «Я-концепції», що складається з образу «Я», афективного та поведінкового аспектів. У цьому віці підлітки усвідомлюють власну ідентичність, а вплив зовнішніх факторів може вплинути на формування їхньої самооцінки та ставлення до себе. Сучасні дослідження також вказують на важливість розширення цієї концепції за рахунок «Віртуального-Я», що виникає під впливом інформаційного середовища і може суттєво вплинути на формування особистості, особливо в період підліткового віку.

У. Бронфенбреннер запропонував свою модель екологічних систем, де описується вплив оточення на особистість на різних рівнях, враховуючи різні аспекти взаємодії, вона складається з мікросистеми, мезосистеми, екосистеми та макросистеми. Науковець вважав, що розвиток особистості не може бути адекватно розглянутий поза контекстом її оточення.

Було зазначено, що термін «соціальні мережі» має декілька значень, і більш доречним є казати електронні соціальні мережі, щоб визначити саме соціальні медіа. Найбільш комплексне та доречне визначення було опубліковано на офіційному сайті Mayo Clinic, де було зазначено, що це є Інтернет-платформами, які дозволяють обмінюватися контентом, взаємодіяти із ним та із іншими користувачами.

Соціальні мережі та віртуальна комунікація відіграє великі ролі на кожного підлітка, проте наслідки даного впливу є індивідуальними та залежать від особистісних характеристик та якостей. Найбільш вагомими

деструктивними наслідками є кліпове мислення та потрапляння у «дофамінові пастки» з яких важко вибратися самотійно. До негативних наслідків також можна віднести низьку самооцінку, слабку силу волі, поверхневих зв'язків, підвищений рівень тривожності, проблеми зі сном та ін. Конструктивними наслідками є пошук нових знайомих, підтримка зв'язку із вже існуючими, позитивне самовираження, стимулювання вираження кращих якостей особистості, підтримка людей та ін.

Відповідно до проведеного дослідження на базі 35 респондентів, 42 питань, а також аналізу зарубіжного досвіду, можна визначити актуальне становище соціальних мереж на території України, а також встановити якість впливу соціальних мереж та віртуальної комунікації на формування особистості підлітків.

Аналіз даних показує, що українські підлітки використовують соціальні мережі інакше, ніж у світі, встановлюючи нові пріоритети. Вони стикаються з проблемою залежності, але намагаються контролювати свою активність, хоч і не завжди успішно.

Інтернет для багатьох стає зоною комфорту, де вони знаходять віддушину від реальності, нових друзів та можливості самореалізації. Багато романтичних відносин починаються та підтримуються через соціальні мережі. Підлітки найбільше часу витрачають на спілкування, перегляд коротких відео та гортання стрічки Instagram.

Віртуальне спілкування не замінює живе, але підлітки визнають його легкість. Багато хто відчув негативний вплив соціальних мереж на емоційний стан та поведінку. Важливо, щоб батьки та фахівці надавали підтримку і демонстрували правильне використання соціальних мереж.

За результатами дослідження розроблено профілактичну програму, яка також рекомендується батькам і вчителям. Це допоможе краще зрозуміти підлітків і знайти ефективні методи боротьби з online-залежністю.

Розуміння даних підходів, концепцій, теорій та результатів дослідження дозволяє краще розуміти та підтримувати підлітків у цей непростий, але важливий період їхнього життя, а також допомогти їм сформувати надійну базу, яка захистить їх від негативного впливу соціальних мереж та віртуальної комунікації та дозволить без перешкод вступити до дорослого життя.

Ця тема є цікавою, актуальною та заслуговує на подальше дослідження у майбутніх наукових роботах. Вона має значний потенціал для розвитку і може сприяти глибшому розумінню обраної проблематики. Тому рекомендується продовжувати вивчення даного питання у наступних дослідницьких проектах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анциферова Л.В., Порпуліт О.О. Формування самооцінки студентів під впливом соціальних мережах у фокусі новітніх досліджень. Матеріали до 79-ої студентської наукової конференції: матеріали наук.-практ. конф. (Одеса, 24-28 квітня 2023 року). Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2023. С. 357-360
2. Анциферова Л.В., Хлівнюк Т.П. «Дофамінові пастки» підлітків у соціальних мережах. Матеріали до 80-ої студентської наукової конференції: матеріали наук.-практ. конф. (Одеса, 25 квітня 2024 року). Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. С. 408-415
3. Бегас Л. Ідея розвитку особистості в історії психології. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). Умань, 2022. № 2 (20).
4. Безматерних А. Теоретичне вивчення дофамінової залежності: від молекулярних механізмів до психологічних наслідків. Innovative development of science, technology and education : proceedings of v international scientific and practical conference, м. Vancouver, 15 лют. 2024 р. Vancouver, 2024. С. 394–397.
5. Березовська Л. І., Феєр А. І. Роль соціальних мереж у психологічному благополуччі особистості. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти, 18.12.2020. 13-16.
6. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. «Молодий вчений». 2018. Т. 5, № 57. С. 454–458.
7. Бойко О. Ю. Інтердисциплінарний огляд феномену віртуальної комунікації. Академічні візії, 2023, 23.
8. Брошура «Підлітковий вік: іспит складено». Спільнотека ЮНІСЕФ

Україна. Спільнотека ЮНІСЕФ Україна. URL: <https://spilnoteka.org/broshura-pidlitkovyj-vik-ispyt-skladeno/> (дата звернення: 15.11.2023).

9. Булах Л. Пояснювальна записка до проекту Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я». 27.12.2018.

10. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження? Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України - МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-scho-pokazuyut-doslidzhennya> (дата звернення: 26.03.2024).

11. Власенко Ф. П. Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії, 2014, 56: 208-217.

12. Вознесенська, О. Л. Вікова періодизація взаємодії дитини з кіберпростором. URL: https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Voznesenska_Vikova-periodyzatsiya-vzayemodiyi-dytyny-z-kiberprostorom.pdf (дата звернення: 05.12.2023).

13. Генік С. Проблематика кризи ідентичності в підлітковому віці. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : Всеукр. студент. науково-практ. конф., присвяч. 125-річчю з Дня народж. Жана Піаже, м. Кропивницький. Кропивницький, 2021. С. 44–47.

14. Діброва О., Шалаєва Я. Особливості спілкування підлітків у соціальних мережах. Наукові інновації та передові технології, 26.12.2023.

15. Дофамінова залежність – УПУ. УПУ – Український інститут психотерапії uzалеzhnень. URL: <http://uipu.com.ua/дофамінова-залежність/> (дата звернення: 10.03.2024).

16. Динник, І. П. "Соціальні мережі як засіб суспільного розвитку." Ефективність державного управління 50. 2017. С. 66-69.

17. Камінська, О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Збірник наукових праць« Проблеми сучасної психології». 2013. 22.
18. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді. 2016. PhD Thesis. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського.
19. Коган К. М. Соціальні мережі як елемент нового соціального середовища. 2014.
20. Коломієць Д. О. Дослідження впливу соціальних мереж на життя сучасної людини. 2016. PhD Thesis. КНТУ.
21. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості–запорука збереження психологічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. 02: 81-85.
22. Кулакова Л. Ефективна комунікація в розрізі теорії поколінь. Психологія життєвого простору сучасної молоді : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. 26-27.11.2021.
23. Лебедь, І. А. Моделювання психічних процесів у контексті розвитку когнітивних функцій: аспекти дитячої та підліткової психології. 2023.
24. Лембеке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням (erub). Флібуста. Флібуста. Книжкове братство. URL: http://flibusta.site/b/672583/read#page_id_target_chapter-3 (дата звернення: 10.03.2024).
25. М-во охорони здоров'я України. Права підлітків у сфері охороні здоров'я: МОЗ України ініціює важливі зміни. Державні сайти України gov.ua. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/prava-pidlitkiv-u-sferi-ohoroni-zdorovya-moz-ukrayini-iniciyuue-vazhlivi-zmini> (дата звернення: 20.11.2023).
26. Низовець А., Джежелій Ю. Не можу зупинитися. Що таке дофамінова пастка: приклади, симптоми та методи боротьби. LIGA. URL:

<https://life.liga.net/poyasnennya/article/ne-mogu-ostanovitsya-chto-takoe-dofami-novaya-lovushka-primery-simptomy-i-metody-borby> (дата звернення: 10.03.2024).

27. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19.11.1992 р. № 2801-XII : станом на 19 квіт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text> (дата звернення: 20.11.2023).

28. Пантелєєва В. О. Кліпове мислення в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2019, 9: 116-120.

29. Пінчук О. П. Історико-аналітичний огляд розвитку соціальних мережних технологій і перспектив їх використання у навчанні. Інформаційні технології і засоби навчання, 2015, 48, вип. 4: 14-34.

30. Поліщук, О. М. «Ресурси саморозвитку особистості.» Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць. 2016. С. 64-82.

31. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 р. № 2402-III : станом на 5 жовт. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 20.11.2023).

32. Пугачов, Д. Л. Комунікативні аспекти формування образу Я підлітків у віртуальному комп'ютерному світі. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія]. 2016. Серія: Педагогіка, (270, Вип. 258), 122-127.

33. Рашковська І. В. Психолого-педагогічні умови становлення ідеального «Я» підлітка. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю. 2015. 19.

34. Робоча група ООН у справах молоді. Становище молоді в Україні - 2019. Київ : Орг. Об'єдн. Націй Україна, 2019. 80 с. URL: <https://ukraine.un.org/uk/51418-становище-молоді-в-україні-2019> (дата

звернення: 15.11.2023).

35. Романенко С.В. «Старшокласник–2021». Звіт (Одеса). САУ – Портал Соціологічної асоціації України.URL:

<https://sau.in.ua/research/starshoklasnyk-2021-zvit/>

36. Руденок, А. І., Руденок, О. В., & Хоманець, М. В. (2023, November). Вплив сучасних технологій та інтернету на формування моральної самосвідомості підлітків. In The 9th International scientific and practical conference «Scientists and existing problems of human development»(November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. 426 p. (p. 329).

37. Семенова А. Особливості формування я-концепції підлітків. Psychology Travelogs, 2021, 2: 191-198.

38. Соціальні мережі: поняття, історія виникнення. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека. URL:

<https://zounb.zp.ua/resourse/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv#q1> (дата звернення: 14.02.2024).

39. Старусева В. В., Бойко І. С., Єрьоміна О. І. Ескапізм як спосіб порятунку психічного здоров'я молоді. In: The 12th International scientific and practical conference «Current challenges, trends and transformations»(December 13-16, 2022) Boston, USA. International Science Group. 2022. 673 p. 2022. p. 367.

40. Тулук Є. В. Вплив віртуальної реальності на адаптацію підлітків. Київ, 2022. 66 с.

41. Учитель І. Б., Сурякова М. В., Батраченко І. Б. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Дніпро : Середняк Т. К., 2021. 162 с.

42. Цивільний кодекс України : Кодекс України від 16.01.2003 р. № 435-IV : станом на 27 квіт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/435-15#Text> (дата звернення: 20.11.2023).

43. Хлівнюк Т.П., Дунаєва Л.М., Кулава К.О. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційних робіт для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота Факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Одеса, 2023. 43 с.
44. Adolescent health. World Health Organization (WHO). URL: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 (date of access: 15.11.2023).
45. A growing number of teens use social media «almost constantly». Voronoi posts. URL: <https://posts.voronoiaapp.com/technology/A-Growing-Number-of-Teens-Use-Social-Media-Almost-Constantly-522> (date of access: 12.02.2024).
46. Bishop K. Kids getting older younger: are children growing up too fast?. BBC Home - Breaking News, World News, US News, Sports, Business, Innovation, Climate, Culture, Travel, Video & Audio. URL: <https://www.bbc.com/worklife/article/20220324-kgoy-kids-getting-older-younger> (date of access: 05.01.2024).
47. Definition of Social network. Merriam-Webster: America's Most Trusted Dictionary. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20network#:~:text=1,create%20and%20maintain%20interpersonal%20relationships> (date of access: 15.02.2024).
48. Digital 2024: 5 billones de usuarios en social media - we are social spain. We Are Social Spain. URL: <https://wearesocial.com/es/blog/2024/01/digital-2024-5-billones-de-usuarios-en-social-media/> (date of access: 15.02.2024).
49. Digital 2024 april global statshot report - we are social UK. We Are Social UK. URL: <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/04/digital-2024-april-global-statshot-repor>

t/ (date of access: 14.02.2024).

50. Farooq, Humera Omer, et al. The Influence of Social Media on Adolescents' Self-Esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 2023, 4.3: 173-182.

51. How to help your teen navigate social media. Mayo Clinic. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437> (date of access: 15.02.2024).

52. Marta Tienda, Rachel E. Goldberg, Jay R. Westreich. Adolescents' partner search in the digital age: correlates and characteristics of relationships initiated online. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8881290/> (date of access: 18.04.2024).

53. Omegatoko. Nekama. urban dictionary. URL: <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Nekama> (date of access: 03.01.2024).

54. Regulation of the dopamine and vesicular monoamine transporters: pharmacological targets and implications for disease. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4630566/> (date of access: 10.03.2024).

55. Social network. Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-network> (date of access: 15.02.2024).

56. Study shows tiktok addiction and pathological dependence in youth - tarzana treatment centers. Tarzana Treatment Centers. URL: <https://www.tarzanatc.org/study-shows-tiktok-addiction-and-pathological-dependence-in-youth/#:~:text=The%20Inherent%20Risk%20of%20TikTok,at%20risk%20than%20male%20users> (date of access: 22.03.2024).

57. Teens, social media and technology 2022. Pew Research Center. URL:

<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/> (date of access: 18.01.2024).

58. Teens, social media and technology 2023. Pew Research Center. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/> (date of access: 12.02.2024).

59. The effects of Internet use on adolescents' first romantic and sexual relationships in Taiwan Simon Cheng, Josef (Kuo-Hsun) Ma and Stacy Missari International Sociology 2014 29: 324 DOI: 10.1177/0268580914538084

60. The number of internet users in the world grows by 1.8% and reaches 5.35 billion (2024). Marketing 4 Ecommerce. URL: <https://marketing4ecommerce.net/en/number-of-internet-users-in-the-world/#:~:text=According%20to%20the%20Digital%202023,pace%20than%20in%20previous%20years> (date of access: 14.03.2024).

61. What is social media etiquette? | later glossary. Later: Top Social Media Management & Influencer Platform. URL: <https://later.com/social-media-glossary/social-media-etiquette/> (date of access: 09.04.2024).etiquette? | later glossary.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Запитання до анкети «Вплив соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітків».

Розділ 1. Відомості щодо респондентів

1. Будь ласка, вкажіть Вашу стать
 - Жіноча
 - Чоловіча
 - Інше
2. Будь ласка, вкажіть Ваш вік
3. У якому класі Ви навчаєтесь? (Якщо Ви не навчаєтесь у школі, будь ласка, вкажіть це у вашій відповіді)

Розділ 2. Визначення основної інформації

4. Як Ви зазвичай проводите вільний від навчання час?
 - Проводжу час з друзями (офлайн).
 - Відвідую курси, спортивні секції, гуртки.
 - Спілкуюсь в Інтернеті.
 - Переглядаю короткі відео.
 - Переглядаю YouTube.
 - Переглядаю фільми, серіали.
 - Веду власний блог.
 - Допмагаю батькам по дому.
 - Граю у комп'ютерні ігри.
 - «Блукаю» Інтернетом.
 - Ходжу до театрів, музеїв, кіно.
 - Займаюся власним хобі.
 - Інше.

5. Що спонукало Вас зареєструватися у соціальній мережі?
(Можливо обрати декілька варіантів відповіді)
- Цікавість
 - Друзі запропонували
 - Бажання спростити процес розмови з друзями
 - Анонімність
 - Відсутність батьківського контролю у соціальних мережах
 - Нудьга та бажання чимось зайнятися
 - Бажання спростити доступ та обмін до певної інформації
 - Самотність
 - Бажання проявити себе
 - Бажання втекти від реальності
 - Не пам'ятаю
 - Інше
6. Як часто ви використовуєте соціальні мережі і скільки часу проводите в них щодня?
- до 4 год
 - 4-8 годин
 - більше 8 годин
 - взагалі «НЕ використовую»
7. Які соціальні мережі є вашими найулюбленішими/у яких ви проводите найбільше часу? (Можливо обрати декілька варіантів відповіді)
- Telegram
 - Instagram
 - Facebook
 - Tik-Tok
 - X (колишній Twitter)
 - YouTube

- Різні спільноти за інтересами (наприклад, Amino)
 - інші
8. Яка активність займає більше всього часу у соціальних мережах?
(Можливо обрати декілька варіантів відповіді)
- Пошук інформації.
 - Спілкування.
 - Ведення блогу.
 - Гортання стрічки Instagram та інших соціальних мереж.
 - Перегляд коротких відео.
 - Перегляд YouTube.
 - Відстежування новин.
 - Інше.
9. Чи вважаєте ви себе залежним (-ою) від ваших гаджетів?
- Так
 - Ні
10. Чи вважаєте ви себе залежним (-ою) від соціальних мереж?
- Так
 - Ні
11. Якщо «ТАК», як це проявляється? (Можливо обрати декілька варіантів відповіді)
- Не можу контролювати свій час онлайн.
 - Постійно думаю про онлайн-активності.
 - Першим ділом, як прокинувся, біжу читати нові повідомлення та інформацію.
 - Онлайн-спілкування починає заміщати мені реальне життя.
 - У мене не вистачає часу на інші активності.
 - Не можу сконцентруватися на певних завданнях довгий час.
 - Інше.

12. Як Ви оцінюєте свою здатність контролювати час, який ви проводите в соціальних мережах?
- Легко контролюю.
 - Намагаюся контролювати, виходить не дуже.
 - Навіщо цим перейматися?
 - Інше.
13. Як Ви вважаєте, чи впливають соціальні мережі на Вашу здатність концентруватися та виконувати завдання у реальному житті?
- Так, стало складно концентруватися
 - Так, стало складно сісти та почати важливі справи
 - Нічого не змінилося
 - Ні, стало навіть легше
 - Інше
14. Чи відчуваєте Ви, що віртуальне спілкування сприяє Вашій самореалізації та виявленню власних інтересів і талантів?
- Ніколи.
 - Рідко.
 - Регулярно.
 - Часто.
 - Постійно.
15. Якщо хочете, можете поділитися цим досвідом

Розділ 3. Віртуальне спілкування

16. Які аспекти віртуального спілкування Ви вважаєте найбільш корисними для свого особистісного розвитку?
- Чати
 - Форуми
 - Не думаю про таке
 - Інше.

17. Як думаєте, хто на Вас впливає більше?
- Батьки
 - Друзі
 - Блогери
 - Ніхто
 - Інше
18. Як Ви оцінюєте вплив віртуального спілкування на Ваші навички спілкування та взаємодії у реальному житті?
- Після соціальних мереж стало легше спілкуватися
 - Після соціальних мереж стало важче спілкуватися
 - Нічого не змінилося
 - Інше
19. Чи вважаєте ви, що віртуальне спілкування може замінити особисті контакти та спілкування у реальному житті? Чому?
20. Від кого вам легше за всього сприймати поради чи критику?
- Від батьків
 - Від друзів
 - Від незнайомих людей
 - Від блогерів
 - Від всіх важко
 - Нікого. Я сам(-а) все знаю.
21. Які зміни в особистості Ви помічаєте у своїх однолітків після початку активного використання соціальних мереж та віртуального спілкування? (Можливо обрати декілька варіантів відповіді)
- Стали більш емоційними (позитивно)
 - Стали більш емоційними (негативно)
 - Стали більш нервовими
 - Стали більш замкнутими

- Стали більш депресивними
 - Стали більш розвинутими
 - Нічого не змінилося
 - Інше
22. Як Ви оцінюєте важливість балансу між віртуальним та реальним життям у контексті Вашого особистісного розвитку та щасливого життя?
- Вдало поєдную
 - Поєдную, але є проблема
 - Майже не вдається поєднувати - обираю реальне життя
 - Майже не вдається поєднувати - обираю віртуальне життя
 - Взагалі не вдається - обираю реальне життя
 - Взагалі не вдається - обираю віртуальне життя
23. Чи заводите Ви знайомства в інтернеті?
- Ніколи
 - Рідко
 - Регулярно
 - Часто
 - Постійно
24. Чи багато в Вас онлайн друзів?
- 1-3
 - 4-8
 - 10+
 - Жодного
25. Чи перебуваєте ви у романтичних стосунках?
- Так
 - Ні
 - Все складно

26. Якщо «ТАК» або «ВСЕ СКЛАДНО», де ви познайомились із своїм партнером?
- У школі
 - В інтернеті
 - Познайомили друзі
 - Друзі з дитинства
 - У позашкільному клубі
 - Інше (відкрита відповідь)
27. Чи маєте Ви досвід негативного впливу соціальних мереж на Ваше емоційне благополуччя?
- Так
 - Ні
28. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі, ніж спілкуванню віч-на-віч з друзями?
- Ніколи
 - Рідко
 - Регулярно
 - Часто
 - Постійно
29. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, обираєте інтернет?
- Ніколи
 - Рідко
 - Регулярно
 - Часто
 - Постійно
30. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
- Ніколи
 - Рідко

- Регулярно
- Часто
- Постійно

31. Чи відчуваєте Ви, що ваші стосунки з друзями чи родиною змінилися через соціальні мережі? Як?

Розділ 4. Особистий досвід та думки

32. Чи вважаєте, що Інтернет простір - це засіб збігти від реального життя?

- Ніколи
- Рідко
- Регулярно
- Часто
- Постійно

33. Чи вважаєте його своєю зоною комфорту?

- Так
- Ні

34. Чи відчуваєте Ви, що інформація, яку Ви сприймаєте через соціальні мережі та віртуальне спілкування, може бути спотвореною або необ'єктивною? Як Ви з цим впораєтесь?

35. Чи відчуваєте ви тиск на підтримання «ідеального» життя у соціальних мережах, яке може бути відмінним від реального? Чи займаєтесь Ви прикрашанням свого життя?

- Так, але тиску НІКОЛИ не відчував (-ла)
- Так, але тиск відчував (-ла) РІДКО
- Так, тиск відчуваю РЕГУЛЯРНО
- Так, тиск відчуваю ЧАСТО
- Не займаюсь, але відчуваю
- Не займаюся таким

- Інше
36. Чи відчуваєте Ви, що віртуальне спілкування сприяє Вашій самореалізації та виявленню власних інтересів і талантів?
- Ніколи
 - Рідко
 - Регулярно
 - Часто
 - Постійно
37. Як Ви ставитеся до можливості використання соціальних мереж та віртуального спілкування для навчання та підвищення рівня освіти?
- Позитивно, вже використовую
 - Позитивно, хочу використовувати, але поки ні
 - Позитивно, але не хочу так використовувати їх
 - Негативно - був негативний досвід
 - Негативно, але досвіду не було
 - Нейтрально
 - Інше
38. Як Ви реагуєте на нові тренди та моди, що поширюються через соціальні мережі та віртуальне спілкування?
- Ніколи
 - Рідко
 - Регулярно
 - Часто
 - Постійно
39. Чи відчуваєте Ви потребу дотримуватися цих трендів?
- Ніколи
 - Рідко
 - Регулярно

- Часто
 - Постійно
40. Чи відчуваєте Ви, що ваші думки та погляди формуються під впливом інших користувачів соціальних мереж чи віртуальних спільнот?
- Ніколи
 - Рідко
 - Регулярно
 - Часто
 - Постійно
41. Які негативні аспекти ви відчуваєте через використання соціальних мереж?
42. Які позитивні аспекти ви бачите в користуванні соціальними мережами?
43. Ви не проти обробки Вашої інформації та подальшого аналізу її та використання при написанні дипломної роботи?
- ТАК

ДОДАТОК Б

Відповіді на відкритті питання до анкети на тему «Вплив соціальних мереж та віртуального спілкування на формування особистості підлітків»

3. У якому класі Ви навчаєтесь? (Якщо Ви не навчаєтесь у школі, будь ласка, вкажіть це у вашій відповіді)

№	Статус відповіді	Обр.
1.	Не навчаюся	18
2.	11 клас	4
3.	2 курс університету	3
4.	1 курс університету	3
5.	2 курс коледжу	1
6.	10 клас	1
7.	9 клас	1
8.	Коледж комп'ютерних технологій	1
9.	НУОП (1 курс)	1
10.	7 клас	1
11.	8 клас	1

15. Якщо хочете, можете поділитися цим досвідом

Доповнення до запитання 14 «Чи відчуваєте Ви, що віртуальне спілкування сприяє вашій самореалізації та виявленню власних інтересів і талантів?»

№	Вплив
1.	Завдяки інтернет спілкуванню познайомилася з психологією та покращила свої навички з висловлення думки письмово, зрозуміла, що мені подобається писати оповідання, есе тощо та у мене це виходить.
2.	Спілкуюся з друзями на відстані. Ми усі впливаємо один на одного в плані розвитку. Завжди кажу їм добрі речі, вказую на їх гарні риси, завжди допомагаю. Без них було би набагато важче.
3.	В інтернеті я можу ділитись своїми віршами, малюнками і тд.
4.	Спілкування з друзями, яких я знайшла у цікавих мені фанхатах, спонукало мене почати писати власні твори і я роблю успіхи в цій справі.
5.	Через інтернет спілкування я почала писати свої твори прозою, тому що мене зацікавили в цьому друзі.
6.	Можливо якась людина буде переглядати відео і захоче повторити хендмейд, а потім зрозуміє, що це її. Чи подивитися відео де грають у баскетбол і потім піду на секцію баскетболу, або щось інше.

19. Чи вважаєте Ви, що віртуальне спілкування може замінити особисті контакти та спілкування у реальному житті? Чому?

№	Відповідь	Обр.	Аргументація
1.	Ні	30	Ні, бо особисте спілкування є більш важливим та насиченим
			Ні, не може. Спілкування наживу це зовсім інші емоції.
			Ні, тому що ми не можемо розуміти та бачити емоції співрозмовника онлайн

			Ні, тому що іноді в реальному житті спілкуватися набагато приємніше
			Ні, тому що немає невербального, емоційного контакту, що також впливає на розвиток інших рис, псих. властивостей, на мою думку. Ніби чогось не вистачає.
			Ні, бо під час віртуального спілкування ти не можеш потиснути руку другу, чи обійняти дівчину. Ти бачиш людину, але не відчуваєш її присутності.
			Не може тому що через деякий час настає тактильний голод і недостаток спілкування
			Ні, на особистому досвіді бачу, що віртуальне спілкування не замінить реальне. Через екран неможливо прожити багато важливих аспектів спілкування
			Ні. Живе спілкування ні коли не замінить інтернет)
			Ні ! Спілкування у реальному часі набагато краще ніж віртуальне
			Не вважаю, що може повністю замінити. для мене довге спілкування онлайн відчувається штучним
			Ні, для мене щоб по справжньому зрозуміти людину треба поспілкуватися у реальному житті, хочеться мати фізичний дотик

			Ні, це різні почуття і різний досвід.
			Ні, тому що людині фізіологічно необхідно бачити іншу людину, щоб досконаліше її аналізувати та попереджати спілкування з неприємними людьми
			Ні, віртуальне спілкування не може замінити живе
			Не вважаю так
			Ні. Це не зазначено природою. Та відсутність фіз контакту і активності загалом призводять певної регресії.
			Звичайно ні. Віртуальне спілкування на те й віртуальне, щоб бути на відстані, ти не можеш зрозуміти людину за екраном повністю. Не будеш знати її справжню, з її емоціями, мімікою та звичками. Але якщо тобі потрібні такі знайомі, які будуть чисто за екраном, то чому би ні.
			Ні, просто людина може контактувати з людиною на іншому континенті без проблем
			Не може, тому що як мінімум спілкування ірл важливо для людини
			Не може, бо відсутність живого спілкування негативно впливає на психічний та психологічний стани (особисто у мене)
2.	Так	2	Так бо легше общатися

			Так, тут багато друзів
3.	Не впевнений (-а)/ не знаю	3	Я не можу на це відповісти точним «так» чи «ні», тому що мені не вистачає лише онлайн спілкування. навіть якщо я дуже активна онлайн, то заради соціуму кину телефон

31. Чи відчуваєте Ви, що ваші стосунки з друзями чи родиною змінилися через соціальні мережі? Як?

№	Відповідь	Обр.	Аргументація
1.	Не змінилось	14	не дуже змінилися
			Не змінилися, соц. мережі для мене та моїх друзів це не більше ніж платформа, у якої можна домовитися за слід. зустріч
			Майже нічого не змінилось, але іноді замість того, щоб поспілкуватись обираємо соц. мережі для розслаблення та відволікання від думок
2.	Так	21	Змінилося через те, що почала дізнаватися рідну інформацію та затверджувати свою позицію з приводу різних тем
			У мене з'явилося більше реальних та інтернет друзів з якими у мене багато інтересів
			Так. Мабуть в гарну сторону. Я їх не можу зустріти, тому соціальні мережі допомагають підтримати спілкування.
			Думаю що більше так ніж ні. стала частіше відстоювати свої особисті кордони

			з батьками та висловлювати свою особисту думку
			Так, тому що більшість друзів люблять в інтернеті спілкуватися, а мені подобається гуляти наживо
			Є можливість підтримувати спілкування з друзями, які зараз за кордоном
			Легше підтримувати зв'язок з друзями в Україні, а так то не дуже змінилися стосунки
			Так, мої друзі можуть проводити більше часу з онлайн-друзями, бо це зручніше
			Так. Я стала більш самостійною. Великий обсяг інформації який я сприймала дав мені вибір ким бути і чим займатися. Із-за великої різниці в інтересах я була вимушена шукати нових друзів та зменшити контакт з рідними.
			Стали частіше спілкуватися.
			Змінилися у кращу сторону, бо онлайн можна не вислухати непрохані поради
			Менше общатися почали
			Постійно ругають мене говорять менше сидіти у телефоні

34. Чи відчуваєте Ви, що інформація, яку Ви сприймаєте через соціальні мережі та віртуальне спілкування, може бути спотвореною або необ'єктивною? Як Ви з цим впораєтесь?

№	Відповідь	Обр.	Аргументація
1.	Так	29	Так, але я не завжди беру до. уваги те, що написано в інтернеті
			Так, звісно воно не об'єктивне. Я зазвичай читаю декілька джерел інформації і виводжу якийсь свій висновок
			Вмикаю критичне мислення та довіряю лише перевіреним каналам
			Фільтрую інформацію та перевіряю її
			Просто не звертаю увагу, якщо джерело інформації не точне
			Просто не думаю про це, або знаходжу факти на інших платформах від досвічених людей, щоб підтвердити чи спростувати інформацію, яка мені здалась спотвореною
			Так. Соціальними мережами розповсюджується велика кількість фейків та суб'єктивізму.
			Якщо не впевнений в правдивості інформації, то перевірю в різних джерелах, якщо на то є змога
			Перевіряю інформацію
			Я на це ніяк не реагую
			Перевіряю її
			Однозначно значна частина інфи необ'єктивна, стараюсь розрізняти де щось гідне, а де ні і брати для себе тільки хороше

			Перестаю дивитися цих блогерів та слухати інформацію.
			Перевіряю з різних сайтів
			Відчуваю, та я намагаюсь перевіряти цю інформацію, щоб бути впевненою
			Так, дезінформація існує, зазвичай дивлюся коментарі під постами і в відео, там користувачі пишуть що інформація не вірна. Нажаль факт чекінг майже ніколи не роблю Ще є наявність інформаційної бульбашки, яка не дає повної картини думок
			Так. Мені або занадто все одно, щоб займатися факт-чекінгом, або я просто тримаю у голові чиюсь точку зору як таку, що існує, але не обов'язково є правдивою.
			Перевірю на офіційних сайтах за можливості
			Так, відчуваю. Це може бути через суб'єктивну призму автора даного контенту. Зазвичай можу довіряти, якщо людина наводить аргументи, джерела інформації, пояснює чому саме так, відкрита до запитань, конструктивної критики
			Я приймаю до уваги лише перевірену інформацію
			Менше читаю цю інформацію
			Так, відчуваю, тому підключаю критичне мислення

			Звичайно вона може бути спотворена. Просто треба перевіряти її в нормальних джерелах.
			Для того, щоб мати хоч якість уявлення чогось - треба прочитати декілька статей, щоб мати власне уявлення, бо кожен статтю пише інша людина. Да і взагалі я не люблю плітки чи передачу з уст в уста, бо кожна людина буде спотворювати передану їй інформацію так, як захоче.
			Іноді відчуваю. В такому разі якщо це мені цікаво, шукаю можливість перепроверити.
			Так, відчуваю, якщо таке помічаю, перевіряю у достовірних джерел
2.	Ні	6	-

41. Які негативні аспекти ви відчуваєте через використання соціальних мереж?

№	Категорія	Обр.	Відповідь
1.	Залежність від соціальних мереж	6	Багато часу забирає
			Людина може стати залежною від соціальних мереж
			Прокрастинація
			Не можу контролювати час проведення у них
			Я можу втратити достатньо часу
			Важко не використовувати

			телефон та не дивитися відео та спілкуватися з друзями
2.	Психологічний вплив	9	Думки, що у тебе все не так і все жахливо
			Іноді через прослуховування негативних новин псується настрій
			Підвищену тривожність, дуже великі вимоги від себе, нестабільну самооцінку
			Тривожність і наприклад я не можу робити якісь справи без відео на тлі
			Залежність від визнання та похвали.
			Тенденція продуктивності в інтернеті змушує мене падати духом
			Втрата концентрації
			Люди думають, що якщо вони будуть носити «ексклюзив», то будуть крутими, і навіювати свої погляди оточуючим. Особливо зі словами це модно, то модно. А мені всеодно! Але оточуючі ніби запрограмовані на це слово.
			Емоційні качелі
3.	Фізичні та здоров'я	3	Недосип, іноді поганий настрій та головні болі
			Втома
			Швидка втома

4.	Соціальні аспекти	3	Найчастіше людина в реальному житті відрізняється від себе в соціальних мережах
			Батьки ругаються на мене, однокласники у телефонах завжди, всі нервові якісь
			Комплекси щодо ідеальності інших людей
5.	Інформаційний вплив	3	Дезінформація
			Легкий і швидкий потік різної інформації, відсутність глибоких інтересів та знань
			Дуже багато контенту, який я повинен читати
6.	Суміш	4	Зниження уваги і концентрації, гаяння часу, відмова від живого спілкування, погіршення зору, пропагування «ідеальної картинки», пропагування цінностей, трендів, залежність від «дешевого дофаміну»
			Дуже висока прокрастинація, важко вийти із соцмереж та регулювати свій час, після довгого скролінгу відчуваю себе спустошеною та відчуваю провину за те що провела свій час бездумно, немає енергії після цього
			Мінус час та зір
			Багато часу витрачаю на соц мережі; підвищуються стандарти до себе, пригнічений стан, що зі мною

			щось не так, через ідеальну картинку інших
7.	Жодного	7	Ні, такого не було. Були лише ситуації, коли намагалися булліти людину, але після того, як я з друзями розповіли про «свій світогляд» такого більше не ставалося. Бо це неправильно намагатися зробити неприємно іншій людині. Якщо ці люди, що буллять інших відчують від цього задоволення - це точний маркер, що в них проблеми в сім'ї і з самооцінкою, бо впевнена в собі людина таким не буде займатися, така людина навпаки буде допомагати.

42. Які позитивні аспекти Ви бачите в користуванні соціальними мережами?

№	Категорія	Обр.	Відповідь
1.	Зручність та доступність	6	Легше у навчанні та спілкування з друзями коли ви на відстані , та немає можливості зустрітись
			Людина може стати залежною від соціальний мереж
			Спосіб знайти нову інформацію на потрібні мені теми
			Можна легко дізнатись більше корисної інформації
			Зручність
			Легкий і швидкий потік різної інформації,

			наявність поверхневих знань по багатьом темам та стимул емоційної реакції
2.	Соціальне спілкування	9	Можна завести нові знайомства, дізнатися актуальні новини
			Звичайне спілкування необхідне людям, бо ми соціальні створіння. Декілька разів бачив, як люди змінювали своє життя, через певні знайомства. Зі мною це теж трапилося. Я вважаю, що гарно мати багато знайомих, бо можливо хтось з них допоможе тобі в майбутньому. Головне не забувати самому допомагати іншим людям
			Не почуваю себе самотньою
			Я почала більше бути відкритою та чесною до інших людей.
			Пошук друзів по інтересам, підтримка.
			Нові знайомства
			Багато однодумців
			Обмін інформацією, вивчення мов з носіями, знайомство з іноземцями, відеоблоги з корисною інформацією.
			Можливість спілкуватися з друзями, створювати чати. Долучати та знайомитися з новими людьми
3.	Розвиток та самовираження	2	Реалізація себе
			Купа можливостей для реалізації різних потенціалів
4.	Інтереси та цілі, розваги	4	Гумор, рецепти, досвід інших
			Мені завжди цікаво щось дивитися і дізнаватися
			Знаходжу цікаві ідеї для своєї творчості
			Багато цікавого та творчого контенту

5.	Суміш	11	Цікава та корисна інформація, веселі відеоролики, новини зі всього світу
			Легко можна знайти все, що тебе цікавить, читати електронні книги та самовиражатися, спілкуватися з людьми, що можуть тебе підтримувати та приймати будь-якою незалежно від твоєї зовнішності чи матеріального стану.
			Проведення часу із задоволенням, простота спілкування, легкий доступ до новин та інформації, ведення блогу як реалізація себе.
			Пошук інформації, спілкування з друзями, розважальний контент
			Можу підтримувати зв'язок з друзями та рідними в іншій країні, дізнаюся новини та нову інформацію
			Швидкий доступ до корисної інформації, спілкування зі близькими навіть на великій відстані
			Збільшилась кругозір, підтримую зв'язок з друзями закордоном, отримую багато цікавої інформації
			Модно дізнаватися нову інформацію, наприклад шукати матеріал для презентації чи просто щось загуглити, незнайоме, сленг, можемо спілкуватися з людьми на відстані, наприклад в мене так трапилося з подругою, вона через війну поїхала у інше місто, потім закордон, спочатку ми тримали зв'язок, а зараз рідше спілкуємося, бо там інше життя, нове. Багато хто з родичів переїхали закордон, тому спілкуємося лише онлайн.
			Можливість пізнання чогось нового (реклами різних секцій, пізнавальні акаунти з вивчення деяких предметів, спосіб комунікації з друзями, з якими в даний момент немає можливості бачитися наживо)

			Багато друзів, багато можливостей
			Цікаво , багато друзів, ігри є
6.	Інше	3	Всі
			Не знаю
			Не знаю

ДОДАТОК В

У даному додатку будуть прикріплені цікаві фідбеки, які залишили респонденти на відкрите питання 44 - «Буду вдячна Вам за фідбек».

До деяких питань відповіді: ніколи, часто, рідко, регулярно і постійно –, не завжди підходять, краще використати : погоджуюсь, частково погоджуюсь тощо (наприклад у питаннях "чи вважаєте ...")

Дякую за опитування, успіхів із захистом диплому! ❤️

Теж дякую вам, було цікаво і сподіваюсь, що надана мною інформація буде корисна, а робота написана на мільйон, шуткую, щоб ви отримали найвищий бал. Гарного вечора).

:)

Цей тест дав мені можливість задуматися про моє відношення до соціальних мереж, та скільки часу я на це витрачаю

Дякую, за старання, бажаю успішного захисту дипломної роботи!!!

😊😊😊

Дуже сподобалась анкета, тема актуальна, питання поставлені влучно. Бажаю успіху, у Вас все вийде ❤️

Дуже цікава та актуальна тема для дослідження, чим більше таких робіт будуть проводити, тим більше ми зможемо дізнатися про реальний вплив соцмереж на дітей. Я сама відчуваю ці наслідки соцмереж, складно тримати концентрацію та робити щось по школі. Дуже моторошно від того, що нове покоління із самого народження в них, і мені здається що це впливає на них дуже негативно.

Цікава та важлива тема, клас

дяк

Хочемо всім вам подякувати за вашу участь у даному анкетуванні, всі ваші відповіді були почутими та важливими та зробили великий внесок у написання даної роботи.

ДОДАТОК Г**Тренінгова вправа «Довіра»**

Мета: Розвиток довіри та навичок командної роботи.

Інструкція:

1. Учасників тренінгу поділяють на команди.
2. Одному з учасників у кожній команді зав'язують очі.
3. На майданчику розставляють перешкоди.
4. Інші учасники команди, використовуючи лише голосові підказки, повинні спрямовувати учасника із зав'язаними очима через перешкоди до визначеної цілі.

Матеріали: будь-які речі для створення перешкод, пов'язка на очі (2 шт.).

Ця вправа сприяє зміцненню довіри між учасниками, розвиває навички комунікації та взаємодії в команді, а також покращує вміння орієнтуватися в просторі без зорової підтримки.

ДОДАТОК Г

Тренінгова вправа «Лише тихо»

Мета: розвиток командної роботи та вміння довіряти один одному.

Інструкція:

1. Учасники тренінгу розподіляються на команди.
2. Кожній команді видається аркуш формату ватман.
3. Кожен учасник команди бере із вази папірець на якому зазначено об'єкт, який необхідно намалювати.
4. Без використання вербальних комунікацій, учасники команди повинні зрозуміти, що саме необхідно зобразити на ватмані в цілому.
5. Учасники команди спільно створюють малюнок на ватмані, спираючись на отримані індивідуальні завдання.
6. Команда, яка першою з'ясує, який об'єкт треба намалювати, і успішно об'єднує зусилля для виконання завдання, оголошується переможцем.

Матеріали: ватман (2 шт.), кольорові олівці/фарби/маркери, ваза, маленькі папірці із зазначеним на ній об'єктом.

Ця вправа сприяє розвитку навичок невербальної комунікації, колективного мислення та згуртованості команди.

ДОДАТОК Д**Тренінгова вправа «Реклама»**

Мета: Розвиток творчого мислення та навичок командної роботи.

Інструкція:

1. Учасників тренінгу поділяють на команди.
2. Кожній команді надають тему реклами.
3. Кожен учасник команди дістає з вази ключове слово, пов'язане з темою.
4. Учасники не можуть застосовувати між собою засоби вербальної комунікації.
5. Кожен учасник самостійно придумує одне речення, використовуючи своє ключове слово.
6. Усі речення, створені учасниками, мають бути об'єднані в одну суцільну рекламу та бути оголошеними.

Матеріали: ваза, маленькі папірці із зазначеним на ній ключовим словом.

Ця вправа сприяє розвитку творчого мислення, здатності до співпраці в умовах обмеженої комунікації та вмінню інтегрувати різні ідеї в єдине цілісне повідомлення.

ДОДАТОК Е

Анкетування для вчителів на тему: «Визначення рівня обізнаності викладачів щодо проблеми інтернет-залежності серед підлітків та якості впливу соціальних мереж на формування підлітка»

Розділ 1. Відомості щодо респондентів.

1. Ваш Вік:
2. Стать:
3. Стаж роботи викладачем:
4. Предмет, який Ви викладаєте:

Розділ 2. Визначення рівня обізнаності.

5. Чи знайомі Ви з терміном «онлайн-залежність»?
6. Чи можете Ви описати основні ознаки онлайн-залежності у підлітків?
7. Як, на Вашу думку, онлайн-залежність може впливати на навчання підлітків?
8. Як, на Вашу думку, онлайн-залежність може впливати на психічне здоров'я підлітків?
9. Як, на Вашу думку, онлайн-залежність може впливати на фізичне здоров'я підлітків?
10. Які, на Вашу думку, існують основні причини онлайн-залежності у підлітків?

Розділ 3. Вплив соціальних мереж.

11. Як, на Вашу думку, соціальні мережі впливають на формування особистості підлітка?
12. Які, на Вашу думку, позитивні аспекти впливу соціальних мереж

на підлітків?

13. Які, на Вашу думку, негативні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків?
14. Які ризики, на Вашу думку, пов'язані з використанням соціальних мереж підлітками?
15. Як Ви, як викладач, можете допомогти учням використовувати соціальні мережі безпечно та відповідально?

Розділ 4. Досвід роботи з проблемою

16. Чи стикалися Ви у своїй практиці з випадками онлайн-залежності серед учнів?
17. Якщо «ТАК», які методи та підходи Ви використовували для роботи з учнями, які мають проблеми з онлайн-залежністю?
18. Якщо на 16 «ТАК», чи співпрацюєте Ви з батьками учнів для вирішення проблеми онлайн-залежності?
19. Які, на Вашу думку, додаткові заходи могли б бути вжиті для профілактики онлайн-залежності та покращення впливу соціальних мереж на підлітків?