

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Чаркіна О.А.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ**  
**ОСОБИСТОСТІ ТА ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм - 23  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Ішкової Світлани Сергіївни**

Керівник канд.психол.наук,  
ст. викладач кафедри  
практичної психології  
**Горбачова О. Ю.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Ішкова Світлана Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним «Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету» ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Ішкова С.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Онтогенетичні особливості підліткового віку у системі загального розвитку особистості.....	8
1.2. Трансформаційне середовище кіберпростору та його вплив на динаміку розвитку підлітка .....	20
1.3. Самопрезентація як інструмент соціалізації підлітків в віртуальному світі.....	25
 Висновки до розділу I.....	 32
<b>РОЗДІЛ II. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>33</b>
2.1. Опис процедури діагностичного дослідження .....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	34
 Висновки до розділу II.....	 44
<b>РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ -ЗАЛЕЖНОСТІ ТА РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ.....</b>	<b>46</b>
3.1. Розробка комплексної програма психологічної профілактики інтернет-залежності та розвитку адекватної віртуальної самопрезентації підлітків.....	46
3.2. Оцінка ефективності профілактичної програми.....	50
 Висновки до розділу III .....	 52
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>56</b>

## ВСТУП

Актуальні тенденції формують образ підлітка шляхом стигматизації певних історичних сталих образів та фокусують увагу на когнітивних аспектах розвитку дитини. Сучасний підліток має бути досить гнучким та неупередженим до вимог, які диктують реалії сьогодення, не втрачаючи при цьому власної самості яка формується під тиском різних подій. Дитина постійно знаходиться у вимірі як реальному, так і ірреальному, тобто віртуальному, в якому, як на окремій планеті, свої вимоги, закони та правила. Різна соціальна спільнота віртуального простору стає принагідною для конкретного підлітка, приймаючи його до своїх соціальних груп. Варто зауважити, що саме отримавши соціальне схвалення певним діям, підліток активно долучається до конкретної соціальної групи та розвивається в рамках тих правил, які диктує конкретний контингент.

Підлітковий вік являється важливим періодом становлення особистості. Це період переходу від дитинства до дорослого життя, він пов'язаний зі змінами у фізичній, психологічній та соціальній сферах.

Особливості підліткового віку формуються під впливом історичних та соціальних змін. Активно шукаючи свою ідентичність у сучасному світі, підлітки проявляють вразливість до суспільних проблем та активно реагують на соціальні зміни. Така реакція значною мірою залежить від рівня гармонійності або дисгармонії в соціальних і економічних процесах, що, в свою чергу, відбивається на їх особистісному становленні.

Різні вчені, як вітчизняні, так і зарубіжні, досліджували проблеми розвитку підлітків. Зокрема, в Україні значний внесок у вивчення цього питання зробили Л. С. Виготський, який акцентував увагу на соціально-культурних факторах розвитку особистості, та Г. С. Костюк, котрий розробляв питання психології вікового розвитку, підкреслюючи роль суспільного середовища

З-поміж зарубіжних дослідників слід відзначити Е. Еріксона, який

запропонував теорію психосоціального розвитку, де підлітковий період розглядається як ключовий етап у формуванні ідентичності, та Ж. Піаже, який вивчав когнітивний розвиток дітей і підлітків, описуючи перехід до абстрактного мислення в цьому віці. Дана кваліфікаційна робота спрямована на вивчення та дослідження аспектів формування підліткової самопрезентації у віртуальному середовищі. Саме досліджуваний аспект резюмуватиме проблему соціалізації підлітка та формування його самоідентичності.

Стратегічні напрями виховання молоді в цифрову епоху висвітлюються в роботах сучасних українських дослідників, зокрема Беха (2021), Бикова, Бурова та Дементієвської (2019), Кременя (2021), Найдьонові (2018) та інших. Концепція базується на основних положеннях українських законів, таких як «Про освіту» (2017), «Про повну загальну середню освіту» (2020) та міжнародних нормах, що знайшли своє відображення в національних стратегіях, зокрема в Національній економічній стратегії до 2030 року, та міжнародних рекомендаціях щодо прав людини в цифровому просторі. Важливі наукові дослідження проблем кіберзагроз, кібератак та кібербезпеки в умовах цифровізації та воєнного стану належать українським економістам, таким як С. Вітер, А. Десятко, І. Дрозд, Ю. Когут, Н. Краус, К. Краус, О. Маковець, О. Манжура, О. Марченко, В. Осецький, А. Раєцький, О. Сунічук, І. Світличин, О. Штепа, Д. Швець та інші.

На сучасному етапі розвитку гуманітарних наук постіндустріальної епохи зростає переконання, що інформаційно-техногенний вплив поступово змінює соціокультурну реальність і природу людини, ведучи до глибоких змін. Психологи і соціологи дедалі частіше досліджують ці зміни в психології людей (Г.М. Андрєєва, О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Е.В. Галажинський, А.С. Зубенко, В.О. Ільїн, Т.Д. Марцинковська, І.М. Протиборська, В.І. Пищик, Е.В. Сайко, В.Є. Семенов, Л.Г. Сокурянська, Н.М. Толстих, О.В. Яремчук та ін.), іноді говорять про кардинальні зміни в людській природі (Н.В. Попкова, В.І. Долгова). Новий тип особистості демонструє підвищену вразливість, нестабільність емоційного стану та

постійні пошуки нових ідентичностей. Пищик, В.Є. Семенов), прагнення до самореалізації (самоздійснення), процес самоідентифікації та самовизначення. (Е.В. Галажинський, Л.А. Коростильова), психологічну акультурацію (В.І. Долгова) тощо.

Метою цієї роботи є дослідити психологічні аспекти віртуальної самопрезентації особистості та їх вплив на соціалізацію в підлітковому віці. Реалізація поставленої мети вимагає виконання низки **завдань**:

- проаналізувати літературу з проблеми дослідження;
- окреслити основні проблеми самопрезентації підлітка у сучасному віртуальному середовищі;
- дослідити специфіку розвитку підлітка та вплив кіберпростору на ідентифікацію неповнолітнього;
- створити програму психологічної профілактики інтернет-залежності та розвитку адекватної віртуальної самопрезентації підлітків.

**Об'єктом дослідження** є соціалізація підлітків.

**Предметом дослідження** є психологічні аспекти віртуальної самопрезентації підлітка.

**Методи і методика дослідження:**

- теоретичні методи: синтез, класифікація, аналіз, абстрагування, пояснення, узагальнення, тощо;
- емпіричні методи:
- методика діагностики мотиваційних орієнтацій в міжособистісних комунікаціях (В. Уразаєва, І. Ладанов);
- опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева);
- методика дослідження соціальної адаптованості (Кузнєцов В.П);
- Тест на Інтернет-залежність ( К. Янг).
- математично – статистичні: коефіцієнт кореляції рангу Спірмена ( $r$ ) та t-критерій Ст'юдента

Результати дослідження можуть бути цінними викладачами вищої школи та практичними психологами, соціальними педагогами в системі

освітнього середовища, у спецкурсах та спецсемінарах, студентами при написанні курсових та кваліфікаційних робіт, а також педагогічними працівниками з метою запобігання травматизації підлітка.

**Оцінка результатів дослідження:** теоретичні положення та практичні напрацювання були успішно апробовані на базі ЦДЮТ «Сонях».

Магістерська робота є повноцінним дослідженням, що охоплює вступ, розділи – 1, 2, 3, висновки, 50 літературних джерел. Загальна кількість сторінок – 60, основного тексту – 51 сторінка.

## РОЗДІЛ І. ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Онтогенетичні особливості підліткового віку в системі загального розвитку особистості

Особливості дорослішання в пубертатний період формують різні інтерпретації підліткового віку та його розвитку. У сучасній психології існують кілька підходів до визначення вікових меж підліткового періоду. Одні дослідники (Т. В. Драгунова, І. С. Кон, Д. Б. Ельконін та інші) розглядають цей етап як перехід до дорослішання, інші (Г. М. Прихожан, В. Б. Шапарь) вважають його відносно незалежною фазою розвитку.

І. С. Кон визначає перехідний період, що охоплює вік від 11-12 до 23-25 років та ділиться на три етапи: підлітковий вік (11-15 років), раннє та пізнє юнацтво юність (14-18 років) або початок дорослості (18-25 років) [14].

Г. М. Прихожан підкреслює самостійність підліткового періоду, стверджуючи, що без належного його проходження важливі риси особистості можуть не розвинути повною мірою [14].

В. Б. Шапарь виділяє два періоди підліткового віку: молодший підлітковий (11-15 років) і юнацький (16-20 років), при цьому наголошується на якісних змінах у психічному розвитку, подібними до "другого народження" за концепцією Ж.-Ж. Руссо [14].

Д. І. Фельдштейн пропонує три стадії розвитку підлітка: локально-примхливу, право-значиму та стверджуюче-дійову, кожна з яких відображає зростаючу готовність до соціальної самореалізації та самовизначення [14].

Особистість розглядається як складна, багатогранна система, яка постійно змінюється під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів та направлена на підтримку життєтворчості через самоорганізацію у гармонії з навколишнім середовищем (В.М. Колпаков, П.В. Лушин, І.Р. Пригожин та



інші). Особистісне становлення має безліч варіантів розвитку (А.А. Богданов, В.М. Колпаков), що розширюють можливості індивіда залежно від його потенціалу.

У сучасному постіндустріальному суспільстві, де середовище є нелінійним та трансформаційним, навіть незначні фактори можуть вплинути на особистісний розвиток, викликаючи зміни у внутрішніх і зовнішніх зв'язках людини. Процес самореалізації стає ефективнішим, коли він гармонійно узгоджується із внутрішніми особливостями особистості. Це особливо важливо у підлітковому віці, в той час коли зовнішній вплив на розвиток підлітка має відповідати його внутрішнім властивостям.

Ідентичність розглядають як здатність людини оцінювати свою поведінку та життєвий досвід як єдине ціле, при цьому розрізняючи свідому та несвідому ідентичність. Дж. Мід аналізує взаємозв'язок між соціальною та особистісною детермінацією через два аспекти ідентичності: "Я" (яке реагує на соціальні ситуації у свій власний спосіб) та "Мене" (що визначається соціальними умовностями і звичками). Ідентичність формується поступово, від неясних уявлень про себе до чіткого розуміння своєї індивідуальності. при цьому "Я" та "Мене" визначаються взаємодією соціальності та індивідуальності. Це означає, що, з одного боку, соціум формує ідентичність через встановлення норм і правил, а з іншого – індивід самостійно обирає мету, цінності та потреби. Несвідома ідентичність формується через очікування, засвоєні в процесі соціальної взаємодії (імідж, стиль спілкування, уподобання тощо), тоді як усвідомлена ідентичність виникає в результаті аналізу поведінки індивіда щодо соціальних стандартів.

Різні дослідники трактують ідентичність як когнітивну систему, що виконує регулятивну функцію в різних соціальних контекстах. Особистісна ідентичність включає фізичні, інтелектуальні та моральні риси, а соціальна ідентичність відображає приналежність до різних соціальних груп. Наприклад, Е. Еріксон розробив теорію психосоціального розвитку, де ідентичність є ключовим етапом дорослішання. У вітчизняній науці, Л. С.

Виготський досліджував культурні фактори розвитку особистості, а Г. С. Костюк вивчав вікові зміни, акцентуючи на соціальному контексті.

К. Джерджен виділяє три основні типи "Я" – романтичний, сучасний та постсучасний, кожен із яких характеризується унікальними дискурсивними традиціями та специфічними метафорами, що відображають дух часу.

Психоаналітики, такі як Хенрі Кохут, Гаррі Салліван, Сардор Радо, Дональд Віннікотт та Пітер Грінекр, запропонували різноманітні концепції для розуміння самоідентичності, зокрема "самість", "Я-система", "діюче Я", "істинне – хибне Я" та "ядро ідентичності". Згідно з Зигмундом Фройдом, формування самоідентичності починається з перших емоційних зв'язків між людьми, які виражаються в процесі ідентифікації

Самоідентичність у цьому контексті розглядається як динамічна основа становлення особистості, де ключову роль відіграє сфера почуттів та емоцій.

Вчені, досліджуючи самоідентичність, зосереджувалися на двох основних напрямках: вивченні змін "Я" з часом та аналізі складових ідентичності.

Едмунд Джекобсон акцентував на тому, що ідентичність формується як здатність індивіда усвідомлювати свою психічну цілісність і безперервність, попри всю свою складність і багатогранність. Е. Еріксон доповнив до цієї концепції соціальний аспект, стверджуючи, що ідентичність базується на відчутті власної тотожності та визнанні цієї тотожності з боку інших. Він описував процес формування еґо-ідентичності як інтеграцію фізичних і культурних чинників, що формує самоповагу й стабільність у сприйнятті себе.

Е. Еріксон також досліджував різні форми ідентичності: індивідуальну, колективну, позитивну та негативну. Негативна ідентичність, за Еріксоном, виникає тоді, коли позитивна ідентичність не може бути сформована через внутрішні конфлікти. Це може призводити до "сплутаності ідентичності", яка часто пов'язана з труднощами у виборі професійного шляху чи

психосоціальним самовизначенням.

Сучасні дослідники, як-от Е. Фромм і А. Маслоу, трактують самоідентичність як базову потребу людини. Фромм наголошував на тому, що здатність людини усвідомлювати себе як індивідуальність є життєво необхідною для її психічного здоров'я. А. Маслоу включив потребу в самоідентичності до основних людських потреб, поряд із фізіологічними та потребами безпеки.

Загалом сучасні підходи до самоідентичності розглядають її у різних аспектах, включаючи соціальну, професійну, культурну та політичну ідентичності, що відображають багатовимірність особистості та її зв'язок із соціальним контекстом.

На кожному етапі розвитку дитина займає певне місце у системі суспільних відносин, поступово опановуючи соціальні норми поведінки та формуючись як соціальна істота. Становлення ідентичності пов'язане з феноменологією переживань, де поведінка інтерпретується як функція цих переживань. Поведінка, обумовлена переживанням, може виступати як засіб, мета, цінність або символ розвитку ідентичності. У рамках феноменологічного підходу важливо зрозуміти смисл переживань та структуру того, як людина усвідомлює і пояснює свої емоційні стани.

Дослідження ідентичності підліткового віку набуває неабиякого значення, адже саме в цей період відбувається загострення психологічної кризи, яка виявляється в ідентифікаціях, самовизначенні, індивідуальних та інших психологічних феноменах.

Т. Яновська займалась дослідженням становлення ідентичності у підлітків, та виявила, що для підлітків властивий емоційнополярний тип міри врівноваженості, тобто стосунки з іншими людьми залежать від міри уподобань підлітка. Також можна спостерігати рівновагу між негативними та позитивними самоідентифікаціями. Показник "соціальне Я" є провідним серед інших ідентифікаційних характеристик [26].

Також вивченням питання ідентичності займалися такі українські

дослідники як, О.Краєва та О.Горецька, вони порівнювали психологічні особливості ідентичності 13-14 річних підлітків, ними було встановлено, що найбільше криза ідентичності розгортається у віці 14 років, вона проявляється в невизначених та неадекватних характеристик ідентичності та труднощів у балансуванні між теперішнім моментом та майбутніми перспективами [47].

Згідно з поглядами Е.Еріксона, у цьому віці відбувається процес переструктурування сукупностей ідентифікацій дитини в нову конфігурацію, завдяки тому, що від одних йде відмова, а інші навпаки приймаються [27]. Одні види ідентичності у підлітків підходять до своєї завершеності, а інші тільки починають зароджуватись. Наприклад у дітей старшого підліткового віку починається процес становлення професійної ідентичності, підліток вже починає думати про те яку професію обрати, чи зможе він оволодіти майбутньою діяльністю та своє положення в професії.

Одним із ключових способів формування ідентичності у підлітків є випробування різних соціальних ролей: бунтаря, відмінника, лідера та ін. Таким чином вони намагаються зрозуміти хто вони, виявити свої слабкі та сильні сторони, дослідити свої можливості, а також зрозуміти які ролі для них більш близькі [27].

Т. Парсонс визначає соціальні ролі за п'ятьма характеристиками: емоційність, спосіб отримання, масштаб, формалізація та мотивація. Вони допомагають індивіду адаптуватися до соціальних ситуацій, при цьому зберігаючи особистісну автономію. Важливим є те, що підлітки мають здатність ідентифікувати ці соціальні ролі.

Коли підліток приміряє на себе одну із ролей, він її розуміє частково або навіть може спотворювати, це зумовлене тим, що він не має достатнього життєвого досвіду, піддається впливу оточення, стереотипів та ін.

Загалом, у підлітковому віці дівчата все частіше приймають експресивні ролі, які передбачають чуйність, доброзичливість, турботу про інших і готовність до співпраці. Хлопці ж частіше виявляють

інструментальні ролі, що характеризуються домінуванням, незалежністю та конкурентоспроможністю. Ці відмінності в поведінці підсилюють процес статевої сегрегації, що, за словами Т.В. Бендас, сприяє загостренню гендерних відмінностей.

Підлітковий період є найбільш суперечливих у психологічних дослідженнях, що зумовлено його кризовим і перехідним характером. Як підкреслює Г. Крайг, отроцтво часто асоціюється з "бурею та натиском" – часом глибоких внутрішніх змін та емоційних зрушень [22]. Наукові дослідження підліткового віку виділяють дві ключові закономірності: по-перше, цей етап розвитку є культурно сконструйованим, а по-друге, перебіг підліткової кризи в значній мірі залежить від культурно-історичного контексту, оскільки його вважають скоріше соціокультурним явищем, ніж лише психобіологічним процесом.

У літературі згадують не тільки термін «ідентичність» а й «криза», її розглядають як таку, що періодично повторюється на протязі життя та супроводжується суб'єктивними, гострими, обмеженими в часі переживаннями про неможливість реалізувати свої плани, завдання та цілі в житті.

У людей різного віку, соціального походження і життєвого та професійного досвіду може виникати криза ідентичності

Гармонійний розвиток особистості в підлітковому віці характеризується позитивним подоланням кризи в процесі становлення ідентичності. Конструктивне подолання цієї кризи є дуже важливим для підлітків при утворенні особистої «Я-концепції» та ідентичності. Підліток докладає багато зусиль, щоб виявити в собі різні сторони своєї Я-концепції, щоб нарешті стати самим собою, при цьому всі способи пошук свого призначення, які він використовував до цього вже йому здаються непридатними

Криза ідентичності у підлітка супроводжується пошуком відповіді на питання, які стосуються мети його існування та самоідентифікації.

У підлітковому віці становлення особистості розглядається як «нормативна криза ідентичності». «Криза» розглядається, як критична точка розвитку, а слово «нормативна» пояснює те, що на певних етапах життєвого циклу людини, виникає специфічна криза у відносинах між особистістю та навколишнім світом

Послідовна ідентифікація дитини з дорослим є одним з найважливіших механізмів при формуванні ідентичності, та у підлітковому віці є необхідною умовою для розвитку соціального «Я». У перехідному віці почуття ідентичності утворюються поступово, завдяки ідентифікаціям сформованим у дитинстві.

Своє світосприйняття, підліток намагається поєднати в один єдиний пазл. де всі цінності повинні бути поєднані в одне ціле. Завдяки цьому підліток має можливість орієнтуватись у світі та приймати рішення. Сформована система цінностей допомагає підлітку зрозуміти, що для нього важливо, які у нього пріоритети та хто він є.

Психоаналітики, такі як Зігмунд і Анна Фрейд, описують пубертат як етап, коли посилюється сексуальний потяг, а також формується статевая ідентичність. З. Фрейд вважав, що під час цього періоду досягається злиття емоційного та сексуального компонентів, тоді як Анна Фрейд акцентувала увагу на внутрішньому конфлікті підлітка, що виникає через протистояння між інстинктами та здатністю розсудливо мислити [6].

Одним із важливих завдань розвитку особистості в підлітковому віці є формування гендерної ідентичності. На процес її формування впливає соціокультурне середовище, завдяки якому підліток в процесі становлення особистості переймає ті гендерні норми, які характерні для його суспільства. Також на формування гендерної ідентичності підлітка мають вплив особистісні чинники такі як уявлення про себе, самосвідомість, та розуміння власної статі.

Важливо розрізнити поняття гендерна та статевая ідентичність. Говорячи про статеву ідентичність ми маємо на увазі приналежність себе до

чоловічої або жіночої статі, а гендерна ідентичність характеризується тим як ми відчуваємо себе в контексті очікувань і суспільних норм, які пов'язані зі статтю.

Людина може мати чітку ідентичність з певною статтю, але при цьому відчувати що її особистість не відповідає очікуванням суспільства щодо гендерних ролей.

Можна виділити два основних етапи формування статевої ідентичності: у процесі розвитку особистості – це первинний і вторинний. Статева належність відноситься до першої категорії, в якій дитина старшого дошкільного віку усвідомлює що її стать постійна та незворотна. На підлітковий вік припадає вторинна статева ідентифікація, при цьому ключовим фактором даного процесу є наслідування моделей рольової поведінки. Чим більше підліток освоює соціальних ролей, ти краще він пізнає свої можливості та себе.

Фактори статевої типізації та гендерно-рольові стандарти відіграють важливу роль у розвитку особистості підлітків, оскільки вони формують гендерні відмінності та впливають на психічний розвиток і міжособистісні стосунки. Гендер охоплює соматичні, репродуктивні, соціокультурні та поведінкові особливості, які визначають особистісний, соціокультурний і правовий статус людини як чоловіка або жінки.

Ці характеристики є частиною "Я-концепції" людини. Відчуття приналежності до чоловічої або жіночої статі визначає гендерну ідентичність, формуючи відповідну поведінку. Процес формування гендерної ідентичності пов'язаний з онтогенетичним розвитком і включає усвідомлення власної статі, засвоєння відповідних навичок і соціальних ролей, а також розвиток психосексуальної орієнтації.

Дослідження І.С. Кона [35] показують, що гендерна ідентичність закладається з перших днів життя дитини, коли біологічна стать визначається на основі фізіологічних ознак, і триває через процес соціалізації, де дитина засвоює прийняті в суспільстві уявлення про «чоловіче» та «жіноче». Згідно з

теорією Елеонор Маккобі, хлопчики і дівчатка у дитинстві переживають статеву сегрегацію, що формує дві окремі гендерні субкультури, які проявляються в різних стилях поведінки, спілкування та інтересах [35].

Статева сегрегація викликає певне протистояння між статями, яке знижується в ранньому підлітковому віці через більшу гнучкість гендерних ролей. Молодші підлітки здатні до складнішого сприйняття ролей завдяки розвитку когнітивних навичок, але в середньому підлітковому віці (12-13 років) знову проявляється нетерпимість до поведінки, що не відповідає гендерним стереотипам, як зазначає Д. Шеффер. Це пов'язано з процесом статевої інтенсифікації, коли підлітки починають більш активно слідувати статевим ролям через статеve дозрівання.

Хлопці орієнтуються на маскуліність, а дівчата зосереджуються на фемінних рисах, підкоряючись соціальним очікуванням щодо гендерної поведінки. Гендерна диференціація та стереотипи традиційної поведінки обмежують різноманітність комунікації серед підлітків. В цей же час підлітки з андрогінними рисами демонструють більшу адаптивність до різних ситуацій. У старшому підлітковому віці спостерігається тенденція до конвергенції статей, коли інтерес до протилежної статі та формування романтичних стосунків стають більш помітними [14].

Важливим аспектом дослідження ідентичності підлітків є її формування в умовах соціальних змін, де основою саморозвитку стає динамічна ідентичність, яка постійно змінюється, але підтримує тенденцію до особистісного зростання. За О. Лук'яновим, ідентичність («Я» = унікальність + сталість) є умовою вираження фундаментальних динамічних основ особистості. [27].

Соціальна ідентичність формується через взаємодію чотирьох ключових процесів: категоризації, ідентифікації, порівняння та дискримінації. Ці процеси впливають як на індивідуальну, так і на соціальну самоідентифікацію. Індивід визначає себе на одному полюсі через особистісні самоідентифікації, на іншому – через рольові самоідентифікації,



що визначаються впливом оточення та середовища.

Процес самоідентифікації відбувається через: 1) вибір нових особистісних та соціальних цінностей; 2) формування нової ідентичності під впливом зовнішніх чинників; 3) оцінку та інтеграцію нових елементів із соціальними цінностями минулого. Таким чином, відбувається соціальна категоризація та ідентифікація особистості. Соціальна ідентичність складається з багатьох різних ідентифікацій., що формуються індивідом у процесі самовизначення (за Г. Теджфелом).

Формування ідентичності не є лише засобом адаптації чи розвитку, а виступає умовою існування людини, її онтологічною основою. Процес становлення «Я» підлітка включає як стабільні, так і унікальні аспекти, зокрема, самоідентифікація у соціальних мережах може бути одним із видів ідентичності.

Соціальний підхід (Е. Шпрангер, Е. Еріксон) зосереджується на соціальному розвитку підлітка і міжособистісних стосунках, що формуються в підлітковій субкультурі. Е. Еріксон підкреслював, що формування особистості відбувається в контексті як фізіологічного дозрівання, так і соціального впливу [6].

В підлітковому віці десь в 10-11 років розпочинається період формування самоідентифікації в суспільстві. Рольова та статева ідентифікація, а також освоєння соціальних навичок є ключовим етапом розвитку в цей період. Саме під час спілкування зі своїми ровесниками підлітки вдосконалюють свої соціальні навички.

Як підкреслював видатний дослідник Л. Виготський, у підлітковому віці особистість є надзвичайно чутливою до соціальних та емоційних впливів, формування соціальних навичок набуває першочергового значення [6]. Не можна забувати, що кожен підліток розвивається своїм темпом, тому важливо враховувати його індивідуальні особливості.

Відомо, що соціалізація дитини відбувається на протязі усього її життя, але особливо важливим етапом є саме підлітковий вік. Поява нових

психологічних утворень в підлітковому віці можуть як гальмувати так і активізувати ефективне опанування соціальних навичок. У молодших підлітків до таких новоутворень належать індивідуалізація, формування власних цінностей, більша самостійність, об'єднання з однолітками та експериментування з різними соціальними ролями.

У старшому підлітковому віці молоді люди активно формують свої погляди на життя, друзів, суспільство, шукаючи своє місце в ньому та експериментуючи з різними соціальними ролями [20].

У процесі соціалізації підлітки балансують між бажанням інтегруватися в суспільство та потребою в самовираженні. Їхні експерименти з різними соціальними ролями часто призводять до конфліктів між особистими

Перехід від дитинства до дорослого життя супроводжується пошуком власної ідентичності. Підлітки експериментують з різними соціальними ролями, намагаючись зрозуміти, ким вони хочуть бути. Цей процес формує їхнє свідоме ставлення до себе та суспільства [34].

Спілкування з ровесниками стає важливою школою соціальної взаємодії, допомагає підліткам навчитися вирішувати конфлікти, і являється одним із головних факторів у формуванні особистості та розвитку соціальних навичок. Цей процес часто супроводжується високою емоційною напругою. Це може призвести до виникнення страхів, які викликані взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, зокрема віковими та індивідуально-психологічними особливостями, а також впливом мікросередовища, включаючи сім'ю та школу [10; 14].

Підлітки одночасно прагнуть зберегти свою індивідуальність та належати до групи, що часто призводить до внутрішніх конфліктів. Вирішення цих суперечностей можливе через кілька шляхів: егоцентризм та відхід у свій внутрішній світ, що може стати причиною ізоляції, або сліпий конформізм, який вимагає підпорядкування груповим нормам і відмови від особистих поглядів і незалежності [ 10; 14].

Почуття належності до підліткової групи стає ключовим елементом у формуванні моральних норм, стандартів та оцінок [6]. Моральний розвиток підлітків також проходить через переоцінку цінностей та формування автономних моральних суджень, які можуть змінюватися під впливом однолітків. Підлітки формують свою субкультуру з власними нормами, цінностями та моделями поведінки, що суттєво впливає на їхній особистісний розвиток.

Для підлітків група однолітків стає головним середовищем, в якому вони можуть відчувати свою значущість та самостверджуватись. Формуються такі групи, як правило самими підлітками.

У процес соціалізації підлітка також не останню роль відіграє сім'я. Підтримка, схвалення чи критика зі сторони батьків впливають на впевненість підлітка у собі, його самооцінку та вміння боротись з труднощами. Соціальний статус підлітка багато в чому залежить від того який культурний освітній рівень та соціальне положення займають його батьки. Але при цьому відносини між підлітками та їх батьками змінюються: скорочується час спільного проведення часу, а отже, знижується поінформованість батьків про життя дітей. У цей період вплив родини зменшується, поступаючи місцем впливу однолітків, які стають важливими у формуванні поведінкових норм [6].

На процес соціалізації не менше за сім'ю впливає школа. При цьому соціалізація в закладі освіти відрізняється від сімейної. В школі дитину оцінюють за фактичні досягнення, натомість в колі сім'ї його люблять безумовною любов'ю, що впливає на розвиток та формування самооцінки. Місце яке посідає підліток у класній та шкільній ієрархії, тобто шкільний соціальний статус, також суттєво впливає на розвиток його особистості.

Поруч з цим важливу роль у особистісному становленні підлітків відіграє комунікативна роль. Через спілкування вони виражають себе і сприймають інших. Однак, ця комунікація часто ще знаходиться на дитячому рівні, що не завжди відповідає потребам підлітка, які вимагають швидкого

переходу на дорослий рівень спілкування. Часті невдачі в цьому процесі можуть спричиняти емоційні кризи.

Особистість підлітка продовжує формуватися протягом усього життя, але цей період є критично важливим для становлення світогляду, системи взаємовідносин, інтересів і соціальної спрямованості. Головним досягненням цього віку можна вважати розвиток самооцінки, яка тісно пов'язана з почуттям самоповаги та впевненості в собі. Однак, ці новоутворення виникають лише в контексті міжособистісних стосунків.

## **1.2 Трансформаційне середовище кіберпростору та його вплив на динаміку розвитку підлітка**

Соціально-економічні та технологічні зміни в Україні робить необхідним пошук нових методів виховання дітей та молоді. Швидкий розвиток і поширення цифрових технологій зумовлюють необхідність підвищення рівня підготовки вчителів і вихователів щодо їх використання у навчальному та виховному процесах.

Сучасне освітнє середовище значно відрізняється від попередніх років через інновації на технологічному рівні: розширення сфери використання цифрових рішень, доступність гаджетів та стрімкий розвиток соціальних медіа. Це призводить до трансформації способів співпраці між різними поколіннями

Сучасні діти отримують знання не лише в школі, а й з інтернету та соціальних мереж, що вимагає нового підходу до освіти як вдома, так і в навчальних закладах

Щоб діти зростали в цифровому світі, не втрачаючи при цьому важливих життєвих цінностей, потрібна спільна робота держави, шкіл, сімей та інших інституцій. Концепція виховання в цифровому просторі – це своєрідний путівник, який допомагає кожній з цих інституцій зрозуміти свою

роль у цьому процесі.

Виховання в епоху інтернету вимагає створення середовища в сім'ї, яке сприяє формуванню у дітей цінностей та усвідомлення важливих аспектів життя – економічного, соціального та особистісного. Необхідно, щоб діти з раннього віку розвивали психічні механізми для взаємодії з кіберпростором, зокрема, розуміння різниці між реальною дійсністю та віртуальними світами, які створені за допомогою цифрових технологій.

Кіберпростір – це глобальна мережа, що складається з безлічі взаємопов'язаних комп'ютерів і пристроїв для обміну інформацією, які надають користувачам широкий спектр послуг [3].

Учасниками кіберпростору є не лише люди, а й суспільство в цілому, державні структури, а також будь-які живі організми, здатні до обміну інформацією [7]. За статистичними даними Державної служби України на 2020 рік, 93,5% юнаків та 94% дівчат віком від 15 до 18 років користуються інтернетом щодня, тоді як серед молодших дітей, до 15 років, даний показник становить 80% для хлопців і 76% для дівчат література.

Інтернет став невід'ємною частиною життя підлітків, тож фізичний і цифровий світи вже не можна розглядати окремо. Інтернет відкриває безліч можливостей для подолання бар'єрів, встановлення нових контактів, навчання, обміну інформацією та висловлення своїх думок. Він також слугує платформою для розваг, участі в проектах, флешмобах та розвитку медіакультури.

В такій виховній ситуації має на меті формування інформаційно-цифрової та медіапсихологічної компетентності, захисту в мережі, а також інтеграцію цифрових технологій в освітній процес. Позитивний вплив цифрового простору на підлітків полягає в доступі до навчальних програм, навчальних фільмів, подкастів та контенту, який стимулює розвиток знань і особистого світогляду. Інтернет також використовується для виконання навчальних завдань, оновлення знань та самоосвіти, а розширення відкритих освітніх ресурсів лише підсилює ці можливості.

Вплив цифрових технологій на особистість є об'єктом наукового інтересу. Зокрема, значна кількість уваги приділяється тому, як інтернет може стати причиною залежності. Для кращого розуміння цього явища необхідно розглянути ключові поняття, пов'язані з інтернет-залежністю та порівняти її з іншими видами залежностей

Для опису залежної поведінки використовують різні терміни - психологічна залежність, синдром залежності, адиктивна поведінка та адикція. Всі вони характеризують стан або поведінку людини коли людина підпорядковується зовнішнім факторам або обставинам, незважаючи на можливі негативні наслідки (медичні, психологічні чи соціальні). У МКХ-10 синдром залежності описується як зміни на рівні тіла, поведінки та мислення, які виникають внаслідок вживання психоактивних речовин або іншого агента стає пріоритетним у житті людини, витісняючи раніше важливі форми поведінки.

Поняття «психологічна залежність» акцентує на потребі в емоційному задоволенні, що має емоційну природу, і виникає внаслідок фрустрації значущих для особистості потреб, що призводить до пошуку задоволення через зміну об'єкта впливу. Адикція, своєю чергою, визначається як патологічна пристрасть до певної діяльності або речовини з метою досягнення бажаного психічного ефекту, а адиктивна поведінка – як прагнення втекти від реальності шляхом зміни стану свідомості. Інтернет-залежність розглядається як нав'язливе бажання постійно перебувати в інтернеті.

Сьогодні немає єдиного підходу до розмежування понять «залежність» та «адикція». У психологічних словниках вони іноді розглядаються як синоніми, проте існує позиція, що ці поняття слід розділяти. Наприклад, у США термін «адикція» використовується переважно для позначення хімічних залежностей. Водночас інтернет-залежність трактується як сучасний вид залежності, що виникає через нав'язливе бажання постійно бути у віртуальному просторі.

Інтернет-залежність є небезпечною через те, що вона має спільні риси з хімічними залежностями, зокрема впливає на функціонування мозку та нервової системи, що призводить до змін у характері, емоційних порушень та особистісних трансформацій. Деякі дослідники вважають, що інтернет-залежність можна розглядати як форму девіантної поведінки, спрямовану на уникнення реальності через зміну психофізичного стану.

А. В. Гоголева стверджує, що діяльність за комп'ютером може цілком захоплювати особистість, викликаючи залежність. Однак варто підкреслити, що сам по собі комп'ютер або інтернет не є адиктивними, якщо відсутні особистісні або соціально-психологічні умови, які запускають цей процес [37]. Інтернет-залежність варто аналізувати як порушення соціальних зв'язків, що підтверджує також позиція А. Ю. Аكوпова, який трактує її як «соціальну хворобу» [1].

У сучасному інформаційному суспільстві інтернет-залежність стає актуальною проблемою, оскільки віртуальна реальність створює нові виміри культури та суспільства, одночасно викликаючи ризики для психічного здоров'я. Етапи віртуалізації свідомості включають процеси, такі як споглядання, відчуття, сприйняття та переживання віртуальних подій, що в кінцевому результаті можуть формувати віртуальну свідомість, у якій домінують події з віртуального світу.

Психологи вважають, що у підлітковому віці першопричиною залежності від інтернету являються непорозуміння та недостатня кількість спілкування між батьками та дитиною, важливими людьми та ровесниками. Дисгармонія в родині, дезадаптованість в соціумі, труднощі в спілкуванні з однолітками, страх дорослішання є чинниками, які можуть спровокувати інтернет-залежність у підлітків. За допомогою інтернету у дитини з'являється можливість втекти від реального світу в той який він створив сам [42]. Серед основних психологічних причин виникнення залежності від інтернету у підлітків можна виділити такі як: відсутність інтересів, захоплень, хобі, які не пов'язані з використанням комп'ютера: відсутність друзів та не вміння

комунікувати з оточуючими; наявність важкого захворювання чи інвалідності; коли дитина відчуває себе не успішною [9]. Починається залежність від інтернету тоді, коли підліток починає багато часу приділяти віртуальному спілкуванню, веденню особистого блогу, постійно перевіряє месенджери та захоплюється комп'ютерними іграми.

Також одним із негативних сторін використання підлітками інтернету є кібербулінг. Кібербулінг – це булінг який відбувається в цифровому світі (соціальні мережі, ігрові платформи, месенджери тощо). Він проявляється в багаторазовому цькуванні, залякуванні, приниженню та образами іншої особи. Прояви кібербулінгу викликають ризики погіршення психологічного стану та самооцінки підлітка.

Проблеми кібербулінгу, його профілактики та прояву у своїх роботах вивчали такі світові науковці як О. Барішполець та Л. Найдьонова. Вони досліджують явище кібербулінгу в контексті розвитку медіа-компетентності.

Серед українських дослідників можна виділити О. Блискун, О. Лапу, Є. Кулика, М. Робіна. Н.Дайнека тощо. Н. Дайнека та Є. Кулик розглядають кібербулінг не лише як соціальну проблему, а й педагогічну.

С. Монкс та ін. описують кібербулінг як спосіб використання електронних засобів зв'язку (мобільних телефонів, інтернету) для здійснення насильницьких дій проти дітей, таких як розповсюдження образливих повідомлень, фотографій тощо [48].

Як зазначає Б. Белсі, кібербулінг являється цілеспрямованим застосування інформаційних технологій для здійснення агресивних дій, спрямованих на завдання психологічної шкоди. П. Сміт говорить про кібербулінг як про систематичне цькування в інтернеті, коли одна або декілька осіб використовують електронні засоби аби зашкодити іншій людині [50].

Дослідження показують, що найчастіше жертвами кібербулінгу або навпаки агресорами стають саме підлітки, які відчувають соціальну ізоляцію, схильні до депресії та мають низьку самооцінку. Також у групі



ризиком можуть опинитись діти з фізичними вадами, низьким соціальним статусом та відсутністю емоційного контакту з батьками. Відрізняється кібербулінг від традиційного певними специфічними особливостями: можливість діяти від вигаданого імені, анонімність, здатність охоплювати велику аудиторію та переслідувати жертву не дивлячись на відстань.

Кібербулінг несе велику загрозу психічному здоров'ю підлітків. Хоча існує не багато досліджень впливу кібербулінгу на фізичне здоров'я, все ж за допомогою тих досліджень, які були проведені, вдалось встановити неабиякий зв'язок між психосоматичними захворюваннями та кібербулінгом.

М. Лібертом та І. Ковальським після опитування підлітків було виявлено, що учасники та жертви кібербулінгу часто стикаються з депресією, тривогою, суїцидальними думками, розладом сну, проблемою апетиту тощо. Існує тісний зв'язок між складною поведінкою підлітків та кібербулінгом. Підлітки, які вчиняють кібербулінг, частіше порушують правила, демонструють агресивність, мають проблеми з контролем імпульсів та вживають шкідливі речовини.

Підлітки, які вчиняють кібербулінг, відчувають меншу впевненість собі та у своїх силах часто мають низьку самооцінку, підвищений рівень депресії, низький рівень емпатії, часткова або повна відсутність контролю та фізичні покарання зі сторони батьків. Вони також можуть страждати від негативних емоцій, таких як смуток, гнів і страх, відчувати себе ізольовано в соціумі.

Оскільки сучасні цифрові платформи функціонують переважно за моделлю безкоштовного сервісу, який використовує поведінкові дані для впливу на користувачів, важливо готувати дітей зокрема підлітків до взаємодії з цим середовищем. У вільному доступі вони стикаються з тонкими психологічними впливами, що формують певні симпатії та споживчі уподобання. Тому важливо навчити їх критично осмислювати отриману інформацію та розуміти, що за нею стоять певні інтереси.

### **1.3. Самопрезентація як інструмент соціалізації підлітків в віртуальному світі**

Інтернет-простір являється загальнодоступною платформою для культурного обміну, знайомств, обміну інформацією та самопрезентації особистості.

У сучасному цифровому світі самопрезентація в соціальних мережах стала невід'ємною частиною життя підлітків і має значний вплив на соціалізацію та формування самооцінки підлітків.

Процес соціалізації людини відбувається у два основні етапи: первинна, яка починається в дитинстві і пов'язана з сім'єю, та вторинна, яка триває на протязі життя і включає взаємодію з різноманітними соціальними інститутами поза межами сім'ї [19].

У наш час соціальні мережі є важливим інструментом вторинної соціалізації людини, формуючи не тільки наші онлайн-спільноти, але й впливаючи на наші цінності, погляди та поведінку в реальному світі.

А. Данилов стверджує, що соціалізація людини в сучасному інформаційному суспільстві відбувається як в віртуальному так і в реальному світах, які . взаємопов'язані між собою. В інтернеті людина засвоює нові цінності, норми, та форми поведінки, які можуть мати вплив на її соціальну поведінку в реальному житті. Крім того, для молодого покоління, інтернет відіграє все більшу роль в отриманні інформації та задоволенні потреб в спілкуванні що ставить під сумнів роль традиційних інститутів соціалізації [25].

.О. Л. Вакуленко вважав, що інтернет у житті підлітка відіграє дві основні ролі: перша – інтернет є важливим інструментом соціалізації, який допомагає засвоювати нові навички та знання в сферах, які стосуються політики, здоров'я, економіки, права і.т.д.; друга – інтернет є освітньою платформою, яка розширює світогляд та надає підліткам доступ до великої

кількості інформації [32].

Соціальна взаємодія в мережі допомагає підліткам краще усвідомлювати своє місце у світі, розвивати громадянську активність та бути залученим різних соціальних ініціативах, таких як захист довкілля або боротьба з булінгом. Цифрове середовище допомагає підліткам розвивати творчі здібності через участь у спільних проєктах та креативних завданнях, а також сприяє формуванню навичок командної роботи, критичного мислення і відповідальності за власний вибір.

Вплив інтернет-мереж на соціалізацію підлітків має свої особливості до яких можна віднести: експериментування з новими ідентичностями та соціальними ролями; створення недоступного для інших, особистого, цифрового простору: відсутність нагляду та зовнішніх обмежень за вчинками підлітків в Інтернеті; можливість за потреби змінювати віртуальну реальність та виправляти будь - які помилки; можливість робити все, що завгодно, без різних обмежень [8].

Згідно словника самопрезентацію трактують, як свідоме формування власного образу в очах інших людей через слова, вчинки та зовнішній вигляд [49].

Вивченням самопрезентації займаються такі вчені як Б. Хоган, А.Є. Жичкіна, І. Гофман, Є.П. Белінська, Курчакова, Т. Келер та ін. Цей процес вони розглядають як сукупність внутрішніх установок людини, які складаються з емоційних реакцій, переконань та дій направлених на створення певного свого образу в очах інших, та мають вплив на її поведінку.

Дж. Тедеші та М. Ріс розглядають самопрезентацію як свідому і навмисну поведінку, метою якої є створення певного враження про свою особистість [78]. М. Лірі та Р. Ковальські також стверджують, що самопрезентація є способом підтвердження свого іміджу та самооцінки [28].

Книга І. Гофмана є найбільш відомою роботою в галузі самопрезентації є "Представлення себе іншим у повсякденному житті"

(1959). Його теорія досліджує соціальну взаємодію та управління враженнями, які виникають у цьому процесі. Гофман описував міжособистісну поведінку як театральну виставу, де люди виконують ролі, презентуючи певний образ або маску. За його концепцією, людина має два "Я": одне – для себе, інше – для оточення, кожне з яких підпорядковується цілям взаємодії. Пізніше він також додав третє "Я" – "чисте" або "сире", яке проявляється в екстремальних ситуаціях.

Соціальні мережі пропонують необмежені можливості для того, щоб показати себе іншим та особистісного зростання, при чому серед дослідників немає однозначної відповіді на питання впливу соціальних мереж на ці процеси. Одні говорять що соціальні мережі забезпечені великою кількістю потрібних ресурсів для самопрезентації, адже віртуальне спілкування визначається анонімністю, створенням власного віртуального образу, емоційною невимушеністю тощо. А інші вважають, що ці інструменти досить обмежені [2]. В повсякденному житті людина витрачає багато зусиль і часу для самопрезентації. Натомість у віртуальному просторі це зробити набагато простіше. Але при цьому для віртуальної самопрезентації люди використовують такі ж інструменти, як і в реальному житті. У віртуальному світі вони також формують бажаний образ себе.

Віртуальна самопрезентація являється процесом під час якого велика кількість людей може одночасно себе презентувати в онлайн-просторі

Наша віртуальна особистість тісно пов'язана з нашою реальною ідентичністю. Такі фактори як вік, раса, стать та індивідуальні особливості особистості впливають на те як ми презентуємо себе в мережі.

Для більш ефективної самопрезентації в мережі ми використовуємо різні інструменти: нікнейм, аватар, мультимедійний контент (фотографії, музика, відео), особиста інформація (вік, стать, вподобання тощо). Кожен з цих інструментів допомагає створити бажаний імідж в мережі.

Віртуальна самопрезентація піддається контролю зі сторони великої кількості людей, наприклад, родичами друзями і просто незнайомцями при

цьому кожен з них бачить по-своєму цей ідеальний образ.

Сучасні підлітки мають швидкий та безпроблемний доступ до різноманітних гаджетів (планшети, ноутбуки, смартфони), що дає їм можливість користуватись соціальними мережами, які стають для них невід'ємною частиною їхнього життя. Соціальні мережі допомагають представляти на особистій сторінці себе та головні події з життя, створювати та вступати в групи за інтересами, знайомитись, спілкуватись та обмінюватись різною інформацією з іншими людьми..

Підлітки використовують соціальні мережі як простір для пошуку схвалення, самовираження, відчуття приналежності до певної групи та поваги серед однолітків. Інтуїтивно зрозумілий інтерфейс соціальних мереж та широкий спектр вбудованих розважальних функцій роблять їх надзвичайно популярними серед молоді [12].

Також однією з причин, чому підліткам подобаються користуватись соціальними мережами, являється відчуття безкарності та анонімності, що дає їм можливість відчувати себе більш розкуто та не боятись висловлювати свої думки, чого вони бояться зробити в реальному світі.

За словами М. Снітко та Т. Вертененко анонімне спілкування в соціальних мережах сприяє самопрезентації підлітків вони мають можливість створювати собі будь-який образ, який вони хочуть, але дуже часто веде до агресивності та девіантної поведінки [23].

Завдяки самопрезентації в соціальних мережах молоде покоління має змогу продемонструвати свої цінності, погляди на життя, інтереси, що дає їм можливість знайти однодумців, вони приєднуються до груп за інтересами які можуть задовольняти потребу в соціальній взаємодії та комфортному спілкуванні. Можливість легко знаходити однодумців у віртуальному світі робить соціальні мережі привабливими для підлітків, які активно формують своє соціальне коло [6]. Соціальні мережі дають підліткам можливість задовольняти свою потребу в спілкуванні, яку вони не можуть повністю реалізувати в реальному житті. В онлайн-просторі підлітки з легкістю

знаходять собі друзів та навіть можуть заводити романтичні стосунки, що може призвести до «віртуального роману».

На думку М. Снітко, Т. Веретенко, занадто багато часу, проведеного в соцмережах, з великою вірогідністю може призвести до емоційної нестабільності, погіршення реальних соціальних зв'язків та втрати інтересу до інших видів діяльності [8].

Згідно з дослідженнями О. Мартинюк спілкування у віртуальному просторі позбавляє підлітків можливості отримувати значну частину інформації через відсутність вербальної взаємодії з співрозмовником. За словами дослідниці віртуальному спілкуванню надають перевагу ті підлітки, які відчувають невпевненість у своїх комунікативних навичках, хочуть приховати свою заїкуватість, сором'язливість. Вони заводять безліч акаунтів на соціальних платформах, таких як Instagram та Facebook, збираючи навколо себе велику кількість онлайн-знайомих, з якими часто не мають особистих стосунків [23].

На основі того, як підліток презентує себе в онлайн просторі формується його онлайн – імідж, який може або приваблювати аудиторію, або навпаки відштовхувати. Наприклад фотографії підлітка з пляшкою пива. Батьки будуть стурбовані цим фото, на відміну від друзів, які його підтримують [36, с 18].

Підлітки ретельно створюють свій контент підбирають найкращі фотографії, тексти, відео, які демонструють їх у бажаному світлі. Для вдосконалення свого зовнішнього виду вони використовують різноманітні програми, фільтри та ефекти, особливо це популярно серед дівчат

Власну цінність в віртуальному просторі підлітки визначають через кількість поставлених їхньому контенту коментарів або лайків. Використання позитивних відгуків може викликати у підлітків залежність від них. Негативні відгуки можуть значно зашкодити самооцінці підлітка та викликати в нього почуття самотності і неповноцінності.

Дослідження Тулук Є.В. показало, що підлітки, які активно

користуються соціальними мережами (більше 2 годин на день), мають значно нижчий рівень комунікативних навичок порівняно з тими, хто користується ними зрідка або взагалі не користується. Тобто вони відчують значний дискомфорт у соціальних ситуаціях. Вони уникають нових знайомств, мають труднощі з вираженням своїх думок та почуттів, особливо в групах. Їм важко адаптуватися до нових середовищ і часто уникають ситуацій, які вимагають від них прийняття рішень або прояву ініціативи [40]. Коли підлітки бачать ідеальні фотографії в соцмережах, вони можуть починати відчувати себе недостатньо гарними, успішними та цікавими. Це може призвести до розвитку комплексів неповноцінності та постійного прагнення до досконалості, та впливати на їх самооцінку [38].

Постійне порівняння себе з ідеалами, представленими в соцмережах, може викликати у підлітків почуття невпевненості, тривоги та стресу [43]. Бажання бути подібним до ідеальних образів може стати причиною соціальної ізоляції, адже в них може виникати страх того, що їхні реальні недоліки можуть бути помічені та засуджені зі сторони оточуючих.

Д. Браун стверджує, що надмірна залежність від зовнішніх оцінок, таких як лайки та коментарі, може призвести до того, що користувачі почнуть визначати свою самооцінку виключно через реакцію інших. Гонитва за лайками може перетворитися на шкідливу залежність, коли відчуття власної значущості повністю залежить від зовнішнього визнання, що може викликати сильний стрес і погіршити психічний стан [5].

Дослідження виявило, що 95% підлітків зареєстровані саме під своїми іменем в соціальних мережах, проте майже половина (47%) з них має додаткові профілі, які відомі лише обмеженому колу осіб, 63 % молодих людей перебувають в соціальних мережах щоб спілкуватись. Для половини респондентів кількість друзів в онлайн-просторі не є важливим показником, а 31% висловлюють думку про те, що чим більше друзів у них в соцмережах, тим краще, 38% респондентів регулярно висловлюють свою думку щодо контенту, розміщеного їхніми друзями. Для 31% респондентів соціальні

мережі є радше засобом для отримання новин про друзів, ніж для спілкування. 19% підлітків активно шукають нових знайомих в онлайн-просторі, а 12% регулярно відвідують профілі незнайомих людей [40].

Згідно з дослідження Тулук Є.В. за період з січня по лютий 2022 року виявило цікаву закономірність: надмірна активність у соціальних мережах може мати негативні наслідків для самооцінки. Так, користувачі, які дуже активно користуються соцмережами (43% респондентів), частіше схильні до невдоволення собою та не беруть на себе відповідальність. Водночас, ті, хто менш активні в соцмережах (27% респондентів), частіше відчують невпевненість та уникають відповідальності [40].

Підлітки, які рідко користуються соціальними мережами (група А), як правило, демонструють більш здорову самооцінку та кращі соціальні навички порівняно з тими, хто активно проводить час в онлайн-просторі. На відміну від групи А, підлітки, які регулярно користуються соціальними мережами (група Б), частіше відчують тривогу та невпевненість у собі. Дослідження дало змогу дійти таких висновків, що 82% підлітків з низькою активністю в соцмережах мають нормальний рівень шкільної тривожності (82%). що 42% підлітків, які регулярно користуються соціальними мережами, мають високий рівень ситуативної тривожності, а 48% – самооціночної [40].

Соціальні мережі зайняли важливе місце в житті сучасних підлітків, суттєво впливаючи на їхню самооцінку, формування особистості та соціальні взаємодії.

## **Висновки до розділу I**

У сучасному сьогодні віртуальна самопрезентація стала звичним явищем. Вона передбачає свідоме формування образу "Я" у соціальних мережах, який можна оцінювати через призму особистих цілей, цінностей, мотивацій та зовнішнього вигляду. Така самопрезентація тісно пов'язана з



реальною ідентичністю користувача, і між ними існує взаємодія. Мотивація до віртуальної самопрезентації залежить від різних факторів: віку, статі, раси та індивідуальних психологічних особливостей. Людина, свідомо чи не усвідомлено, представляє себе оточенню, яке на основі отриманої інформації формує певне враження про неї.

Соціальні мережі дають змогу ідеалізувати свій образ, змінювати його так, щоб він викликав симпатію в інших, що створює простір для самопрезентації. Самопрезентація – це процес, під час якого людина намагається створити у оточуючих певне враження про себе. Для підлітків самопрезентація є надзвичайно важливим в процесі соціальної адаптації, який допомагає підліткам розвивати комунікативні навички та впевненість у собі

## **РОЗДІЛ II**

### **ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

#### **2.1. Методики та організація проведення дослідження**

Для проведення дослідження, ми здійснили наступні кроки:

- 1) обрали учасників для дослідження;
- 2) обрали методики психологічного дослідження, які дозволяють проаналізувати та виміряти взаємозв'язки між здатністю адаптуватися до нових умов, способами спілкування та рівнем самооцінки підлітків під час самопрезентації;
- 3) провели діагностику з використанням обраних методик;
- 4) обробили та проаналізували отримані результати.

Емпіричне дослідження нами було проведено на базі ЦДЮТ «Сонях» КМР. Вибірку досліджуваних склали підлітки віком 14-15 років, у кількості 35 чоловік, серед них дівчат – 20, хлопців – 15.

Для проведення дослідження ми обрали такі емпіричні методики:

*1.Методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях»*

1. *Ладанова та В. Уразаєвої* [46]. Методика дозволяє виявити домінуючі мотиви , які спонукають людину до підтримки та встановлення міжособистісного спілкування. Опитувальник складається з 20 питань закритого типу, на які респонденти дають оцінку за чотирибальною шкалою: від "повністю згодний" до "повністю не згоден.

2. *Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева)* [21,с 288-289]. Опитувальник призначений для дослідження рівня сформованості самооцінки у підлітковому віці, тобто виявити наскільки підліток задоволений собою. Досліджуваним пропонується відповісти на 20 тверджень обравши одну з запропонованих відповідей "так" (+), "ні" (-) або "не знаю", ці твердження стосуються різних аспектів самооцінки: соціальні відносини, академічної успішності, емоційного стану та фізичних якостей.

3. *Методика дослідження соціальної адаптованості (Кузнецов)* [33, с.73- 74]. Дана методика використовується для оцінки рівня соціальної пристосованості людини, тобто її здатності вирішувати соціальні проблеми, адаптуватися до нових умов та успішно взаємодіяти з соціальним оточенням. Респондентам пропонується дати відповідь «так» чи «ні» на 25 тверджень, які стосуються різних компонентів соціальної адаптованості таких як самооцінка, емоційна стійкість, соціальна відповідальність, взаємодія з людьми.

4. *Тест на Інтернет-залежність ( К. Янг)* [37, с. 190]. Метою тесту є визначення ступеня залежності від інтернету. У сучасній модифікації опитувальник нараховує 40 пунктів, проте для наших досліджень ми використали скорочену версію з 20 питань, де респонденти оцінювали кожне твердження за 5-бальною шкалою Р Лайкерта.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

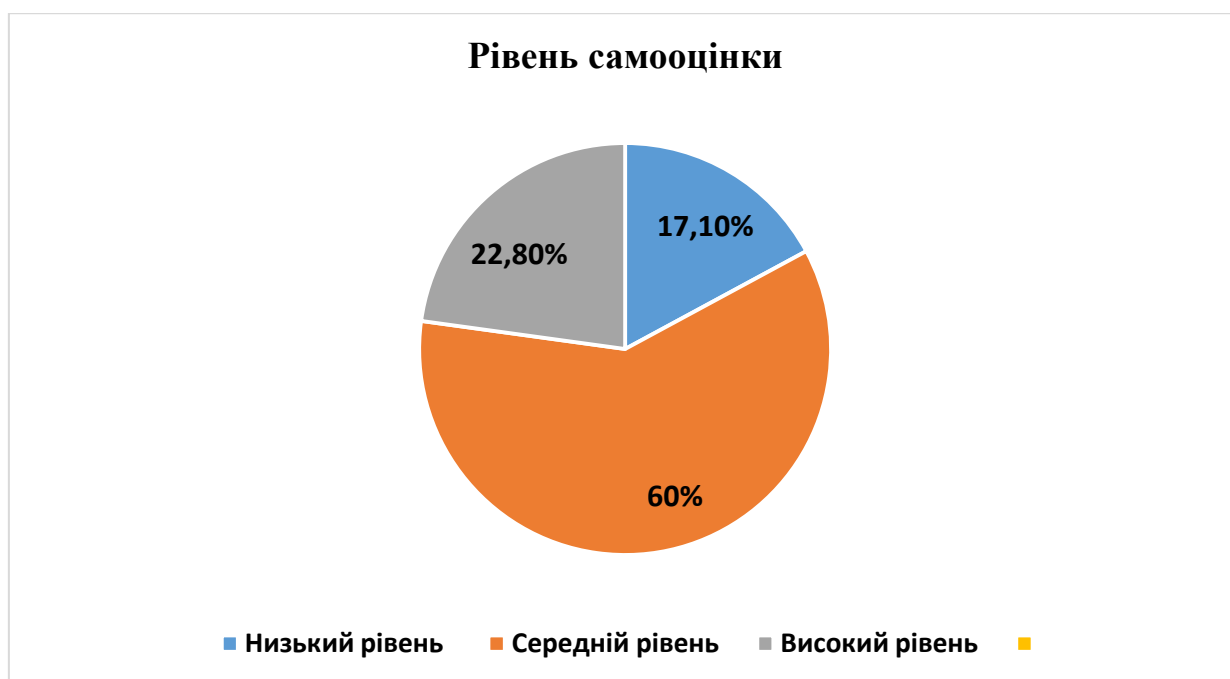
Розберемо результати, отримані в ході діагностики підлітків за допомогою розробленого нами інструментарію.

Результати обробки даних за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева) наведені у таблиці 2.2.1 та рис 2.2.1.

*Таблиця 2.2.1*

**Результати дослідження самооцінки (за рівнями) у підлітків**

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Високий	8	22,8
Середній	21	60
Низький	6	17,1



*Рис 2.2.1. Результати дослідження самооцінки (за рівнями) у підлітків*

На основі отриманих даних наведених у табл 2.1 і рис. 2.1 ми можемо зробити висновки, що у більшості опитуваних підлітків переважає середній рівень самооцінки (60%). Це вказує на те, що в цілому вони задоволені собою, але при цьому можуть відчувати свою невпевненість у певних сферах

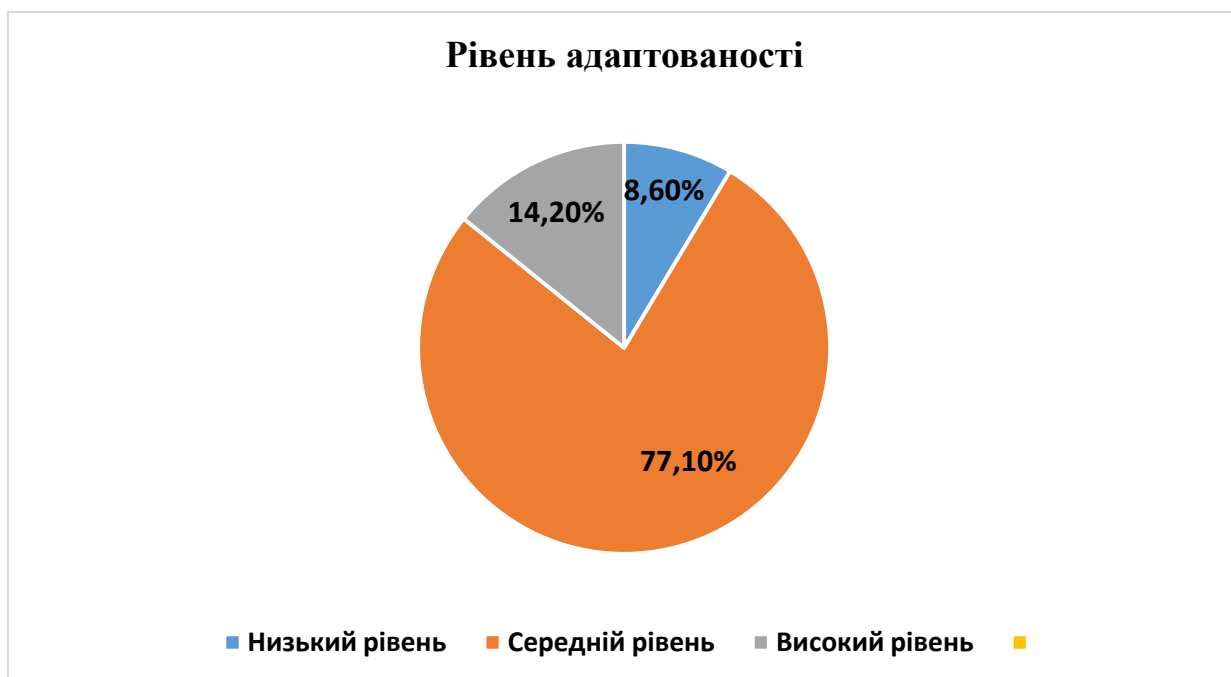
життя. Досить значна кількість підлітків (17,1%), отримали низький рівень самооцінки. Спричинити зниження самооцінки у підлітків можуть різні фактори такі як непорозуміння з однолітками, невдачі в навчанні, негативна оцінка з боку інших тощо. Високий рівень самооцінки отримали (22,8%) підлітків. Такі діти впевнені у собі, мають позитивне ставлення до життя та досягають успіхів у різних сферах діяльності.

Дані, які були отримані в результаті дослідження за допомогою методики соціальної адаптованості (Кузнецов В.П) представлені нижче у таблиці 2.2.2. Більш наочно отримані результати за вибіркою представлені на рис 2.2.2.

*Таблиця 2.2.2*

**Результати дослідження соціальної адаптованості (за рівнями) у підлітків**

<b>Рівень адаптованості</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
<b>Високий</b>	5	14,2
<b>Середній</b>	27	77,1
<b>Низький</b>	3	8,6
<b>Дуже низький</b>	0	0



**Рис.2.2.2.Результати дослідження соціальної адаптованості (за рівнями) у підлітків**

Аналіз отриманих даних показав, що 77,1 % підлітків мають середній рівень адаптованості. Вони можуть відчувати певні труднощі при спілкуванні з незнайомим людьми та в нових життєвих ситуаціях. Але в цілому підлітки здатні встановлювати соціальні контакти, адаптуватись до нових умов та взаємодіяти з оточуючими. Відносно невелика частина підлітків отримала низький та високий рівень адаптованості 8,6% та 14,2% відповідно. Діти з низьким рівнем соціальної адаптованості можуть уникати соціальної взаємодії, відчувати труднощі в спілкуванні, також вони можуть мати підвищений рівень тривоги в нових соціальних обставинах. Респонденти, які отримали високий рівень адаптованості, як правило, з легкістю заводять нові стосунки та знайомства, вони комфортно відчують себе в соціумі та можуть впевнено висловлювати свої думки. Відсутність осіб з дуже низькою адаптацією говорить про відсутність у групі досліджуваних підлітків з явними серйозними розладами соціальної взаємодії або соціальними фобіями.

Таблиця 2.2.3 та рис. 2.2.3 містять дані, отримані в ході дослідження

мотиваційних орієнтацій в міжособистісній комунікації за методикою В.Уразаєвої та І.Ладанова, а саме: I – орієнтація на прийняття партнера, II – орієнтацію на адекватність та розуміння партнера та III – орієнтацію на досягнення компромісу.

Таблиця 2.2.3.

**Результати дослідження мотиваційних орієнтацій в міжособистісних комунікаціях**

Рівень комунікації	Комунікативні орієнтації			Загальна гармонійність комунікативних орієнтацій
	I	II	III	
<b>Високий</b>	25,7%	34,3%	31,4 %	20 %
<b>Середній</b>	68,5%	60 %	68,6 %	71,4 %
<b>Низький</b>	5,7%	5,7%	0 %	8,6 %

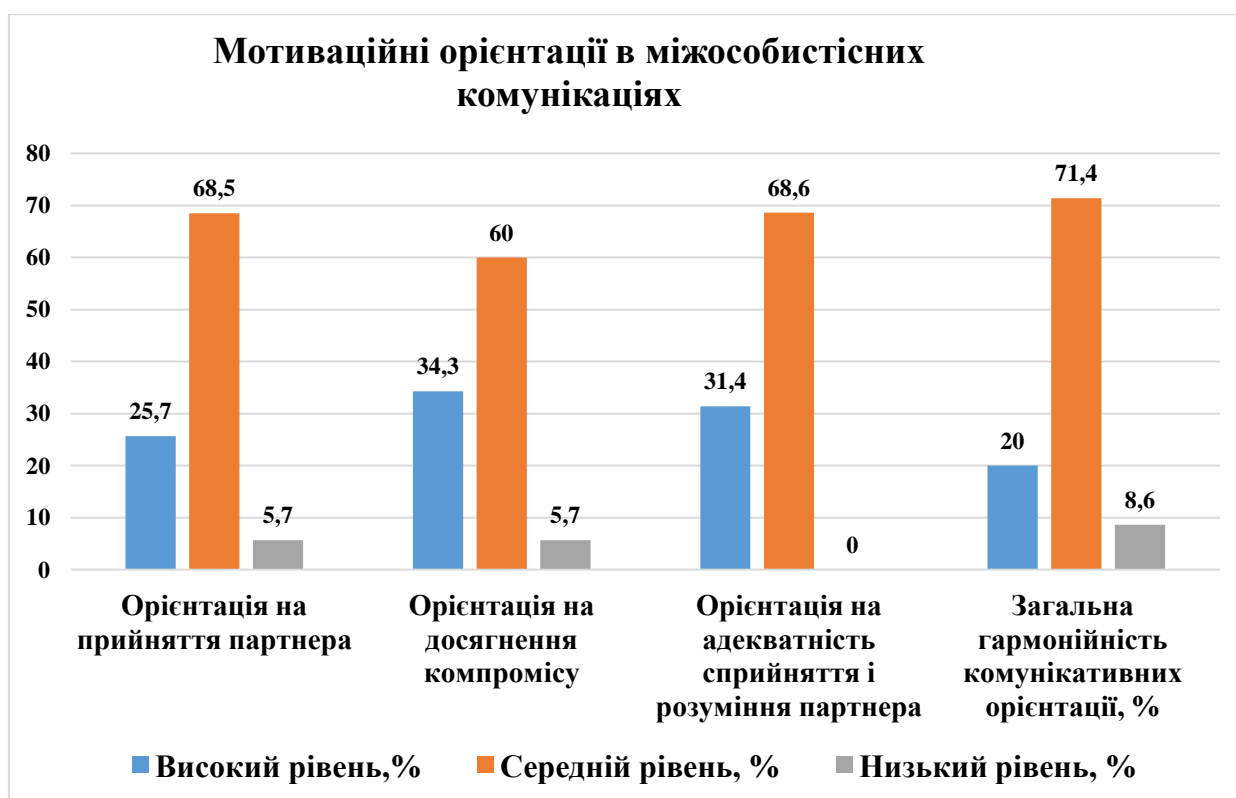


Рис.2.2.3. Результати дослідження мотиваційних орієнтацій в

## міжособистісних комунікаціях

Згідно з результатами діагностики, більшість досліджуваних отримали середній рівень розвитку всіх трьох комунікативних орієнтацій: I – 68,5 %, II – 60 % та III - 68,6 %. Щодо загального рівня гармонійності комунікативних орієнтацій, були отримані наступні результати: високий рівень – 20 %, середній рівень – 71,4 %, низький рівень – 8,6 %. Тобто можна сказати, що учасники, в цілому, мають достатні навички для ефективної взаємодії з іншими людьми.

Отримані в ході дослідження дані за методикою Тест на Інтернет-залежність ( К. Янг) подано у табл. 2.2.4 та рис.2.2.4

*Таблиця 2.2.4.*

### Результати дослідження інтернет-залежності у підлітків

Категорія	Кількість респондентів у %
Не проявляють схильності до інтернет-залежності	14,2
Проявляють схильність до інтернет-залежності	62,8
Інтернет-залежні особи	22,9



*Рис 2.2.4. Результати дослідження інтернет-залежності у підлітків*

У результаті аналізу даних ми отримали такі показники: більшість респондентів (62,8%) проявили схильність до інтернет-залежності, що свідчить про актуальність проблеми та потребу в профілактичних заходах; 22,8 % респондентів можна віднести до категорії інтернет- залежних, ці дані демонструють значну поширеність цієї проблеми серед досліджуваної групи; лише у 14,2 % респондентів не виявлено схильності до інтернет-залежності.

Щоб сформуванати цілісне бачення результатів дослідження, ми провели статистичний аналіз взаємозв'язків між змінними за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена ( $\rho$ ), який допоможе встановити наявність статистично значущого зв'язку між такими параметрами, як соціальна адаптованість, самооцінка та комунікація. Зведені дані оформлені в табл. 2.2.5 Для розрахунку нами була використана програма для статистичного аналізу SPSS.

Для оцінки сили зв'язку між змінними було використано наступну шкалу: сильна кореляція ( $r > 0,70$ ), середня ( $0,50 < r < 0,69$ ), помірна ( $0,30 < r$



< 0,49), слабка ( $0,20 < r < 0,29$ ) та дуже слабка ( $r < 0,19$ ).

Таблиця 2.2.5

**Кореляційний зв'язок між соціальною адаптованістю, самооцінкою, орієнтацій в міжособистісних комунікаціях та інтернет-залежність**

Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції (r)	Статистична значущість
Адаптованість	Самооцінка	0,358	помірна
Адаптованість	Орієнтація на прийняття партнера	0,405	помірна
Адаптованість	Орієнтація на досягнення компромісу	0,083	дуже слабка
Адаптованість	Орієнтація на адекватність сприйняття і розуміння партнера	0,163	дуже слабка
Адаптованість	Загальна гармонійність комунікативних орієнтації	0,315	помірна
Адаптованість	Інтернет- залежність	-0,514	середня
Самооцінка	Адаптованість	0,358	помірна
Самооцінка	Орієнтація на прийняття партнера	0,693	середня
Самооцінка	Орієнтація на досягнення компромісу	0,452	помірна
Самооцінка	Орієнтація на адекватність сприйняття і розуміння партнера	0,549	середня
Самооцінка	Загальна гармонійність комунікативних орієнтації	0,720	сильна

Продовження таблиці 2.5

Самооцінка	Інтернет-залежність	-0,751	сильна
------------	---------------------	--------	--------

Орієнтація на прийняття партнера	Адаптованість	0,402	помірна
Орієнтація на досягнення компромісу	Адаптованість	0,083	дуже слабка
Орієнтація на адекватність сприйняття і розуміння партнера	Адаптованість	0,163	дуже слабка
Загальна гармонійність комунікативних орієнтації	Адаптованість	0,315	помірна
Орієнтація на прийняття партнера	Самооцінка	0,732	сильна
Орієнтація на досягнення компромісу	Самооцінка	0,501	середня
Орієнтація на адекватність сприйняття і розуміння партнера	Самооцінка	0,566	середня
Загальна гармонійність комунікативних орієнтації	Самооцінка	0,720	сильна
Орієнтація на прийняття партнера	Інтернет-залежність	-0,617	середня
Орієнтація на досягнення компромісу	Інтернет-залежність	-0,374	помірна

*Продовження таблиці 2.5*

Орієнтація на розуміння партнера та адекватність сприйняття і	Інтернет-залежність	-0,483	помірна
Загальна гармонійність комунікативних орієнтації	Інтернет-залежність	-0,586	середня
Інтернет-залежність	Адаптованість	-0,514	середня
Інтернет-залежність	Самооцінка	-0,766	сильна
Інтернет-залежність	Орієнтація на прийняття партнера	-0,617	середня
Інтернет-залежність	Орієнтація на досягнення компромісу	-0,374	помірна
Інтернет-залежність	Орієнтація на розуміння партнера та адекватність сприйняття і	-0,483	помірна
Інтернет-залежність	Загальна гармонійність комунікативних орієнтації	-0,586	середня

Проаналізувавши дані наведені в табл. 2.2.4 можемо зазначити, що дуже слабкими і статистично незначущими є змінні «орієнтація на досягнення компромісу» і «адаптованість» а також «орієнтація на розуміння

партнера та адекватність сприйняття» і «адаптованість» які отримали коефіцієнт кореляції 0,083 і 0,163 відповідно. Тобто, такі результати можуть свідчити про те, що окрім розуміння інших та здатності до компромісу на адаптацію можуть впливати інші фактори. Сильний зв'язок спостерігаються між трьома парами психологічних змінних: «загальна гармонійність комунікативних орієнтацій» та «самооцінка», «адаптованість» та «орієнтація на прийняття партнера» і «загальна гармонійність комунікативних орієнтацій» та «самооцінка». Коефіцієнт кореляції -0,766 вказує на сильний зв'язок між двома досліджуваними характеристиками «самооцінка» та «інтернет залежність». Це означає, що чим вищий рівень інтернет-залежності, тим нижча самооцінка людини. І люди з високою самооцінкою, як правило, менше схильні до інтернет-залежності. Між іншими змінними «інтернет-залежністю», «самооцінкою», «адаптованість» та «орієнтацією на комунікацію» відзначається помірний та середній зв'язок. Тобто з наведених даних можна зробити висновок про існування систематичного зв'язку між інтернет-залежністю та різними аспектами міжособистісних відносин самооцінки, та адаптованістю. Це означає, що чим вищий рівень інтернет-залежності, тим менше людина орієнтована на прийняття партнера, досягнення компромісу, адекватне сприйняття партнера, і тим нижча її самооцінка і здатність адаптуватись. Крім того, загальна гармонійність комунікативних орієнтацій також знижується зі зростанням рівня інтернет-залежності. Отримані дані підтверджують, що різні психологічні характеристики, такі як комунікативні орієнтації, самооцінка, та готовність приймати інших людей, взаємопов'язані та взаємодіють між собою. Висока самооцінка розвиває впевненість в собі, що, в свою чергу, має позитивний вплив на здатність будувати міцні соціальні зв'язки та комунікативні навички. Інші досліджувані змінні, що корелюють отримали помірну та середню статистичну значущість, що підтверджує в більшій чи меншій мірі взаємозв'язок між всіма вимірюваними показниками.

## Висновки до розділу II

Комплексна діагностика була проведена за трьома методиками, які допомогли оцінити рівень розвитку самооцінки, соціальної адаптованості та мотивацію до спілкування у підлітків.

Результати дослідження за методикою Г. Казанцевої показали, що більша кількість підлітків (60%) мають середню самооцінку, що вказує на загальне задоволення собою, 17,1% отримали низький рівень самооцінки. Водночас лише 22,8% демонструють високу самооцінку.

Отримані результати діагностики за методикою соціальної адаптованості демонструють, що більшість опитуваних отримали 77,1% – середній рівень адаптованості, а інші низький та високий рівні 8,6% та 14,2% відповідно.

Результати отримані за методикою В.Уразаєвої та І.Ладанова демонструють, що респонденти мають достатні комунікативні навички. Розвиток всіх трьох орієнтацій знаходяться на середньому рівні, і лише невелика кількість підлітків отримали високий і низький рівні.

Отримані в ході дослідження дані за методикою Тест на інтернет-залежність (К. Янг) показали значну поширеність інтернет-залежності серед опитаних. Так, 62,8% респондентів демонструють схильність до цієї проблеми, а 22,8% – відповідають критеріям інтернет-залежності. Лише 14,2% учасників опитування не виявили ознак залежності від мережі.

Результати кореляційного аналізу демонструють, що коефіцієнт кореляції між самооцінкою та загальною гармонійністю комунікативних орієнтацій є високим і статистично значимим. Аналогічно, між орієнтацією на прийняття партнера та адаптованістю спостерігається помітний позитивний зв'язок. Однак, кореляції між адаптованістю та орієнтацією на досягнення компромісу або адекватність сприйняття партнера виявилися слабкими та статистично незначущими. Коефіцієнт кореляції між інтернет-залежністю та самооцінкою становить  $-0,766$ , що вказує на сильний зв'язок,

тобто чим вищий рівень інтернет-залежності, тим нижча самооцінка людини. Ці результати підтверджують те, що інтернет-залежність негативно впливає на різні аспекти психологічного благополуччя та соціальної адаптації. Надмірна залученість в Інтернет може спричинити труднощі з адекватною самопрезентацією в мережі. Чим більше часу підліток проводить в Інтернеті, тим більший ризик того, що його самопрезентація буде неадекватною.

## РОЗДІЛ III

### ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ ВІРТУАЛЬНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ

#### **3.1 Комплексна програма психологічної профілактики інтернет-залежності та розвитку адекватної віртуальної самопрезентації підлітків**

Незважаючи на загальний позитивний фон отриманих результатів дослідження, є певні аспекти, що потребують нашої уваги: по-перше, – попри те, що рівень інтернет-залежності у опитаних не є критичним, важливо вживати профілактичних заходів для запобігання подальшого розвитку цієї проблеми та її негативних наслідків; по-друге, – зважаючи на особливості підліткового віку та їх активне використання інтернету, необхідно вжити профілактичних заходів, які допоможуть молодим людям опанувати навички адекватної самопрезентації в мережі.

Тема профілактичної програми "Безпечний старт у цифровому світі".

Мета програми: сприяння безпечному та відповідальному використанню інтернету, запобігання розвитку інтернет-залежності та розвитку у користувачів навичок адекватної самопрезентації в мережі.

Завдання:

1. Пояснити, що таке інтернет-залежність і як вона проявляється.
2. Описати негативні наслідки надмірного використання інтернету для фізичного та психічного здоров'я.
3. Навчити планувати час, проведений в інтернеті.
4. Допомогати учасникам зрозуміти, як створювати позитивний образ себе в Інтернеті та як це може вплинути на їхнє життя.
5. Формувати у учасників розуміння основних етичних принципів поведінки та спілкування в Інтернеті.

6. Формування здорового образу Я.
7. Навчати учасників, як керувати інформацією про себе в Інтернеті.
8. Створити баланс між онлайн та офлайн активністю.
9. Запропонувати цікаві хобі та заняття, які можуть замінити інтернет.

У роботі ми використовували такі методи: рольові ігри, дебати, групові дискусії, бесіди, лекції, презентації, аналіз кейсів, вправи для релаксації.

Для успішної реалізації впровадження профілактичної програми нами були створені умови та забезпечення необхідним обладнанням, а саме; спеціально облаштоване приміщення для забезпечення комфортних умов під час занять; канцелярські матеріали; роздатковий матеріал (буклети, брошури, робочі зошити тощо); мультимедійне обладнання для демонстрації презентацій; дошка.

Від впровадження даної програми ми очікуємо наступні результати:

1. Зниження рівня інтернет-залежності.
2. Учасники програми матимуть глибше розуміння поняття інтернет-залежності, її причин та наслідків.
3. Зменшення інтенсивності використання інтернету та збалансування онлайн і офлайн активність.
4. Учасники навчатися керувати своїм часом, емоціями та поведінкою в онлайн-середовищі.
5. Учасники навчатися ефективно презентувати себе в Інтернеті, обираючи відповідний контент та стиль спілкування.
6. Учасники навчатися ефективно реагувати на негатив і захищати свою онлайн-репутацію.

Програма розрахована на роботу з підлітками 14-15 років. У програмі взяли участь 30 дітей, які отримали високі показники інтернет-залежності та низький рівень самооцінки на початковому етапі дослідження.

Курс програми складається з 8 занять. Учасники були поділені на дві групи по 15 чоловік. Тривалість одного заняття склало 1 годину. Частота занять два рази на тиждень.



Структура заняття програми психологічної профілактики (табл.3.1.1):

- вступна частина ( привітальне слово, оголошення теми заняття );
- основна частина (короткий виклад теоретичного матеріалу, практичні завдання):
- завершальна частина (рефлексія, короткий підсумок занять).

*Таблиця 3.1.1*

**Структура комплексної програми запобігання інтернет-залежності та розвитку адекватної віртуальної самопрезентації в мережі "Безпечний старт у цифровому світі"**

	№	Тема	Мета	Короткий зміст	К-сть годин
Вс ту п	1.	«Цифрова залежність наш ворог»	Розуміння причин виникнення інтернет-залежності, її симптомів та наслідків.	1.Вступ.Привітання. Створення позитивної атмосфери. 2. Міні – лекція «Я в віртуальному світі» 3. Перегляд соціального ролика «Не будь рабом віртуального світу» 4. Вправа: дебати "Чи краде інтернет наше життя?" 5. Підсумок заняття. Рефлексія.	1
Ос но вн ий бл ок	2.	«Як не потонути в цифровом у океані»	Знайомство зі стратегіями подолання інтернет-залежності, розвиток альтернативних видів діяльності	1. Вступ.Привітання. Створення позитивної атмосфери. 2. Міні – лекція «Цифровий детокс» 3. Перегляд відеоматеріалу «Як подолати залежність від гаджетів» 4. Вправа «Колаж захоплень» 5. Вправа «Тайм – менеджмент» 5. Підсумок заняття. Рефлексія.	1

<i>Продовження таблиці 3.1.1</i>				
3.	«На шляху до себе»	Формування позитивного Я-образу	1. Вступ. Привітання. Створення позитивної атмосфери. 2. Вправа «Що я знаю про себе» 3. Вправа «Моє життєве коло» 4. Вправа «Афірмації» 6. Підсумок заняття. Рефлексія.	1
4.	«Мій онлайн – імідж»	Розуміння поняття віртуальної самопрезентації	1. Вступ. Привітання. Створення позитивної атмосфери. 2. Інтерактивна бесіда «Віртуальна самопрезентація це...» 3. Вправа «Одягаємо онлайн – образ» 4. Вправа «Мій бренд в мережі» 5. Підсумок заняття. Рефлексія	1
5	«Онлайн – репутація»	Розуміння важливості онлайн-репутації, формування стратегії самопрезентації.	1. Вступ. Привітання. Створення позитивної атмосфери. 2. Дискусія «Враження яке людина справляє в інтернеті» 3. Вправа «Дерево стратегій» 4. Вправа: «Сценарій контенту» 5. Вправа «Розбір польотів» 5. Підсумок заняття. Рефлексія	1
6	Шлях до внутрішньої гармонії	Збільшення самосвідомості та самопізнання.	1. Вступ. Привітання. Створення позитивної атмосфери. 2. Міні – лекція «Релаксація - шлях до гармонії». 3. Вправа «Відчуй себе та своє тіло» 4. Вправа «Дихай за кольором» 5. Вправа «Фокус на позитиві» 6. Вправа «Я відчуваю себе безпечно коли...» 6. Підсумок заняття. Рефлексія	1

	7	«Мистецтво онлайн діалогу»	Ознайомлення з правилами етичного спілкування в мережі, розвиток навичок комунікації	1. Вступ. Привітання. Створення позитивної атмосфери. 2. Міні – лекція «Слова мають значення» 3. Рольова гра «Онлайн діалог» 4. Вправа «Толерантність в соцмережі» 5. Підсумок заняття. Рефлексія	1
За ве р ш ал ьн ий бл ок	8	«Море можливостей»	Активізувати учасників до пошуку нових захоплень та інтересів	1. Вступ. Привітання. Створення позитивної атмосфери. 2. Вправа «Скарбниця хобі» 3. Вправа «Подорож до себе» 4. Вправа «Майстерня ідей» 5. Підсумок заняття. Рефлексія	1

Програма має добре структурований план, який охоплює широкий спектр тем, пов'язаних з інтернет-залежністю та віртуальною самопрезентацією. Вправи та завдання, запропоновані в програмі, є інтерактивними та сприяють залученню учасників.

### 3.2. Оцінка ефективності профілактичної програми

З метою оцінки ефективності профілактичної програми, ми провели повторне психодіагностичне дослідження, застосувавши методику Тест на Інтернет-залежність (К. Янг) та «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), на тій самій групі осіб, які брали участь у експериментальній профілактичній програмі.

Результати середніх арифметичних значень отримані на початковому

етапі дослідження та кінцевому, після реалізації профілактичної роботи, подано в таблиці 3.2.1 та рис. 3.2.1 і 3.2.2

Таблиця 3.2.1

**Результати отримані на початковому етапі дослідження та кінцевому етапі після реалізації профілактичної роботи**

Показники	Початковий етап	Кінцевий етап	t – критерій Стьюдента
	Ср. ариф значення	Ср.ариф значення	
Інтернет- залежність	68,6	56,3	2,05
Самооцінка	-1,4	+2	2,06

Застосування t-критерію Стьюдента показало, що відмінності між результатами початкового та кінцевого вимірювання є статистично значущими при рівні значущості  $p= 0,05$ . Отже проведена профілактика інтернет-залежності та самооцінки виявилася ефективною в межах даного дослідження. Статистичний аналіз даних за допомогою t-критерію Стьюдента показав, що рівень інтернет-залежності у учасників, які пройшли програму, значно знизився, а рівень самооцінки відчутно підвищився, порівняно з вихідним рівнем. Програма продемонструвала свою здатність значно послабити прояви інтернет-залежності та зростанню самооцінки серед її учасників.

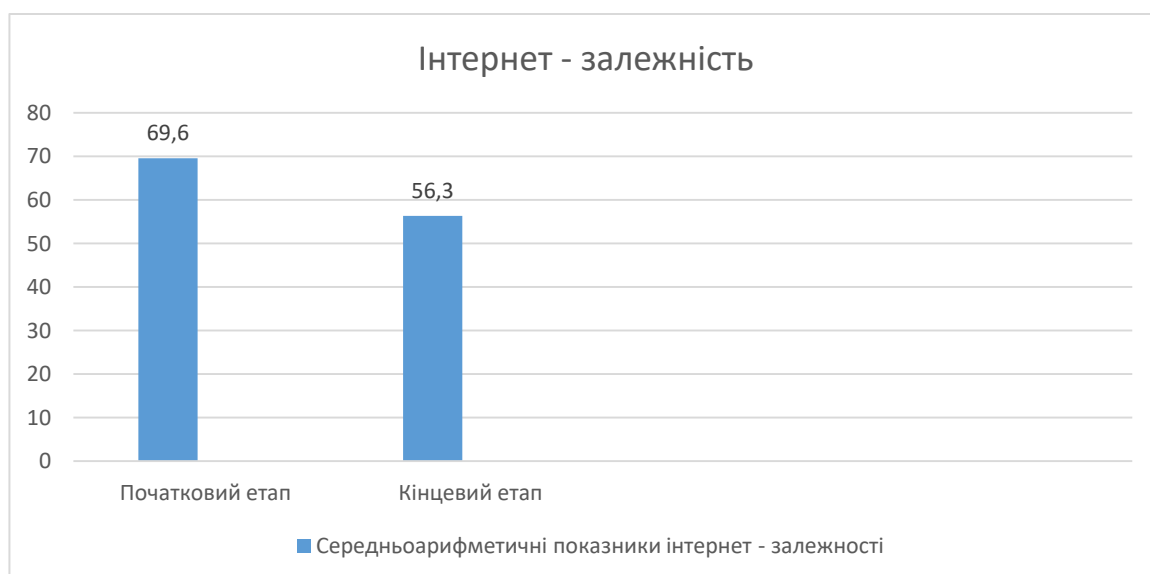
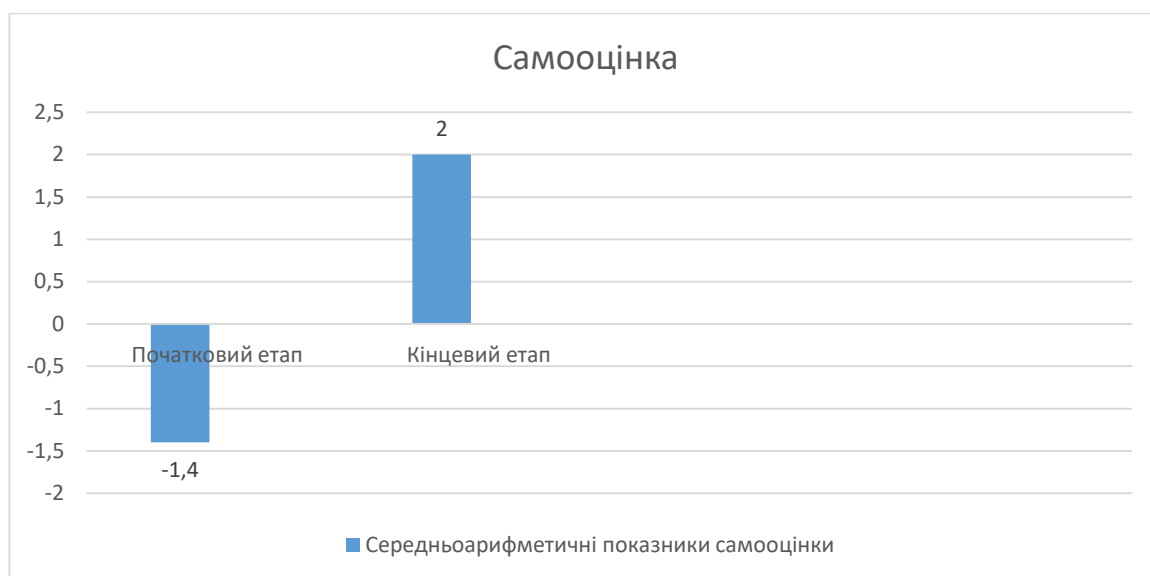


Рис. 3.2.1. Порівняння середніх балів за тестом К. Янга на

## початковому етапі дослідження та кінцевому етапі після реалізації профілактичної роботи

Отримані результати вказують на зниження середнього значення інтернет-залежності за тестом К. Янг на 12, 2 балів з 68,6 на констатувальному етапі до 56,3 на формувальному. Отже можна зробити висновки, що проведені заходи мали вплив на зниження вираженості симптомів інтернет-залежності.



**Рис. 3.2.2. Порівняння середніх балів за методикою Г. Казанцевої на початковому етапі дослідження та кінцевому етапі після реалізації профілактичної роботи.**

Отримані дані свідчать про те, що програма досягла однієї зі своїх цілей – підвищення самооцінки учасників, що виявилось у зростанні середнього показника на 3.4 бали (з -1.4 до +2).

### Висновок до розділу III

Третій етап дослідження передбачав створення програми, яка б сприяла зниженню інтернет-залежності серед підлітків та розвитку адекватної віртуальної самопрезентації.

Метою програми було сприяння безпечному та відповідальному використанню інтернету, запобігання розвитку інтернет-залежності та розвитку у користувачів навичок адекватної самопрезентації в мережі.

Програма була розрахована на роботу з підлітками 14-15 років, у програмі взяли участь 30 дітей.

Курс програми складається з 8 занять. Учасників було поділено на 2 групи по 15 чоловік. Тривалість одного заняття склало 1 годину. Частота занять два рази на тиждень.

Статистично значущі відмінності між результатами початкового та кінцевого вимірювання за рівнем значущості  $p=0,05$  підтверджують зменшення рівня інтернет-залежності та підвищення рівня самооцінки у учасників не є випадковим, а є прямим наслідком впливу проведених профілактичних заходів.

## ВИСНОВКИ

Вивчення психолого-педагогічної літератури та емпіричне дослідження дозволило нам сформулювати такі висновки:

1. Дослідження ідентичності в підлітковому періоді набуває неабиякого значення, адже саме в цей час відбувається загострення психологічної кризи, яка виявляється в ідентифікаціях, самовизначенні, індивідуальних та інших психологічних феноменах. В підлітковому віці відбувається активне становлення соціальних навичок під впливом нових психологічних утворень. Невід'ємною частиною життя сучасних підлітків стало цифрове середовище, яке надає безліч можливостей для спілкування, навчання, та самореалізації. Однак, поруч з позитивними аспектами, є ряд ризиків, пов'язаних з кібербулінгом, інтернет-залежністю та іншими негативними явищами.
2. Соціальні мережі є інструментом для самопрезентації підлітків. Вони ретельно створюють свій онлайн образ, підбирають найкращі фотографії, тексти, відео, які демонструють їх у бажаному світлі. Для вдосконалення свого зовнішнього виду вони використовують різноманітні програми, фільтри та ефекти, особливо це популярно серед дівчат.
3. Комплексна діагностика була спрямована на дослідження рівня розвитку самооцінки, соціальної адаптованості, інтернет-залежності та мотивацію до спілкування у підлітків. Більшість підлітків продемонстрували середній рівень соціальної адаптованості, самооцінки, комунікативних навичок та інтернет-залежності.
4. Нами була розроблена профілактична програма, яка сприятиме зниженню інтернет-залежності та розвитку адекватної віртуальної самопрезентації підлітків. Метою програми було сприяння безпечному та відповідальному використанню інтернету, запобігання розвитку інтернет-залежності та розвитку у користувачів навичок адекватної

самопрезентації в мережі. В програмі було використано такі методи: рольові ігри, дебати, групові дискусії, бесіди, лекції, презентації, аналіз кейсів, вправи для релаксації. Курс програми складається з 8 занять. Учасники були поділені на дві групи по 15 чоловік. Тривалість одного заняття склало 1 годину. Частота занять два рази на тиждень.

5. Апробація програма, що була нами розроблена, показала свою ефективність у досягненні поставлених завдань. Так, за результатами контрольної діагностики ми бачимо зниження середнього балу за тестом К. Янг на 12,2 бали, що свідчить про суттєве зменшення вираженості симптомів інтернет-залежності в учасників дослідження. А також ми можемо спостерігати зростання середнього рівня самооцінки учасників на 3,4 бали (з -1,4 до +2).



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білоущенко В. В. Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 33–36.
2. Бондар Н. Є. Психологічні особливості самопрезентації студентської молоді у соціальних мережах інтернет / Н.Н. Є. Бондар, Ю. І. Бондар, До. М. Дубовська. *Науковий журнал НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 261-266. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2012\\_37\\_71..](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_71..)
3. Боровкова Н. Віртуальне зависання. *Людина і наука*. Київ: 2002. С. 18
4. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. *Психолог*. 2007. №41. С. 25-28
5. Браун Д. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578> (дата звернення: 20.11.2023).
6. Булах І.С. (О.В.Скрипченко). Психологія особистості підлітка. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посібн. Київ: Каравела, 2008. С.151-198.
7. В. Фурашев, "Кіберпростір та інформаційний простір, кібербезпека та інформаційна безпека: сутність, визначення, відмінності. *Інформація і право*. 2012. №2(5), С. 162-169.
8. Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua>. (дата звернення 11.10.2021)
9. Войскунский А. Актуальні проблеми психології залежності від інтернету. *Психологічний журнал*. 2004. № 1. С.91 – 102.
10. Гречановська О. В., Мегем О. М, Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені*

записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), №4. С. 60–66.

11. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2022. Вип. 2. С. 179–184.

12. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251–265.39

13. Золотова Г. Д. Системний підхід до профілактики адиктивної поведінки дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 5(1). С. 163–178.

14. Казарновська Г. Б., Долинна О. П. Загальна, вікова та педагогічна психологія: Збірник завдань. Київ: Вища школа, 1990. 142 с.

15. Капустюк О. М. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2007. 252с.

16. Капустюк О. М. Явище самопрезентації особистості та співвіднесення його із саморозкриттям [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://bdpu.org/scientific\\_published/2005/psychology\\_2\\_2005/4](http://bdpu.org/scientific_published/2005/psychology_2_2005/4)

17. Кононенко А. О. Самопрезентація як важливий регулятор соціальної поведінки суб'єкта. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 45-49. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2012\\_4\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_4_11).

18. Корчакова Н. В. Вивчення стратегій самопрезентації в зарубіжній психології. *Актуальні проблеми психології*. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Ч. 5. 2002. С. 78-85.60.

19. Котляров, А. В. Виявлення факторів ризику та захисту у профілактиці залежностей у студентів багатопрофільного ВНЗ. *Валеологія*. 2003. № 1. С. 47-50.61.

20. Кравченко Т. Теоретико-методичні засади соціалізації дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи : [монографія] / Т. В. Кравченко. Київ: Фенікс, 2009. – 416 с.

21. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. Київ: Каравела, 2009. 448с. С.288-289.
22. Литвинюк І. Ю. Психологічні особливості студентської молоді. 2023. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4211>
23. Манако А. Ф., Манако В. В. Електронне навчання і навчальні об'єкти. Київ: Кажан плюс, 2003. 334 с.
24. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. *Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“*, 25-26 квітня 2019. Тернопіль: ТНТУ, 2019. С. 292–293.
25. Маркіяненко М.Є. Індивідуально-типологічні особливості формування психологічної залежності особистості (на прикладі інтернет-залежності). *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021)*. 2021. С. 145–148.
26. Мирошниченко А. В. Психологічні особливості ідентичності підлітків: гендерний аспект. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.: у 2-х ч. / голов. ред. В. В. Олійник*. Київ : АТОПОЛ, 2013. Ч. 2. С. 201–208.
27. Москаленко В. Д. Діалектика ідентифікації та ідентичності в процесі самоідентифікації особистості. *Соціальна психологія*. 2011. № 2. С. 3–17
28. Ожеван М. А., Гнатюк С. Л., Ісакова Т. О. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні [Електронний ресурс]: *Збірник аналітичних доповідей*. Київ: НІСД, 2011. 96 с. Режим доступу: <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>.
29. Пастушенко О. М. Поняття іміджу і самопрезентації в соціальній психології. *Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ: Гнозис, 2001. Т. 3. Ч. 8. С. 183-187.

30. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.
31. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 6. С. 150-157.
32. Прохоренко Т. Г. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. *Вісник національного університету «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»*. Серія: Політологія. Харків: Право. 2016. №2 (29). С.128–134. 43.
33. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ [уклад.: М. В. Лемак, В. П. Петрище]. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
34. Рябуха І. М. Управління розвитком соціальної компетентності учнів: зміст, структура, модель : посібн. Херсон : Грінь Д. С., 2011. 96 с.
35. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Ставицька С.О. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Київ: Каравела, 2006. 344 с.
36. Соловйова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис. канд. філософ. наук: 09.00.03. Південноукр. Держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.
37. Соціально-психологічні аспекти інтрнет-залежності [Електронний ресурс].Режимдоступу:[www.psiho.com/Burova\\_Valentina/socialnopsyhologicheskieaspekty.html](http://www.psiho.com/Burova_Valentina/socialnopsyhologicheskieaspekty.html).
38. Сучасні загрози використання персональних даних у соціальних мережах. URL: <http://surl.li/npdht> (дата звернення: 10.09.2023)
39. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. Київ, 2011. 32 с.
40. Тулук, Є. В. Вплив віртуальної реальності на адаптацію підлітків. URL: <http://surl.li/npdea> (дата звернення: 23.08.2023).

41. Уваров В. А. Профілактична та просвітницька робота з молоддю в контексті запобігання залежності від активності в соціальних мережах. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 48 с.

42. Ховрич М. О., Мекшун А. І. Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 8 (164) / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. С. 107-112. (Серія: Педагогічні науки).

43. Черних О.О. Онлайн: навчально-методичний посібник. Київ: ВАІТЕ, 2020. 108 с.

44. Чигирин Т. О. Самопрезентація: визначення, види, стратегії, техніки. *Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології.* 2012. Т. 24. Ч. 5. С. 245-253. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp\\_2012\\_24\\_5\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_5_30).

45. Янг К. Діагноз – інтернет – залежність. *Світ інтернету.* 2000 №2.

46. Cunningham J. Request Modification in Synchronous Computer-Mediated Communication: The Role of Focused Instruction / J. Cunningham // *The Modern Language Journal.* – 2016. – №2. – С.484-507.

47. Dezin N. K., Lincoln Y. S. Introduction: The discipline and practice of qualitative research // *The Handbook of qualitative research. Second edition* / Ed. by N. K. Dezin and Y.S.Lincoln. – Thousand Oaks, CA: Sage, 2000. – P. 1–28.

48. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being.* – N. Y., 1968. – P. 325.  
197. Mead G. H. *Mind, self and Society* / G. H. Mead. – Chicago: The Univ. Of Chicago, 1976.

49. Shkuratova I.P. Samoprezentacija / I.P. Shkuratova // *Psihologija obshchenija. Enciklopedicheskij slovar' [Tekst] / Pod obshchej red. A.A. Bodaleva.* – M. : Izd-vo «Kogito-Centr», 2011. – S.138-139. – Nazvanije s ekrana.

50. Smith P. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils / P. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho, S. Fisher, S. Russell, N. Tippett // (2008).

Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 2008. – vol49. – P. 376– 385.151.