Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

**на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

на тему: «**ВПЛИВ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СМАРТФОНА НА САМООЦІНКУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**»

Студентки IVкурсу, групи  ПСз-41

Спеціальності 053 «Психологія»

Вінтонюк Н.В.

Керівник: доцент кафедри соціальної психології,кандидат психологічних наук

Вітюк Н.Р.

Рецензент: доцент кафедри соціальної психології,кандидат психологічних наук Гринчук О.І.

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

[**ВСТУП 3**](#_Toc167116667)

[**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІДСМАРТФОНА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 6**](#_Toc167116668)

[1.1 Психологічний зміст поняття «залежність від смартфону» 6](#_Toc167116669)

[1.2 Значення самооцінки в структурі особистості 9](#_Toc167116670)

[1.3 Вплив смартфона на самоцінку підлітків 13](#_Toc167116671)

[**Висновки до розділу І 17**](#_Toc167116672)

[**РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СМАРТФОНА НАСАМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ 18**](#_Toc167116673)

[2.1 Програма та методичне забезпечення емпіричного дослідження 18](#_Toc167116674)

[2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація 20](#_Toc167116675)

[2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків 36](#_Toc167116676)

[**Висновки до розділу 2 43**](#_Toc167116677)

[**ВИСНОВКИ 44**](#_Toc167116678)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48**](#_Toc167116679)

[**ДОДАТКИ 52**](#_Toc167116680)

# ВСТУП

Тема залежності підлітків і молоді від смартфона вкрай актуальна в сучасному світі, де технології стають неодмінною складовою життя. Підлітки переживають період інтенсивного фізичного, емоційного та соціального розвитку, в якому формування власної самооцінки грає ключову роль. Смартфони, з одного боку, стають важливим інструментом для спілкування, навчання та розваг, а з іншого — можуть стати джерелом залежності, що впливає на психічне здоров'я та самооцінку.

Спілкування в онлайні, використання соціальних мереж та ігор можуть призвести до перевтомлення, відчуття самотності та низької самооцінки. Підлітки можуть порівнювати своє життя з ідеалізованими образами, які представлені в Інтернеті, що призводить до почуття неповноцінності та низької власної цінності. Крім того, проведення багато часу в інтернеті може вплинути на активність та соціальні навички, що також може погіршити самооцінку.

З іншого боку, смартфони можуть бути корисними для розвитку навичок та підвищення самооцінки. Наприклад, вони можуть допомагати у доступі до освіти, розвивати творчість через мультимедійні можливості, а також сприяти соціалізації через спільні онлайн заходи з друзями. Правильне використання смартфонів може навіть сприяти покращенню самооцінки через відчуття досягнень у власному навчанні та творчості.

Отже, взаємозв'язок між смартфонною залежністю та самооцінкою у підлітковому віці потребує уваги та балансу. Важливо розвивати у підлітків навички критичного мислення, саморегуляції та самоаналізу для ефективного використання технологій. Родинне та шкільне середовище мають велике значення у формуванні здорових звичок щодо використання смартфонів. Також важливо стимулювати активний спосіб життя та реальні соціальні контакти, що допоможе зберегти баланс між віртуальним та реальним світом, та сприятиме підвищенню самооцінки у підлітків.

**Об'єкт дослідження - з**алежність підлітків від смартфона.

**Предмет дослідження.**Особливості взаємозв’язку між залежністю підлітків від смартфона та їх рівнем самооцінки.

**Мета дипломної роботи.** Теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між смартфонною залежністю та самооцінкою у підлітковому віці.

**Завдання до дипломної роботи:**

1. Провести теоретичний аналіз поняття "залежність від смартфону", визначити особливості прояву смарт-залежності особистості в підлітковому віці, вивчити чинники формування самооцінки підлітків.
2. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу залежності від смартфону на самооцінку підлітків.
3. Нна основі отриманих результатів дослідження розробити практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків у контексті проблеми використання смартфонів.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення.

- емпіричні: опитування (усне і письмове, тестування, спостереження. Діагностичні методики: тест «Мотивація успіху та страх невдачі» (А. Реана), авторська анкета, тест Райдаса для вимірювання рівня впевненості в собі , методика дослідження інтернет-залежності К. Янг.

- методи математисної обробки (метод відсоткових співвідношень та метод середніх значень) та якісного аналізу даних.

**Практичне значення одержаних результатів.**

Отримані результати можуть бути корисні для психологів, педагогів, батьків та інших осіб, які працюють з підлітками. Вони можуть використовуватись для розробки програм профілактики та інтервенції, спрямованих на попередження смартфонної залежності та покращення самооцінки у цій віковій групі.

Крім того, розуміння взаємозв'язку між смартфонною залежністю та самооцінкою може сприяти покращенню виховного процесу та комунікації між батьками та дітьми. Батьки можуть бути освічені щодо впливу смартфонів на психічне здоров'я та самооцінку підлітків, щоб бути більш обізнаними та активними у відносинах зі своїми дітьми щодо використання цих пристроїв.

Отже, практичне значення дослідження полягає в можливості покращення якості життя підлітків, запобігання негативним наслідкам смартфонної залежності та сприяння їхньому психічному та емоційному благополуччю.

**Апробація результатів дослідження** відбувалася 15.04.2024 року у Рожнятівській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів Рожнятівської районної ради Івано-Франківської області під час виховної роботи класного керівника із учнями.

**Структура роботи:** включає вступ, два розділи, висновки, бібліографічний список, додатки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІДСМАРТФОНА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

## Психологічний зміст поняття «залежність від смартфону»

Постійне удосконалення мобільної техніки та технологічні інновації призвели до широкого поширення мобільних телефонів і смартфонів. Однак, на жаль, більшість досліджень вчених свідчать про те, що, незважаючи на безліч переваг мобільних технологій, використання смартфонів сьогодні може негативно впливати на психічне здоров'я і самопочуття.

Надмірне використання смартфонів пов'язане зі стресом, занепокоєнням, депресією і навіть залежністю. Ця залежність, іноді відома як «номофобія» (страх залишитися без мобільного телефону), часто викликається проблемою надмірного використання Інтернету або розладом інтернет-залежності. Зрештою, важливо підкреслити, що сам телефон або планшет не завжди є корінним злом, але ігри та програми, онлайн-світи, з якими він нас пов'язує, можуть викликати серйозні проблеми.

Австралійський академік Діана Джеймс стверджує, що мобільний телефон може викликати у людини психологічну залежність, яка навіть перевищує залежність від паління за своєю силою. Вона також вказує на те, що залежність від смартфона є сильнішою, ніж залежність від комп'ютера. Причиною цього, за її словами, є малі розміри пристрою та можливість постійно мати його при собі [22, c.1].

Номофобія, яка є почуттям страху та занепокоєнням у людини через відсутність її мобільного пристрою зв'язку, стала відомим явищем. Термін є абревіатурою від англійської фрази "no mobile phone phobia" і дослівно перекладається як "страх відсутності мобільного телефону". Дослідження, проведене у Великій Британії у 2008 році, показало, що приблизно половина всіх британських користувачів мобільних телефонів відчувають номофобію. У 2012 році цей показник зрос до 66% серед британців.Ці дані свідчать про значний вплив мобільних технологій на психіку та поведінку людей, що вимагає уваги та досліджень з метою з'ясування причин та пошуку шляхів подолання цього явища[17;23;31].

Телефонна залежність, хоч і визнана як серйозна проблема, науково не визначається як окремий психічний розлад. Згідно з МКХ-10 (Міжнародною класифікацією хвороб), вона віднесена до розладів зрілої особистості. Це означає, що залежність від мобільного телефону вважається складною адиктивною поведінкою, яка передбачає нехімічну залежність від певного фактора, у цьому випадку - від самого телефону.

Цей тип залежності характеризується тим, що людина діє під впливом власних бажань, без наявності зовнішніх речей. Це означає, що особа може втрачати контроль над використанням телефону і ставити його на перший план у своєму житті, ігноруючи інші важливі аспекти, такі як особисті відносини, робота або навчання. Таким чином, телефонна залежність може відображати широкий спектр психологічних та поведінкових проблем, пов'язаних з емоційно-вольовою регуляцією.

Смілянець у своїй статті, зосереджує увагу на тому, що вчені з Великої Британії визначили три основні типи людей, які користуються мобільними телефонами: «Кіборги», «Протизовані» та «Непричеплені» [30, c. 4].

Кіборги. Це люди, які сприймають свій мобільний телефон як невід’ємну частину себе. Для них телефон став чимось більшим, ніж просто пристрій зв’язку - це практично продовження їхнього тіла. Вони відчувають дискомфорт і неповноцінність без телефону і майже не можуть обійтись без нього.

Протизовані. Цей тип людей може жити без мобільного телефону, але при цьому вони відчувають деякий дискомфорт. Для них телефон не є невід’ємною частиною життя, але його відсутність може призводити до незручностей або відчуття втрати зв’язку зі світом.

Непричеплені. Це люди, для яких мобільний телефон лише засіб зв’язку і не має особливого значення в їхньому житті. Вони використовують телефон лише тоді, коли це дійсно необхідно і не відчувають значного дискомфорту при його відсутності [17;23;31].

Ці типи показують різний ступінь залежності від мобільного телефону та рівень важливості цього пристрою у їхньому житті.

Йапін Ірен ідентифікує основні причини номофобії, які детально розкривають характер цього явища:

Страх безпорадності й ізольованості від зовнішнього світу. З поширенням мобільних телефонів відбулося перевершення в способі спілкування. Якщо раніше відсутність зв'язку зі світом була природним явищем, сьогодні вона може викликати паніку. Відсутність можливості викликати допомогу, взаємодіяти з близькими і друзями, а також доступ до інтернету через смартфони, електронні книги та ігри, можуть спричиняти страх і відчуття ізоляції.

Реклама. Дитина не завжди може відрізнити непотрібну інформацію від корисної, що часто використовують рекламодавці. Чим більше ненав'язлива реклама, тим сильніше вона формує думку в голові дитини про необхідність телефону в їхньому житті. Реклама впливає на уявлення про красу, моду, популярність і стиль життя, а також на уподобання дорослих до певних товарів і послуг, які вони впливають на своїх дітей через акції, знижки, модні тенденції тощо.

Страх самотності стає дедалі більш актуальним у світі, де технології постійно відокремлюють нас від реального життя. Молоде покоління, замість того, щоб навчитися бути самодостатнім у справжньому світі, віддає перевагу постійній присутності в соціальних мережах, грах та інших гаджетах. Експерименти показали, що лише невелика частка людей може протриматися без ґаджетів хоча б один день. Відчуття своєї непотрібності, яке настає при відсутності зв’язку, викликає панічний страх самотності, подібно до того, якби тебе викинули на безлюдний острів, де ти єдиний, хто може чути свій власний крик.

Щодо ілюзії соціальності та безкарності, сучасна технологічна дійсність дозволяє людям створювати віртуальні образи, які суперечать їх реальній особистості. В інтернеті можна відчути себе впевненим, затребуваним, навіть якщо в реальному житті цього немає. Форуми, соціальні мережі, чати створюють ілюзію безмежної соціальності та безкарності, де можна бути ким завгодно, не відчуваючи обмежень або наслідків. Такі можливості ілюзорно розширюють соціальний круг спілкування, але водночас можуть породжувати відчуття віртуальної ізоляції та відчуження від реального світу [30].

Телефонна залежність у наш час є серйозним та швидкозростаючим соціальним явищем. Вона є формою адикції, яка має значний вплив на різні аспекти нашого життя. Негативні наслідки цієї залежності стають очевидними у сферах особистих стосунків, професійного розвитку, фізичного та психічного здоров'я. Потреба в усім часі бути підключеним до телефону може призводити до втрати емоційного зв'язку з реальним світом та віддалення від значущих для нас аспектів життя. Отже, важливо усвідомлювати цю проблему та шукати способи контролювати використання телефону, щоб забезпечити баланс між технологіями та особистим життям [1;2;8;16;30].

## Значення самооцінки в структурі особистості

Самооцінка - це складне психологічне утворення, яке виникає в особистості і визначає її ставлення до себе, своїх якостей, здібностей та можливостей. Це не лише оцінка, а й внутрішня переконаність у власній цінності та значущості. Поняття самооцінки вивчалося в психології та педагогіці з різних точок зору, існують різні підходи до її визначення.

Уільям Джеймс був одним з перших, хто надав тлумачення поняття «самооцінка» та «образ самого себе» і включив це поняття до структури особистості. Крім нього, багато інших психологів також досліджували проблеми самооцінки та акцентували увагу на важливості вивчення цього питання. Карл Роджерс вважав, що «більшість людей, яких він знає, презирствують себе, вважаючи, що вони ні до чого не здатні і їх неможливо полюбити». Його дослідження показали, що «у всіх нас є комплекси неповноцінності», і він заключив: «Ті, в кого, здається, немає такого комплексу, просто прикидаються».

Д. Куперсміт розглядає самооцінку як поступово формуючеся ставлення індивіда до себе, яке набуває характеру відповідно до власних переконань і переконаності в своїй власній цінності. Це ставлення може бути позитивним або негативним і впливає на поведінку та самовизначення особистості [38].

Р. Бернс, М. Розенберг докладно вивчали поняття самооцінки та надали йому власні визначення [23].

Р. Бернс розглядає самооцінку як особистісне судження про власну цінність, що відображається у внутрішніх установках, характерних для конкретної особи. Це значення виражає впевненість або сумнів щодо власної цінності.

М. Розенберг також вважає самооцінку позитивною або негативною настановою, яка спрямована на конкретний об'єкт –«Я». Це означає, що людина формує уявлення про свою власну цінність на основі внутрішніх переконань і емоційних станів.

У. Джемс, Ч. Кулі, Дж. Мід, Е. Еріксон, К. Роджерс та інші відомі вчені у галузі психології та педагогіки досліджували різні аспекти самооцінки. Вони аналізували її структуру, функції, можливості та закономірності формування [23].

Ці вчені розглядали самооцінку як ключовий елемент у формуванні особистості, який безпосередньо впливає на поведінку та діяльність людини. Вони вважали, що самооцінка формується за активної участі самої особистості, її оточення та відображає якісні особливості внутрішнього світу.

Дослідження цих вчених сприяло розумінню та удосконаленню методів формування та розвитку самооцінки, а також виявленню важливості її впливу на розвиток особистості та її адаптацію до соціального середовища.

Їх дослідження збагатили розуміння процесів, які визначають структуру і функції самооцінки, а також виявили важливість самооцінки у вихованні та психічному розвитку людини. Вони показали, що самооцінка є складним феноменом, що формується взаємодією між внутрішніми процесами особистості та її зовнішнім оточенням. Ці дослідження сприяли розвитку педагогічної та психологічної практики, спрямованої на підтримку та розвиток позитивної самооцінки у людини, що є важливим аспектом успішної соціалізації та самореалізації [3;6;22;23].

Самооцінка - це співвідношення індивіда з самим собою, його уявлення про себе (переконання, почуття, емоції, спрямовані на себе та свою долю). Як ядро особистості, самооцінка виконує роль важливого регулятора поведінки та дій особистості. Від самооцінки залежить, наскільки гармонійно індивід живе у суспільстві та наскільки успішно він може будувати відносини з оточуючими людьми. Отже, самооцінка впливає не лише на ефективність та успіх діяльності особистості у сучасному світі, але й передбачає наступне формування саме особистості як особистісного суб'єкта.

Зарубіжні психологи, такі як Р. Бернс, С. Куперсміт, М. Розенберг та багато інших, досліджують самооцінку в контексті концепції «Я», яку можна уявити як сукупність усіх уявлень людини про себе, пов'язаних з їх оцінкою. «Я-концепція» визначає не лише те, ким представляє себе особистість, а й те, що вона думає про себе [22].

Самооцінка позиціонується як ключовий компонент «Я-концепції» людини, як цінність і значущість, які особистість надає як деяким аспектам своєї особистості, поведінки та діяльності, так і собі в цілому. Зазвичай самооцінка індивіда розглядається як суб'єктивна оцінка його власних можливостей (фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових, комунікативних), моральних якостей, відношення до себе та інших, а також місця у соціальному середовищі.

В гуманістичній теорії представники якої, такі як А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, вважають, що образ, який формується у людини про себе, може бути недостатнім або спотвореним. Думки та погляди навколишніх людей, ідеали, які вона вбирає ще з дитинства, власні уподобання - все це в певних умовах починає складати картину, яка не завжди відповідає об'єктивній структурі особистості. Щоб змінити цю картину свого сприйняття себе та досягти адекватної самооцінки, необхідно скоригувати реальну систему взаємин, у якій вона склалася. Зокрема, потрібно змінити соціальну позицію людини, систему її контактів з іншими людьми та профіль діяльності [10].

У ході різноманітних досліджень, психологи зробили висновок про існуюче співвідношення між самооцінкою та рівнем амбіцій. З цієї точки зору актуальною є теорія Карла Роджерса. За цією теорією, особистість формується протягом життя, і основним її змістом є усвідомлення людиною самої себе та оцінка себе. Самооцінка формується в процесі взаємодії із соціумом, під час оцінювальної взаємодії з іншими особами. Поведінка дітей та їх подальший розвиток, перш за все, відповідає їхній самооцінці.

У власному розвитку особистості, за Роджерсом, може виникнути конфліктна ситуація між переконаннями людини про себе та фактичними досвідами, які включають оцінки інших людей та моральні цінності. У деяких випадках конфлікт може виникнути через розбіжність між самооцінкою та оцінками інших людей, а в інших – між самооцінкою та ідеальними уявленнями про себе, якими людина хоче відповідати. Проте ця розбіжність не завжди є патогенною. Роджерс стверджує, що вихід з конфлікту в значній мірі залежить від самооцінки у особистому досвіді людини [23].

Н. Бранден розглядає самооцінку як обов'язкову умову ефективної взаємодії особистості з суспільством та надає величезний вплив на процеси мислення, емоції, бажання, цінності та цілі індивіда. За словами цього автора, зарубіжні психологи в основному визначають самооцінку як механізм, що забезпечує узгодженість вимог особистості до себе з зовнішніми умовами, тобто максимально можливу збалансованість особи з навколишнім соціумом. При цьому сам соціум вони уявляють як ворожу сферу для індивіда. Відміна ролі самооцінки як лише адаптивної функції відкидає активність людини та функцію самооцінки як одного з механізмів, які реалізують цю активність [24].

Таким чином, самооцінка є одним з проявів самосвідомості, оцінковою складовою «Я-концепції», яка може бути адекватною або неадекватною оцінкою уявлення людини про себе, що може мати різну інтенсивність, оскільки певні риси «Я-образу» можуть викликати емоції різної сили, в залежності від їх прийняття або осуду [4;5;14;18;24].

## Вплив смартфона на самоцінку підлітків

Підлітковий період відіграє ключову роль у процесі формування особистості людини, оскільки це час переходу від дитинства до дорослості. Цей етап є критичним для розвитку особистості та визначається значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами.

Підлітковий вік зазвичай розглядається як період з 11 до 17 років, але ці межі можуть варіюватися залежно від різних дослідників та теорій розвитку. Визначення фаз подросткового віку також може різнитися.

Перший підлітковий період, зазвичай від 11 до 15 років, відзначається активним розвитком соціальних вмінь та комунікативної компетентності. Підлітки стають більш незалежними, починають формувати свою самоідентифікацію та розуміння своєї ролі в суспільстві. Обрання змістовних цілей та взаємодія з однолітками стають основними аспектами їхньої активності.

Другий підлітковий період, зазвичай від 15 до 17 років, характеризується зростанням академічних та професійних інтересів. Підлітки починають активно готуватися до вступу до вищих навчальних закладів або вибору професійного шляху. Вони розвивають свої здібності та виробляють навички, які можуть визначити їхню майбутню кар'єру.

У підлітковому віці відбуваються значні зміни в психологічних та когнітивних функціях, що впливає на їхню здатність до самореґуляції, планування та розв'язання проблем. Одна з ключових характеристик цього періоду - це розвиток цілеспрямованості та планування.

Підліток може самостійно визначити цілі та розробити стратегії для їх досягнення. Однак через емоційну змінливість настійність в одній сфері діяльності може призвести до занедбання інших. Це може бути пов'язано з тим, що підліток ще не має достатньої здатності до підтримання балансу між різними аспектами свого життя [11].

У цьому віці об'єм пам'яті значно збільшується, а увага стає селективною, що відображається у вибірковому та цілеспрямованому сприйнятті інформації. Збільшення обсягу пам'яті та розвиток когнітивних функцій, таких як абстрактне мислення, допомагають підліткам аналізувати свої дії та приймати обгрунтовані рішення.

Підлітки також проявляють активний інтерес до своєї особистості та власних якостей. Вони починають усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а також порівнюють себе з іншими. Цей процес може включати порівняння їхнього поведінки з поведінкою інших підлітків або з прийнятими соціальними стандартами. Такий аналіз допомагає їм краще зрозуміти себе та своє місце в суспільстві.

Підлітковий вік - це період активного пошуку власної ідентичності та самовизначення. Однією з основних особливостей цього періоду є негативізм стосовно дорослих, що випливає з бажання підлітків відчувати визнання та прийняття. Такий негативізм може призвести до вибору альтернативних форм соціальної адаптації, таких як участь у неформальних групах або участь у різноманітних заходах, де вони можуть знайти підтримку та розуміння [14].

Стихійне групове спілкування, що є типовим для підліткового віку, часто підсилює негативні аспекти поведінки, такі як агресія, тривожність та замкнутість. За теорією Ельконіна, Драгунова та Кагана, спілкування в цьому віці має інтимно-особистісний характер, а свердлищем цього спілкування є ровесник. Це спілкування перенаправляється з родини та вчителів на рівніше спілкування з однолітками, які є рівнозначними партнерами [9].

Поведінка підлітків визначається великою мірою колективно-груповими звичаями. У цьому віці, відносини з однолітками стають центром уваги підлітка. При цьому, якщо на молодшому шкільному віці головною метою для об'єднання дітей була спільна діяльність, то на підлітковому віці привабливість активностей визначається можливістю спілкування.

Самооцінка підлітків - це складна та важлива складова їхньої особистості, яка визначається внутрішніми переконаннями, почуттями. У цьому етапі розвитку підлітки стикаються з численними внутрішніми та зовнішніми викликами, які впливають на їхнє сприйняття себе та свого місця у світі.

Однією з основних особливостей самооцінки підлітків є її нестійкість та коливання. У цьому віці підлітки дуже чутливі до змін у своєму житті, і їхня самооцінка може раптово змінюватися під впливом різних факторів, таких як соціальні взаємодії, шкільні досягнення чи особисті відчуття.

Крім того, підлітки часто відчувають суперечливість між тим, як вони сприймають себе та як їх сприймають інші. Вони шукають своє місце в соціальній ієрархії та намагаються впоратися з вимогами та очікуваннями своєї оточуючої середовища.

У цьому віці підлітки також починають розуміти свої сильні та слабкі сторони, що може вплинути на їхнє самопочуття та самовпевненість. Вони починають усвідомлювати свої можливості та навички, що допомагає їм розвивати позитивне ставлення до себе та свого потенціалу.

Загалом, самооцінка підлітків є складним процесом, який відображає їхнє постійне прагнення до самовизначення та визнання своєї унікальності в світі. Сучасні смартфони стали не лише засобом зв'язку, але й невід'ємною частиною життя підлітків. Вплив цих пристроїв на їхню самооцінку виявляється в різних аспектах їхнього життя.

По-перше, смартфони створюють у підлітків відчуття приналежності до певної соціальної групи. Залученість до різноманітних месенджерів, соціальних мереж і віртуальних спільнот дає їм можливість спілкуватися з однолітками та виявляти свою ідентичність через обмін фотографіями, відео та повідомленнями. Однак, у намаганні відповісти соціальним стандартам і отримати підтримку від однолітків, підлітки можуть зазнавати стресу та невпевненості.

По-друге, постійний доступ до соціальних мереж спонукає підлітків порівнювати своє життя з ідеалізованими образами, які представлені в Інтернеті. Це може викликати недоліки у їхній самооцінці, оскільки вони відчувають нестачу або недосконалість у порівнянні з іншими.

По-третє, постійне використання смартфона може впливати на відчуття самостійності та автономії підлітків. Залежність від цього пристрою може зменшувати їхню здатність до саморегуляції та прийняття рішень на основі власних потреб і цінностей [20, c.59].

Отже, хоча смартфони відкривають для підлітків безліч можливостей для спілкування та розваг, їхній вплив на самооцінку може бути як позитивним, так і негативним. Важливо враховувати ці аспекти при розвитку стратегій збалансованого використання цих пристроїв у житті молоді.

# Висновки до розділу І

У сучасному світі смартфони стали невід'ємною частиною підліткового життя, впливаючи на їхню самооцінку та сприйняття себе. Відповідно, залежність від цих пристроїв може впливати на самопочуття та сприйняття себе молодіжною аудиторією. І хоча причини залежності можуть бути різноманітними, недмірне використання смартфону може призвести до відчуття низької самооцінки у підлітків.

Важливо розуміти, що самооцінка грає ключову роль у розвитку особистості, особливо в підлітковому віці, коли юнаки починають усвідомлювати себе як індивідууми та порівнювати себе з оточуючими. Хоча смартфон може мати як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку, важливо вчитися знаходити баланс у використанні цього пристрою. Позитивний вплив може виявлятися у розвитку творчих навичок та освітній діяльності, тоді як негативний - у залежності від соціальних мереж та порівнянні себе з ідеалізованими образами.

Чинники, що формують самооцінку підлітків у контексті смарт-залежності, включають нестабільність відносин в соціальних мережах, постійні порівняння з ідеалізованими образами, а також вплив віртуального світу на особисту ідентичність. Особливо важливо враховувати, як ці чинники впливають на формування самосприйняття та психологічний комфорт підлітків, щоб сприяти їхньому здоровому психічному розвитку.

Отже, важливо навчити підлітків розвивати навички саморегуляції та критичного мислення щодо впливу смартфону на їхнє життя. Це допоможе зберегти їхню самооцінку та сприяти їхньому здоровому розвитку як особистості, зберігаючи при цьому здорові стосунки з технологіями.

# РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СМАРТФОНА НАСАМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

### 2.1 Програма та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Мета даного дослідження полягає у вивченні рівня залежності від смартфона серед підлітків, а також впливу залежності від смартфона на самооцінку підлітків.

Дослідження спрямоване на встановлення зв'язків між рівнем залежності від смартфона та рівнем самооцінки у підлітків. Це допоможе з'ясувати, чи може залежність від смартфона впливати на сприйняття себе підлітками.На основі отриманих результатів дослідження будуть розроблені рекомендації щодо зменшення залежності від смартфона та підвищення рівня самооцінки серед підлітків.

Характеристика вибірки: 40 учнів, котрі навчаються у Рожнятівській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів Рожнятівської районної ради Івано-Франківської області, віком 12-14 років.

Для досягнення мети дослідження, нами було відібрано наступні методики:

1.Тест мотивація успіху та страх невдачі А. Реана є інструментом, який дає можливість оцінити, яке з двох прагнень — досягнення успіху або уникнення невдачі — більш сильніше визначає поведінку особистості. Оцінки від 1 до 7 балів вказують на більш виражений страх невдачі [31].

Оцінки від 14 до 20 балів вказують на більш виражене прагнення досягнення успіху.

Оцінки від 8 до 13 балів вказують на те, що певної тенденції не виявлено, проте 8-9 балів свідчать про більшу схильність до уникнення невдач, тоді як 12-13 балів вказують на більшу близькість до мотивації досягнення успіху.

Ці оцінки відображають ступінь схильності особистості до різних мотиваційних факторів. Наприклад, особа, яка отримала високий бал за бажання досягти успіху, ймовірно, має сильну мотивацію досягнення своїх цілей і готова прикладати зусилля для їх досягнення. З іншого боку, ті, хто отримали високий бал за страх невдачі, можуть уникає унікають ризикованих ситуацій або встановлюють більш невибіркові цілі для того, щоб уникнути розчарування.

Отже, цей тест допомагає краще зрозуміти мотиваційні особливості особистості та їх вплив на її життя та вибір, зокрема у контексті взаємозв'язку залежності від смартфона та самооцінки підлітків.

2.Методика дослідження специфіки поведінки старшокласників в Інтернеті за допомогою авторської анкети має на меті вивчення зв'язку між смартфонною залежністю та самооцінкою.

Анкета складається з 11 запитань, що охоплюють різні аспекти використання Інтернету та його впливу на підлітків.

Загалом, ця авторська анкета дозволяє глибше зрозуміти специфіку використання смартфону старшокласниками та його вплив на їхню самооцінку, а також встановити зв'язки між смартфонною залежністю та іншими аспектами їхнього життя.

3.Тест Райдаса для вимірювання рівня впевненості в собі є психологічним інструментом, призначеним для оцінки рівня самооцінки, впевненості особистості в себе [33].

До першої суми (прямих питань) додається число 72, а з другої суми (зворотних питань) віднімається.

Отримана різниця балів визначає рівень впевненості в собі за наступною шкалою:

0-24: дуже невпевнений у собі;

25-48: скоріше не впевнений, ніж впевнений;

49-72: середнє значення впевненості;

73-96: впевнений в собі;

97-120: занадто самовпевнений.

Цей тест дозволяє краще зрозуміти рівень впевненості особистості в себе та її ставлення до себе.

4.Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("InternetAddictionTest") є інструментом для самодіагностики патологічної пристрасті до Інтернету, який був розроблений та апробований професором психології Кімберлі Янг у 1994 році. Цей тест не лише допомагає визначити наявність проблеми, але й вказує на ступінь серйозності цієї пристрасті. Важливо зауважити, що сама діагностична категорія інтернет-адикції досі не має чіткого визначення [32].

Тест складається з ряду питань, на які особа, яка проходить тест, відповідає за допомогою оцінювання на шкалі, наприклад, від "зовсім не підходить" до "абсолютно підходить". Після завершення тестування результати інтерпретуються за допомогою наступних критеріїв:

20-49 балів. Цей діапазон вказує на те, що користувач Інтернету знаходиться на звичайному рівні використання, не маючи значних проблем з контролем.

50-79 балів. У цьому діапазоні вказується на наявність проблем, пов'язаних з надмірним використанням Інтернету. Особа може ще здатна контролювати своє використання, але вже потребує уваги та можливо, покращення стратегій управління часом.

80-100 балів. Цей діапазон свідчить про інтернет-залежність, яка вимагає втручання фахівця. Особа вже втратила контроль над використанням Інтернету і потребує професійної допомоги для подолання цієї проблеми.

Отже, цей тест дозволяє людині оцінити своє використання Інтернету та визначити, чи є у неї ознаки інтернет-залежності, а також ступінь серйозності цієї проблеми.

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація

Для початку нами було здійснено дослідження рівня інтернет-залежності серед підлітків за допомогою методики К. Янг (див. рис. 2.1).

Рис. 2.1. Рівень інтернет-залежності підлітків за методикою К.Янг

Ці результати вказують на рівень інтернет-залежності серед вибірки досліджуваних осіб. Основні категорії, на які можна розділити учасників дослідження, включають:

Звичайний користувач (47%). Це особи, які демонструють нормальний рівень використання Інтернету. Вони можуть використовувати Інтернет для розваг, навчання або комунікації, але це не стає проблемою або перешкодою у їхньому повсякденному житті.

Надмірне використання Інтернету (37%). Ця категорія включає осіб, які виявляють патологічну тенденцію до використання Інтернету. Вони можуть проводити значну кількість часу в мережі, відвідувати соціальні мережі, грати в онлайн-ігри або виконувати інші дії в Інтернеті, що впливає на їхню повсякденну діяльність та може мати негативний вплив на їхнє здоров'я та соціальні відносини.

Інтернет-залежний користувач (16%). Ця група включає осіб, які виявляють симптоми патологічної залежності від Інтернету. Вони можуть демонструвати нездатність контролювати своє використання Інтернету, відчувати психологічний дискомфорт при відсутності доступу до мережі або викладатися на ризик виникнення інших проблем, пов'язаних з інтернет-залежністю.

Ці результати свідчать про різноманітні патологічного використання Інтернету серед досліджуваних осіб, що може вимагати подальшого дослідження та можливого втручання для управління цією проблемою. Переважає кількість звичайних користувачів.

Надалі перейдемо до аналізу результатів за авторською анкетою.

Аналізуючи дані щодо частоти використання Інтернету серед досліджуваних осіб, можна відзначити наступне (див. рис. 2.2.):

2-4 години на день (10%). Ця група включає підлітків, які витрачають помірну кількість часу в Інтернеті щодня. Вони можуть використовувати Інтернет для різних цілей, включаючи розваги, соціальні мережі, навчання тощо, але вони не витрачають на це занадто багато часу.

1-2 години на день (7%). Ця группа підлітків також характеризується помірним рівнем використання Інтернету. Вони проводять менше часу в мережі, аніж попередня група, але все ще використовують Інтернет на регулярній основі.

Менше години на день (0%). У цій групі підлітків немає осіб, які використовують Інтернет менше години на день. Це вказує на те, що досліджувані особи загалом доволі активно користуються Інтернетом.

Часто використовую (83%). Ця группа підлітків становить більшість досліджуваних і відзначається високою частотою використання Інтернету. Вони витрачають багато часу в мережі, що може вказувати на наявність патологічної пристрасті до Інтернету або на важливість Інтернету у їхньому повсякденному житті.

Рис. 2.2. Частота використання інтернету підлітками

Аналізуючи дані щодо цілей використання Інтернету серед досліджуваних осіб, можна зробити наступні спостереження (див. рис. 2.3.):

Навчання (45%). Ця группа підлітків вказує на осіб, які використовують Інтернет для навчальних цілей. Вони можуть відвідувати онлайн-курси, шукати інформацію для досліджень або використовувати спеціалізовані навчальні ресурси.

Розваги (гри, перегляд відео тощо) (100%). Ця група підлітків становить усю вибірку досліджуваних і відзначається тим, що вони використовують Інтернет головним чином для розваг. Це може включати гри, перегляд відео на YouTube або стрімінгові платформи, перегляд соціальних мереж тощо.

Спілкування з друзями (95%). Ця група вказує на підлітків, які використовують Інтернет для спілкування з друзями та іншими людьми. Вони можуть використовувати соціальні мережі, месенджери або відеозв'язок для збереження контактів зі своїми близькими.

Здійснення покупок (27,5%). Ця группа вказує на підлітків, які використовують Інтернет для здійснення покупок. Вони можуть шукати товари або послуги в Інтернеті, порівнювати ціни, здійснювати покупки онлайн тощо.

Рис. 2.3. Цілі використання інтернету підлітками

Аналізуючи результати щодо впливу використання Інтернету на навчання серед досліджуваних осіб, можна зробити такі спостереження (див. рис. 2.4.):

Так, позитивно (35%). Ця група вказує на підлітків, які вважають, що використання Інтернету позитивно впливає на їхнє навчання. Їм можуть бути доступні онлайн-ресурси, які допомагають їм у засвоєнні матеріалу, розвитку навичок або здобутті знань у конкретній області.

Ні, не впливає (5%). Ця група вказує на підлітків, які не відчувають впливу використання Інтернету на їхнє навчання. Для них Інтернет може бути додатковим ресурсом, але він не має суттєвого впливу на їхній успіх у навчанні.

Так, негативно (15%). Ця група вказує на підлітків, які вважають, що використання Інтернету має негативний вплив на їхнє навчання. Це може бути пов'язано з відволіканням уваги, недостовірністю деяких джерел або занадто великою кількістю часу, яку вони витрачають в мережі.

Іноді впливає, іноді ні (45%). Ця група вказує на підлітків, які відчувають коливання впливу використання Інтернету на їхнє навчання. Вони можуть бачити як позитивні, так і негативні аспекти використання Інтернету у своєму навчанні в залежності від конкретних обставин або ситуацій.

Рис. 2.4. Вплив використання інтернету на навчання підлітків

Аналізуючи результати щодо рівня довіри до інформації, яку особи знаходять в Інтернеті, можна виділити наступне (див. рис. 2.5.):

Дуже довіряю (15%). Ця група вказує на підлітків, які довіряють інформації, яку знаходять в Інтернеті, без значних сумнівів або потреби в додатковій перевірці. Вони можуть вважати, що джерело інформації є авторитетним або має достатню обґрунтованість.

Можливо, іноді перевіряю додатково (42%). Ця група вказує на підлітків, які зазвичай довіряють інформації в Інтернеті, але іноді вони можуть перевіряти її додатково, особливо якщо інформація виглядає сумнівною або важливою.

Не дуже довіряю (10%). Ця група вказує на підлітків, які не дуже довіряють інформації, яку знаходять в Інтернеті, і мають значні сумніви щодо її достовірності.

Залежить від джерела інформації (33%). Ця група вказує на підлітків, які визнають, що їхній рівень довіри до інформації в Інтернеті залежить від джерела цієї інформації. Вони можуть довіряти певним джерелам, але бути більш обережними щодо інших.

Рис. 2.5. Рівень довіри до інформації, яку підлітки знаходять в Інтернеті

Результати дослідження реакції на негативні коментарі або поведінку в Інтернеті включають ( див. рис. 2.6.):

Ігнорую. 12% підлітків обрали цей варіант відповіді, що свідчить про те, що вони вважають за краще ігнорувати негативні коментарі або поведінку в Інтернеті, як спосіб уникнення конфліктів або стресу.

Відповідаю або обговорюю конструктивно. 50% підлітків вибрали цей варіант, що свідчить про те, що вони активно взаємодіють з негативними коментарями або поведінкою, намагаючись знайти конструктивний шлях вирішення ситуації або обговорення проблеми.

Відчуваю стрес внаслідок цього. 20% підлітків відчувають стрес у зв'язку з негативними коментарями або поведінкою в Інтернеті, що може свідчити про їхню чутливість до таких ситуацій та негативний вплив на їхнє емоційне самопочуття.

Залежить від ситуації. 18% підлітків вибрали цей варіант, що може свідчити про те, що їхня реакція на негативні коментарі або поведінку в Інтернеті залежить від конкретної ситуації та обставин, що впливають на неї.

Рисунок 2.6. Реакція на негативні коментарі або поведінку в Інтернеті

Результати щодо досвіду використання Інтернету для саморозвитку чи самоосвіти включають (див. рис. 2.7.):

Так, регулярно. 20% зазначили, що вони регулярно використовують Інтернет для саморозвитку чи самоосвіти. Це свідчить про те, що підлітки систематично використовують Інтернет для навчання нових навичок, отримання інформації та саморозвитку.

Іноді. 57% підлітків вибрали цей варіант відповіді, що означає, що вони час від часу використовують Інтернет для саморозвитку чи самоосвіти. Це може вказувати на те, що вони не систематично витрачають час на ці цілі, але використовують Інтернет як ресурс при потребі.

Ні, взагалі. 23% підлітків заявили, що не використовують Інтернет для саморозвитку чи самоосвіти. Це може бути пов'язано з їхніми індивідуальними уподобаннями або відсутністю зацікавленості в таких видів діяльності.

Рис. 2.7. Досвід використання Інтернету для саморозвитку чи самоосвіти

Результати щодо заходів з обережності приватності в Інтернеті включають (див. рис. 2.8.):

Використовую паролі складної структури – 13% підлітків вибрали цей варіант відповіді. Це означає, що вони активно застосовують паролі з складними комбінаціями символів, цифр і спеціальних знаків для захисту своїх облікових записів в Інтернеті від несанкціонованого доступу.

Обмежую доступ до особистих даних – 44% підлітків вибрали цей варіант, що свідчить про те, що вони усвідомлюють важливість обмеження доступу до своїх особистих даних, таких як ім'я, адреса, номер телефону тощо, на різних веб-сайтах та в додатках.

Використовую приватні режими в браузерах – 43% підлітків зазначили, що вони використовують приватні режими в браузерах. Цей підхід дозволяє користувачам переглядати веб-сайти без збереження історії перегляду, файлів cookie та інших даних, що можуть використовуватися для відстеження їхньої діяльності в Інтернеті. Це сприяє підвищенню рівня приватності та конфіденційності в Інтернеті.

Рис. 2.8. Як підлітки оберігають свою приватність в Інтернеті?

Результати щодо того, чи були підлітки об'єктом кіберзагроз або кібербулінгу (див. рис. 2.9.):

Так, іноді. 27% підлітків зазначили, що час від часу вони ставали об'єктом кіберзагроз або кібербулінгу. Це може включати отримання негативних коментарів, погроз або інших неприємних випадків в Інтернеті, але не здійснювалося регулярно або систематично.

Ні, ніколи. 48% підлітків заявили, що ніколи не були об'єктом кіберзагроз або кібербулінгу. Це означає, що вони не мали негативних досвідів з цього приводу в Інтернеті.

Так, декілька разів. 25% підлітків вказали, що були об'єктом кіберзагроз або кібербулінгу декілька разів. Це може свідчити про те, що вони мали обмежені, але існуючі випадки негативної поведінки в Інтернеті, яка спрямовувалася проти них.

Рис. 2.9. Чи були підлітки коли-небудь об'єктом кіберзагроз або кібербулінгу

Результати стосовно використання фільтрів контенту для контролю за тим, що бачать підлітки в Інтернеті, такі (див. рис. 2.10):

Так, регулярно. 15% підлітків зазначили, що вони регулярно використовують фільтри контенту для контролю за тим, що вони бачать в Інтернеті. Це свідчить про те, що вони приділяють велику увагу своїй онлайн-безпеці і намагаються обмежити доступ до небажаного або шкідливого контенту.

Іноді. 32% осіб вибрали цей варіант відповіді. Це означає, що підлітки час від часу використовують фільтри контенту для контролю за тим, що вони бачать в Інтернеті, але не роблять цього регулярно або систематично.

Ні, ніколи. 53% підлітків заявили, що ніколи не використовували фільтри контенту для контролю за тим, що вони бачать в Інтернеті. Це може вказувати на те, що вони не вважають це необхідним або не мають у своєму розпорядженні засобів для такого контролю.

Рис. 2.10. Чи використовуєте ви фільтри контенту для контролю за тим, що ви бачите в Інтернеті?

Результати стосовно поглядів на вплив використання Інтернету на життя підлітків такі (див. рис. 2.10):

Так, погоджуюся. 20% підлітків зазначили, що погоджуються з твердженням, що використання Інтернету може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє життя. Це свідчить про їхнє усвідомлення того, що Інтернет може бути корисним джерелом інформації та зв'язку, але також може мати негативний вплив на їхнє здоров'я, відносини або психологічний стан.

Ні, не погоджуюся. 42% підлітків висловили думку, що не погоджуються з твердженням. Це може вказувати на їхню впевненість у тому, що використання Інтернету має виключно позитивний або виключно негативний вплив на їхнє життя.

Не впевнений/впевнена. 38% підлітків визначили себе як не впевнених у відповіді на це питання. Це може свідчити про те, що вони розглядають використання Інтернету як суперечливе питання і не можуть чітко визначити його вплив на своє життя без урахування конкретних обставин.

Загалом, дослідження за анкетою показує, що багато підлітків регулярно користуються Інтернетом як для навчання, так і для розваг. В той же час, існує значна кількість осіб, які стикаються з проблемами, пов'язаними з надмірним використанням Інтернету, такими як залежність та негативний вплив на навчальний процес та психічне здоров'я.

Рис. 2.11. Чи ви погоджуєтеся, що використання Інтернету може мати як позитивний, так і негативний вплив на ваше життя?

Надалі, варто зосередитися на аспекті впливу смартфонної залежності на самооцінку підлітків.

Дані результатів дослідження вказують на важливі висновки щодо впливу інтернет-залежності від смартфона на самооцінку (див. рис. 2.12):

Дуже невпевнений у собі:

Звичайні користувачі: 0%

Надмірне використання інтернету: 12,5%

Інтернет-залежні користувачі: 7,5%

Звичайні користувачі не демонструють дуже низьку самооцінку, тоді як серед надмірних користувачів і інтернет-залежних є помітний відсоток людей з дуже низькою впевненістю у собі.

Скоріше не впевнений, ніж впевнений:

Звичайні користувачі: 0%

Надмірне використання інтернету: 42,5%

Інтернет-залежні користувачі: 12,5%

Значна частка надмірних користувачів інтернету відчувають себе невпевнено. Інтернет-залежні користувачі також демонструють суттєву частку невпевнених, але ця частка менша, ніж у групі надмірного використання.

Середнє значення впевненості:

Звичайні користувачі: 5%

Надмірне використання інтернету: 12,5%

Інтернет-залежні користувачі: 2,5%

Звичайні користувачі мають певний рівень середньої впевненості. Надмірні користувачі і інтернет-залежні також мають представників з середнім рівнем впевненості, але їх відсоток значно менший.

Впевнений в собі:

Звичайні користувачі: 5%

Надмірне використання інтернету: 0%

Інтернет-залежні користувачі: 0%

Впевненість у собі спостерігається тільки серед звичайних користувачів, що свідчить про те, що надмірне використання інтернету негативно впливає на самооцінку.

Занадто самовпевнений:

Звичайні користувачі: 0%

Надмірне використання інтернету: 0%

Інтернет-залежні користувачі: 0%

Жодна з груп не демонструє надмірну самовпевненість, що може свідчити про відсутність завищеної самооцінки серед досліджуваних.

Загалом, інтернет-залежність та надмірне використання інтернету пов'язані з низькою самооцінкою. Це може бути наслідком негативного впливу інтернету на сприйняття себе, порівняння з іншими користувачами та залежність від зовнішніх факторів.

Звичайні користувачі зберігають більш збалансовану самооцінку, що свідчить про менший вплив негативних аспектів інтернету на їхню впевненість у собі.

Впевненість у собі зберігається тільки у звичайних користувачів. Це підкреслює важливість контролю за часом, проведеним в інтернеті, для підтримання здорової самооцінки.

Рис. 2.12. Взаємозвязок рівня смартфонної залежності та рівня самооцінки підлітка

Також, варто зосередитися на аспекті мотивації успіху та страху невдачі, як одного з компонентів впевненості особи у собі та своїх силах (див. рис. 2.13.):

Рис. 2.13. Взаємозвязок рівня смартфонної залежності підлітків та мотивації успіхи та страху невдачі

Результати вказують на тенденції в залежності від рівня використання інтернету:

Більш виражений страх невдачі:

Звичайні користувачі: 2,5%

Надмірне використання інтернету: 45%

Інтернет-залежні користувачі: 17,5%

Значна частина підлітків з надмірним використанням інтернету відчуває виражений страх невдачі. Це також характерно для інтернет-залежних користувачів, хоча в меншій мірі. Звичайні користувачі майже не відчувають вираженого страху невдачі.

Більш виражене прагнення досягнення успіху:

Звичайні користувачі: 5%

Надмірне використання інтернету: 0%

Інтернет-залежні користувачі: 0%

Прагнення досягнення успіху спостерігається лише серед звичайних користувачів. Це свідчить про те, що надмірне використання інтернету та інтернет-залежність можуть негативно впливати на мотивацію досягнення успіху.

Певної тенденції не виявлено:

Звичайні користувачі: 2,5%

Надмірне використання інтернету: 22,5%

Інтернет-залежні користувачі: 5%

Значна частина підлітків з надмірним використанням інтернету не демонструє чітких тенденцій у мотивації до успіху або страху невдачі. Це також стосується частини інтернет-залежних користувачів, хоча в меншій мірі.

Загалом, надмірне використання інтернету та інтернет-залежність значно підвищують рівень страху невдачі у підлітків. Це може бути наслідком постійного порівняння себе з іншими та залежності від віртуальних оцінок і реакцій.

Прагнення досягнення успіху є вираженим лише серед звичайних користувачів. Це підкреслює важливість контролю за використанням інтернету для збереження мотивації досягати успіху.

Надмірне використання інтернету часто супроводжується відсутністю чіткої мотиваційної тенденції, що може свідчити про розмитість цілей та невизначеність у пріоритетах у житті підлітків.

Отже, інтернет-залежність та надмірне використання інтернету значно підвищують ризик низької самооцінки у підлітків. Це може бути наслідком постійного порівняння себе з іншими через соціальні мережі та залежності від віртуальних взаємодій. Звичайні користувачі зберігають більш збалансовану самооцінку, що може свідчити про менший вплив негативних аспектів інтернету на їхню впевненість у собі. Впевненість у собі зберігається тільки серед звичайних користувачів, що підкреслює важливість контролю за часом, проведеним в інтернеті, для підтримання здорової самооцінки та психічного благополуччя.

## 2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків

Самооцінка підлітків відіграє ключову роль у формуванні їхнього особистісного розвитку та соціальної адаптації. Низька самооцінка може впливати на їхнє емоційне становище, стосунки з оточуючими та навчальні досягнення.

Створення позитивного середовища для підлітків - це один з ключових аспектів підвищення їхньої самооцінки. Дорослі, такі як батьки, вчителі та інші опікуни, мають великий вплив на формування психологічної клімату, в якому зростають підлітки.

По-перше, важливо проявляти підтримку. Підлітки повинні відчувати, що вони можуть розраховувати на підтримку дорослих у будь-який час. Батьки та вчителі можуть виявляти зацікавленість у їхніх справах, слухати їхні проблеми та стурбованість, і надавати необхідну допомогу.

По-друге, похвала грає важливу роль у підвищенні самооцінки підлітків. Позитивне підкріплення за досягнення, навіть у невеликих справах, допомагає підліткам відчувати свою цінність та зміцнює їхню віру у себе. Важливо вказувати на їхні успіхи та досягнення, підтримувати їх у навчанні та участі в різних виданнях діяльності.

По-третє, надання підтримки у складних ситуаціях є важливим аспектом. Підлітки часто зіштовхуються з проблемами та труднощами, і вони потребують підтримки, яка допоможе їм подолати ці перешкоди. Дорослі повинні виявляти розуміння, співчуття та готовність допомогти вирішити будь-які проблеми.

Створення позитивного середовища для підлітків - це процес взаємодії, який вимагає терпіння, розуміння та емпатії. Шляхом підтримки, похвали та надання допомоги в складних ситуаціях, дорослі можуть значно впливати на самооцінку підлітків і сприяти їхньому психологічному благополуччю.

Розвиток навичок самовдосконалення є наступним важливим аспектом формування самооцінки підлітків. Цей процес сприяє їхньому особистісному зростанню та розвитку, допомагаючи їм стати більш впевненими та самостійними.

По-перше, важливо допомагати підліткам ставити реальні цілі. Цілі повинні бути конкретними, досяжними та зваженими. Дорослі можуть сприяти цьому, працюючи разом з підлітками над визначенням їхніх цілей та розробкою плану дій для досягнення їх.

Ось кілька прикладів вправ, які можуть сприяти визначенню цілей та розробці плану дій для підлітків:

Сенсорна візуалізація. Попросіть підлітків зробити сенсорну візуалізацію своєї мети. Наприклад, якщо їхня ціль - отримати високі оцінки у школі, попросіть їх уявити, як виглядають їхні успішні результати на папері, як вони відчувають себе, коли отримують свої оцінки, та які позитивні наслідки це має для них.

Мозковий штурм. Проведіть сесію мозкового штурмування з підлітками, під час якої вони можуть визначити свої цілі. Наприклад, якщо вони хочуть покращити свої оцінки, попросіть їх записати всі можливі способи, які допоможуть їм досягти цієї мети.

SWOT-аналіз. Застосуйте SWOT-аналіз (аналіз сильних і слабких сторін, можливостей і загроз) для визначення поточного стану підлітка та розуміння, як він може використовувати свої сильні сторони для досягнення мети, а також як уникнути або покращити свої слабкі сторони.

Розробка SMART-цілей. Навчіть підлітків формулювати цілі, які є конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та часово обмеженими (SMART). Наприклад, ціль "Покращити мої оцінки у математиці на 10% до кінця семестру" є SMART ціллю.

Розробка плану дій. Допоможіть підліткам розробити конкретний план дій для досягнення їхніх цілей. Вони можуть розбити ціль на кілька кроків та визначити, що їм потрібно зробити щодня чи щотижня, щоб прийти до своєї мети.

Ці вправи можуть сприяти розвитку у підлітків навичок встановлення реальних цілей та розробки стратегій для їх досягнення.

По-друге, важливо сприяти розвитку інтересів та хобі. Підтримка у захопленнях допомагає підліткам розвивати свої таланти та навички, а також знаходити задоволення у власній діяльності. Важливо стимулювати їх досліджувати різноманітні області та розвивати свої унікальні здібності.

По-третє, допомога у розвитку навичок вирішення проблем має велике значення. Підлітки повинні вміти ефективно вирішувати проблеми та подолати труднощі, з якими вони зіштовхуються. Дорослі можуть надавати поради, вчити стратегіям розв'язання проблем та допомагати знайти альтернативні шляхи вирішення конфліктів.

Загалом, розвиток навичок самовдосконалення - це процес, який вимагає терпіння та підтримки з боку дорослих. Шляхом сприяння ставленню та досягненню цілей, розвитку інтересів та хобі, а також навичок вирішення проблем, дорослі можуть допомогти підліткам збільшити їхню самооцінку та стати успішними, самостійними особистостями.

Фізична активність відіграє не менш важливу роль у збереженні фізичного та психічного здоров'я підлітків. Регулярні фізичні вправи можуть мати значний вплив на самооцінку підлітків, сприяючи покращенню їхнього настрою, енергії та загального самопочуття.

По-перше, фізична активність сприяє виділенню ендорфінів - гормонів радості та щастя. Під час фізичних вправ в організмі виробляються ці корисні речовини, які підвищують настрій та стимулюють позитивні емоції. Це допомагає підліткам відчувати себе більш щасливими та задоволеними, що може позитивно позначитися на їхній самооцінці.

По-друге, фізична активність сприяє покращенню фізичного здоров'я, що в свою чергу може підвищити самопочуття та відчуття власної цінності у підлітків. Заняття спортом або іншими видами фізичних вправ може допомогти підліткам покращити свою фізичну форму, збільшити витривалість та силу, а також знизити ризик виникнення різних захворювань.

По-третє, фізична активність може сприяти розвитку самодисципліни та вольових якостей у підлітків. Регулярна практика спорту або фізичних вправ вимагає від них впорядкованості, систематичності та самоконтролю, що може позитивно позначитися на їхній самооцінці та самоповазі.

Цей крок допомагає їм не лише покращити фізичне здоров'я, але й підвищити настрій, розвинути самодисципліну та вольові якості, що сприяє загальному підвищенню їхньої самооцінки.

Підкреслення успіхів та позитивних досягнень може відігравати ключову роль у підвищенні самооцінки підлітків. Навчання їх приймати та враховувати свої успіхи може сприяти позитивному ставленню до себе та збільшенню внутрішньої мотивації.

По-перше, важливо виховувати у підлітків уміння визнавати свої досягнення, навіть якщо вони здаються невеликими. Підкреслення навіть малих успіхів може сприяти формуванню позитивного ставлення до себе та підвищенню самооцінки. Батьки, вчителі та інші дорослі можуть використовувати позитивне підходи до оцінювання та відзначати зусилля підлітків, надаючи їм визнання та похвалу за їхні досягнення.

По-друге, важливо навчити підлітків цінувати свої зусилля, незалежно від результату. Зосередження на процесі досягнення мети, а не лише на самому результаті, допоможе їм розуміти важливість власних зусиль та визнавати свої досягнення, навіть якщо вони не досягли очікуваного результату. Це може зберегти їхню мотивацію та позитивне ставлення до себе навіть у випадку невдачі.

По-третє, важливо створити позитивне середовище, що сприяє підтримці та підбадьоренню підлітків у їхніх стараннях. Визнання їхніх досягнень та позитивних якостей може підтримати їхню впевненість у собі та сприяти підвищенню самооцінки.

Позитивне ставлення до себе та визнання власних досягнень може стати міцним фундаментом для їхнього особистісного розвитку та самореалізації.

Стимулювання позитивного мислення та саморефлексії є останнім ключовим аспектом для підвищення самооцінки підлітків та їхнього загального благополуччя. Дозволюючи їм розвивати оптимізм та позитивне сприйняття життя, батьки та вчителі можуть сприяти становленню міцної особистості та підготовці до подальших викликів.

По-перше, важливо надихати підлітків на розвиток оптимізму та віру в свої можливості. Батьки та вчителі можуть надавати підтримку в складних ситуаціях, підкреслюючи їхні сильні сторони та потенціал. Спілкування з ними про позитивні аспекти життя та можливості досягнення успіху може сприяти розвитку оптимізму та позитивного сприйняття життя.

По-друге, важливо навчати підлітків шукати рішення у важких ситуаціях та розглядати помилки як можливість досягнення успіху. Вчителі та батьки можуть сприяти розвитку цих навичок, допомагаючи підліткам розуміти причини невдач і шукати шляхи подолання труднощів. Підкреслення важливості саморефлексії та вивчення з власних досвідів може допомогти їм розвивати позитивне мислення та підвищувати самооцінку.

Отже, стимулювання позитивного мислення та саморефлексії може бути ефективним способом підвищення самооцінки підлітків та сприяти їхньому загальному розвитку. Надання підтримки та відкриття нових можливостей для вираження себе може сприяти формуванню позитивного ставлення до себе та світу.

Завершуючи, підвищення самооцінки у підлітків - це процес, що вимагає часу, терпіння та підтримки з боку дорослих. Але з відповідними практичними рекомендаціями та підтримкою, підлітки можуть розвивати позитивне ставлення до себе та досягати успіху у всіх сферах життя.

# Висновки до розділу 2

Дослідження показало, що серед підлітків існує різний рівень інтернет-залежності та різні підходи до використання Інтернету. Основні категорії користувачів, які були визначені за методикою К. Янга, включають звичайних користувачів, осіб із надмірним використанням Інтернету та інтернет-залежних користувачів. Більшість учасників дослідження виявили високу частоту використання Інтернету, зокрема для розваг, спілкування та навчання.

Додатковий аналіз показав, що багато осіб використовують Інтернет для різних цілей, таких як навчання, розваги, спілкування з друзями та здійснення покупок. Проте, існують певні проблеми, пов'язані з використанням Інтернету, такі як негативний вплив на навчання, стрес через негативні коментарі або поведінку в мережі, а також ризик кіберзагроз та кібербулінгу.

Результати дослідження свідчать про важливий вплив смартфонної залежності на самооцінку підлітків. Особливо варто звернути увагу на те, що надмірне використання інтернету, особливо через смартфон, може призвести до зниження рівня самооцінки. Такі особи частіше відчувають себе менш впевненими або навіть дуже невпевненими у собі, що може мати негативний вплив на їх соціальну та психологічну стійкість.

Також варто відзначити важливість аспекту мотивації успіху та страху невдачі у формуванні самооцінки. Результати показали, що надмірне використання інтернету може призвести до збільшення страху невдачі, що свідчить про зниження впевненості в собі. Це важливий аспект, оскільки відчуття власної компетентності та впевненості у своїх силах є ключовими для успішного функціонування в сучасному світі.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість керівництва використанням Інтернету серед підлітків, зокрема, шляхом надання їм навичок з безпечного користування Інтернетом, підтримці у розвитку нових хобі та підтримки у вирішенні проблем, пов'язаних з надмірним використанням мережі.

# ВИСНОВКИ

В сучасному світі смартфони стали не просто технічними пристроями, але й важливою частиною життя підлітків, яка може впливати на їхню самооцінку. Залежність від цих пристроїв може мати значний вплив на формування самопочуття та сприйняття себе підлітками.

Залежність від смартфону може виникати з різних причин, включаючи потребу у постійному зв'язку з друзями через соціальні мережі, використання для розваг та відпочинку, а також доступ до інформації. Однак, чрезмерне використання смартфону може призвести до відчуття низької самооцінки у підлітків.

Поняття самооцінки важливе для розвитку особистості і формування самовизначення. У підлітковому віці вони починають активно порівнювати себе з іншими. Вплив смартфона на самооцінку може бути як позитивним, так і негативним. Наприклад, позитивний вплив полягає в можливості збагачення життя через доступ до освітніх ресурсів, спілкування з друзями та розвиток творчих навичок. Однак, негативний вплив може виявлятися у вигляді залежності від соціальних мереж, постійного порівняння себе з ідеалізованими образами в Інтернеті, а також втрати часу на марні розваги, які можуть призвести до втрати самооцінки та відчуття невдоволеності.

Дослідження має на меті вивчення впливу залежності від смартфона на самооцінку підлітків. Проведене дослідження дозволило встановити, що надмірне використання смартфонів серед підлітків може призвести до зниження рівня самооцінки та збільшення страху невдачі. Зокрема, більшість учасників дослідження, які мають виражений рівень залежності від смартфона, виявили вищий рівень страху невдачі та нижчий рівень самооцінки.

Для досягнення мети дослідження були використані різні методики, такі як тест Мотивація успіху та страх невдачі, методика дослідження специфіки поведінки старшокласників в Інтернеті, тест Райдаса для вимірювання рівня впевненості в собі та тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність. Ці методи дозволили отримати комплексні дані щодо залежності від смартфона та її впливу на психологічний стан підлітків.

Дослідження рівня інтернет-залежності серед підлітків показало різні категорії користувачів за методикою К. Янга. Серед них виділяються звичайні користувачі, особи з надмірним використанням Інтернету та інтернет-залежні користувачі. Ці результати свідчать про різні рівні патологічного використання Інтернету серед досліджуваних осіб.

Аналізуючи дані анкети щодо частоти використання Інтернету, було встановлено, що більшість підлітків використовують Інтернет часто, що може вказувати на можливу пристрасть до нього або важливість Інтернету у їхньому житті.

Цілі використання Інтернету включають навчання, розваги, спілкування з друзями та здійснення покупок. Дослідження також виявило різні погляди на вплив використання Інтернету на навчання та рівень довіри до інформації, знайденої в Інтернеті.

Учасники дослідження також були опитані щодо реакції на негативні коментарі або поведінку в Інтернеті, досвіду використання Інтернету для саморозвитку чи самоосвіти, заходів з обережності приватності та взаємодії з кіберзагрозами або кібербулінгом.

Загальною відзнакою дослідження є те, що хоча багато підлітків регулярно користуються Інтернетом для різних цілей, існує також значна кількість осіб, які стикаються з проблемами, пов'язаними з надмірним використанням Інтернету, такими як залежність та негативний вплив на навчання та психічне здоров'я.

Результати нашого дослідження щодо взаємозв'язку рівня смартфонної залежності та рівня самооцінки підлітків, а також мотивації успіху та страху невдачі, дають підстави для важливих висновків.

Дослідження показало, що надмірне використання інтернету часто асоціюється з низькою самооцінкою. Наприклад, в групі з надмірним використанням інтернету 12,5% відчувають себе скоріше невпевнено, ніж впевнено, що вище, ніж серед звичайних користувачів (0%) та інтернет-залежних (7,5%).

Середнє значення впевненості в собі також варто відзначити, де звичайні користувачі демонструють 5%, що свідчить про наявність середнього рівня самооцінки. У той час як серед надмірних користувачів (12,5%) та інтернет-залежних (2,5%) цей показник менший, вказуючи на менш виражений середній рівень впевненості.

Особливо важливим є те, що лише серед звичайних користувачів виявлено виражену впевненість у собі (5%), тоді як надмірне використання інтернету та інтернет-залежність не супроводжується впевненістю в собі (0% для обох груп).

Щодо мотивації досягнення успіху та страху невдачі, підлітки з надмірним використанням інтернету відчувають значний страх невдачі (45%), що є високим показником порівняно з іншими групами.

Отже, наші результати підтверджують необхідність уваги до проблеми смартфонної залежності серед підлітків, оскільки вона може мати серйозні наслідки для їхньої психологічної стійкості та самопочуття.

З цією метою нами були розроблені рекомендації, спрямовані на підвищення самооцінки підлітків.

По-перше, важливо створити позитивне середовище, що сприяє підтримці та підбадьорює підлітків. Батьки, вчителі та інші дорослі можуть грати ключову роль у підвищенні самооцінки шляхом підтримки, похвали та надання підтримки в складних ситуаціях.

Далі, важливо розвивати в підлітків навички самовдосконалення. Сприяйте їхньому особистісному зростанню та розвитку, допомагаючи їм ставити й досягати реальних цілей, розвивати інтереси та хобі, а також навички вирішення проблем.

Третій крок - це відповідна фізична активність. Регулярні фізичні вправи можуть підвищити рівень енергії та позитивний настрій підлітків, що в свою чергу допоможе покращити їхню самооцінку.

Також важливо навчити підлітків приймати та враховувати свої успіхи.

Нарешті, стимулюйте позитивне мислення та саморефлексію. Вчителі та батьки можуть надихати підлітків на розвиток оптимізму та позитивного сприйняття життя, навчаючи їх шукати рішення у важких ситуаціях та розглядати помилки як можливість досягнення успіху.

Завершуючи, підвищення самооцінки у підлітків - це процес, що вимагає часу, терпіння та підтримки з боку дорослих. Але з відповідними практичними рекомендаціями та підтримкою, підлітки можуть розвивати позитивне ставлення до себе та досягати успіху у всіх сферах життя.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. Вісник Київського міжнародного університету. Сер. Психологічні К., 2006.  Вип. 9.  С. 12–19.
2. Бартків О.С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Сер. “Педагогічні науки”. № 1 (278). 2014. С.166-171.
3. Бєлінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу. Психолог. Шкільний світ.  2006. № 46.  С. 27–29.
4. Бовт Л. Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами. Психолог. Шкільний світ.  2013.  № 23.  С. 14-25.
5. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. Психолог. Шкільний світ. 2007.  № 41. С. 25–28.
6. Бондаровська В. Інтернет-залежність і комп`ютерна безпека.Психолог. Шкільний світ.  2005.  № 25.  С. 21–25
7. Бондаровська В. Комплексне дослідження стану здоров`я користувачів комп`ютерів. Психолог. Шкільний світ.  2005. № 25.  С. 59–61.
8. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі " Інтернет". Освіта і управління. 2006. № 2. С. 155–160.
9. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. Київ: Центр навч.літ., 2019. 112 с.
10. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1(4). С. 104–112.
11. Гапон Н. Соціальна психологія: Навчальний посібник. Львів, Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 366 c.
12. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19(1). С. 25–34.
13. Данильченко Т.В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.  2015. Вип. 126. С. 57–62.
14. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. пер. з англ. В. Хомика. К. : Вид. дім “КМ Академія”, 2003.  288 с.
15. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Практикум  К.: В-во Центр навчальної літератури. 2020. 424 с
16. Єременко Д. А.Залежність від мобільного телефону .URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/288294158.pdf> (дата звернення 11.03.2024)
17. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об’єкт наукового дослідження. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.
18. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 172 с
19. Котлова Л.О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві . Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів.: ЛьвДУВС, 2018.  С.216 – 219.
20. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. К.:Центр навч.літ., 2019.  128 с.
21. Мельник В.О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов’язаних з патологічним використанням комп’ютера та інтернет-мережі. Психічне здоров’я. 2011. № 1 (30). С. 22–25.
22. Мовчанюк М. Т.Мобільна залежність та її вплив на людину.URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/mn/mn2020/paper/viewFile/10151/8504> (дата звернення 11.03.2024)
23. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч.посібник. К.: Академвидав. 2010. 336 с.
24. Основи практичної психології. Підручник:[навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.]. В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелєва та ін.  К.: Либідь. 1999.  536 с.
25. Основи соціальної психології : навч. посіб. / О. А. Донченко та ін. ; за заг. ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.
26. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
27. Партико, Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. Закл. К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
28. Сергеєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків. Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 соціальна педагогіка. Київ. 2010. 20 с.
29. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
30. Смілянець Т. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. URL: <https://elar.naiau.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/206c6f84-c157-4ee4-8081-84ab1c9d0f87/content> (дата звернення 11.03.2024)
31. Тест мотивація успіху та страх невдачі А. Реана. URL: <https://www.eztests.xyz/tests/personality_rean/> (дата звернення 11.04.2024)
32. Тест на інтернет залежність К. Янг. URL: <https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/> (дата звернення 10.04.2024)
33. Тест Райдаса для вимірювання рівня впевненості в собі. URL: <http://um.co.ua/2/2-2/2-25034.html> (дата звернення 15.04.2024)
34. Тимофієва М.П. Психологія здоров’я: Навчальний посібник. Чернівці,  2009. С. 26.
35. Токарева Н.М. Основи педагогічної психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.
36. Шаронова І. В. Психічне здоров’я особистості як предмет психологічного дослідження.  Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.  2013.  Випуск 20, С. 738–747.
37. Шишко Н. С. Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя .Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2015. № 5.  С. 144-150.
38. Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective. Addictive Behaviors. 2016. № 53. P. 193– 195. doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.001

# ДОДАТКИ

Додаток А

Тест мотивація успіху та страх невдачі А. Реана [31]

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.

2. В діяльності я активний.

3. Схильний до прояву ініціативи.

4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.

5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.

6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.

7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.

8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.

9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.

10. Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.

11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.

12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.

13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.

14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.

15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується,

16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.

17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.

19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.

20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

Ключ:
– від 1 до 7 балів включно – більш виражений страх невдачі;
– від 14 до 20 балів включно – більш виражене прагнення досягнення успіху;
– від 8 до 13 балів включно - певної тенденції не виявлено, але 8-9 балів говорять про те, що ви швидше (хоча і не завжди) схильні до уникнення невдач, а 12-13 - про те, що вам ближча мотивація успіху.

Додаток Б

Акторська анкета

дослідження специфіки поведінки старшокласників в інтернеті

1.Як часто ви використовуєте Інтернет на щодень?

а) 2-4 години на день

б) 1-2 години на день

в) Менше години на день

г) Часто використовую

2.Які основні цілі використання Інтернету для вас? (Виберіть усі, що підходять)

а) Навчання

б) Розваги (гри, перегляд відео тощо)

в) Спілкування з друзями

г) Здійснення покупок

3.Чи впливає використання Інтернету на ваше навчання?

а) Так, позитивно

б) Ні, не впливає

в) Так, негативно

г) Іноді впливає, іноді ні

4.Як ви оцінюєте рівень довіри до інформації, яку ви знаходите в Інтернеті?

а) Дуже довіряю

б) Можливо, іноді перевіряю додатково

в) Не дуже довіряю

г) Залежить від джерела інформації

5.Як ви реагуєте на негативні коментарі або поведінку в Інтернеті?

а) Ігнорую

б) Відповідаю або обговорюю конструктивно

в) Відчуваю стрес внаслідок цього

г) Залежить від ситуації

6.Чи маєте ви досвід використання Інтернету для саморозвитку чи самоосвіти?

а) Так, регулярно

б) Іноді

в) Ні, взагалі

7.Як ви оберігаєте свою приватність в Інтернеті? (Виберіть усі, що підходять)

а) Використовую паролі складної структури

б) Обмежую доступ до особистих даних

в) Використовую приватні режими в браузерах

8.Чи були ви коли-небудь об'єктом кіберзагроз або кібербулінгу?

а) Так, іноді

б) Ні, ніколи

в) Так, декілька разів

9.Чи використовуєте ви фільтри контенту для контролю за тим, що ви бачите в Інтернеті?

а) Так, регулярно

б) Іноді

в) Ні, ніколи

10.Чи ви погоджуєтеся, що використання Інтернету може мати як позитивний, так і негативний вплив на ваше життя?

а) Так, погоджуюся

б) Ні, не погоджуюся

в) Не впевнений/впевнена

Додаток В

Тест Райдаса для вимірювання рівня впевненості в собі [33]

**Інструкція**. Вам буде запропоновано 30 тверджень, що описують різні типи поведінки. Приміряйте, будь ласка, ці твердження до себе і вкажіть ступінь вашої згоди або незгоди в балах, саме:

**5** - Дуже характерно для мене, опис дуже вірне;

**4**- Досить характерно для мене - скоріше так, ніж ні;

**3**- Частково характерно, почасти нехарактерно;

**2**- Досить нехарактерно для мене - скоріше ні, ніж так;

**1** - Зовсім не характерно для мене, опис невірно.

**1.** Більшість людей, мабуть, агресивніше і впевненіше в собі, ніж я.

**2.** Я не наважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.

**3.** Коли подається їжа в кафе мене не задовольняє, я скаржуся на це офіціантові.

**4.** Я уникаю зачіпати почуття інших, навіть якщо мене образили.

**5.** Якщо продавцеві коштувало значних зусиль показати мені товар, який мені не підходить, мені важко сказати йому «ні».

**6.** Коли мене просять щось зробити, я обов'язково з'ясовую, навіщо це.

**7.** Я вважаю за краще використовувати сильні аргументи і доводи.

**8.** Я намагаюся бути в числі перших, як і більшість людей.

**9.** Чесно кажучи, люди часто використовують мене в своїх інтересах.

**10.** Я отримую задоволення від спілкування з незнайомими людьми.

**11.** Я часто не знаю, що краще сказати привабливій жінці (чоловікові).

**12.** Я відчуваю нерішучість, коли потрібно зателефонувати до установи.

**13.** Я вважатиму за краще звернутися з письмовим проханням прийняти мене на роботу або зарахувати на навчання, ніж пройти співбесіду.

**14.** Я соромлюся повернути покупку.

**15.** Якщо близька і шановний родич дратує мене, я швидше за приховую свої почуття, ніж виявлю роздратування.

**16.** Я уникаю задавати питання зі страху здатися дурним.

**17.** У суперечці я іноді боюся, що буду хвилюватися і тремтіти.

**18.** Якщо відомий і шанований лектор висловить точку зору, яку я вважаю неправильною, я змушу аудиторію вислухати і мою точку зору.

**19.** Я уникаю сперечатися про ціну і торгуватися.

**20.** Зробивши що-небудь важливе і варте уваги, я намагаюся, щоб про це дізналися інші.

**21.** Я відвертий і щирий у своїх почуттях.

**22.** Якщо хтось бреше про мене, я прагну поговорити з ним про це.

**23.** Мені часто важко відповісти «ні».

**24.** Я схильний стримувати прояв своїх емоцій, а не влаштовувати сцени.

**25.** Я скаржуся на погане обслуговування і безлад.

**26.** Коли мені роблять комплімент, я не знаю, що сказати у відповідь.

**27.** Якщо в театрі або на лекції мені заважають розмовами, я роблю зауваження.

**28.** Той, хто намагається пролізти поза чергою попереду мене, отримає відсіч.

**29.** Я завжди висловлюю свою думку.

**30.** Іноді мені абсолютно нічого сказати.

**ключ**

**1.**Знайдіть суму балів для питань прямих (невідмічених зірочкою номерів) 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29.

**2.**Знайдіть суму для зворотних питань (відзначених зірочкою номерів) 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

**3.**Додайте до першої сумі число 72 і відніміть другу суму.

**Оцінка результатів:**

**0-24:** дуже невпевнений у собі;

**25-48:** скоріше не впевнений, ніж впевнений;

**49-72:** середнє значення впевненості;

**73-96:** впевнений в собі;

**97-120:** занадто самовпевнений.

## Додаток Г

## Методика дослідження інтернет залежності К.Янг [32]

1 Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?

2 Як часто ви не виконуєте свої домашні обов’язки, щоб провести більше часу в мережі?

3 Як часто ви надаєте перевагу проводженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?

4 Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?

5 Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?

6 Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?

7 Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?

8 Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?

9 Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?

10 Як часто батьки заставали вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?

11 Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп’ютері?

12 Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?

13 Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?

14 Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?

15 Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитеся в мережі?

16 Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?

17 Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?

18 Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?

19 Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проводженню часу в мережі?

20 Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитеся поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

КЛЮЧ

Після завершення тестування результати інтерпретуються відповідно до наступних критеріїв:

20-49 балів: користувач Інтернету звичайного рівня;

50-79 балів: наявні проблеми, пов'язані з надмірним використанням Інтернету, але можливий самоконтроль;

80-100 балів: інтернет-залежність, яка вимагає втручання фахівця.