

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 3

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Дудик Юлія Олексіївна

Керівник: к.психол.н., доц. Татяничков А.О.

Рецензент: к.політ.н., доц. Шмаленко Ю.І.

АНОТАЦІЯ

Дудик Ю.О. Психологічні особливості формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації. Показано, що соціалізація сучасних підлітків відбувається під значним впливом інформаційно-комунікаційних технологій та кіберпростору, що призводить до трансформації в тому числі самосвідомості особистості.

Здійснено теоретико-методологічний аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження, який показав, що під час кіберсоціалізації самосвідомість особистості може зазнавати значних змін через зростання ролі віртуального образу.

Отримані під час емпіричного дослідження дані показали що сучасні підлітки проводять дуже багато часу, взаємодіючи з кіберпростором. Це неминуче відбивається на становленні та розвитку їхньої самосвідомості. З одного боку самооцінка та самоставлення може підвищуватись під впливом розвиваючих ресурсів, самореалізації та самопрезентації в інтернет-спільноті, з іншого, що зустрічається найчастіше, надмірне занурення до кіберсередовища та інтернет залежність може призводити до зниження самооцінки, завищення рівня домагань, негативних змін у самоставленні, неправильного формування «Я-концепції».

За результатами дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації.

Ключові слова: кіберсоціалізація, соціалізація, стадія індивідуалізації, самооцінка, рівень домагань, самоставлення, інтернет-залежність, кіберпростір, підлітковий вік, Я-концепція.

ANNOTATION

Dudyk Yu. Psychological features of the formation of self-awareness of teenagers in the process of cyber socialization. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2024.

The work presents the results of an empirical study of the psychological features of the formation of self-awareness of teenagers in the process of cyber socialization. It is shown that the socialization of modern teenagers takes place under the significant influence of information and communication technologies and cyberspace, which leads to transformation, including the self-awareness of the individual.

A theoretical and methodological analysis of the latest research and publications on the research problem was carried out, which showed that during cyber socialization, the self-awareness of an individual can undergo significant changes due to the growing role of the virtual image.

The data obtained during the empirical research showed that today's teenagers spend a lot of time interacting with cyberspace. This inevitably affects the formation and development of their self-awareness. On the one hand, self-esteem and self-esteem can increase under the influence of developing resources, self-realization and self-presentation in the Internet community, on the other hand, which occurs most often, excessive immersion in the cyber environment and Internet addiction can lead to a decrease in self-esteem, an increase in the level of harassment, negative changes in self-esteem, incorrect formation of the "self-concept".

Based on the results of the study, practical recommendations were formulated for the formation of self-awareness of teenagers in the process of cyber socialization.

Key words: cyber socialization, socialization, stage of individualization, self-esteem, level of harassment, self-attachment, Internet addiction, cyberspace, adolescence, self-concept.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ	14
1.1. Організація та етапи дослідження	14
1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ	21
2.1. Результати дослідження рівня взаємодії підлітків з кіберсередовищем	21
2.2. Результати дослідження самооцінки та рівня домагань підлітків при взаємодії з кіберпростором	25
2.3. Результати дослідження самоставлення підлітків при взаємодії з кіберпростором	29
2.4. Практичні рекомендації щодо формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації	34
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства особливої актуальності набуває питання соціалізації підлітків, що передбачає їхню підготовку до самостійного життя, потребує оволодіння ними не тільки знаннями, навичками, компетентностями, які передбачено шкільною програмою, але й вмінням розв'язувати певні життєві проблеми, адаптуватися до складних умов навколишнього середовища, які постійно змінюються, бути затребуваними на ринку праці, тобто бути спроможними повноцінно існувати у соціумі.

Соціалізація сучасних підлітків відбувається під значним впливом кіберпростору, соціальних мереж, віртуального спілкування. Дистанційне навчання, яке вже кілька років є основною формою навчання в Україні, неминуче призводить до трансформації процесу соціалізації школярів. Вплив кіберпростору та кіберкультури на них при цьому значно посилюється, водночас знижується їх залученість до традиційних форм міжособистісної взаємодії. Така трансформація процесу соціалізації визначається сучасною наукою як кіберсоціалізація особистості.

Одним з основних психічних новоутворень підліткового віку є становлення самосвідомості. У процесі кіберсоціалізації може порушуватись послідовність традиційних інститутів соціалізації, замінюватись значущі агенти соціалізації, що впливатиме на формування та становлення самосвідомості особистості підлітків. Для контролю над цим процесом, необхідно розуміти які зміни відбуваються у самосвідомості підлітків під впливом цифрового середовища, тобто під час кіберсоціалізації. Актуальність теми та її недостатня розробленість зумовила вибір теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема соціалізації особистості та її аспекти все більше привертають увагу суспільства, психологів, педагогів і науковців. Саме поняття «соціалізація» стало одним із провідних у соціології, соціальній педагогіці, соціальній психології, філософії та інших

науках, що зумовлено необхідністю системного розгляду феномену розвитку людської особистості, особливо в нових соціально-економічних умовах, вивчення його особливостей і закономірностей.

З прискоренням інформаційного, технічного і соціально-економічного розвитку суспільства основу життєвих цінностей формують сучасність і майбутнє: діти все менше орієнтуються на традиції попередніх поколінь і більш довіряють одноліткам з референтної групи, що загострює «проблему батьків і дітей»; прагнуть до соціальної успішності й матеріального благополуччя, далеко не завжди пов'язуючи їх із планами на офіційну сім'ю та її стабільність.

Дослідженням різних аспектів процесу соціалізації займалися такі вчені як: Б. Ананьєв, Г. Андрєєва, О. Асмолов, І. Бех, Л. Виготський, Т. Кравченко, Г. Костюк, Д. Фельдштейн, Л. Столяренко, І. Татьянчикова, О. Хохліна та ін.

У сучасній науці поняття «соціалізація» визначається як процес формування особистості у певних соціальних умовах; процес засвоєння індивідом соціального досвіду, в ході якого він перетворює соціальний досвід у власні цінності та орієнтації, вибірково залучає до своєї системи поведінки ті норми і шаблони, які прийняті у суспільстві [30; 31].

Соціалізація особистості має ряд взаємопов'язаних стадій:

- ~ адаптації (від народження до підліткового періоду), впродовж якої дитина адаптується до соціуму, наслідує, некритично засвоює соціальний досвід;
- індивідуалізації (підлітковий вік), на якій дитина намагається виділити себе серед інших, починає більш критично ставитися до суспільних норм поведінки;
- інтеграції (старший підлітковий і юнацький вік), на якій людина прагне знайти своє місце в суспільстві, при цьому важливо, щоб особистість була прийнята групою, суспільством;
- трудову стадію (період зрілості людини, її трудової діяльності), на якій людина продовжує засвоювати соціальний досвід, а також активно його відтворює шляхом активного впливу на соціальне середовище;

- післятрудова стадія (похилий вік), на якій відбувається відтворення соціального досвіду в процесі передачі його новим поколінням [31].

Сьогодні соціалізація людини відбувається під впливом глобальної цифровізації практично всіх сфер життя. Така трансформована соціалізація визначається сучасною наукою як кіберсоціалізація особистості [16; 28]. Даний термін найбільш доречно застосовувати до так званого цифрового покоління (покоління «зумерів» та, особливо, покоління «альфа» за класифікацією Н. Хоуа та В. Штрауса [20]).

Проблемі кіберсоціалізації особистості присвячені дослідження та наукові праці В. Плешакова, Г. Солдатової, О. Богач, О. Мальцевої, В. Медведєвої, А. Татьянчикова, О. Ковальчук, N. Saleem та ін.

Аналіз наукових джерел показав, що у сучасній науці кіберсоціалізація визначається переважно у двох аспектах [28]. Згідно першого аспекту кіберсоціалізація розглядається як сукупність феноменів, пов'язаних з залученням людини до так званої віртуальної культури (кіберкультури), процес засвоєння користувачем інтернету норм та правил електронної комунікації, особливостей цифрового етикету, комп'ютерного сленгу тощо, тобто всього того, що визначає специфіку спілкування та взаємодії в кіберпросторі [16; 34; 35]. З цієї точки зору позитивною кіберсоціалізацією вважається сукупність процесів безпечного освоєння користувачем кіберпростору, набуття ним вміння повноцінно його використовувати та переносити отриманий при цьому досвід у реальне життя [16].

У даному випадку кіберсоціалізація стає більш актуальною для представників старших поколінь, які опановують кіберпростір вже у зрілому віці, вони ж найчастіше зазнають при цьому певних труднощів. При цьому вектори кіберсоціалізації та традиційної соціалізації можуть розходитися – людина може бути успішно соціалізована в реальному світі та несоціалізована у віртуальному. Що стосується представників молодого покоління, які активно взаємодіють з комп'ютерними технологіями та інтернетом з дитинства, то для них немає сенсу розглядати труднощі кіберсоціалізації в даному аспекті,

оскільки вони добре розуміються на особливостях електронної комунікації в кіберсередовищі. Для них процес кіберсоціалізації нерозривно пов'язаний з процесом їхньої соціалізації у суспільстві.

В іншому контексті кіберсоціалізація визначається як процес якісних змін структури самосвідомості та мотиваційно-потребової сфери особистості під впливом інформаційно-комунікаційних технологій [31]. У цьому контексті кіберсоціалізацію доцільно розглядати як процес соціалізації молоді, так званого цифрового покоління, які включені в активну взаємодію з кіберпростором з раннього дитинства.

Як зазначають А. Татьянчиков, А. Лісовенко, кіберсоціалізація поєднує в собі використання інтернету та соціальних мереж для соціальної інтеграції та міжособистісної взаємодії, що відкриває перед людиною нові можливості спілкування та самовираження. З одного боку, вона зближує віддалені культури, сприяє обміну ідеями та досвідом, з іншого – може змінювати сприйняття людиною себе та способи спілкування з іншими в реальному житті [13].

Автори підкреслюють, що в процесі кіберсоціалізації може суттєво змінюватись самосвідомість особистості через зростання важливості віртуального образу. Це призводить до надмірного контролю свого іміджу у віртуальному середовищі, втрати зв'язку з реальними емоціями та відносинами, при цьому можуть змінюватись самооцінка та відчуття власної цінності [13].

Підлітковий вік характеризується наявністю суперечливих тенденцій соціального й особистісного в розвитку дитини, яка виходить на якісно нову соціальну позицію та починає свідомо ставитися до себе як до члена суспільства, усвідомлювати себе особистістю. У цей час формується й соціальна свідомість, уявлення і переконання щодо людських відносин [6].

Процес індивідуалізації особистості відіграє важливу роль у соціалізації, тому проблема формування самосвідомості, уявлень про себе, відношень до самого себе, образу свого «Я», тобто усвідомлення дитиною своїх можливостей

(розумових, психічних, фізичних, своїх нахилів і здібностей та ін.) набуває особливого значення [31].

У дослідженнях Р. Бернса, М. Боришевського, А. Деркача, Е. Еріксона, О. Іващенко, О. Старовойтенко аналізуються особливості «Я-концепції» та «Я-образу», як системи уявлень про себе або установки відносно власної особистості у підлітковий період. Це динамічна психологічна величина, що дуже сильно залежить від суспільних відносин та змін безпосереднього соціального оточення.

У психологічних дослідженнях зазначається, що підлітковий вік, який має статус кризового періоду розвитку, є сенситивним до становлення системоутворюючих компонентів самосвідомості особистості («Я-образу», «Я-концепції»), її духовного зростання. Саме тому важливим завданням формування особистості в цьому віці стає наукове проектування психолого-педагогічних умов розвитку самосвідомості підлітка [22].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що більшість дослідників, вивчали проблему вікових особливостей розвитку самосвідомості особистості (Л.І. Божович, М.І. Боришевський, Е.Еріксон, І.В. Дубровіна, І.С. Кон, Х.Ремшмідт, Д.І. Фельдштейн, І.І. Чеснокова та ін.) розглядають її як складну інтегровану якість особистості, що може мати різну динаміку формування структурних компонентів в залежності від соціально-психологічних умов життєдіяльності людини.

У той же час, залишається недостатньо дослідженим питання розвитку самосвідомості підлітка в сучасних умовах соціалізації. Особливо відчутною є потреба в розробці комплексних засобів психодіагностичного й корекційного супроводу розвитку самосвідомості учнів підліткового віку [22]. Враховуючи якісні зміни у процесі соціалізації сучасних дітей та підлітків, актуальність цієї проблеми тільки посилюється. Передусім залишається недостатньо дослідженим взаємовплив кіберсоціалізації та самосвідомості особистості підлітка.

Більшість дослідників зазначає, що період вікових криз розвиток самосвідомості особистості стає доволі інтроєктивним процесом. Це означає, що у підлітковому віці

розвиток самосвідомості особистості відбувається насамперед за рахунок активної динаміки дотичних психічних процесів. У зв'язку з цим виникає необхідність розглядати структуру самосвідомості через такі узагальнені за змістом компоненти як самооцінка, самоповага, особистісний успіх, «Я-образ» і «Я-концепція» [22].

Аналіз змістового компонента самосвідомості особистості підлітка показав, що на межі підліткового та юнацького віків у його розвитку відбуваються істотні зміни, які характеризують перехід самосвідомості на новий, більш високий рівень рефлексивного аналізу. В ціннісно-рефлексивній сфері перехід на новий рівень виражається в переростанні окремих складових самооцінки, окремих оцінок певних якостей особистості в загальне, цілісне ставлення до себе. У сфері саморегуляції розвиток самосвідомості підлітків в період вікової кризи пов'язаний з переживаннями стану тривожності різного ступеня вираженості або відсутністю таких переживань, а для підлітків з нерозвиненою самосвідомістю та неадекватною самооцінкою є характерними особливо низькі та високі показники тривожності [22]. Самооцінка особистості у дитячому та підлітковому віці формується не спонтанно, а на підставі оцінок з боку оточуючих (дорослих, однолітків), може змінюватися і піддаватися різким впливам, що особливо є характерним для підлітків [6].

Одним із показників успішної соціалізації підлітків на етапі формування самосвідомості є адекватна самооцінка, яка узагальнює минулий досвід особистості і стає одним із важливих факторів її розвитку, оскільки накладає відбиток на оцінку результатів власної діяльності або особистісних якостей. Самооцінка виражає також рівень домагань дитини і може бути засобом її самоствердження [31].

Як зазначає Ю. Асєєва, особи підліткового та юнацького віку є найбільш чутливими до уніфікації та перенесення реальності буття у кіберпростір. В цьому онтогенетичному відрізку зареєстровано найбільшу частку осіб з проявами інтернет-залежності. В умовах віртуалізації самосвідомості зростають суперечності в структурі «Я-концепції» особистості. Самосвідомість розділяється на «Я-реальне» та «Я-віртуальне». Останнє розуміється як

система установок індивіда щодо себе в умовах перебування та взаємодії з кіберпростором.

Сукупність «Я-віртуального» та трансформованих «Я-реального», «Я-соціального» й «Я-ідеального» утворюють «віртуальну Я-концепцію» особистості, яку слід розуміти як систему установок особистості щодо себе, які є наслідком досвіду перебування та взаємодії з кіберсередовищем [18].

Водночас, Ю. Асеева зазначає, що процес віртуалізації самосвідомості у старшому підлітковому та юнацькому віці взаємопов'язаний розвитком кіберадикцій. Зокрема, в залежності від рівня кіберадикції (передусім, інтернет-залежності), «Я-концепція» особистості має наступну динаміку: гармонійна реальна «Я-концепція» (відсутність залежності), деформація реальної «Я-концепції» (ситуативна залежність), домінування «Я віртуального» (погранична залежність), формування віртуальної «Я концепції» (патологічна залежність).

Дослідниця підкреслює, що віртуалізація самосвідомості має амбівалентний характер. За умови гармонійної реальної «Я-концепції» особистість використовує переваги кіберпростору для оптимізації власної життєдіяльності, особистісного та професійного зростання. При дисгармонійній реальній «Я-концепції» особистість трансформує віртуальну реальність в гармонійну «віртуальну Я-концепцію». Деформація модальностей реальної «Я-концепції», екстраполяція їх у віртуальну реальність та формування віртуальної «Я-концепції» обумовлюють негативну соціально-психологічну адаптацію особистості [18].

Таким чином, аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження показав, що самосвідомість підлітків неминуче трансформується при активній взаємодії з кіберпростором, а також її формування може суттєво відрізнятись в залежності від залученості особистості до кіберсередовища. Водночас якісні характеристики таких змін, а також закономірності формування самосвідомості підлітків на сучасному етапі їх активної взаємодії з комп'ютерними технологіями та кіберпростором досі залишалися поза увагою дослідників, що зумовило актуальність та своєчасність нашого дослідження.

Метою дослідження стало виявлення особливостей становлення самосвідомості підлітків під впливом активної взаємодії з кіберсередовищем, пошук шляхів оптимізації цього процесу.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, уточнити підходи до розуміння процесу кіберсоціалізації особистості;
2. Сформувати комплекс методів емпіричного дослідження самосвідомості підлітків у процесі взаємодії з цифровим середовищем;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості формування самосвідомості підлітків в процесі кіберсоціалізації;
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування самосвідомості підлітків в процесі кіберсоціалізації.

Об'єктом дослідження є процес кіберсоціалізації особистості.

Предметом дослідження є особливості формування самосвідомості в процесі кіберсоціалізації підлітків.

Методи дослідження. У роботі використовувався комплекс методів, який включав: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з теми дослідження, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, кореляційний аналіз за методом рангової кореляції Спірмена).

Наукова новизна дослідження. У роботі вперше встановлено взаємозв'язок між показниками самосвідомості та інтернет-залежністю підлітків у процесі кіберсоціалізації; розширено уявлення про зміни самосвідомості під впливом кіберпростору; дістало подальшого розвитку питання соціалізації особистості.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів закладів

освіти, корекційних та розвивальних центрів, при розробці корекційних програм з формування та корекції самосвідомості підлітків, підвищення ефективності їх соціалізації під впливом цифрового простору.

Публікації автора за темою дослідження.

Дудик Ю.О. Психологічні особливості формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації. *Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки* : VII Всеукраїнська студентська наукова конференція (м. Львів, 22.11.2024) / / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 745 – 747. DOI 10.62732/liga-ukr-22.11.2024

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел, що містить 40 найменувань, додатків. Основний зміст роботи викладено на 41 сторінці та проілюстровано 5 таблицями. Повний обсяг роботи становить 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ

1.1. Організація та етапи дослідження

Необхідною умовою розв'язання зазначеної проблеми, спрямованої на вивчення особливостей формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації, стає емпіричне дослідження особливостей протікання процесу їхньої соціалізації на стадії індивідуалізації.

Для реалізації мети та завдань, поставлених в роботі, було розроблено програму дослідження, яка включала в себе низку взаємопов'язаних етапів.

На першому, підготовчому, етапі дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження. Зокрема, проаналізовано та узагальнено підходи до визначення понять соціалізації та кіберсоціалізації особистості, розглянуто теоретичні підходи до стадій соціалізації, показників соціалізації, чинників соціалізації, особливостей протікання соціалізації у підлітковому періоді, взаємозв'язок між самосвідомістю підлітків та успішністю їхньої соціалізації. Було також ретельно проаналізовано сучасні наукові дослідження, присвячені соціалізації та кіберсоціалізації підлітків у цифрову еру, тобто в період активного використання ними комп'ютерних та інтернет-технологій. Результатом такого аналізу проблеми дослідження стало розуміння того, що питання формування та розвитку самосвідомості сучасних підлітків залишається недостатньо розкритим як в теоретичному, так і в практичному плані, а отже потребує додаткових емпіричних досліджень.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: принцип психолого-педагогічного сприяння становленню й розвитку особистості (Г. Балл, Л. Божович, В. Давидов, Г. Костюк, Д. Фельдштейн); принципи діяльнісного, системного та особистісного підходів (М. Каган, О. Леонтьєв, В. Рибалка, О. Хохліна, В. Циба та ін.); положення соціалізації особистості (Г. Андрєєва, В. Крисько, А. Мудрик, Л. Орбан-Лембрик, Л. Столяренко,

І. Тат'янчикова, О. Хохліна та ін.); розуміння сутності та основні спекти кіберсоціалізації особистості (В. Плешаков, Г. Солдатова, О. Богач, О. Мальцева, О. Войскунський, Дж. Сулер та ін.); положення про самосвідомість як основу становлення особистості (І. Бех, Л. Виготський, Н. Макаруч, В. Мерлін, Ж. Намазбаєва, С. Рубінштейн, А. Маслоу, К. Юнг та ін.); положення про вікові особливості розвитку самосвідомості (Л. Божович, М. Боришевський, Е. Еріксон, І. Кон).

У процесі аналізу наукових інформаційних джерел було встановлено, що соціалізації в підлітковому віці (11-15 років) здійснюється на стадії індивідуалізації. Індивідуалізація в цей період характеризується плинністю, нестабільністю, зважаючи на ще недостатньо сформовану самосвідомість як детермінанту особистісного зростання.

Показниками успішності соціалізації на стадії індивідуалізації є сформованість самосвідомості й адекватність самооцінки учнів. Необхідність вивчення самосвідомості та самооцінки, як показників соціалізації дитини на стадії індивідуалізації, пояснюється тим, що усвідомлення себе – своїх особливостей, можливостей та якостей, має велике значення для підлітків, оскільки впливає на визначення життєвого шляху, тієї діяльності, яку вони обирають у подальшому.

У сучасній психологічній науці самосвідомість розуміється як складне психічне утворення, яке з одного боку являє собою процес пізнання людиною самої себе, з іншої – динамічну систему уявлень людини про себе, усвідомлення своїх інтелектуальних, фізичних та інших особливостей [29].

Вивчення самосвідомості підлітків передбачало виявлення їх уявлень про себе (когнітивний компонент), переживання щодо ставлення до себе (емоційний компонент), усвідомлення своєї діяльності та її результатів, готовність до змін у собі (поведінковий компонент).

На підготовчому етапі також було обрано та обґрунтовано методи емпіричного дослідження зазначених показників, сформовано комплекс психодіагностичних методик.

Другий, дослідницький, етап передбачав проведення емпіричного дослідження особливостей самосвідомості підлітків у зв'язку з їхньою кіберсоціалізацією. Для цього було сформовано вибірку дослідження.

Дослідницький етап дослідження проводився протягом вересня – жовтня 2024 року. Вибірку дослідження склали 47 осіб у віці від 12 до 15 років – учнів 7-8 класів Фонтанського НВК «ЗОШ I – III ступенів – гімназія» (22 хлопці та 25 дівчат). Вибірка була складена таким чином, що її частина останні два роки навчалися переважно у дистанційному форматі, друга частина – переважно у очному, іноді в змішаному форматі. Це дало можливість відслідкувати відмінності у формуванні самосвідомості та ефективності соціалізації підлітків при різних формах навчання, звертаючи увагу на те, що школа є одним з основних інститутів соціалізації в цьому віковому періоді. Вибірка відповідала вимогам до однорідності та репрезентативності.

Представники вибірки та їх батьки добровільно погодились прийняти участь у дослідженні, були проінформовані про його цілі методи та умови проведення шляхом заповнення батьками учнів відповідних анкет за сприянням класних керівників та психологу закладу освіти. Психодіагностична процедура відбувалась з неухильним дотриманням етичних норм. Досліджуванам та їх батькам було гарантовано нерозголошення особистих даних та збереження анонімності.

Тестування підлітків, які навчаються в очному або змішаному форматі, було проведено під час класної години у груповій письмовій формі. Випробовуванам було запропоновано спеціально підготовлені та роздруковані нами бланки психодіагностичних методик. Перед початком тестування було надано необхідні інструкції, передбачені процедурою кожної психодіагностичної методики. У процесі роботи над методиками, нами надавались відповіді на поставлені запитання, які виникали в ході процедури тестування, та відповідні пояснення.

Тестування підлітків, які навчаються у дистанційному форматі, було проведено під час класної години у форматі відео-конференції. Робота над

методиками здійснювалась за допомогою сервісу Google Forms у попередньо створених нами електронних формах для кожної методики. Інструкції, пояснення, відповіді на поставлені запитання надавались випробовуваними у режимі реального часу у форматі відео-конференції.

Зібрані під час тестування дані були оброблені за процедурою, наведеною в описі методик, та занесені до єдиної електронної таблиці для подальшої кількісної та якісної обробки та інтерпретації.

На третьому, інтерпретаційному, етапі дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, їх статистичну обробку та остаточну інтерпретацію. Для кількісної обробки емпіричних даних використовувались методи описової статистики, кореляційного аналізу (рангова кореляція Спірмена), аналізу статистичних розбіжностей (t-критерій Стьюдента). Первинна кількісна обробка та накопичення емпіричних даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми MS Excel та сервісу Google Sheets. Статистична обробка емпіричних даних здійснювалась у комп'ютерній програмі IBM SPSS Statistic. Інтерпретація результатів дослідження передбачала їх співвіднесення з власними гіпотезами, наявними теоретичними концепціями та результатами інших досліджень даної проблематики.

На четвертому, практичному, етапі дослідження на основі отриманих на попередньому етапі результатів, було сформовано комплекс практичних рекомендації щодо розвитку самосвідомості підлітків в процесі взаємодії з кіберсередовищем з метою підвищення ефективності їхньої соціалізації як у віртуальному, так і в реальному житті. Комплекс рекомендацій формувався на основі як власних узагальнень та аналізу отриманих результатів, так і на основі підбору рекомендацій інших дослідників та практичних фахівців, які відповідають проблемі дослідження.

При розв'язанні поставлених у дослідженні завдань ми виходили: з розуміння сутності процесу соціалізації, його ключових питань та понять, механізмів і показників прояву на стадії індивідуалізації, психологічних особливостей підліткового віку, визначених концептуальних засад до розв'язання проблеми дослідження.

1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження

Для реалізації дослідницького (емпіричного) етапу дослідження був сформований комплекс емпіричних методів, який включав в себе метод тестування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик.

При виборі психодіагностичних методик ми враховували показники їх надійності, валідності, можливості застосування на віковій категорії підлітків. Також методики добирались таким чином, щоб отримані кількісні результати можна було не тільки ґрунтовно та зручно інтерпретувати, але й піддати подальшій статистичній обробці.

На підготовчому етапі дослідження було визначено, що основними показниками соціалізації на стадії індивідуалізації є достатньо сформована самосвідомість та адекватна самооцінка особистості, а також характеристики самоставлення підлітків до себе. З огляду на те, що порівняти психологічні особливості визначених компонентів самосвідомості підлітків, які активно взаємодіють та підлітків, які не взаємодіють з кіберсередовищем є практично неможливо в сучасних умовах, ми вирішили окремо дослідити рівень залученості підлітків до інтернет-простору, а потім співставити результати.

Для визначення рівня залученості підлітків до кіберсередовища, а також рівня можливої інтернет-залежності використовувався тест інтернет-залежності Кімберлі Янга в адаптації В. Бурової [8; 37]. Даний тест є одним міжнародно-визнаних методів діагностики інтернет-залежності, хоча останнім часом деякі

його запитання поступово втрачають актуальність, за що тест іноді піддається критиці [25]. Ми вважаємо, що перехід від настільних стаціонарних комп'ютерних систем до мобільних пристроїв не змінює основних проявів інтернет-залежності, а отже застосування даного тест є надійним та валідним психодіагностичним методом за відсутності інших альтернатив.

Тест складається з 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди). Максимальний бал тесту дорівнює 100. На основі підрахунку підсумкового балу за ключем тесту виділяються наступні рівні інтернет-залежності:

- 0 – 30 балів – нормальне використання інтернету;
- 31 – 49 балів – легкий ступінь інтернет-залежності;
- 50 – 79 балів – помірний ступінь інтернет-залежності;
- 80 – 100 балів – надмірне користування інтернетом.

Важливим показником на стадії індивідуалізації був визначений рівень самооцінки учнів. Вивчення самооцінки підлітків здійснювалось за допомогою методики Т. Дембо та С. Рубінштейн у модифікації А. Прихожан [12, с. 58 – 59]. Ця методика базується на безпосередньому оцінюванні школярами себе за основними шкалами щодо низки особистих якостей, таких як: стан здоров'я, зовнішність, розум і здібності, характер, авторитет у однолітків, вміння робити щось своїми руками, упевненість у собі та дає підстави вивести інтегральні показники рівня самооцінки шляхом обчислення середнього значення за всіма зазначеними шкалами. Кожній відмітці дитини на шкалі приписувався бал. За довжину кожної шкали було взято 9 см, тобто максимальна кількість балів складала 9.

Для визначення особливостей самоставлення підлітків використовувались методика «Тест-опитувальник самоставлення» В.В. Століна, С.Р. Пантілеєва [29, с. 110 – 114.]. Тест складається з 57 тверджень, на кожне з яких необхідно відповісти «Так» або «Ні». Методика дозволяє отримати результати за 5 основними шкалами: інтегральне самоставлення (S), самоповага (I), аутосимпатія (II), очікуване ставлення від інших (III), самоінтерес (IV).

Також методика дозволяє виділити 7 шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті або інші внутрішні дії на адресу «Я» респондента: 1-самовпевненість, 2-ставлення інших, 3-самоприйняття, 4-самопослідовність, 5-самозвинувачення, 6-самоінтерес, 7-саморозуміння.

За кожне співпадіння відповіді з ключем тесту нараховується 1 бал. Сирий бал за кожною шкалою розраховується шляхом додавання кількості співпадінь з ключем за позитивними («так») та негативними («ні») варіантами відповідей. Отриманий сирий бал за кожною шкалою переводиться за спеціальною таблицею у стандартні оцінки 0-100 балів (накопичені частоти). Отриманий результат інтерпретується наступним чином: 0 – 49 – ознака не виражена, 50 – 74 – ознака виражена, 75 – 100 – ознака яскраво виражена.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ

2.1. Результати дослідження рівня взаємодії підлітків з кіберсередовищем

Одним із найважливіших показників успішної соціалізації підлітків на стадії індивідуалізації є адекватна самооцінка, під якою розуміється реалістичне оцінювання ними самих себе, своїх здібностей, можливостей, результатів своєї діяльності, власних особистісних якостей, свого місця серед інших людей [18]. Самооцінка завжди тісно пов'язана з рівнем домагань – ступенем складності цілей і завдань, які людина ставить перед собою і вважає спроможним досягти. Стійка самооцінка формується не спонтанно, а на підставі оцінок з боку оточуючих (дорослих, однолітків) та може зазнавати суттєвих змін. Як відомо, підлітковий вік характеризується нестійкою, часто заниженою самооцінкою, яка первісно формується шляхом порівняння себе з однолітками. Тільки наприкінці даного вікового періоду, з розвитком та становленням Я-концепції та здатності до рефлексії, самооцінка стає більш адекватною та незалежною. Втім напротязі життя вона може суттєво трансформуватися під впливом життєвих обставин, психотравмуючих ситуацій тощо.

Особливої актуальності проблема трансформації самооцінки під впливом оцінок з боку однолітків набуває з активним залученням підлітків до соціальних мереж. Імідж, який підлітки формують для себе у віртуальному світі часто відрізняється від реального. «Я реальне» замінюється «Я віртуальним», яке за своїми характеристиками наближається до «Я ідеального». Тобто підлітки намагаються представити себе у соціальних мережах так, як хотіли би себе бачити в реальному житті, створити ідеальний, модний, популярний образ,

який схвалюється у підлітковому середовищі. Так може виникати друга ідентичність. Для створення «поліпшеного» образу використовується велика кількість прийомів та технологічних інструментів: постановочні фото та відео, фото фільтри та комп'ютерна обробка зображень, спеціально створені текстові написи тощо. За допомогою цих прийомів можна корегувати зовнішність, вигляд оточуючого середовища, створювати легенди щодо проведення вільного часу, канікул, вихідних. Така викривлена реальність може негативно впливати як на самих авторів даних постів, розмиваючи межу між реальним та віртуальним, спонукаючи їх жити «цікавим» віртуальним життям, так і на їх віртуальних друзів та фоловерів однолітків. Останні, порівнюючи себе з «щасливими, успішними, модними та популярними» друзями, помічають, що їх життя не є таким цікавим та насиченим, а їх зовнішність є далекою від ідеальної. Це може призводити до зростання невдоволення собою, зниження самооцінки, гальмування розвитку самосвідомості.

Слід зазначити, що підлітки можуть слідкувати за віртуальним життям не тільки однолітків та реальних друзів, а й інших популярних блогерів та навіть незнайомих їм людей. У американських дослідженнях у цьому контексті навіть вказується, що в користувачів соціальних мереж жіночої статі під впливом незадоволення собою при порівнянні з іншими може розвиватися нервова анорексія [36].

Отже, для вивчення особливостей процесу кіберсоціалізації підлітків, встановлення психологічних особливостей формування та розвитку в них самосвідомості, першочергово необхідно дослідити особливості їхньої самооцінки та рівня домагань. Оскільки порівняти самооцінку підлітків, які активно користуються інтернетом та соціальними мережами з підлітками, які не залучені до взаємодії з кіберпростором на сьогодні практично не виявляється можливим, ми вирішили дослідити кореляційні зв'язки зазначених показників з рівнем залученості підлітків до користування інтернетом. Для встановлення рівня залученості підлітків до взаємодії з кіберпростором ми використовували тест на інтернет-залежності Кімберлі Янг в адаптації В. Бурової. Дана методика

дозволила дослідити рівень інтернет залежності (легкий, помірний або високий) або її відсутність. Отримані результати представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Дані щодо рівня інтернет-залежності підлітків

Рівень інтернет-залежності (у % від об'єму вибірки), n=47				Середнє значення (M±σ)
ІЗ відсутня	Легкий	Помірний	Високий	
19%	36%	34%	11%	57,3±4,2

Як показують отримані дані, середній показник інтернет-залежності становить 57,3±4,2, що відповідає помірному рівню за шкалою методики. Інтернет-залежність відсутня лише у 19% підлітків, різні рівні залежності від інтернету фіксуються у 81% випробовуваних. Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість сучасних підлітків тією чи іншою мірою є залежними від інтернету, гаджетів, соціальних мереж. Вони взаємодіють з кіберпросторами не лише у вільний час, але й під час уроків, перерв, в дорозі, за будь-якої можливості. Про це свідчить додаткове опитування як самих підлітків, так і їх вчителів. За такої інтенсивності взаємодії з кіберпростором можна стверджувати, що процес соціалізації сучасних підлітків дійсно перетворюється на процес кіберсоціалізації. З кіберпростору вони отримують вже значно більше інформації щодо взаємодії з соціумом ніж з реального життя, через кіберпростір вони також переважно здійснюють процес індивідуалізації, заявляючи про себе та вибудовуючи власну ідентичність.

Діти та підлітки є найвразливішою віковою групою стосовно надмірного користування інтернетом. Це обумовлено кількома факторами: легкістю доступу, наявністю достатньої кількості вільного часу, недостатнім контролем з боку батьків, прагненням уникнути реальності, а також значним інтересом до соціальних взаємодій. Варто підкреслити, що отримані нами результати щодо високого рівня інтернет-залежності та середнього балу перевищують дані подібних досліджень в інших країнах [38]. Це можна пояснити тим, що в умовах сучасної ситуації в Україні підлітки часто опиняються в соціальній

ізоляції, проводять більше часу в інтернеті, соціальних мережах і месенджерах, стаючи залежними від інформаційних потоків та повідомлень. Часто можна спостерігати втечу від реальності через комп'ютерні ігри, віртуальне спілкування.

Стрімке занурення підлітків у кіберпростір можна також пояснити кількома ключовими факторами. Перш за все, соціальні мережі надають підліткам можливість отримувати миттєве схвалення у вигляді вподобань, коментарів і підписок, що може мотивувати їх на постійне використання таких платформ. По-друге, Інтернет виступає як засіб втечі від реальних труднощів та стресів, що є привабливим для підлітків, які стикаються з проблемами в навчанні, особистих відносинах або сімейному житті. Соціальні медіа створюють середовище, де підлітки відчують необхідність бути онлайн, щоб бути в курсі подій і не відставати від своїх однолітків. Для багатьох з них Інтернет стає основним засобом спілкування з друзями, особливо коли виникають труднощі в особистому спілкуванні.

Інтернет-залежність і прив'язаність до цифрових технологій також пов'язані з їхньою доступністю. Сучасні технології дозволяють бути онлайн практично в будь-який час і будь-де, що значно збільшує тривалість перебування в мережі. Багато додатків та платформ спеціально розроблені так, щоб утримувати увагу користувачів якомога довше, використовуючи алгоритми, що адаптуються до індивідуальних вподобань та поведінки.

Дистанційне навчання, яке стало невід'ємною частиною життя школярів, також сприяє тривалому використанню цифрових технологій. Сучасна система освіти все більше інтегрує цифрові технології в навчальний процес, що веде до зростання часу взаємодії з кіберсередовищем.

Таким чином, цілком зрозуміло, що сучасні підлітки проводять дуже багато часу, взаємодіючи з кіберпростором. Це неминуче відбивається на становленні та розвитку їхньої самосвідомості. Для подальшого вивчення взаємозв'язку самосвідомості підлітків з рівнем взаємодії з кіберпростором, необхідно дослідити особливості їхньої самооцінки та рівня домагань.

2.2. Результати дослідження самооцінки та рівня домагань підлітків при взаємодії з кіберпростором

Рівень самооцінки та рівень домагань підлітків досліджувався за допомогою методики Т. Дембо та С. Рубінштейн у модифікації А. Прихожан. Результати оцінювання себе підлітками (середні бали за 100-бальною шкалою) за шкалами методики представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Дані щодо середніх показників самооцінки та рівня домагань підлітків
($M \pm \sigma$)**

Показник	Самооцінка	Рівень домагань
Розум	62,2 $\pm$ 2,3	70,3 $\pm$ 3,8
Зовнішність	44,3 $\pm$ 1,5	92,8 $\pm$ 2,1
Характер	62,7 $\pm$ 2,8	72,6 $\pm$ 4,2
Авторитет у однолітків	46,4 $\pm$ 1,7	92,7 $\pm$ 1,7
Умілі руки	53,6 $\pm$ 3,1	63,2 $\pm$ 3,8
Впевненість у собі	42,1 $\pm$ 2,2	91,6 $\pm$ 2,6
Середнє	51,9 $\pm$ 8,3	80,5 $\pm$ 12,4

Як показують отримані дані, середні показники самооцінки підлітків відповідають нижній межі адекватного (реалістичного) рівня (51,9 $\pm$ 8,3). Дещо занижена самооцінка характерна для підліткового періоду, коли зростає невдоволення собою при порівнянні себе з однолітками або іншими значущими для підлітками людьми. Така ситуація зазвичай обумовлюється нерівномірністю розвитку в цьому віковому періоді, недостатньо сформованою здатністю до рефлексії, нестійка та недосконала Я-концепція, як система уявлень про себе. Для сучасних підлітків зниження самооцінки може викликати, певно, і кіберпростір. Середній рівень домагань (бажаний рівень самооцінки, я-ідеальне) є значно вищим за рівень самооцінки (80,5 $\pm$ 12,4) та

знаходиться в межах норми. Втім велике значення стандартного відхилення свідчить про значну нерівномірність рівня домагань за різними шкалами методики.

Найнижчі показники самооцінки зафіксовані за шкалами «впевненість у собі» ($42,1 \pm 2,2$), «зовнішність» ($44,3 \pm 1,5$) та «авторитет у однолітків» ($46,4 \pm 1,7$). Ці показники відповідають заниженому (нереалістичному) рівню самооцінки. Це в цілому відповідає особливостям підліткового віку. Підлітки часто демонструють невпевненість у собі, яка проявляється у самих різних ситуаціях, а також підвищеною занепокоєністю власною зовнішністю. Авторитет в однолітків є вкрай важливим для підлітків, оскільки провідною діяльністю даного вікового періоду є спілкування з однолітками, а самі однолітки – референтною групою для підлітка, так званими «значущими іншими» для нього. Рівень домагань також є найвищим за цими шкалами ($91,6 \pm 2,6$, $92,8 \pm 2,1$ та $92,7 \pm 1,7$ відповідно) та відповідає завищеному (нереалістичному) рівню. Високий рівень домагань за цими показниками може бути обумовлений саме впливом кіберпростору та соціальних мереж на особистість, коли підлітки спостерігають за контентом успішних однолітків (навіть штучно створеним) або кумирів. В цьому випадку фіксується значна розбіжність між показниками самооцінки та рівня домагань, коли підліток ставить собі часто нереалістичні для досягнення цілі, неспроможність досягнення яких викликає негативні емоційні переживання, депресивні стани, посилює незадоволення собою.

Дещо вищі показники самооцінки зафіксовано за шкалами «характер» ($62,7 \pm 2,8$), «розум» ($62,2 \pm 2,3$) та «умілі руки» ($53,6 \pm 3,1$). Рівень домагань за показниками «характер» та «розум» знаходяться на рівні норми ($72,6 \pm 4,2$ та $70,3 \pm 3,8$ відповідно), за показником «умілі руки» - на заниженому рівні ($63,2 \pm 3,8$). При цьому розбіжність між рівнем самооцінки та рівнем домагань за цими шкалами не є великою. З одного боку це означає, що в даному випадку підлітки більш реалістично оцінюють свій потенціал та свої можливості, ставлячи більш адекватні ситуації цілі, з іншого – дані якості не є важливими в

колі підлітків. Особливо це стосується показника «умілі руки», де рівень домагань є найнижчим.

Для встановлення взаємозв'язку рівня самооцінки та рівня домагань підлітків з рівнем їх залученості до взаємодії з кіберпростором ми використовували метод кореляційного аналізу. Результати статистичної обробки емпіричних даних представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок рівня самооцінки та рівня домагань з інтернет-залежністю підлітків

Показник	Самооцінка	Рівень домагань
Розум	-0,25	-0,32*
Зовнішність	-0,30*	0,52**
Характер	0,16	0,12
Авторитет у однолітків	-0,35*	0,47**
Умілі руки	-0,37*	-0,34*
Впевненість у собі	-0,41**	0,45**
Середнє	-0,32*	0,22

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. * - взаємозв'язок значущий на рівні $p < 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p < 0,01$.

Як показують отримані дані, різні показники самооцінки демонструють здебільшого зворотний кореляційний зв'язок з показником інтернет-залежності підлітків. Це вказує на те, що чим більш підлітки залучені до взаємодії з кіберпростором, тим нижчою є їхня самооцінка. Найбільш значущі зв'язки інтернет-залежності зафіксовано з показником «впевненість у собі» ($r = -0,41$; $p < 0,01$). З одного боку це може свідчити про те, що активна взаємодія з інтернет-середовищем призводить до зниження самооцінки, з іншого – знижена самооцінка може призводити до бажання втекти від реальності й, відповідно, посилення інтернет-залежності. Рівень домагань за показником впевненості в собі навпаки має значущий прямий кореляційний зв'язок з показником інтернет-залежності ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що активні інтернет-

користувачі ставлять собі більш високі, часто завищені цілі, часто нереалістично оцінюючи свої можливості.

Схожа ситуація спостерігається за показником «авторитет у однолітків». Показник самооцінки знаходить у значущому зворотному взаємозв'язку ($r=-0,35$; $p<0,05$), а показник рівня домагань – у значущому прямому взаємозв'язку ($r=0,47$; $p<0,01$). Причинно-наслідковий зв'язок у цьому випадку також може бути різний – як низький авторитет в однолітків може посилювати інтернет-залежність, так і надмірне захоплення інтернетом може знижувати авторитет в однолітків, позбавляючи, наприклад, підлітка часу на реальне спілкування з однолітками. У даному випадку, мова йде про авторитет у реальному, а не віртуальному середовищі. Так само рівень домагань і його відрив від рівня самооцінки з підвищенням інтернет-залежності зростає.

Найтісніші взаємозв'язки інтернет-залежності виявлено з рівнем домагань за показником «зовнішність» ($r=0,52$; $p<0,01$). Отже, при більшому зануренні до кіберпростору, зокрема соціальних мереж, рівень домагань підвищуються до високих значень, які відповідають його нереалістичному рівню. Це підтверджує наше припущення про те, що інтернет-середовище здатне істотно впливати на самосвідомість особистості підлітка, формування його самооцінки, постановку цілей, формування як «я реального», так і «я ідеального». Самооцінка за шкалою «зовнішність» знаходиться у значущому зворотному зв'язку з інтернет-залежністю ($r=-0,30$; $p<0,05$), хоча й сила такого зв'язку є не такою високою, як за шкалами «впевненість у собі» та «авторитет у однолітків».

За шкалою «розум» не виявлено значущих взаємозв'язків рівня самооцінки з інтернет-залежністю. Це означає, що свої розумові здібності підлітки оцінюють по-різному в незалежності від рівня активності їх у кіберпросторі. Рівень домагань за цією шкалою має зворотний значущий зв'язок з інтернет-залежністю ($r=-0,32$; $p<0,05$). Тобто чим більше рівень залученості підлітків до кіберпростору, тим менший бажаний рівень розумових здібностей собі ставить підліток. Це може свідчити про те, що у віртуальному

середовищі реальні розумові здібності не є пріоритетними для підлітка, так само як взірців для наслідування в колі віртуальних соціальних контактів.

Рівень самооцінки за шкалою «умілі руки» має зворотний кореляційний зв'язок з показником інтернет-залежності ($r=-0,37$; $p<0,05$). Це вказує на те, що при більшій інтернет-активності підлітків, вони здатні нижче оцінювати вміння щось робити своїми руками, вочевидь ці навички дійсно не є важливими у віртуальному середовищі та не пріоритетними цілями для розвитку, про що свідчить також зворотні кореляційні зв'язки з показником рівня домагань за цією шкалою ($r=-0,34$; $p<0,05$).

Загальний середній рівень самооцінки підлітків корелює з показником інтернет-залежності ($r=-0,32$; $p<0,05$), тобто підлітки, які більше часу проводять в інтернет-середовищі, мають дещо нижчу самооцінку. Показник рівня домагань не демонструє значущих кореляційних зв'язків з показником інтернет-залежності. Це ймовірно пов'язано з різним напрямом кореляційних зв'язків за різними шкалами методики (зворотні зв'язки компенсують прямі).

2.3. Результати дослідження самоставлення підлітків при взаємодії з кіберпростором

Наступним показником самосвідомості підлітків, який досліджувався, став показник самоставлення, який визначався за методикою «Тест самоставлення» В.В. Століна, С.Р. Пантілєєва. Отримані результати тестування (середні бали за вибіркою), а також дані щодо взаємозв'язку шкал методики з рівнем інтернет-залежності представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження самоставлення підлітків у зв'язку з інтернет-залежністю

Шкала	Середнє значення ($M \pm \sigma$)	Коефіцієнт кореляції (r)
<i>Основні шкали:</i>		
Інтегральне	58,3 $\pm$ 5,8	0,15

самоствавлення (S)		
Самоповага (I)	63,4±6,7	-0,36*
Аутосимпатія (II)	45,7±5,6	-0,42**
Очікуване позитивне ставлення від інших (III)	75,4±6,2	0,54**
Самоінтерес (IV)	53,2±4,8	-0,51**
<i>Додаткові шкали:</i>		
Самовпевненість (1)	52,4±5,1	
Ставлення інших (2)	70,3±4,7	
Самосприйняття (3)	55,1±3,8	
Самопослідовність (4)	38,5±4,9	
Самозвинувачення (5)	59,6±3,2	
Самоінтерес (6)	52,1±4,1	
Саморозуміння (7)	42,1±4,8	

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. * - взаємозв'язок значущий на рівні $p<0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p<0,01$.

Як показують отримані дані, позитивне інтегральне самоствавлення є вираженою якістю для більшості підлітків, проте така якість виражена доволі слабо (про що свідчить середній результат). У цілому підлітки позитивно оцінюють себе, а дещо низькі показники обумовлюються віковими особливостями.

Залученість до інтернет-середовища може мати як позитивний, так і негативний вплив на самоствавлення підлітків без чіткого напрямку взаємозв'язку, про що свідчить відсутність значущої кореляції ($r=0,15$). Наприклад, активна участь у позитивних онлайн-спільнотах може підвищувати рівень позитивного самоствавлення завдяки підтримці та схваленню інших користувачів. Однак, надмірне порівняння з іншими в соцмережах може знижувати це самоствавлення через негативне самосприйняття. Вочевидь різниця буде в залежності від домінуючої форми активної взаємодії у мережі (соціальні мережі, спільноти за інтересами, онлайн-ігри тощо).

Самоповага підлітків також є середньо-вираженою якістю, притаманною більшості підлітків. Інтернет може бути джерелом як підвищення, так і зниження самоповаги. З одного боку, успіхи в онлайн-іграх, підтримка від підписників у соцмережах можуть підвищувати самоповагу. З іншого боку,

кібербулінг, негативні коментарі або відсутність визнання можуть значно знижувати рівень самоповаги підлітка. Однак, значущий кореляційний зв'язок ($r=-0,36$; $p<0,05$) свідчить про те, що зі зростанням рівня інтернет-залежності, рівень взаємоповаги знижується. Це може вказувати на те, що інтернет-залежність, яка визначається обраною в дослідженні методикою, більше корелює з деструктивними формами залучення до інтернет-середовища, наприклад, надмірною залежністю від соціальних мереж або онлайн-ігор. Позитивні та корисні форми взаємодії в кіберсередовищі (спільноти за інтересами, навчальні ресурси тощо) не призводять до розвитку інтернет-залежності та до зниження самоповаги.

Аутосимпатія є в більшості випадків слабо вираженою якістю в підлітків, що пояснюється віковими особливостями підліткового періоду, недостатній здатності до рефлексії. Це співвідноситься з отриманими раніше даними щодо заниженої самооцінки підлітків. Зафіксовано значущий зворотний кореляційний зв'язок з інтернет-залежністю ($r=-0,42$; $p<0,01$). З одного боку постійне порівняння з іншими, особливо в соціальних мережах, може призвести до зниження аутосимпатії, з іншого надмірне занурення до інтернет-середовище може розвиватись внаслідок бажання втечі від реальності, що також може виникати внаслідок низької аутосимпатії, коли підліток намагається самореалізуватися у віртуальному житті через штучно створений віртуальний образ. Звісно, участь у групах за інтересами, де підлітки можуть обговорювати свої захоплення та знаходити однодумців, може сприяти розвитку прийняття себе. Однак, вочевидь, в таких підлітків не розвивається інтернет-залежність, тому пряма кореляція між досліджуваними показниками в даному випадку відсутня.

Найбільш вираженою якістю самовідношення в підлітків є очікуване позитивне ставлення від інших. Середній кількісний показник відповідає яскраво вираженій якості ($75,4\pm 6,2$). Це пояснюється тим, що сучасні підлітки мають стійку потребу в схваленні, що найбільш яскраво проявляється у соціальних мережах, в яких отримання вподобань, коментарів, нових підписок

стає часто самоціллю для публікацій та створення контенту. Велика кількість таких реакцій може суттєво підвищувати самооцінку, а мала – відповідно суттєво її знижувати. У реальному житті прагнення до схвалення не є таким значним, проте варто пам'ятати, що для сучасних підлітків межі реального та віртуального простору дедалі більше зникають. Відповідно неотримання схвалення у віртуальному середовищі неминуче переноситься на самовідношення в реальному. Тісний взаємозв'язок між рівнем занурення до кіберсередовища (інтернет-залежністю) та очікуванням позитивних оцінок від інших підтверджується значущим прямим коефіцієнтом кореляції ($r=0,54$; $p<0,01$).

Самоінтерес також здебільшого є вираженою якістю в підлітків, протек така якість в них часто виражена слабо ($53,2\pm4,8$). Інтернет є джерелом великої кількості інформації, що може стимулювати самоінтерес підлітків, дозволяючи їм досліджувати нові сфери знань, захоплення та саморозвиток. Але залежність від зовнішньої валідації може також зменшувати внутрішню мотивацію до самопізнання. Встановлено значущий зворотний коефіцієнт кореляції між самоінтересом та інтернет-залежністю ($r=-0,51$; $p<0,01$). Тобто при надмірній залученості до взаємодії з інтернет-середовищем вираженість інтересу до себе знижується. Підлітки більше опікуються надмірної кількістю різної інформації, яку вони поглинають, менше розмірковують про свої особистісні якості, а систему розуміння себе вибудовують через порівняння з іншими, зворотні реакції при віртуальному спілкуванні.

Додаткові шкали методики здебільшого корелюють з основними, тому ми не вважаємо доцільним інтерпретувати отримані дані за кожною з них. Проінтерпретуємо лише найбільш значущі результати. Так, найменш вираженою якістю самовідношення в підлітків виявилась самопослідовність ($38,5\pm4,9$). Це свідчить про те, що підліткам важко керувати собою. Наприклад, в емоційній сфері їм може бути важко контролювати свої емоції та їх пориви. Такі підлітки характеризуються непослідовністю дій, спонтанністю виборів. Це може бути пов'язано з розсіяністю уваги, нездатністю послідовно планувати свої дії,

об'єктивно оцінювати свої можливості, що в принципі властиво більшості сучасних підлітків. Розсіяність уваги, кліпове мислення, постійне переключення з однієї діяльності на іншу, несприймання абстрактної інформації часто виникає під впливом активного використання комп'ютерних інформаційних технологій, залучення до взаємодії з ними з раннього дитинства.

Також невираженою для підлітків виявилась якість саморозуміння ($42,1 \pm 4,8$). Це виражається у відсутності розуміння власного «Я», нездатності пояснювати та розуміти свої емоції та почуття, причини їх виникнення (низький емоційний інтелект) та нездатності пошуку відповідей для планування подальших дій, відсутністю гармонії в декількох сферах життя, наявністю тривожності.

Достатньо вираженою в підлітків є якість самозвинувачення ($59,6 \pm 3,2$), що проявляється агресивним ставленням до себе, деструктивністю у критиці, нездатністю пробачати свої недоліки, застосуванням санкцій по відношенню до самого себе.

Найбільш вираженою є якість ставлення інших ($70,3 \pm 4,7$). Це свідчить про уявлення підлітків про себе, як про особистість, характер і діяльність якої здатні викликати у інших людей повагу, інтерес, схвалення, розуміння. Більшість підлітків очікують таких реакцій від оточення, здебільшого у віртуальному просторі. Це узгоджується з даними, отриманими за відповідною основною шкалою.

Таким чином, рівень залученості підлітків до інтернет-середовища взаємодіє з різними показниками самосвідомості через складний і багатогранний процес. З одного боку, інтернет може сприяти позитивним змінам у самосвідомості підлітків, надаючи можливості для самовираження та підтримки. З іншого боку, надмірна або негативна взаємодія з інтернет-середовищем може призводити до зниження самоповаги, аутосимпатії та інших аспектів самосвідомості. Важливо враховувати ці аспекти під час аналізу взаємозв'язку між залученістю до інтернету та самосвідомістю підлітків.

Отже, дослідження показало, що процес кіберсоціалізації суттєво впливає на формування самосвідомості підлітків, зокрема через такі показники, як самооцінка, рівень домагань, самоставлення. Підлітки, які активно взаємодіють у віртуальному середовищі, часто демонструють нестабільну самооцінку та змінюють рівень домагань залежно від успіхів або невдач у мережі. Самоставлення цих підлітків також варіюється, від позитивного, коли вони отримують підтримку онлайн-спільнот, до негативного, у разі відсутності схвалення або критики. Інтернет-залежність посилює ці тенденції, поглиблюючи негативні аспекти самосвідомості та підвищуючи ризики зниження особистісної стабільності.

2.4. Практичні рекомендації щодо формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації

У межах дослідження підкреслюється, що забезпечення соціалізації підлітків у сучасних умовах їх активної взаємодії з кіберпростором (кіберсоціалізації) потребує цілеспрямованого і систематичного впливу на їхню свідомість і поведінку, а також створення сприятливих психолого-педагогічних умов для розвитку. Основною метою такого впливу є сприяння соціальному розвитку підлітка шляхом формування в них знань про дотримання соціальних норм, правил поведінки і спілкування, а також формування відповідального ставлення до власних особливостей і можливостей. Соціалізація підлітків може розглядатися через призму корекційної роботи, результатом якої є психічний розвиток та особистісне зростання дитини. У даному випадку під корекцією ми розуміємо організований психологічний процес, спрямований на подолання недоліків розвитку самосвідомості, запобігання їм та сприяння повноцінному розвитку дитини, зокрема її соціального становлення та формування позитивних особистісних якостей. Корекційний вплив у процесі соціалізації підлітків повинен бути зосереджений на формуванні особистості та її підготовці до самостійного життя в суспільстві. Зокрема, на стадії

індивідуалізації психологічний вплив повинен бути спрямований на розвиток у підлітків адекватної самооцінки, самосвідомості та усвідомлення своїх якостей і можливостей.

Корекційна робота, спрямована на формування та розвиток самосвідомості підлітків з метою забезпечення їхньої соціалізації в умовах активної взаємодії з кіберсередовищем є складним, багатогранним та тривалим процесом, який потребує ґрунтовної підготовки, розробки спеціальної корекційної програми на основі результатів як власного дослідження, так і досліджень інших науковців, а також оцінку та статистичну перевірку її ефективності. У своєму дослідженні ми зробили спробу надати базові, стислі рекомендації щодо роботи в напрямку розвитку самосвідомості підлітків, використання яких буде корисним в роботі з забезпечення їх соціалізації на визначеному етапі.

Під час розробки рекомендацій враховувалося припущення, що успішність соціалізації підлітків залежить від узгодженості виховних впливів, а соціально-педагогічні умови для її реалізації визначаються як спеціально організована система виховання дітей у позакласний час, з урахуванням специфіки виховного процесу та ключових вимог і напрямів програми виховної роботи в загальноосвітній школі [31]. Цілеспрямований корекційний вплив на підлітків може здійснюватися, наприклад, через фронтальні та групові заняття, з особливою увагою до індивідуальної роботи. Соціалізація на стадії індивідуалізації може реалізовуватися через такі форми організації, як виховні години, лекції, диспути, дискусії, рольові ігри, спеціальні заняття, виставки та екскурсії.

Особливості самосвідомості та самооцінки підлітків, виявлені в процесі нашого емпіричного дослідження, як ключові показники успішної соціалізації на стадії індивідуалізації, чітко показали необхідність спеціальних корекційних заходів. Тому на цьому етапі робота розглядається як система спрямованого психолого-педагогічного впливу, що використовує відповідні засоби для створення оптимальних умов, які сприяють усвідомленню та розвитку

індивідуальних особливостей і можливостей особистості. Основними завданнями такого впливу є:

- ~ формування здатності до усвідомлення та адекватного оцінювання власних індивідуальних рис;
- ~ розвиток позитивного особистісного потенціалу, підтримка віри в себе та прагнення до самореалізації;
- ~ формування навичок самостійного прийняття рішень, адекватної оцінки результатів власної діяльності, усвідомлення здібностей у різних сферах і можливостей для їх прояву.

Представлені нижче рекомендації розраховані на практичних психологів, які працюють з підлітками, передусім, психологів закладів освіти, класних керівників, педагогів та батьків. Тільки при комплексній злагодженій роботі зазначених суб'єктів можна досягти позитивного впливу на розвиток самосвідомості підлітків та сприяти успішній соціалізації в сучасному цифровому середовищі.

При розробці комплексу рекомендацій ми враховували як результати даного емпіричного дослідження та власний досвід, так і досвід роботи інших практичних фахівців, результати інших наукових досліджень [20; 22; 23].

Рекомендації для практичних психологів

Робота практичних психологів може відбуватись за спеціально розробленою корекційною програмою, спрямованої, перш за все, спрямованої на формування адекватної самооцінки підлітків, розвиток в них індивідуальних властивостей.

Корекційна програма включає спеціальні заняття, об'єднані у кілька модулів, спрямовані на формування у підлітків усвідомлення власних індивідуальних якостей. Кількість занять у кожному модулі залежить від результатів роботи. Під час занять можуть використовуватися спеціально підібрані вправи, завдання та рольові ігри.

Кожне заняття, тривалістю одну годину, складається з трьох частин: вступної, основної та заключної. Вступна частина, яка триває 10 хвилин,

включає бесіду для пояснення мети заняття та запитання, що допомагатимуть учасникам усвідомити свої індивідуальні особливості, а також вправи для підвищення позитивних емоцій та зацікавленості.

Основна частина, тривалістю 35–40 хвилин, передбачає виконання вправ, завдань та рольових ігор, після яких обов'язково проводиться колективне обговорення результатів.

Заклучна частина триває 10 хвилин і включає підбиття підсумків заняття та обговорення всіх видів діяльності, що були використані.

Орієнтовна структура корекційної програми для розвитку самосвідомості та адекватної самооцінки підлітків представлена в Додатку А. Приклад одного із занять (модуль 1 – «Який я є») наведений у Додатку Б. У кожне із проведених занять включались різні вправи, спрямовані на реалізацію завдань кожного модуля: модуль 1 – вправи: «Перетворення», «Інтерв'ю», «Чи знаєш ти себе?», «Хто я?», «Картки-характеристики»; модуль 2 – вправи: «Мої сильні сторони», «Мої слабкі сторони», «Напиши побажання» [7]. Деякі з них наведено у Додатку В.

Рекомендації для класних керівників і вчителів

Класні керівники у закладах освіти можуть бути задіяні до процесу розвитку самосвідомості підлітків через систему спеціальних бесід, тематичних класних годин. Орієнтовна тематика бесід представлена у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Орієнтовна тематика бесід для класних керівників

Модулі позакласної роботи	Орієнтовна тематика бесід з учнями
Модуль 1. «Який я є»	«Я очима інших», «Мій словесний портрет», «Хто я?», «Погляд на себе», «Чи знаю я себе», «Скажи, люстерко»
Модуль 2. «Мої сильні або слабкі сторони»	«Вчимося оцінювати себе», «Мої досягнення», «Мої особливості: чим я пишаюсь», «Мої можливості: як їх підвищити», «Мої улюблені справи», «Що я можу», «У мене не виходить, але...»
Модуль 3. «Професії, які ми обираємо»	«Мої можливості і майбутня професія», «Я і моя майбутня трудова діяльність», «Опановуємо майбутню професію: за і проти», «Професії, які ми обираємо»

Також ми сформуваємо низку практичних рекомендацій для вчителів та класних керівників, які працюють з підлітками в закладах освіти. Дані рекомендації допоможуть класним керівникам та вчителям ефективно підтримувати підлітків у процесі кіберсоціалізації, сприяючи розвитку їхньої самосвідомості та позитивної самооцінки в сучасному цифровому світі.

1. Інтеграція цифрової грамотності в навчальний процес.

Впроваджувати заняття з цифрової грамотності, які допоможуть учням усвідомлено користуватися інтернетом, розвиваючи критичне мислення та відповідальне ставлення до інформації в онлайн-просторі.

Навчати підлітків розпізнавати ризики кіберсоціалізації, такі як кібербулінг, шахрайство та інформаційні маніпуляції.

2. Розвиток критичного мислення.

Проводити дискусії та дебати на теми, пов'язані з використанням соціальних мереж, впливом інтернету на самосвідомість та самооцінку.

Заохочувати учнів до аналізу власної онлайн-активності, допомагайте їм розуміти, як їхня поведінка в інтернеті впливає на їхню самосвідомість та ставлення до себе.

3. Формування позитивного онлайн-іміджу.

Підтримувати учнів у створенні та підтримці позитивного онлайн-іміджу, який відповідає їхнім реальним цінностям і інтересам.

Використовувати практичні вправи, такі як створення власних позитивних профілів у соцмережах, що підвищують самооцінку та сприяють самовираженню.

4. Розвиток емоційного інтелекту.

Проводити тренінги та заняття, спрямовані на розвиток емпатії, самоконтролю та навичок управління емоціями в онлайн-комунікаціях.

Навчати підлітків розпізнавати та адекватно реагувати на негативні емоції, що можуть виникати під час онлайн-взаємодії.

5. Підтримка реального соціального середовища.

Стимулювати баланс між онлайн-спілкуванням і живими зустрічами, заохочуючи підлітків брати участь у позакласних заходах, що сприяють зміцненню реальних соціальних зв'язків.

Організовувати активності, що сприяють розвитку командної роботи, спілкування та співпраці в реальному житті, щоб запобігти ізоляції в онлайн-середовищі.

6. Моніторинг та підтримка здорової інтернет-активності.

Спільно з батьками здійснювати ненав'язливий моніторинг інтернет-активності учнів, вчасно реагуючи на можливі проблеми, такі як залежність від соцмереж або надмірна онлайн-активність.

Проводити індивідуальні бесіди з учнями, що дозволяють виявити та обговорити їхні переживання та труднощі, пов'язані з кіберсоціалізацією.

7. Формування позитивної самооцінки та самосвідомості.

Використовувати інтерактивні методи навчання, такі як рольові ігри та тренінги, які допомагають підліткам краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони.

Заохочувати підлітків до самостійного прийняття рішень і рефлексії, підкреслюючи важливість адекватної самооцінки та розвитку самосвідомості в умовах кіберсоціалізації.

Рекомендації для батьків

Ми підготували пам'ятку-рекомендації для батьків підлітків щодо розвитку в них самосвідомості та забезпечення соціалізації під впливом цифрового середовища.

1. Навчання цифровій грамотності

- ~ Обговорюйте з підлітками правила безпечного використання інтернету, зокрема важливість захисту особистої інформації та вміння розпізнавати шахрайські дії онлайн.
- ~ Пояснюйте, як користуватися соціальними мережами, уникати небажаних контактів та розрізняти правдиву і фальшиву інформацію.

2. Залучення до онлайн-активності

- ~ Цікавтеся тим, чим займається ваша дитина в інтернеті. Запропонуйте разом переглядати контент, ділитися думками та обговорювати події, які трапляються в соціальних мережах.
- ~ Розвивайте у підлітків навички критичного мислення, запитуючи їх про власні враження та думки щодо онлайн-активності.

3. Підтримка емоційної стабільності

- ~ Обговорюйте з дитиною її емоції та переживання, пов'язані з онлайн-взаємодією, допомагаючи їй зрозуміти та керувати своїми почуттями.
- ~ Заохочуйте розвиток емпатії, розповідаючи про важливість розуміння почуттів інших людей в онлайн-просторі та відповідальної комунікації.

4. Баланс між онлайн та офлайн життям

- ~ Допомагайте дитині знайти баланс між часом, проведеним в інтернеті, і реальними взаємодіями з друзями та родиною. Сприяйте участі у спортивних секціях, гуртках, волонтерській діяльності.
- ~ Створюйте можливості для родинних заходів без гаджетів, що сприятиме зміцненню емоційного зв'язку з дитиною.

5. Позитивне самосприйняття

- ~ Підтримуйте у підлітків позитивну самооцінку, підкреслюючи їхні сильні сторони та досягнення, як у реальному житті, так і в онлайн-середовищі.
- ~ Обговорюйте з дітьми важливість автентичності та самоприйняття в інтернеті, підкреслюючи, що їхня цінність не залежить від кількості лайків або підписників.

6. Обмеження часу в інтернеті

- ~ Разом із підлітками встановіть розумні обмеження на час, проведений в інтернеті, щоб уникнути надмірної онлайн-активності та залежності.
- ~ Використовуйте цей час для спільних активностей, які сприяють розвитку фізичних, емоційних та соціальних навичок.

7. Розвиток відповідальності та самостійності

- ~ Заохочуйте підлітків до самостійного прийняття рішень у кіберпросторі, обговорюючи можливі наслідки їхньої онлайн-поведінки.
- ~ Підтримуйте розвиток самосвідомості через рефлексію, запитуючи, що вони дізналися про себе завдяки певним ситуаціям в інтернеті.

8. Регулярне спілкування та підтримка

- ~ Встановіть відкритий канал комунікації з дитиною, щоб вона могла звернутися до вас у разі виникнення проблем або питань, пов'язаних з інтернетом.
- ~ Показуйте готовність підтримати та зрозуміти її труднощі, що сприятиме зміцненню довіри і допоможе підлітку розвивати свою самосвідомість у безпечному середовищі.

Дотримуючись цих рекомендацій, батьки зможуть ефективно підтримати своїх підлітків у процесі кіберсоціалізації, сприяючи формуванню їхньої позитивної самосвідомості та впевненості в собі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне обґрунтування та практичне розв'язання проблеми формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації. Визначено особливості взаємозв'язку самосвідомості як одного з показників соціалізованості підлітків на етапі індивідуалізації та рівнем їх залученості до взаємодії з кіберсередовищем.

Проведене дослідження дозволило узагальнити найбільш суттєві його результати та зробити наступні висновки:

1. У сучасній науковій термінології поняття «соціалізація» розглядається як процес формування особистості в конкретних соціальних умовах; процес засвоєння людиною соціального досвіду, під час якого індивід трансформує цей досвід у власні цінності та орієнтири, вибірково інтегруючи в свою поведінку ті норми і моделі, що прийняті в суспільстві. Соціалізація особистості відбувається через п'ять основних стадій, які умовно збігаються з ключовими віковими періодами життя: адаптація (від народження до підліткового віку), індивідуалізація (підлітковий період), інтеграція (підлітковий та юнацький вік), трудова підготовка (період зрілості та активної трудової діяльності), та післятрудова стадія (похилий вік).

Соціалізація в сучасних умовах відбувається під впливом активного проникнення цифрових та комп'ютерних технологій практично до всіх сфер життя. Сучасні діти та підлітки взаємодіють з кіберсередовищем з раннього віку, а процес їхньої соціалізації перетворюється на процес кіберсоціалізації. Кіберсоціалізація визначається як процес якісних змін структури самосвідомості та мотиваційно-потребової сфери особистості під впливом інформаційно-комунікаційних технологій.

Під час кіберсоціалізації самосвідомість особистості може зазнавати значних змін через зростання ролі віртуального образу. Це спричиняє надмірну увагу до контролю власного іміджу в онлайн-середовищі, що може призвести

до віддалення від реальних емоцій і стосунків. У результаті можуть змінюватися самооцінка та сприйняття власної цінності.

2. Для дослідження психологічних особливостей самосвідомості підлітків в процесі кіберсоціалізації були визначені такі показники як рівень самооцінки та рівень домагань, особливості самоставлення особистості до себе. Для визначення рівня залученості підлітків до взаємодії з кіберсередовищем досліджувався показник інтернет-залежності підлітків.

Для реалізації дослідження за визначними показниками був сформований комплекс методів, який включав тестування за стандартизованими психодіагностичними методиками, методи кількісної та якісної обробки емпіричних даних, їх інтерпретацію, методи статистичного аналізу даних засобами описової статистики та кореляційного аналізу.

3. Результати дослідження рівня взаємодії підлітків з інтернет-середовищем показали, що більшість підлітків мають той чи інший рівень інтернет-залежності (від легкого до високого). Сучасні підлітки проводять дуже багато часу, взаємодіючи з кіберпростором. Це неминуче відбивається на становленні та розвитку їхньої самосвідомості.

Результати дослідження самосвідомості підлітків показали, що підлітки вже мають здатність усвідомлювати себе, свої особливості (розумові, психічні, фізичні), можливості (задатки, нахили, здібності) та результати своєї діяльності (досягнення та успіхи). Проте ці уявлення у підлітків ще недостатньо адекватні, чіткі та стійкі. Це свідчить про їхню некритичність у ставленні до власних особистісних якостей, результатів діяльності та поведінки, а також про їхню неспроможність і невміння точно визначати ці характеристики в собі.

Дослідження самосвідомості підлітків показало, що вони здебільшого здатні усвідомлювати певні свої якості та стани, такі як зовнішність, риси характеру, самопочуття і захоплення. Однак, вони менш обізнані щодо своїх можливостей і ще менш усвідомлюють свій внутрішній потенціал, емоційний стан і ставлення до себе. Аналіз самооцінки та рівня домагань виявив, що в підлітковому віці самооцінка значно знижується, підлітки стають більш

критичними до себе і ставлять нижчі цілі для розвитку. Найнижчі показники самооцінки зафіксовано за шкалами «впевненість у собі», «зовнішність», «авторитет у однолітків». За цими ж шкалами зафіксовано завищені, нереалістичні домагання, які мають значний розрив з рівнем самооцінки. Показник інтернет-залежності підлітків має зворотні кореляційні зв'язки з такими показниками самооцінки як «зовнішність», «авторитет у однолітків», «умілі руки», «впевненість у собі». Рівень домагань за показниками «розум», «умілі руки» має зворотні кореляційні зв'язки з інтернет-залежністю та прямі з показниками «зовнішність», «впевненість у собі». Інтегральний показник самооцінки знаходиться у зворотному зв'язку з інтернет-залежністю. Інтегральний показник рівня домагань значущого кореляційного зв'язку не демонструє.

Результати дослідження самоставлення підлітків показали, що залученість до інтернет-середовища може мати як позитивний, так і негативний вплив на самоставлення підлітків. Найбільш вираженими якостями самоставлення в підлітків є «очікуване позитивне ставлення від інших», «самоповага» та «самозвинувачення», найменш вираженими – «аутосимпатія» та «саморозуміння». Показники «самоповага», «аутосимпатія» та «самоінтерес» мають зворотний кореляційний зв'язок з показником інтернет-залежності підлітків, показник «очікуване позитивне ставлення від інших» - прямий.

Таким чином, результати дослідження показали, що самосвідомість підлітків може суттєво трансформуватись в процесі кіберсоціалізації. З одного боку самооцінка та самоставлення може підвищуватись під впливом розвиваючих ресурсів, самореалізації та самопрезентації в інтернет-спільноті, з іншого, що зустрічається найчастіше, надмірне занурення до кіберсередовища та інтернет залежність може призводити до зниження самооцінки, завищення рівня домагань, негативних змін у самоставленні, неправильного формування «Я-концепції».

4. На основі отриманих результатів, аналізу та узагальнення наукових досліджень, присвячених формуванню самосвідомості підлітків, практичного

досвіду фахівців розроблено практичні рекомендації щодо формування самосвідомості підлітків у процесі кіберсоціалізації. Практичні рекомендації надані окремо для практичних психологів, класних керівників та вчителів, які працюють з підлітками в закладах освіти, батьків підлітків. Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що на розвиток самосвідомості підлітків, а також на процес їх соціалізації можна впливати за допомогою спеціально організованої корекційної роботи як в межах закладів освіти, так і за їх межами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т.В., Луньов В.Є. Молодіжні субкультури: розбіжності у світогляді і способі життя. Девіантологія: у 2 ч.: навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти. Київ : Планер, 2018. Ч. 1. 674 с.
2. Алексеєнко Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики : наук.-метод. посіб. Київ, 2007. 152 с.
3. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2021. 532 с.
4. Богач О.В. Кіберпростір і перспектива соціалізації особистості старшокласників. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Проблеми кіберагресії*. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2012. Т. 1. С. 158–167.
5. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік та ін.; ред. Н.М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
6. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
7. Вчимося жити самостійно : навч.-метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, О. М. Безпалько, О. М. Денисюк та ін. ; Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді. Київ, 2002. 204 с.
8. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. *Український медичний часопис*. URL: www.umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya (дата звернення: 15.08.2024).
9. Данильченко Н.О., Вертель А.В. Психодіагностика : практикум. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка. 2010. 140 с.

10. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. 5-е вид., перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. Харків : ХМАПО, 2014. 328 с.
11. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи : моногр. / Т. В. Кравченко ; Ін-т проблем виховання АПН України. – К. : Фенікс, 2009. – 416 с.
12. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород: Видавництво А. Гарку і К, 2012. 616 с.
13. Лісовенко А.Ф., Татянчиков А.О. Трансформація самосвідомості особистості в епоху кіберсоціалізації. *Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 26 квіт. 2024 р.) / НУ «ОЮА» ; за заг. ред. С. В. Ківалова ; відп. за вип. М. Р. Аракелян. Одеса : Фенікс, 2024. С. 831-832.
14. Лісовенко А.Ф., Татянчиков А.О., Короход Я.Д. Психологічні особливості поведінки особистості в кіберпросторі. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року) / за заг. ред. проф. Аракелаяна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. С. 109 – 114.
15. Малецька О.О. Особливості соціалізації та кіберсоціалізації підлітків у сучасних умовах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1 Т. 3. С. 74 – 78.
16. Мальцева О.І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 2 (333), Ч. II, 2020. С. 190 – 199.
17. Медведєва В. Особливості процесу соціалізації особистості в умовах інформаційного суспільства *Наук. пр. Нац. б-ки України ім.*

- В.І. Вернадського* : зб. наук. пр. / НАН України, Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського, Асоц. б-к України. Київ, 2016. Вип. 43. С. 584 – 595.
18. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / під кер. В.Б. Шапаря. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
 19. Руденко В.М., Руденко Н.М. Математичні методи в психології : підручник. Київ : Академвидав, 2009. 384 с.
 20. Руденок А.І., Руденок О.В., Хоманець М.В. Вплив сучасних технологій та інтернету на формування моральної самосвідомості підлітків. *The 9th International scientific and practical conference “Scientists and existing problems of human development”*. (November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. P. 329.
 21. Саракун Л. Кіберпростір як середовище формування космополітичної світоглядної системи. *Вісник КНТЕУ*. 2018. № 1. С. 67-76.
 22. Свіденська Г.М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2008. 21 с.
 23. Семенова А. Особливості формування я-концепції підлітків. *Psychology Travelogs*. 2021. №. 2. С. 191-198.
 24. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
 25. Столяренко А.М., Городокін А.Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. *Сучасні медичні технології*. 2023. №3(58). С. 37 – 42.
 26. Струтинська О.В. Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства. *Open educational e-environment of modern University*. 2020. № 9. С. 145 – 157.
 27. Тадаєва А.В. Особливості соціалізації людини в сучасному інформаційному просторі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2013. Вип. 17(2). С. 329–337.

28. Татъянчиков А.О. Кіберсоціалізація особистості в умовах змішаної реальності. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 244-248.
29. Татъянчиков А.О., Татъянчикова І.В. Психолого-педагогічне забезпечення соціалізації учнів з інтелектуальними порушеннями. *Наука і освіта*. 2018. №5. С. 109 – 117.
30. Татъянчикова І.В. Основи соціалізації особистості з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Спеціальна освіта» освітньо-професійної програми «Логопедія». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 200 с.
31. Татъянчикова І.В. Соціалізація дитини з вадами розвитку: теорія, досвід, технології: монографія. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. 457 с.
32. Цільмак О.М., Пасько О. М. Психологія: схеми, таблиці, коментарі : навч.-наочний посібн. / за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович. 2013. 270 с.
33. Чаплук Я.В., Чуйко Г.В. Кліпова хаотичність як маніпулятивна технологія соціально-психологічного впливу в кіберпросторі. *Psychological journal*. 2018. № 3 (13). С. 21–40.
34. Chitosca M.I. The Internet as a socializing agent of the “M Generation”. *Journal of Social Informatics*. 2006. Vol. 5 (June). P. 3—21.
35. Delaney T., Madigan T. Friendship and Happiness: And the Connection Between the Two. Jefferson, North Carolina, USA: McFarland & Company, Inc., Publishers, 2017. 296 p.
36. Gleaves, D.H., Pearson, C.A., Ambwani, S. et al. Measuring eating disorder attitudes and behaviors: a reliability generalization study. *J Eat Disord* 2, 6 (2014). URL: <https://doi.org/10.1186/2050-2974-2-6>.
37. Kimberly S. Young. Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10, No. 5. P. 671 – 679.

38. Kumar N., Kumar A., Mahto S.K. et al. Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. *Gen. Psychiatr.* 2019. 32(2): e100001. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6551435/> (дата звернення 13.03.2024).
39. Saleem N. Virtual Socialization: A Step Towards Social Transformation. *Journal of Distance Education and Research (JDER)*. 2016. 8(4). P. 56 – 66.
40. Shitova N.V., Maslakov S.I. Investigating the Psychological Aspects of Cyber Socialization Among Modern Students. *Propositos y representaciones*. 2020. V. 8. №. 2. P. 6 – 8.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Структура та зміст занять з формування в підлітків самосвідомості
та адекватної самооцінки**

№	Зміст заняття
I. Підготовчий етап	
1.1.	Знайомство з учнями. Виявлення у них рис характеру, індивідуально-психологічних особливостей і можливостей
1.2.	Підготовка дітей до роботи у групі, налаштування на позитивні результати, створення доброзичливої атмосфери
II. Корекційний етап	
Модуль 1. Який я є	
2.1.	Бесіда: «Хто я? Чи знаєш ти себе?» - навчання прийомів самопрезентації. Заповнювання щоденників
2.2.	Заняття: «Погляд на себе. Самооцінка» - формування усвідомлення себе, адекватної самооцінки
2.3.	Бесіда: «Я очима інших» - зіставлення оцінки товаришів з самооцінкою. Колективне обговорення
2.4.	Колективна діяльність (прибирання у класі) з наступним оцінюванням її результатів. Заповнювання щоденників
2.5.	Колективна діяльність (виготовлення виробів, виконання доручень) з наступним оцінюванням її результатів. Заповнювання щоденників
2.6.	Підсумок та колективне обговорення результатів занять. Уточнення записів у щоденниках
Модуль 2. Мої сильні або слабкі сторони	
2.7.	«Чим я можу пишатися: мої достоїнства» - виявлення позитивних сторін кожного учня. Заповнювання щоденників
2.8.	Бесіда: «Мої досягнення» – формування почуття власної гідності. Заповнювання щоденників
2.9.	Розвиток виявлених позитивних якостей і психофізичних можливостей у процесі трудової діяльності (прибирання території школи)
2.10.	Розвиток виявлених позитивних якостей і психофізичних можливостей у позакласній діяльності. Бесіда: «Мої улюблені справи»

2.11.	Розвиток виявлених позитивних якостей і психофізичних можливостей при виконванні певних доручень. Бесіда: «Що я можу»
2.12.	Підсумок і колективне обговорення результатів занять. Уточнення записів у щоденниках

Приклад заняття (модуль 1 – «Який я є»)

Тема: «Погляд на себе. Самооцінка».

Мета: допомогти дитині виробити реалістичний погляд на саму себе, сформувати адекватну самооцінку, підвищити позитивне ставлення до себе, навчити усвідомлювати оцінювання себе іншими.

Обладнання: картинки із журналів, газет, фломастери, олівці, клей, аркуші паперу, ножиці, ляльки-рукавички.

Хід заняття

I. Вступна частина.

1. Вправа на активізацію позитивних емоцій та пізнавальної активності.

Учні по черзі називають те приємне, що їм приніс сьогоднішній день. У відповідь на кожен сказану фразу всі інші показують картинку із зображенням сонечка і посміхаються одне одному.

2. Підготовча бесіда психолога за планом:

- прийняття правил роботи групи (розуміння важливості занять, необхідно: відвідувати всі заняття; приходити вчасно; говорити тільки про свої переживання; уважно слухати інших; оцінювати висловлювання та дії інших; поважати думку товаришів; бути активним при виконанні завдань).

II. Основна частина.

1. Повідомлення теми і мети заняття. Мотивація навчальної діяльності.

Психолог розкриває дітям зміст поняття: «Погляд на себе» («Який я є»): «Для чого людина повинна знати, якою вона є?». Далі йде обговорення можливих варіантів відповідей: щоб правильно вибрати професію, щоб передбачити свою поведінку в певній ситуації, щоб уникнути помилок у житті, щоб запобігати виникненню конфліктів з оточуючими, для своєї правильної самооцінки, самопізнання; щоб мати можливість для самореалізації, самоствердження та самовдосконалення.

2. Вправа «Розкажи про себе».

Психолог і діти, по черзі говорять про себе що-небудь позитивне, наприклад: «Мені подобаються мої очі», «Я добрий», «У мене багато друзів» тощо. Потім ця вправа продовжується і кожен говорить про співрозмовника, наприклад: «Ти мені подобаєшся, тому що...».

3. Вправа-гра «Ляльки».

Діти розбиваються на пари, кожен з них бере по одній ляльці-рукавичці і надягає: один учень – на праву руку, інший – на ліву. Ляльки розмовляють одна з одною: права рука говорить, що їй подобається у собі, а ліва рука – що не подобається, що є у собі поганого. Потім учні обмінюються ляльками.

4. Вправа «Я на малюнку».

Психолог дає інструкцію: «Зараз кожен з вас по черзі буде розповідати нам про себе. Розповідати будете, відповідаючи на запитання:

- Що тобі більше за все подобається робити у школі?

- Що тобі більше за все подобається робити після школи?
- Яку ти любиш музику?
- Чи подобається тобі малювати? (танцювати? займатися спортом?). Що ти любиш малювати? Чому?
- Які у тебе є товариші?

Психолог: А зараз кожен з вас повинен вирізати картинки із журналів і на аркуші паперу зробити колаж (проводиться словникова робота —пояснюється значення цього слова) на тему: «Це я на малюнку».

Далі разом з кожною дитиною визначається п'ять її хороших якостей: їх записують на смужечках паперу і наклеюють, як рамку, на колаж. Написати можна у формі: «Мені подобається моя посмішка», «Я люблю тварин», «Я допомагаю мамі мити посуд» тощо. Далі йде обговорення і оцінка результатів роботи кожної дитини психологом й іншими учнями.

III. Заключна частина.

1. Підбиття підсумків заняття («Чи сподобалася вам ця робота?», «Чому?», «Що ви пізнали нового?»)
2. Колективне обговорення проблемних питань (з'ясувати думки учнів про роль презентації себе в житті людини: «Чому людина повинна вміти представляти себе», «Як це можна зробити?»)

Приклади вправ на формування самосвідомості і самооцінки (II стадія соціалізації – індивідуалізації)

* Запропоновані завдання взяті із навчального посібника А.В.Бикова, Т.І.Шульги [19].

Вправа «Картки-характеристики»

Мета: визначення дитиною погляду на саму себе, усвідомлення того, як інші оцінюють її характер (індивідуальні якості).

На столі перед учнем лежать картки-характеристики (на них написані прикметники, які описують різні риси характеру або інші індивідуальні якості людини). Учень відбирає ті з них, які, на його думку, описують його характер. Вибір дитини обговорюється: чому вона міркує, що саме така? Які б картки вибрали її друзі? Пояснюються окремо позитивні і негативні властивості дитини.

Вправа «Моя анкета»

Мета: допомогти дитині обмірковувати свої почуття і навчити обговорювати їх з іншими.

Учні дається бланк анкети і ручка для її заповнення. Педагог пропонує завдання: докладно заповнити анкету (продовжити речення):

- я щасливий, коли...; я сумую, коли...; я злюсь, коли...; я стаю сам не свій, коли...; мене бентежить...; мені ніяково, коли...; я впевнений у собі, коли...; я можу пишатися собою, коли...; я відчуваю свою значущість, коли...; я ображаюсь, коли...; я відчуваю себе сильним і сміливим, коли...; я плачу, коли...; я посміхаюсь, коли...; я нервую, коли...; мені боляче, коли...; я дуже погано себе відчуваю, коли... .

Вправа «Мої обличчя»

Мета: допомогти дитині обмірковувати свої почуття і навчити обговорювати їх з іншими.

Дитині надаються бланки з малюнками облич і фломастери. Педагог пропонує домалювати картинки так, щоб на обличчі були: стан щастя; смутку; злості, гніву; страху; радості. Далі йде обговорення: коли у тебе таке обличчя? Як оточуючі можуть зрозуміти, що тобі сумно? Як би ти виразив свої переживання? Які обличчя виражають позитивний (негативний) характер (стан самопочуття)?

Вправа «Напиши побажання»

Мета: розуміння дитиною свого «Я».

Учні сідають парами за столи. Кожному з них дається аркуш паперу і ручка. Педагог пропонує написати побажання одне одному у напрямках:

- Що тобі потрібно зробити, щоб тебе поважали у класі?- Що тобі потрібно зробити, щоб покращилась твоя поведінка? - Що потрібно тобі

змінити в характері?- Як досягти успіху в навчанні (спорті, виконванні певної справи)? Побажання учнів докладно обговорюються.