МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра психології та соціології

**В. О. Суконна**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Сєвєродонецьк  
2021**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

# Факультет \_\_гуманітарних наук, психології та педагогіки

(повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(повна назва кафедри)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_053 Психологія \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «**Вплив соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС – 17д Суконна В.О.

Керівник: д. мед. н., проф. Хунов Ю.А.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф. Бохонкова Ю.О.

Рецензент:

д. психол. н., проф., професорка кафедри психології

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний

педагогічний університет імені Григорія

Сковороди» МОН України Волженцева І.В.

Нормо-контроль:

д. психол. н., доц. Лосієвська О.Г.

**Сєвєродонецьк – 2021**

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

# Факультет гуманітарних наук, психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_\_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

# Спеціальність \_\_\_\_053 Психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# (шифр і назва)

# Освітня програма «Психологія» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| ЗАТВЕРДЖУЮ **Завідувачка кафедри** психології та соціологіїБохонкова Ю.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 року |

## З А В Д А Н Н Я

### НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА

**ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**СУКОННІЙ ВІКТОРІЇ ОЛЕКСІЇВНІ**

**1. Тема роботи:** «Вплив соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку»

Керівник роботи: Хунов Ю.А. д. мед. н., проф.,\_, затверджені наказом по університету від «25» січня 2021 року, № 22/15.18, та наказом № 74/15.18-01 від 21.04.2021 р. (зміни до наказу № 22/15.18 від 25.01.2021), у зв’язку із зміною керівника та перерозподілом навчального навантаження викладачів кафедри. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Строк подання студентом роботи**\_\_\_18 червня 2021 року\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 91 сторінка (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| 1. | Хунов Ю. А. – д. мед. н., професор кафедри психології та соціології | 26.01.2021 р. | 31.03.2021 р. |
| 2. | Хунов Ю. А. – д. мед. н., професор кафедри психології та соціології | 01.04.2021 р. | 18.06.2021 р. |

**7. Дата видачі завдання:** 26.01.2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Приміт-**  **ка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 26.01.2021 р. –  14.02.2021 р. |  |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 15.02.2021 р. – 31.03.2021 р. |  |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 01.04.2021 р. –  16.05.2021 р. |  |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 17.05.2021 р. –  31.05.2021 р. |  |
| 5 | Розробка практичних рекомендацій щодо запобіганню мережевої залежності | 01.06.2021 р. –  13.06.2021 р. |  |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та перевірка її на академічний плагіат | 14.06.2021 р. –  18.06.2021 р. |  |

**Здобувачка вищої освіти Суконна В.О.**

**Керівник роботи:**

**д. мед. н., проф. Хунов Ю.А.**

**РЕФЕРАТ**

Текст – 64 с., рис. – 8, табл. – 5, додатків – 5, літератури – 72 дж.

У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра представлено аналіз проблеми дослідження у науковій психологічній літературі. Проаналізовано існуючі концепції.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження впливу соціальних мереж на формування особистості юнацького віку. Проведено констатувальний експеримент та зроблено психологічний та статистичний аналіз його результатів. Розроблено практичні рекомендації щодо змісту просвітницько-профілактичних заходів по запобіганню та протидії залежності від соціальних мереж.

.

**Ключові слова:** ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, ВПЛИВ, ЕМПАТІЯ, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖІСТЬ, МОТИВИ, ОДНОЛІТКИ, ОСОБИСТІСТЬ, ПОВЕДІНКА, СОЦІАЛІЗАЦІЯ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ, СПОСІБ ЖИТТЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, МЕРЕЖЕВА ЗАЛЕЖНІСТЬ

**ЗМІСТ**

ВСТУП………………………………………………………………………...…..7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ…………………………………………………………….11

1.1. Теоретико – методологічні засади вивчення проблеми впливу соціальних мереж на особистість у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі…….....11

1.2. Соціально-психологічні особливості особистості юнацького віку….......18

1.3. Проблема залежності від соціальних мереж як сучасного виду соціальних відносин ……………………………………………………………………….....23

Висновки до розділу 1……………………………………………………...……31

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ………………………………………………………………….……...……33

2.1. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку ……………………………………………………33

2.2. Дослідження впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку…………………………………………………………………...38

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту…………………………………………………………………….42

2.4. Практичні рекомендації щодо запобігання мережевої залежності та негативних проявів у міжособистісному спілкуванні у юнацькому віці……52

Висновки до розділу 2…………………………………………………………..58

ВИСНОВКИ……………………………………………………………………..60

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……………………...….……….64

ДОДАТКИ………………………………………………………………….……71

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Однією з найбільш актуальних проблем в сучасному світі є залежність молоді від соціальних мереж, та їх впливу на формування особистості. Позбуватися від залежності завжди складно, будь-то алкоголізм, чи інтернет-залежність – легше запобігти, ніж потім боротися із укоріненим способом життя. Інтернет супроводжує юнаків з самого дитинства, та без відповідного відношення до проведеного часу він може провокувати негативні наслідки.

Актуальність дослідження полягає в тому, що в 21 столітті майже кожна особистість має доступ до мережі Інтернет. Окрім перегляду фільмів, різноманітних відеоматеріалів, читання статей та книг, прослуховування музики, молодь цікавиться соціальними мережами, мало того, вони займають більшість їхнього життя. На особистість це впливає як з позитивної сторони, так і з негативної – залежить від того, чим індивідуум зайнятий у мережевому просторі.

Молоде покоління завжди хоче бути в курсі всього, що відбувається у світі, у цікавих їм сферах життя, їм цікаво спостерігати за своїми кумирами, за політикою та політиками, за життям своїх друзів. І це гарно, бо допитливість породжує нові інтереси, запобігає передчасному старінню мозку – породжує нові нейронні зв’язки. Персони, події можуть надихати на нові звершення та ідеї.

Якщо розглядати вплив соціальних мереж з точки зору шкоди, то перш за все треба виділити те, що людина бездумно поглинає неймовірно багато інформації, тобто інформаційне сміття. Мозок починає обробляти отриману інформацію, і вже не вистачає ресурсу для поглинання чогось справді корисного, що треба особі.

Крім того, дуже гострою є тема спілкування в соціальних мережах та реальному житті. Процес обміну інформацією настільки спростився, що індивід може надіслати розважальну картинку чи музичний запис і на цьому спілкування може завершитися. Юна особа повинна контактувати зі своїми однолітками в живу, адже слова передають не так багато інформації, якщо вони говоряться без інтонації, міміки, жестів, положення тіла і т.д.

Окрім цього можуть виникати депресивні та тривожні думки, заздрість, знецінювання себе. Спостерігаючи гарну картинку, люди можуть не розуміти, що це лише картинка, і її зробила така ж сама людина. Виникають думки, що вони якісь не такі, нічого не можуть. Деякі юнаки зіштовхуються ще й з фізичними проблемами, наприклад, зору, проблемами зі сном.

Кожен сам вирішує чим займатись у соціальних мережах, але вони не завжди є головним чинником проблем, як часто вважає старше покоління. Індивіди можуть навіть самостверджуватись завдяки публікаціям, наприклад, в Інстаграмі. Це швидкий спосіб отримати емоції. Завдяки соціальним мережам відбувається взаємодія між людьми у новому форматі, цим не треба зловживати, а накопичувати зв’язки у реальному житті.

Дослідженням зазначеної проблематики займались як зарубіжні (К. Янг, А. Голдберг, О. Є. Войскунський, Д. Грінфілд), так і українські вчені (А. Є. Жичкина, О. В. Акімова, О. Б. Бєлінська, Ю. О. Бабаєва, О. С. Філатова, Ю. І. Данько та ін.) В працях науковців розглянуто питання мотивації користувачів соціальних мереж і інтернету: особливості впливу на соціалізацію та розвиток особистості, виявлення симптомів, причини Інтернет – залежності користувачів, було розроблено профілактичні заходи щодо її попередження. Питання щодо розвитку і формування мережевої спільноти в інтернет просторі розглянуто в працях наступних вчених: А. Турен, Р. Інгельгарт, Д. Белл, А. Тофлер М. Кастельс. Також приділялась увага основним положенням та принципам використання соціальних мереж та інтернету, які були представлені у наукових працях дослідників, актуальним питанням виступає подальший розвиток формату онлайн-спілкування (Дж. Антоні, Л. Лангвел, Д. Вестерман, Дж. Кім, С. Тонг, Б. Ван Дер Хейд).

**Об’єкт дослідження** – феномен соціальних мереж як сучасний вид соціальних відносин.

**Предмет дослідження** – вплив соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку.

Для досягнення мети дослідження потрібно вирішити наступні **завдання**:

1. Вивчити теоретико-методологічні засади у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі з проблеми дослідження.

2. Надати характеристику поняттю соціальні мережі та впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку

3. Дослідити вплив соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку.

4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо змісту просвітницько-профілактичних заходів по запобіганню та протидії залежності від соціальних мереж.

**Методологічною та теоретичною основою дослідження** стали: структурний функціоналізм Т. Парсонса, теорія інформаційного товариства М. Кастельса, теорія референтних груп Г. Хаймона, методологія дослідження цінностей М. Рокича та Ш. Шварца, дослідження в сфері кіберсоцізації В. А. Плєшакова та Т. Д. Марцинковської. Дослідження мережевої залежності К. Янг, теорія обґгрунтованої дії А. Ейджена та М. Фішбейна, дослідження особливості використання Facebook П. Шелдон, факторний аналіз А. Джойсона.

Для комплексного дослідження впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку та досягнення поставленої мети і розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження:**

**–** *теоретичні:* аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;

* *емпіричні:* спостереження, бесіда, констатувальний експеримент, тестування (тест на інтернет-залежність К. Янг, діагностика емоційних бар’єрів в міжособистісному спілкуванні В. Бойко, опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана, методика діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенка);
* *методи математичної обробки даних з їх подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням.*

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні теоретичних знань щодо запобігання мережевої залежності, систематизації наукових матеріалів з питання впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку, теоретичному обґрунтуванні проблеми залежності від соціальних мереж як сучасного виду соціальних відносин.

**Практичне значення дослідження** полягає у аргументованому підборі психодіагностичного інструментарію з метою дослідження особливостей впливу соціальних мереж на розвиток особистості, обґрунтуванні методичних рекомендацій щодо запобігання мережевої залежності та негативних проявів у міжособистісному спілкуванні у юнацькому віці та можливості використання отриманих результатів у діяльності соціологів, психологів, соціальних педагогів при вивченні впливу соціальних мереж на особистість.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**1.1. Теоретико – методологічні засади вивчення проблеми впливу соціальних мереж на особистість у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі**

Всесвітній інтерес і затребуваність Інтернет ресурсів в сучасному середовищі, що об'єднує мільйони користувачів у єдину систему взаємозв’язків, відкриває широкі можливості спілкування та обміну інформацією, тому потребує уважного вивчення теоретико – методологічних засад цієї проблеми. Всесвітній Інтернет – це всесвітня система взаємосполучених комп'ютерних мереж, що базуються на комплекті Інтернет-протоколів, в якому ресурси всіх назв комп'ютерів з'єднані в єдиний інформаційний простір за допомогою телефонних ліній, у яких акумулюються великі обсяги різного роду інформаційних ресурсів (документи, аудіо-, відео-, анімаційні файли, бази даних тощо), і клієнтських комп'ютерів (комп'ютер-клієнт), через які здійснюється вхід в мережу [1]. Інтернет походить від ARPAnet, створеного Агенцією просунутих дослідницьких проектів Міністерства оборони США у 1960-х роках. Далі було розвинуто багато інших мереж – деякі комерційними компаніями, деякі в різних країнах – але вони не могли легко спілкуватися між собою. Основними причинами масштабного зростання стали відкриття існуючої академічної та урядової мережі для комерційних користувачів та її швидке поширення із США до решти світу [1].

Термін «інтернет-залежність» запропонував доктор Айвен Голдберг в 1994 році для опису патологічного, нездоланного потягу до використання Інтернету. А. Голдберг характеризує інтернет-залежність як відчутно допомагаючу згубному впливу на робочу, навчальну, побутову, сімейну, фінансову, психологічну сфери діяльності. Автор вважав за краще використовувати термін «патологічне використання комп'ютера». В даний час цей термін вживається для більш широкої категорії, для позначення патологічного використання комп'ютера взагалі, включаючи види використання, які не відносяться до соціальних, а термін «інтернет-залежність» використовується щоб позначати патологічне використання комп'ютера для залучення в соціальні взаємодії [71].

У 1997-1998 рр. були створені дослідні та консультативно-діагностичні служби з проблематики інтернет-залежності. У 1998-1999 роках вийшли перші монографії з проблем залежності молоді від мережі Інтернет (К. Янг, Д. Грінфілд і ін.). У 2009 році відбувся симпозіум «Інтернет-залежність: психологічна природа і динаміка розвитку» за участю психіатрів, психологів, соціологів, за матеріалами якої видано першу в Росії збірку по інтернет-залежності. У неї були включені і переклади повних текстів доповідей основних зарубіжних дослідників цієї проблеми [20].

У 2009 році в США з'явилася перша лікарня, що займається лікуванням «інтернет-залежності». У Фінляндії молодим людям з інтернет-залежністю надають відстрочку від армії, але, це на 3 роки, і повинен бути підтверджений лікарем діагноз. Китай в 2008 році заявив, що збирається стати піонером в світі за офіційним визнанням цієї залежності хворобою, і першим почав відкривати клініки. Однак в китайських закладах використовують стройову підготовку та електрошок; відзначають бузувірські методи лікування, які призводили до смерті підлітків-пацієнтів [20].

Перші дослідження проблеми інтернет-залежності були проведені на початку 90-х років. Так в 1994 році психіатр Кімберлі Янг провела в мережі інтернет дослідження, спрямоване на виявлення даної проблеми. Виявилося, що поширеність цього розладу схожа з поширеністю патологічної азартністю і зачіпає від 1 до 5% користувачів інтернету [60].

У статті К. Янг «Діагноз – інтернет-залежність» наводиться статистика за даними опитування. Вона свідчить про те, що близько 54% залежних від інтернету не збираються зменшувати своє проведення часу в мережі, при цьому знаючи, що це завдає шкоди їх здоров'ю та психіці. Частина з них думають, що вже не зможуть позбутися від цієї шкідливої звички. Решта 46% намагалися позбутися залежності, але безуспішно. Спочатку вони намагалися обмежити час, який можна було проводити в інтернеті, але контролювати самих себе вони були не в змозі, потім викидали модеми, різали дроти, але через деякий час знову опинялися в мережі, усвідомлюючи, що без Інтернету вони не можуть [60].

Дослідниця вважає, що найбільшої шкоди кар'єрі, дружнім і родинним стосункам завдає збільшення часу, проведеного онлайн, і, як наслідок, відтискування реального життя на другий план. У сучасної людини безліч можливостей приємно провести вільний час, але вона шукає все нові і нові можливості. Віртуальна Мережа в цьому ряду займає своє особливе місце [60].

Саме поняття «соціальна мережа» з'явилося ще в 1954 році, і його значення було далеко від сучасного. Соціальна мережа, за визначенням Джеймса Барнса, це соціальна структура, що складається з групи вузлів, якими є соціальні об'єкти (люди або організації) і зв’язків між ними (тобто соціальних взаємин). Таким чином, соціальна мережа – це якась група людей, знайомих між собою [71, с.5].

XX століття – століття інформаційних технологій – принесло нове значення поняття «соціальної мережі». Першою соціальною мережею, яка мала відношення до комп'ютерної техніки, стала технологія електронної пошти, що з'явилася в 1971 році. Ця технологія використовувалася військовими в мережі ARPA Net. Пізніше, вже в 1988 році, з'явився IRC – Internet Relay Chat, який дозволив спілкуватися через мережу в реальному часі.

Причиною нового стрибка в розвитку соціальних мереж став винахід Всесвітньої Павутини. Публічний доступ в Інтернет з'явився в 1991 році, а вже в 1995 році була створена Classmates.com - перша соціальна мережа в сучасному значенні цього поняття. Ця ідея швидко завоювала популярність, і до сих пір мережа Classmates.com – одна з найпопулярніших і налічує понад 50 мільйонів користувачів по всьому світу. Поява Classmates.com поклала початок бурхливому розвитку епохи соціальних мереж [20].

Всесвітньо відома мережа Facebook з'явилася в 2004 році. Всього за кілька років Facebook став найбільш затребуваною соціальною мережею в світі. До кінця 2011 року кількість активних користувачів Facebook досягло вже 700 мільйонів. Постійні оновлення і пропозиції нових можливостей зробили соціальні мережі привабливими для багатьох користувачів Інтернету [20].

Новим кроком у розвитку соціальних мереж стала поява проекту Groupon, який являє собою сервіс колективних знижок на основі принципу соціальних мереж (приведи друзів і отримай знижку). Цей сервіс об'єднує реальне спілкування і бізнес, хоча його недолік в тому, що він може застосовуватися тільки для здійснення покупок.

Формування особистості це процес освоєння спеціальної сфери суспільного досвіду, але абсолютно особливий, відмінний від освоєння знань, умінь та ін. Адже в результаті цього освоєння відбувається формування нових мотивів і потреб, їх перетворення і супідрядність. Досягти цього простим засвоєнням неможливо це були б мотиви знання, але не реально діючі. Нові потреби і мотиви, їх супідрядність виникають не при засвоєнні, а при переживанні або проживанні: цей процес відбувається тільки в реальному житті, завжди емоційно насичений, часто суб'єктивно творчий [31].

Згідно О. М. Леонтьєву, в руслі теорії діяльності, особистість «народжується» двічі. Перше її «народження» у віці дошкільному, коли встановлюється ієрархія мотивів, перше співвіднесення безпосередніх спонукань з соціальними критеріями виникає можливість діяти всупереч безпосередньому спонуканню, відповідно мотивами соціальним [31].

Друге її «народження» у віці підлітковому і пов'язане з усвідомленням мотивів своєї поведінки і можливістю самовиховання. Виражається в появі прагнення і здатності усвідомити свої мотиви і проводити активну роботу по їх підпорядкування і перепідпорядкування [31].

Група вчених під керівництвом професора Пола Кіршнера провела дослідження, метою якого було з'ясувати вплив соціальних мереж на успішність студентів. Всього в експерименті взяли участь 219 учнів у віці від 19 до 24 років. Підсумки виявилися цілком передбачуваними. Студенти, які на час підготовки до іспитів повністю відмовилися від інтернет-спілкування, показали результат на 20% краще за інших. Якщо середня оцінка за чотирибальною шкалою у любителів соціальних мереж склала 3,06, то ті, хто напередодні сесії розлучився з Інтернетом, показали результат в 3,82 бали [27].

Важливим питанням у формуванні особистості молоді є соціалізація.

На думку А. Данилова, соціалізація особистості, враховуючи інтернет-фактори, повинна розглядатися в двох вимірах. Перш за все, до уваги треба взяти засвоєння суб’єктом моделей поведінки в кіберпросторі, засвоєння норм та цінностей, інтегрування до мережевих спільнот – це соціалізація в інтернет-просторі. На це може вказувати грамотне володіння комп’ютером та вміння правильно опрацьовувати отриману інформацію, також показником може виступати вміння взаємодіяти в кіберпросторі з іншими. Тобто можна сказати, що соціалізація в інтернеті впливає на соціалізацію в реальному житті. Суспільство вважає дивакуватою особу, яка не має особистого акаунту в соціальних мережах, традиційних інститутів первинної соціалізації вже недостатньо, теперішнє життя вражає своєю динамікою та простотою в можливостях соціалізації [19].

У сучасному інформаційно-технологічному суспільстві інтернет виступає не тільки як фактор соціалізації, а й як феномен культури, який при всіх його корисних якостях проявляється і в негативному плані. Наприклад, велике поширення має адиктивна поведінка.

Адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. В. Голованівська зазначає наступне: "Створюється суб'єктивне враження, що таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах або діях, можна не думати про свої проблеми, забути про тривоги, піти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти адиктивної реалізації" [11, с.1].

За словами А.В. Чистякова: "Глибина проникнення віртуальності в соціальне і індивідуальне життя дозволяє говорити про «віртуалізації» суспільства" [57, с.157]. Велика кількість інформації в інтернет просторі (найчастіше, як відомо, помилкова і низькоякісна – наприклад спам) сприяє поширенню масової культури – актуальної проблеми розвитку сучасного суспільства. Будучи одним з видів ЗМІ, інтернет, відповідно, виступає як джерело продуктів масової культури. За словами І. В. Зоріної, психологи говорять про клішованість свідомості під впливом нових засобів інформації [18].

Зловживання інтернетом веде до заміщення реальної дійсності віртуальною, яка в разі інтернет-адиктів не представляє собою повноцінне культурне середовище. Так, К. Янг з'ясувала, що залежні люди найчастіше використовують чати (37%), MUDs (28%), телеконференції (15%), E-mail (13%), WWW (7%), інформаційні протоколи (ftp, goper) (2%), тобто більша їх частина користується сервісами, пов'язаними зі спілкуванням. По-друге, в сучасному суспільстві через переважання технологічності комунікативного культурного середовища проявляється тенденція її дегуманізації. Цю проблему відзначав Е. Фромм, вказуючи на небезпеку наростання тенденції некрофілії у ставленні людини до життя. Некрофілія у Е. Фромма в широкому розумінні – це любов до неживого, неживому натомість ставлення до інших людей і до світу як до живого простору [18]. Дійсно, перевагу сучасної людини спілкуванню за допомогою комп'ютера в віртуальному просторі живому особистому спілкуванню з реальними людьми наочно демонструє цю тенденцію. Безумовно, в сучасних умовах відмова від інтернету неможлива, тим більше по відношенню до інтернет-залежних людей, про що І.В. Зоріна пише наступне: "До особливостей ситуації, пов'язаної з поведінкою підлітків, які потрапили в комп'ютерну залежність, можна віднести те, що заборонні заходи, з одного боку, можуть викликати у дитини лють і підвищену агресію, з іншого – привести через «дитячі образи» до самогубства" [18, с.35].

Сюзан Грінфілд – вчена та письменниця з Великобританії, досліджує вплив та наслідки впливу сучасних технологій на функціонування головного мозку індивіда. На її думку, сучасна молодь, що з дитинства взаємодіє з соціальними мережами, втрачає здатність до емпатії – співпереживання та розуміння інших. Навчання міжособистісному спілкуванню в інтернеті є проблематичним: реальний діалог дуже важко вести, бо зникає можливість дивитися у очі, піклуватися фізично, зникають спонтанні емоції та реакції, та відповідь від співбесідника іноді треба довго чекати. Особа сприймає не менше 70% інформації через невербальні канали (поведінка, рухи тілом, лицем). Спілкування в інтернеті позбуває нас цієї інформації та виникають обмеження справжніх потреб [12].

**1.2. Соціально–психологічні особливості особистості юнацького віку**

Важливе місце в процесі формування особистості займає юнацький вік. Як відомо, істотна його частина припадає на старші класи середньої школи. Цей вік важливий тим, що саме на цьому етапі закінчується фізичне дозрівання людини, закладаються основні риси його світогляду, відбувається нелегкий вибір, самостійне самовизначення професії.

У цьому віці в ролі головних виступають питання про сенс життя, про прийняття себе і навколишнього світу. Саме тому проблема формування особистості в юнацькому віці особливо актуальна в наш час [31].

Період юності, який лежить між дитинством і дорослим життям, має свої складності. У цьому віці відбувається фізичне дозрівання і розвиток людини як особистості, задатки яких формуються ще в молодшому підлітковому віці. З'являється власна точка зору по відношенню до людей і самому собі, зростає відповідальність за свої вчинки, прагнення знайти своє місце в колі однолітків і дорослих. При цьому проблема прийняття себе як особистості виходить на перший план. Взаємини з однолітками і дорослими стають більш напруженими, так як складаються особисті моральні установки і вимоги. Ці вимоги насамперед підлітки пред'являють до самих себе. При цьому виникає розбіжність між вимогами до себе і задоволенням цих вимог. З'являється відчуття невпевненості в собі і в свої сили. У цьому віці відбуваються істотні зміни в розвитку мотивів і волі молоді, зростають духовні та розумові сили, поглиблюється інтерес до науки [25].

У колективних справах старші підлітки здатні до великої активності, сповнені енергії і зацікавленості. Чим більш насичене і напруженіше їх життя, тим більше воно їм подобається [25]. Л. І. Божович визнає юнацький вік як старший шкільний, і приділяє особливе значення мотиваційної сфері особистості: старшокласник прагне знайти своє місце в житті і внутрішньої позиції, в цьому віці закладаються основи світогляду, яке впливає на пізнавальну сферу, самосвідомість і моральну свідомість [25].

На думку Л. С. Виготського саме самосвідомість грає важливу роль в цьому віці. Самосвідомість він називав «найвищої і останньої з усіх перебудов», але ланцюг новоутворень не замикається цієї інстанцією. "Особистість молоді, – говорив Л. С. Виготський, – це значно новий фактор, який вступає в розвиток з формуванням самосвідомості. Суть в тому, що персона охоплює ту єдність поведінки, що характеризується показником оволодіння їм" [33, с.1].

Особливу увагу цього віку приділяли так само зарубіжні психологи. Так американський психолог А. Гезелл визначав вік від 11 до 21 року як юнацький, і особливу увагу приділяв першим п'яти років (від 11 до 16 років). Самим бунтівним віком він вважав 11 років, так як відбувається перебудова організму, а це тягне часту зміну настрою, імпульсивність, негативізм по відношенню до однолітків і дорослих. Турбулентний період частково проходить до 12 років, негативізм змінюється позитивним ставленням до світу, зростає автономність підлітка від сім'ї, а так само впливу однолітків. Головна ознака 13-річного віку – це інтровертність, звернення всередину себе, самокритичність і чутливість до критики. Ближче до 14 років на зміну інтроверсії приходить екстраверсія, підліток стає більш експансивним, енергійним, товариським, впевненим в собі, з'являється інтерес до людей і їх особистостям. 15-річний вік відрізняється тим, що швидко наростають індивідуальні відмінності. Зростає дух незалежності, який ускладнює відносини підлітка в школі і сім'ї, зростає свідомість самовиховання і самоконтроль. Рівновага знову настає лише до 16 років: підліток знову стає життєрадісним, внутрішньо самостійним, емоційно врівноваженим, товариським, спрямованим в майбутнє [54].

Юнацький вік, як відомо, захоплює частину перехідного віку. На думку К. Левіна головними процесами перехідного віку є розширення кола спілкування особистості, її життєвого світу, приналежності до групи і людей, на яких вона орієнтується. Поведінка в цьому віці насамперед залежить від маргінальності положення в суспільстві. Так як переходячи з дитинства до дорослості, підліток ще не належить повністю ні до того, ні до іншого світу. Така соціальна ситуація діє на психіку підлітка, в результаті чого виникають внутрішні суперечності, висока сором'язливість і одночасно агресивність, схильність до прийняття крайніх позицій і точок зору. Ця напруженість і конфліктність тим більше, чим різкіше відмінності між світом дитинства і світом дорослості і тим важливіше, що розділяють їх межі. Особистість юнаків ніколи не буває однозначною, їй властиві суперечливість і мінливість [54].

Від внутрішньої позиції залежить структура відносини підлітка до дійсності, що оточує і самого себе. Самосвідомість так само виконує важливу роль. Один, усвідомивши свою фізичну слабкість, пасивно упокорюється з нею, або починає відчувати гнітюче відчуття неповноцінності. Інший вдається до досягнень в іншій сфері. Третій виправляє сам фізичний недолік. Вибір цих варіантів багато в чому залежить від позиції дорослих, батьків і вчителів. Як писав свого часу К. Д. Ушинський, «у вихованні все повинно ґрунтуватися на особистості вихователя, тому що виховна сила виливається тільки з живого джерела людської особистості». Як би не удосконалювалися об'єктивні методи психолого-педагогічного дослідження і яке б значення не надавали ми колективним формам виховання, цей принцип залишається непорушною основою прогресивної педагогіки, будь то А. С. Макаренка,   
Я. Корчак або В. О. Сухомлинський [29, с.37]. Виховання старшокласника процес багатогранний. На цьому етапі закінчується процес первинної соціалізації [29].

У юнацькому віці з'являється схильність до самоаналізу і самоствердження. Однією з важливих психологічних характеристик юності, на думку вчених, є самоповага, прийняття, схвалення себе або неприйняття, незадоволеність собою. В цей же час відбувається вирішальний етап у формуванні світогляду. Світогляд в юності пов'язаний з рішенням змістовних проблем і виникненням таких питань, як «для чого я живу?» і «як жити?». Адже підлітки в цьому віці більш спостережливі і вловлюють протиріччя в позиціях старших, болісно ставлячись до розбіжностей між їх словами і справами. Вони все більш наполегливо починають вимагати від старших поваги до себе, до своїх думок і поглядів. Головне для них – утвердити себе як особистість в очах оточуючих: батьків, друзів, вчителів [36].

Юнацький вік – не просто деяка фаза «підготовки до життя», а й вельми важливий, що володіє самостійністю, етап життєвого шляху. Дорослість, якщо розглянути зміст цього поняття більш глибоко, означає не тільки пристосування людини до різних життєвих умов і здатності їх відтворювати. Воно включає як і здатність робити щось нове, самостійність, вміння реалізовувати свої ідеї в практичній діяльності [36].

Новий інформаційний простір соціалізації тягне за собою певні зміни в її змісті та вплив соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку має виражене значення.

Досягнення юнаком зрілої ідентичності дозволяє виробити життєвий план і приступити до його реалізації. В цьому віковому періоді змінюються процеси сприйняття і категоризації соціальної інформації: домінування аудіовізуального каналу і досвіду «кліпового мислення» призводить до зниження рефлексивності, в результаті чого провідною складовою уявлень про соціальний світ стає образ [40].

Збільшення періоду включення юнацтва в доросле життя пов’язане не тільки з ускладненням трудової діяльності, що потребує компетентності і тривалого навчання, а й з розширенням сфери індивідуального самовизначення молодих людей і підвищенням вимог до його усвідомленості. Так відбувається трансформація комунікативного досвіду юнаків: при мережевій комунікації особистості звертають менше уваги на дотримання соціальних норм (в силу певної анонімності і фізичної непредставленності партнера), що робить таке спілкування менш формальним.

В цей період розширюються можливості рольового експериментування (комп’ютерні ігри), збільшується кількість максимально керованих самопрезентацій (через створення особистих профілів, сторінок в блогах і соціальних мережах) [71].

«Розкутість і вільні від ідеологічної опіки, молоді люди активні у виборі прийнятних для себе форм і стилів життєдіяльності, постановці цілей і виробленні цінностей палітри, що відповідає запитам і вимогам сучасності. У зв'язку з цим відповідальність за формування здорової духовної культури падає майже повністю на плечі самої молоді» [59, с.63].

Порівнювання ціннісні системи поколінь, дослідники відзначають найважливіші генераційні зрушення – зміна ролі і значення особистості, підвищення її активності, самостійності, її суб'єктності. Так, дослідники виділяють «набуття молоддю свободи як необхідної умови плідної діяльності, самоствердження кожної молодої людини і всієї соціально-демографічної групи» [8, с.58].

Велике значення для розвитку особистості в юнацькому віці має спілкування з однолітками. У юнацькому віці долається психологічна залежність від дорослих, властива попереднім віковим етапам. Але на ряду з колективно-груповими формами спілкування підвищується значення індивідуальних контактів і уподобань. Юнацька дружба унікальна, вона займає виняткове місце серед інших уподобань. Підвищуються вимоги до дружби, ускладняються її критерії.

Як відзначав І.С. Кон, юність завжди поспішає, тому в її мові багато скорочень. Заощаджують час і дозволяють одним словом передати кілька значень. Юність високоемоційна і в той же час соромлива, стримана у вираженні почуттів [36].

**1.3. Проблема залежності від соціальних мереж як сучасного виду соціальних відносин**

«Життя» особистості в віртуальній реальності, пошукова активність, дослідження інформації, використання дозвіллєвих можливостей, які пропонуються всесвітньою мережею, формує індивідуальну, виключно свою систему цінностей, яка може впливати як на реальне, так і на віртуальне життя, це виявляється в унікальному відношенні до вчинків, дій та явищ, впливає на соціальну активність та поведінкову стратегію [31].

При постійному використанні соціальних мереж, особистість набуває схильність переносити деякі моделі поведінки із віртуального простору до справжнього світу, бо відбувається їх засвоєння і це не може не впливати на реальне життя. Користувачі не завжди можуть фільтрувати інформацію усвідомлено та замислюватись над своєю поведінкою в віртуальному житті, але раптом виявляють наявність у себе стереотипів, нових норм діяльності, не властиву для їх стилю поведінки. Все перераховане є поведінковим компонентом діяльності в інтернеті [9].

Спілкування в соціальних мережах та інтернеті має такі особливі риси, як потяг до не властивих норм поведінки, анонімність, спілкування лише через слова, відсутність міміки та жестів. Майже кожен індивід є носієм несвідомих потаємних вигадок, які захисні механізми гарно маскують, їх володар не підозрює про них, або просто не усвідомлює, але вони можуть з’являються в фантазіях чи мріях. Соціальні мережі, чарівним способом, допомагають втілити фантазії за допомогою створення нового «Я-образу» через анонімність. Але слід пам’ятати, що не тільки анонімність є рисою інтернет-спілкування, а ще й доступ до особистої інформації [9].

Інтернет-адикція завдає шкоди відносинам з сім'єю і друзями, впливає на виконання повсякденних обов'язків, повноцінний сон, читання книг і періодики, перегляд телепередач, заняття спортом, хобі, соціальні контакти (відвідування концертів, ходіння в гості і т.п.) [9].

Гостра тяга до користування мережевими ресурсами – це свого роду хвороба, яка може виникати через будь-які особистісні або психологічні проблеми, через нереалізовані бажання, а також приховані комплекси і труднощі у спілкуванні, адже у віртуальному світі набагато легше виразити себе, створити ідеальний образ. Особливе значення має усвідомлення власної захищеності та анонімності, чого немає при живому спілкуванні [9].

Відбувається повна заміна реальних відносин віртуальними. Великий відсоток користувачів видаляється з мереж, але через деякий час знову створюють сторінки, вони усвідомлюють свою залежність, але не в змозі впоратися з цим завданням. Є відсоток і тих, хто зміг відмовитися від постійного перебування в мережі.

Найбільше залежності від інтернету схильні люди зі зниженою самооцінкою. Людина створює образ, якому хоче відповідати і видає інформацію на сторінці за дійсну. Деякі користувачі, усвідомлюючи розбіжності з створеним персонажем, уникають особистих зустрічей з новими віртуальними знайомими, а поступово і з іншими людьми [60].

Найпопулярнішими є соціальні мережі, за допомогою яких молодь намагається самовиразитися, створити своє віртуальне «Я». Там підлітки намагаються розповісти про свої досягнення, «подвиги», таланти, сподіваючись отримати суспільне визнання і заповнити відсутність спілкування. Соціальні мережі стали для всіх одним притулком, де зібралися люди різного соціального рівня, віку, статі та віросповідання. Юнаки втягуються у шкідливий процес непотрібної змагальності, де фактично заохочується повна аморальність [60].

Соціальні мережі однозначно мають деструктивний характер, але вони укорінилися в нашому образі життя, і відмовитись від них назавжди людство вже не в змозі. Вони значно спрощують спілкування, знайомства, пошук роботи, та саму роботу. Не слід недооцінювати можливості, які ми маємо завдяки соціальним мережам та інтернету в цілому [27].

До того ж соціальні мережі формують у молоді помилкове враження, що любов і дружбу легко завоювати і настільки ж легко зруйнувати. Це світ, де події відбуваються стрімко, де все постійно змінюється, де від близької людини можна позбавитися одним клацанням миші, де в одну мить можна знищити свій профіль, якщо він не подобається, і замінити його на більш прийнятний. Людям, які звикли до швидкого перебігу інтернет-спілкування реальність може здатися занадто нецікава, і вони можуть спробувати «оживити» її, здійснюючи імпульсивні вчинки, в тому числі спроби самогубства, оскільки їм властиво занижувати цінності реального життя [60].

При всеосяжному впливі «соціальних медіа» на повсякденне життя молоді, часто кожен індивід потрапляє в ситуацію «інформаційного вакууму» з фіксацією стійких моделей поведінки. Юнацтво найбільш гнучко реагує на трансформації подібного роду і приймає правила гри у віртуальній реальності, формуючи ідеальний образ себе самого на сторінках соціальних мереж. Ціннісний репертуар при цьому продиктований довільно, формується оточенням, так званими «друзями друзів». «Молоді люди формують свій шлях спілкування, близький за смисловим сприйняттям і життєвим установкам їм самим», створюючи позитивний соціальний ефект за рахунок отримання схвалення своїх дій, думок і самопрезентації в соціальному просторі віртуального світу [60, с.143].

Термін «комунікація» (від лат. communicatio) з’явився в науковій літературі на початку ХХ ст. Один із засновників американської соціології Чарльз Кулі розглядав комунікацію як механізм, за допомогою якого стає можливим існування і розвиток міжособистісних відносин [30].

До нього входять жести, міміка, спілкування, тон голосу, слова, письменність, друг, залізні дороги, телеграф, телефон та ін. Кулі зазначав, що чіткої межі між засобами комунікації та рештою зовнішнього світу немає. Проте із народженням зовнішнього світу з’являється система стандартних символів, що призначена лише для людей [30].

Міжособистісна комунікація є безпосередній "face to face" контакт. Вона передбачає психологічну близькість учасників комунікації, наявність розуміння і співпереживання [8]. Однак в умовах сучасного світу, завдяки активному розвитку комп'ютерних технологій і масового проникнення Інтернету, з'явилася можливість безпосереднього міжособистісного контакту всередині віртуальної реальності. А додаткові пристрої (веб камера, мікрофон, динаміки) дозволяють максимально відтворити процес живого спілкування.

Таким чином, утворився феномен міжособистісного спілкування в сучасному світі – віртуальні комунікації.

Існує кілька факторів, що пояснюють таку популярність віртуального спілкування. Один з них – наявність часу для формулювання своїх думок. Якщо в житті на обдумування висловлювання відводиться кілька секунд, то у віртуальній комунікації цей час необмежений. Крім того, можна легко перервати бесіду і так же легко її продовжити [7].

Ще одним важливим фактором може виступати можливість приховувати перед співрозмовником власні емоції, так як для збереження формату "живого спілкування" досить вставити певний смайлик (зображення людських емоцій на письмі за допомогою спеціального набору символів або графічного зображення) [7].

Привабливість віртуального спілкування додає і відсутність необхідності витрачати час на вибір одягу, зачіски, макіяжу і дорогу. Для здійснення комунікації досить бути онлайн.

Крім цього, важливо відзначити можливість одночасно вести кілька непересічних між собою бесід з людьми, з якими під час живого спілкування немає можливості спілкуватися, перебуваючи в одній компанії або в одному приміщенні. Наприклад, можна ділитися з одним враженнями від кіно, паралельно обговорювати робочий проект з колегою і дізнаватися у подруги про новини [3].

Ну і звичайно, за допомогою соціальних мереж можна розширити коло своєї особистої аудиторії. У Інстаграм розповсюджено явище, коли користувачі в коментарях до фотографій популярних акаунтів пропонують взаємні "лайки" і підписки з метою збільшити власну аудиторію. Ми спостерігаємо спроби самоствердитися за рахунок незнайомих людей. Користувачі намагаються заробити славу не реальними діями, а віртуальними. Примітно, що засоби масової інформації підтримують такі прагнення. Вони регулярно транслюють відеоролики, які переглядалися найбільше, або найбільш популярні публікації [22].

Тенденція переходу феномена міжособистісних комунікацій з реального спілкування у віртуальне призводить до того, що лідери громадської думки виникають вже і в віртуальному просторі. Яскравими представниками інтернет лідерів є відеоблогери – блогери, які обрали відеохостінги як майданчик для своєї творчості.

Соціальні мережі, виступаючи особливим соціальним простором, є тією сферою, де трансформуються традиційні форми соціалізації і соціальних відносин. У мережі особистість може бути такою, якою вона хоче здаватися, але не є такою насправді [46].

Залежність від соціальних мереж розвивається поступово. Спочатку особа проявляє інтерес до різних видів соціальних мереж, реєструється, розширює інформаційність свого акаунта. Далі вона все більше і більше грузне в нескінченних листуваннях, переглядах повідомлень, бере участь в обговореннях на форумах, в різних додатках і іграх, які їй пропонують друзі і нові знайомі. Це переростає в психологічну залежність. Без відвідування соціальної мережі, на думку багатьох індивідуумів, день проходить нудно і непродуктивно [46].

Персони діляться на три групи залежності від соціальних мереж.

* Перша група це ті, хто не проявляє до них інтерес, відвідують від випадку до випадку і спілкуються на рівні здорової розсудливості;
* друга група взагалі не визнає;
* треті потрапляють в залежність [28].

Медики визнають нормальну прихильність суб'єкта до проведення часу за комп'ютером, виділяючи при цьому як досить характерні психічні, так і фізичні симптоми.

Залежність (наркотична) в медичному сенсі визначається як нав'язлива потреба у використанні звичної речовини.

З соціальними мережами ситуація виглядає абсолютно аналогічно. На думку фахівців, в основі залежності від соціальних мереж лежить низька самооцінка, невпевненість у собі, навіть деяке заперечення себе. Адже ніхто тебе не бачить, фотографію можна помістити саму, на погляд людини, вдалу. Або сховатися за так званим аватаром (картинкою). Можна вільно висловлювати свою думку, ніхто не зупинить, як, наприклад, не дуже доброзичливі однокласники або критично налаштовані батьки. А з приводу "лайків" у людей підвищується віртуальна самооцінка [5].

Люди з інтернет-залежністю, як і з іншими залежностями, відмовляються визнавати реальність і наявність самої проблеми. Вони вважають, що це нормально – проводити якомога більше часу в інтернеті. Однак через тривалий період, проведений в інтернеті, вони не відрізняють реальний світ від віртуального, як наслідок, виникають проблеми соціального плану.

Інтернет-залежність – психологічний розлад, яке супроводжується поведінковими проблемами, людину переслідує нав'язлива мета – використовувати інтернет, при цьому втрачаючи рахунок часу. Така залежність може виникнути у молодих людей, у яких багато вільного часу, немає власних інтересів і захоплень, і потреба в спілкуванні задовольняється в повному обсязі. До основних ознак залежності від соціальних мереж можна віднести постійне нав'язливе бажання зайти в свої акаунти, проявляти там активність (подивитися новини, завантажити нові фотографії), поява проблем з навчанням, скарг близьких людей на час, який витрачається на соціальні мережі, поява почуття роздратування при відсутності доступу в інтернет [17].

У людини з інтернет-залежністю і залежністю від соціальних мереж в тому числі, пропадає навик соціальної адаптації та соціалізації. Це велика проблема на сьогоднішній день, так як здебільшого страждає інститут сім'ї. В першу чергу спостерігається погіршення відносин між батьками і дітьми, з'являються непорозуміння і часті сварки [50].

На думку С. А. Белічева, до розвитку адиктивної поведінки веде деформація ціннісних орієнтацій та ціннісно-нормативних уявлень. Адиктивна поведінка результат несприятливого соціального розвитку, порушень соціалізації, що виникають на різних вікових етапах. Особлива точка таких порушень припадає на пубертатний період [3]. О.В. Гоголєва причини залежної поведінки ділить на соціальні (дисфункціональність сім'ї, вплив асоціальної неформальній середовища, причини соціально- економічного та демографічного характеру) і особистісні особливості (вікові, характерологічні, психічні тощо) [38]. Причинами формування залежності від соціальних мереж виступають:

Мотиваційні чинники – задоволення вже наявних бажань і потреб. В цьому випадку створення віртуальної особистості виступає як компенсація недоліків реальної соціалізації. Така особистість може реалізовувати ідеальне "Я", висловлювати пригнічені в реальності боку особистості (задоволення заборонених в реальності сексуальних спонукань, агресивних проявів, прагнення маніпулювати іншими), а також може стати причиною справити певне враження на оточуючих [3].

Пошукові фактори – прагнення випробувати новий досвід. В цьому випадку віртуальна особистість створюється для розширення раніше існуючих здібностей реальної соціалізації, отримання нового досвіду. Бажання створювати образ, відмінний від реального "Я", бажання спробувати себе в новій ролі, а також створення образів, відмінних один від одного, говорить про пошук альтернатив подальшого розвитку [3].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Сучасний комунікативний світ – це світ соціальних мереж. Щодня мільйони людей різного віку знайомляться, домовляються про зустріч, шукають необхідну інформацію і навіть заробляють гроші в соціальних мережах. Юнаки розглядають соціальні мережі як майданчик для здійснення різних видів соціальної активності, властивих їм у фізичній реальності паралельно в двох просторах. Здійснення соціальної активності в віртуальному просторі призводить до кіберсоціалізаціі користувачів, появи нових інтересів і життєвих пріоритетів.

Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми дослідження показав, що поширення мережевої залежності схоже з поширеністю патологічної азартності (за К. Янг). Причиною нового стрибка в розвитку соціальних мереж став винахід Всесвітньої Павутини.

З глобальним поширенням мережі інтернет і зростанням популярності соціальних мереж кордони віртуального і фізичного світу стерлися. Віртуальні комунікації починають замінювати живе спілкування. Користувачам вже немає необхідності відвідувати громадські розважальні місця, не треба докучати друзям частими візитами в гості. Всі ці практики без істотних витрат енергії можна здійснити в віртуальному просторі.

Як було зазначено, зловживання інтернетом веде до заміщення реальної дійсності віртуальною, яка в разі інтернет-адиктів не представляє собою повноцінне культурне середовище (за К. Янг).

За Р. Кросом персони діляться на три групи залежності від соціальних мереж:

* Перша група це ті, хто не проявляє до них інтерес, відвідують від випадку до випадку і спілкуються на рівні здорової розсудливості;
* друга група взагалі не визнає;
* треті потрапляють в залежність.

Причини формування залежності за С.А.Бєлічевою:

* Мотиваційні чинники – задоволення вже наявних бажань і потреб.
* Пошукові фактори – прагнення випробувати новий досвід.

Одною з популярних соціальних мереж, яка має вплив на молодь, та яка може викликати залежність, є мережа Інстаграм. Інстаграм – це соціальна мережа, що базується на обміні фотографіями, дозволяє користувачам робити фотографії та робити пости, застосовувати до них фільтри, а також поширювати їх через свій сервіс і низку інших соціальних мереж. Пост – це вид публікацій в інтернеті та соціальних мережах, який містить думку, оцінку чи будь-яку інформацію, виражену у текстовому, графічному чи аудіо-відео форматі.

Слід зазначити, що з появою Інстаграму фотографуватися почали не заради того, щоб зберегти приємний момент в житті, а щоб викласти ці фотографії в соціальну мережу і побачити під ними кілька позитивних коментарів і отримати порцію задоволення. Втрачено контроль молоді над своїм справжнім життям і перебільшені віртуальні цінності.

Дослідження Пола Крішнера наочно показує, як соціальні мережі впливають на успішність студентів. Буде доречно згадати думку О.М. Лєонтьєва про те, що друге «народження» особистості відбувається у підлітковому віці та пов’язане з можливістю самовиховання та усвідомленням своїх мотивів. Звідси можна звернутися до гіпотези «The rich get richer» – ти – це те, що ти вкладаєш у себе.

Процеси соціалізації особистості в сучасному суспільстві не можуть протікати без опори на комунікацію, так як засвоєння людиною певної системи знань, норм і цінностей, функціонування в якості повноправного члена суспільства неможливі без взаємодії з іншими людьми.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦ. МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСТЬ**

**2.1. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку**

У соціальних мережах сконцентровані практично всі інструменти самовираження, спілкування та пошуку друзів. Можливості, які надають соціальні мережі відповідають одним із задач юнацького віку – вибір професії, підготовка до трудової діяльності, підготовка до вступу у шлюб та створення сім’ї. Захоплення соціальними мережами почали вивчати вчені, щоб знайти причини та витоки такої поведінки.

Одним із прикладів є дослідження американських соціологів (Ceccucci W., Peslac A., Sendall P.), які застосували для вивчення мотивів використання соціальних мереж теорію обґрунтованої дії (theory of reasoned action) А. Ейджена та М. Фішбейна [69]. Згідно цій теорії, фактична поведінка індивіда складується під впливом чотирьох факторів: соціальної установки, соціальної норми, наміру та поведінки. Апробація цієї моделі стосовно студентів показала, що намір використовувати соціальні мережі залежить від наявності позитивної соціальної установки на подібну поведінку. Дослідники також виявили вирішальне значення закріплених соціальних норм поведінки: якщо багато хто з членів референтної групи індивіда використовують соціальні мережі, то, вірогідно, сам індивід також прийме рішення завести акаунт, Це положення підтверджується даними психологічних досліджень підлітків, у яких підкреслюється вирішальна роль соціальних норм, прийнятих у групі однолітків [66].

В рамках соціально-психологічного спрямування в дослідженні соціальних мереж акцент робиться на вивченні зв'язків між індивідуальними особливостями користувачів і характером відносин, що встановлюються в соціальних мережах. Вчені, що працюють в даній області, вважають, що всіх користувачів соціальних мереж можна розділити на дві групи: тих, чиї віртуальні взаємодії в цілому відображають структуру реальних відносин, і на тих, хто компенсує власну соціальну неуспішність за рахунок соціальних мереж. У зв'язку з цим вчені висувають дві гіпотези. Зокрема, виділяється так звана «The rich get richer hypothesis», в якій мовиться: найбільш соціально успішним індивідам властиво використовувати соціальні мережі як засіб для зміцнення вже існуючих зв'язків [70]. Друга гіпотеза пояснює поведінку менш соціально успішних користувачів, більш розгорнуто вона звучить так: менш соціально успішним індивідам властиво більше самовираження в мережі і, в тому числі, пошук нових знайомств, так як в реальних умовах для них це важко.

Дана гіпотеза отримала назву концепції соціальної компенсації [63]. Обидві гіпотези знаходили емпіричне підтвердження при опитуванні підлітків і представників їх сімей. Американська дослідниця П. Шелдон на основі опитування 172 студентів великого університету виявила особливості використання Facebook серед тієї категорії студентів, які відчувають певні труднощі при міжособистісному спілкуванні. Було виявлено, що дана група студентів має досить мало віртуальних друзів у Facebook, але при цьому досить часто відвідують свою сторінку в соціальній мережі, що дозволяє їм менше відчувати почуття самотності. Також в групі студентів, які мають проблеми з міжособистісної комунікацією, частіше зустрічались думки про те, що онлайн-спілкування не допоможе їм знайти нових друзів [70]. Результати даного дослідження підтвердили першу гіпотезу ( «the rich get richer hypothesis), і частково в них знайшлося підтвердження концепції соціальної компенсації.

Серед зарубіжних дослідників особливо популярна теорія «Використання і задоволення» (Uses and gratification theory), що застосовується для пояснення використання засобів комунікації (радіо, телебачення, Інтернет і т.д.). По суті, дана концепція виходить з припущення, що використання тих чи інших медіа відбувається в силу бажання задовольнити якісь потреби: стосовно до соціальних мереж можна говорити про рушійну силу мотивів спілкування і пошуку соціальних зв'язків, розваги та пошуку інформації. Використовуючи даний підхід, англійський дослідник Адам Джойсон на основі факторного аналізу виявив сім ключових мотивів використання соціальних мереж [72]:

* підтримання соціальних зв'язків: спілкування з друзями і знайомими;
* пошук ідентичності – мотив афіліації – приналежність до групи, пошук людей за інтересами;
* мотив, пов'язаний зі споживанням контенту (гри, додатки);
* соціальне розслідування або мотив «підглядання», що включає в себе спостереження за профайлами інших користувачів і знайомства з новими людьми;
* серфінг в соціальних мережах, що означає перегляд сторінок інших користувачів;
* викладання і перегляд фотографій;
* оновлення статусів, що включає в себе перегляд стрічки друзів [68].

Результати цікавого дослідження представила група вчених з Університету Вірджинії, США. Лонгітюдне дослідження 172 підлітків 11-12 років дозволило їм виявити зв'язок між використанням підлітками соціальних мереж і ступенем їх соціальної адаптації. Перший етап дослідження включав інтерв'ювання, підкріплене соціометричними вимірами позитивно або негативно забарвлених відносин з однолітками. На наступному етапі, коли учасники увійшли в молодіжний вік, дослідниками були відібрані 92 профілів респондентів, які аналізувалися за кількістю друзів, характеру зв'язків з друзями, виразів підтримки з боку друзів, наявності «недругів» і характером фотографій на сторінці. Крім цього, матерів і друзів респондентів запитували про психологічний стан учасників дослідження (депресії, девіантну поведінку і т.д.). Дослідники виявили, що учасники дослідження, чиї відносини з однолітками в підлітковому віці носили переважно негативне забарвлення, до молодіжного віку частіше мали симптоми депресії і значно рідше мали акаунт в соціальних мережах, і навпаки, учасники, які мали стійкі позитивні відносини в підлітковому віці, частіше мали профіль в соціальних мережах [62]. У цьому дослідженні також знайшлося підтвердження гіпотезі «the rich get richer». У дослідженні американського психолога В. Бакер знайшли своє підтвердження відразу обидві гіпотези. Так, негативне оцінювання колективу, наприклад шкільного класу (при проведенні соціометричних тестів) включає механізм соціальної компенсації, при якому підліток, який негативно оцінює свою соціальну групу, шукає підтримку в соціальних мережах [64]. І навпаки, респонденти, які в цілому позитивно характеризують референтну групу, частіше схильні спілкуватися з її членами в соціальних мережах. Більш того, група німецьких вчених також встановила, що підлітки, яким властива велика відкритість в спілкуванні в соціальних мережах, частіше мають тісні дружні стосунки з однолітками [65].

Окрему гілку утворюють дослідження ролі соціальних мереж у накопиченні соціальних зв'язків підлітків. По суті, одна і та ж практика знайомств розглядається різними дослідниками з протилежних точок зору. Дослідники, які віддають перевагу позитивно оцінювати роль соціальних мереж, розглядають даний аспект з точки зору накопичення і зміцнення соціального капіталу. За даними деяких досліджень, дівчата частіше використовують соціальні мережі для підтримки вже існуючих контактів, тоді як юнаки воліють заводити через соціальні мережі нові знайомства [67]. Експерт в дослідженні соціальних мереж Дж. Ан встановила зв'язок між досвідом користування соціальними мережами і властивостями одержуваного соціального капіталу школярів. Накопичення соціальних зв'язків, придбання нових друзів безпосередньо залежить від кількості часу, проведеного в соціальних мережах. Зміцнення соціального капіталу (в тому числі невіртуального), встановлення більш тісних зв'язків відбувається за рахунок позитивного досвіду спілкування, тоді як негативний досвід спілкування негативно позначається на характері відносин. Наприклад, сварка з однокласників в соціальних мережах, швидше за все, відіб'ється на реальних відносинах, а значить і позначиться на властивостях соціального капіталу конкретного підлітка [61].

Теорія знаків намагається пояснити, як самопрезентація у віртуальних мережах формує ідентичність, та яким чином конструюється соціальна довіра. Наприклад, якщо один користувач мережі додає іншого в друзі, він тим самим присвоює йому певний статус, якби ідентифікуючи його серед інших користувачів [61]. Але при цьому додаючи дуже багато друзів з ціллю здаватися популярним, може справити враження ненадійної та вітряної людини, тим самим втративши довіру серед інших користувачів.

Теорія приписування стверджує, що користувачі соціальних мереж схильні судити один одного за знаковими відмітками у профілі. Індивід рахується фізично та соціально привабливим, якщо те ж саме можна сказати про його оточення. Окрім цього про властивості людини судять по коментарях інших користувачів на його сторінці. Люди більш за все довіряють тим користувачам, чий імідж підкріплюється іншими користувачами, ніж сугубо через самопрезентацію. Так або інакше, як шляхом самопрезентації, так і шляхом підкріплення з боку інших користувачів, відбувається конструювання ідентичності. Саме в соціальних мережах підлітки можуть дозволити собі незчислені експерименти за конструюванням власного іміджу [61].

**2.2. Дослідження мереж впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку**

Процедура емпіричного дослідження проходила в три етапи на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки «Психологія». На підготовчому етапі була визначена основна вибірка дослідження, яка була сформована виходячи з необхідності залучити до дослідження молодь, що використовує соціальні мережі в повсякденному житті та спілкуванні. У дослідженні прийняли участь 30 респондентів (13 хлопців, 17 дівчат).

Для вирішення завдань в даній роботі було обрано наступні методики:

**1. «Тест на інтернет-залежність» К. Янг (адаптований В. А. Лоскутовою) [53], відображений в Додатку А.**

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність ( «Internet Addiction Test») - тестова методика, розроблена і апробована в 1994 році Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), доктором, професором психології Пітсбурзького університету в Бретфорді. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету.

Повна версія тесту Кімберлі Янг, адаптована російським дослідником В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой), включає 20 питань і дозволяє визначити ставлення до інтернету в чотирьох градаціях – від відсутності захопленості Інтернетом до залежності від нього.

До кожного питання пропонується 5 варіантів відповідей ( «рідко», «іноді», «часто», «дуже часто», «завжди»). Вам необхідно вибрати варіант відповіді, найкращим чином відображає ваше ставлення до інтернету. Повне тестування займає 10 - 15 хв. Методика розрахована на людей у віці від 18 років і старше, без обмежень по освітнім, соціальним і професійними ознаками.

Подібно будь-який інший нехімічної залежності, інтернет-адикція є феномен поведінкового пристрасті і емоційної залежності від певної форми поведінки. З цієї точки зору, залежність характеризується трьома головними симптомами:

Нарощування дози (час, проведений в інтернеті, збільшується)

Зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реальному житті)

Синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активності)

На думку Кімберлі Янг, адиктивність від інтернету визначається трьома головними факторами:

* Доступність інформації, інтерактивних зон і порнографічних зображень.
* Персональний контроль і анонімність переданої інформації.
* Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування в онлайн.

Тим часом, до цих пір немає узгодженого думки про те, що являє собою інтернет-залежність, як немає і будь-яких вироблених діагностичних критеріїв (ні в МКБ-10, ні в DSM-5, 2013).

У підсумку, розробляючи тест на інтернет-аддикцию, Кімберлі Янг спиралася в основному на вже наявні уявлення і тестові методики діагностики алкоголізму і патологічної схильності до азартних ігор (гемблінга).

Процедура проведення. Тест призначений для самостійного заповнення випробуваним, в т.ч. допускається проходження опитувальника в комп'ютерній формі. Результати тесту можуть уточнюватися і оцінюватиметься фахівцем під час полуструктурированного інтерв'ю, тому що питання тесту абсолютно прозорі, і відповіді можуть носити соціально-бажаний характер.

Інтерпретація

20-49 балів – звичайний користувач Інтернету.

50-79 балів – є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом.

80-100 балів – інтернет-залежність.

**2. Методика «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні» В. Бойко [13], відображена в Додатку Б.**

Дана методика призначена для діагностики рівня емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні та їх видів.

За її допомогою визначаються такі категорії емоційних перешкод, як:

* невміння керувати емоціями, дозувати їх;
* неадекватний прояв емоцій;
* негнучкість, нерозвиненість та невиразність емоцій;
* домінування негативних емоцій;
* небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.

Процедура діагностики: досліджуваним пропонуються 25 питань, на які потрібно відповісти "Так" або "Ні".

Обробка даних: нараховується один бал за кожний збіг відповіді з ключем. Потім підраховується загальна сума балів, яка може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар’єри у міжособистісному спілкуванні досліджуваних.

**3. «Опитувальник емоційної емпатії» А. Мехрабіана [37], представлений в Додатку В.**

Здатність до співпереживання **–** емпатії **–** розуміється в психології як емоційна чуйність, чутливість і увага до інших людей, їхніх проблем, прикрощів і радощів. Емпатія проявляється в прагненні надавати допомогу і підтримку. Таке ставлення до людей має на увазі розвиток гуманістичних цінностей особистості, без чого неможлива її повна самореалізація. Тому розвиток емпатії супроводжує особистісний ріст і стає одним з його провідних ознак. Емпатія допомагає людині з`єднається зі світом людей і не відчувати в ньому своєї самотності.

Тест призначений для визначення рівня емпатійних тенденцій, здатності до емпатії як особистісної риси.

За допомогою тесту можна визначити наступне:

* чи здатний респондент співчувати незнайомим людям, та друзям;
* наскільки добре розуміє емоції оточуючих;
* наскільки проявляється чутливість до інших;
* чи подобається спілкуватися з людьми.

Процедура діагностики: респондентам пропонується 33 твердження, на які треба відповісти «Так» або «Ні».

Обробка даних: нараховується один бал за кожний збіг відповіді з ключем. Підраховується загальна сума балів. Чим більше балів, тим краще розвинута емпатія.

**4. «Методика діагностики самооцінки психічних станів» за Г. Айзенка [35], представлена в Додатку Г.**

Дана методика призначена для діагностики психічних станів.

Можна визначити наступні шкали:

* Шкала тривожності;
* Шкала фрустрації;
* Шкала агресивності;
* Шкала ригідності.

Процедура діагностики: респондентам пропонується 40 тверджень, якщо стан виникає часто, він оцінюється в 2 бали, якщо зрідка – 1 бал, якщо взагалі не виникає – 0 балів.

Обробка даних: підраховуються бали за кожною шкалою. Якщо респондент набрав 0-7 балів – це низький рівень стану, 8-14 – середній, 15-20 – високий.

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

В даному дослідженні взяли участь тридцять здобувачів вищої освіти (13 хлопців та 17 дівчат; віком від 17 до 24 років) Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія.

Для визначення впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку було запропоновано пройти діагностику за методикою «Тест на інтернет-залежність К. Янг» [53]. Мета методики: виявлення залежності від інтернету. Результати дослідження представлено в табл. 2.1.

**Таблиця 2.1**

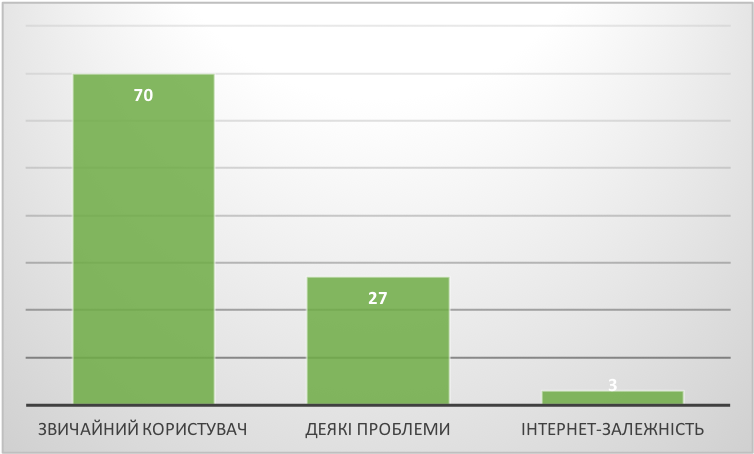
**Результати дослідження за методикою «Тест на інтернет-залежність К. Янг»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я респондента | Бал | Рівень |
| 1 | Артем | 27 | звичайний користувач |
| 2 | Дмитро | 47 | звичайний користувач |
| 3 | Марія | 64 | деякі проблеми |
| 4 | Ангеліна | 43 | звичайний користувач |
| 5 | Алла | 57 | деякі проблеми |
| 6 | Орина | 35 | звичайний користувач |
| 7 | Петро | 23 | звичайний користувач |
| 8 | Антон | 72 | деякі проблеми |
| 9 | Аліна | 34 | звичайний користувач |
| 10 | Христина | 37 | звичайний користувач |
| 11 | Олег | 48 | звичайний користувач |
| 12 | Віктор | 89 | інтернет-залежність |
| 13 | Ігор | 54 | деякі проблеми |
| 14 | Ганна | 34 | звичайний користувач |
| 15 | Сергій | 45 | звичайний користувач |
| 16 | Анатолій | 76 | деякі проблеми |

Продовж. табл. 2.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17 | Роман | 24 | звичайний користувач |
| 18 | Євген | 36 | звичайний користувач |
| 19 | Зинаїда | 21 | звичайний користувач |
| 20 | Максим | 56 | деякі проблеми |
| 21 | Катерина | 45 | звичайний користувач |
| 22 | Олександра | 32 | звичайний користувач |
| 23 | Маргарита | 47 | звичайний користувач |
| 24 | Вікторія | 52 | деякі проблеми |
| 25 | Поліна | 41 | звичайний користувач |
| 26 | Владислав | 34 | звичайний користувач |
| 27 | Артур | 39 | звичайний користувач |
| 28 | Дмитро Д. | 57 | деякі проблеми |
| 29 | Ольга | 29 | звичайний користувач |
| 30 | Олена | 38 | звичайний користувач |

Результати розподілу груп наочно представлено на рис. 2.1

****

**Рис. 2.1. Гістограма дослідження за методикою «Тест інтернет-залежності К. Янг»**

За результатами дослідження можна зробити висновок, що більшість респондентів мають адекватне відношення до находження в інтернеті. Більшість не мають інтернет-залежності, багато часу приділяють інтересам поза онлайном, зустрічам з друзями та близькими, займаються спортом.

Наступним етапом експериментального дослідження став аналіз результатів за методикою «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні за В. Бойко» проходили студенти ВНУ ім. В. Даля. Методика має на меті діагностику міжособистісних бар’єрів [13]. Результати дослідження представлено в табл. 2.2.

**Таблиця 2.2**

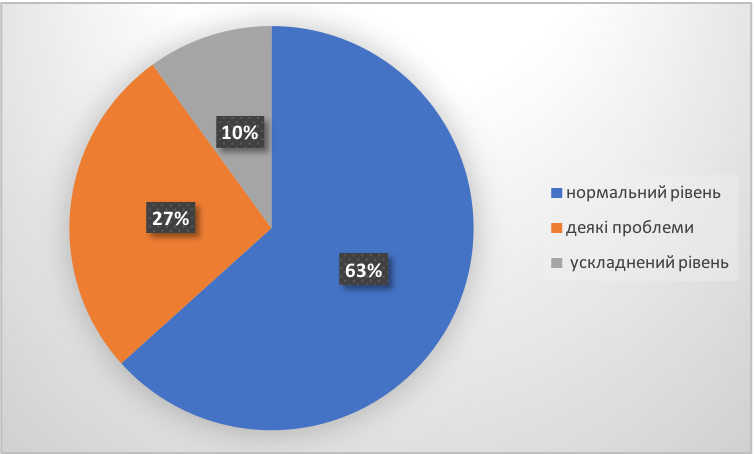
**Результати дослідження за методикою «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні за В. Бойко»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я респондента | Бал | Рівень |
| 1 | Артем | 5 | нормальний |
| 2 | Дмитро | 4 | нормальний |
| 3 | Марія | 9 | ускладнений |
| 4 | Ангеліна | 6 | деякі проблеми |
| 5 | Алла | 11 | ускладнений |
| 6 | Орина | 5 | нормальний |
| 7 | Петро | 3 | нормальний |
| 8 | Антон | 5 | нормальний |
| 9 | Аліна | 6 | деякі проблеми |
| 10 | Христина | 4 | нормальний |
| 11 | Олег | 6 | деякі проблеми |
| 12 | Віктор | 12 | ускладнений |
| 13 | Ігор | 6 | деякі проблеми |
| 14 | Ганна | 4 | нормальний |

Продовж. табл. 2.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 | Сергій | 7 | деякі проблеми |
| 16 | Анатолій | 5 | нормальний |
| 17 | Роман | 4 | нормальний |
| 18 | Євген | 5 | нормальний |
| 19 | Зинаїда | 3 | нормальний |
| 20 | Максим | 6 | деякі проблеми |
| 21 | Катерина | 3 | нормальний |
| 22 | Олександра | 5 | нормальний |
| 23 | Маргарита | 4 | нормальний |
| 24 | Вікторія | 7 | деякі проблеми |
| 25 | Поліна | 5 | нормальний |
| 26 | Владислав | 5 | нормальний |
| 27 | Артур | 4 | нормальний |
| 28 | Дмитро Д. | 6 | деякі проблеми |
| 29 | Ольга | 5 | нормальний |
| 30 | Олена | 5 | нормальний |

Результати розподілу груп наочно представлені на рис. 2.2

****

**Рис. 2.2. Сегментограма за методикою «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні за В. Бойко»**

За результатами дослідження можна побачити, що більшість юнаків не мають емоційних бар’єрів у спілкуванні, зазвичай емоції не заважають їм спілкуватися з іншими. Але все ж деякі респонденти мать ускладнену взаємодію з людьми, і 10% мають проблеми зі встановленням контактів з оточуючими, можливо цим респондентам притаманні дезорганізуючі реакції чи стани.

Дослідження за методикою «Опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана» проходили 30 респондентів. Опитувальник має на меті виявити рівень емоційної емпатії [37]. Результати дослідження представлено в табл. 2.3.

**Таблиця 2.3**

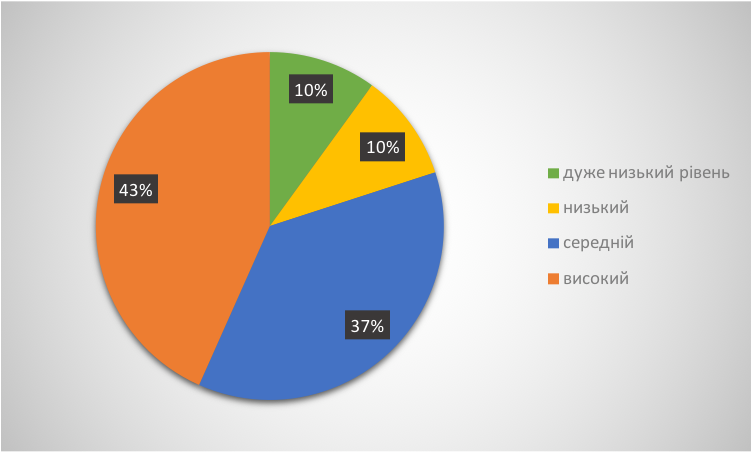
**Результати дослідження за методикою «Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабіана»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я респондента | Бал | Рівень |
| 1 | Артем | 22 | середній |
| 2 | Дмитро | 33 | високий |
| 3 | Марія | 17 | низький |
| 4 | Ангеліна | 23 | середній |
| 5 | Алла | 16 | дуже низький |
| 6 | Орина | 24 | середній |
| 7 | Петро | 26 | високий |
| 8 | Антон | 31 | високий |
| 9 | Аліна | 24 | середній |
| 10 | Христина | 29 | середній |
| 11 | Олег | 4 | дуже низький |
| 12 | Віктор | 6 | дуже низький |
| 13 | Ігор | 17 | середній |
| 14 | Ганна | 33 | високий |
| 15 | Сергій | 20 | середній |

Продовж. табл. 2.3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16 | Анатолій | 27 | високий |
| 17 | Роман | 27 | високий |
| 18 | Євген | 32 | високий |
| 19 | Зинаїда | 31 | Високий |
| 20 | Максим | 25 | середній |
| 21 | Катерина | 30 | високий |
| 22 | Олександра | 24 | середній |
| 23 | Маргарита | 32 | високий |
| 24 | Вікторія | 19 | низький |
| 25 | Поліна | 22 | низький |
| 26 | Владислав | 27 | високий |
| 27 | Артур | 30 | високий |
| 28 | Дмитро Д. | 18 | середній |
| 29 | Ольга | 28 | середній |
| 30 | Олена | 30 | високий |

Результати розподілу груп наочно представлені на рис. 2.3



**Рис. 2.3. Сегментограма за методикою «Опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана»**

За результатами дослідження можна зробити висновок, що більшість респондентів мають високий рівень емоційної емпатії, що каже, про здатність нормально будувати відносини, проявляти емоції.

Дослідження за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка» пройшли 30 респондентів. Методика допоможе виявити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності [35]. Результати дослідження представлено в табл. 2.4.

**Таблиця 2.4**

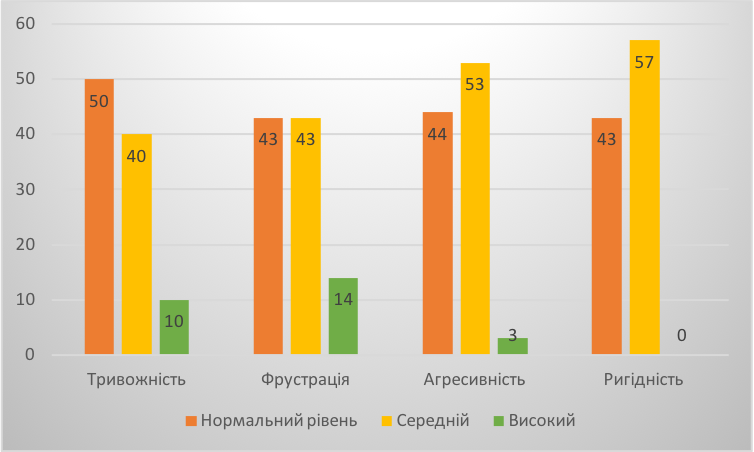
**Результати дослідження за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я респондента | Бал | Рівень |
| 1 | Артем | Т-7,Ф-8,А-5,Р-8 | Н,С,Н,С |
| 2 | Дмитро | Т-5,Ф-5,А-7,Р-7 | Н,Н,Н,Н |
| 3 | Марія | Т-8,Ф-10,А-8,Р-10 | С,С,С,С |
| 4 | Ангеліна | Т-7,Ф-3,А-2,Р-4 | Н,Н,Н,Н |
| 5 | Алла | Т-15,Ф-15,А-5,Р-9 | В,В,Н,С |
| 6 | Орина | Т-5,Ф-8,А-7,Р-8 | Н,С,Н,С |
| 7 | Петро | Т-8,Ф-5,А-10,Р-8 | С,Н,С,С |
| 8 | Антон | Т-4,Ф-9,А-3,Р-9 | Н,С,Н,С |
| 9 | Аліна | Т-10,Ф-15,А-11,Р-3 | С,В,С,Н |
| 10 | Христина | Т-7,Ф-7,А-10,Р-10 | Н,Н,С,С |
| 11 | Олег | Т-16,Ф-17,А-8,Р-9 | В,В,С,С |
| 12 | Віктор | Т-9,Ф-15,А-10,Р-5 | С,В,С,Н |
| 13 | Ігор | Т-15,Ф-7,А-9,Р-14 | В,Н,С,С |
| 14 | Ганна | Т-7,Ф-7,А-1,Р-8 | Н,Н,Н,С |
| 15 | Сергій | Т-10,Ф-7,А-8,Р-8 | С,Н,С,С |
| 16 | Анатолій | Т-5,Ф-5,А-7,Р-9 | Н,Н,Н,С |
| 17 | Роман | Т-7,Ф-9,А-5,Р-7 | Н,С,Н,Н |
| 18 | Євген | Т-8,Ф-7,А-10,Р-5 | С,Н,С,Н |

Продовж. табл. 2.4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19 | Зинаїда | Т-10,Ф-8,А-3,Р-3 | С,С,Н,Н |
| 20 | Максим | Т-5,Ф-10,А-8,Р-9 | Н,С,С,С |
| 21 | Катерина | Т-9,Ф-3,А-9,Р-5 | С,Н,С,Н |
| 22 | Олександра | Т-10,Ф-15,А-8,Р-8 | С,В,С,С |
| 23 | Маргарита | Т-5,Ф-7,А-8,Р-6 | Н,Н,С,Н |
| 24 | Вікторія | Т-10,Ф-8,А-15,Р-8 | С,С,В,С |
| 25 | Поліна | Т-5,Ф-12,А-14,Р-7 | Н,С,С,Н |
| 26 | Владислав | Т-3,Ф-9,А-7,Р-4 | Н,С,Н,Н |
| 27 | Артур | Т-7,Ф-5,А-7,Р-7 | Н,Н,Н,Н |
| 28 | Дмитро Д. | Т-11,Ф-10,А-9,Р-8 | С,С,С,С |
| 29 | Ольга | Т-9,Ф-9,А-4,Р-9 | С,С,Н,С |
| 30 | Олена | Т-3,Ф-7,А-10,Р-7 | Н,Н,С,Н |

Результати розподілу груп наочно представлені на рис. 2.4 – 2.8.

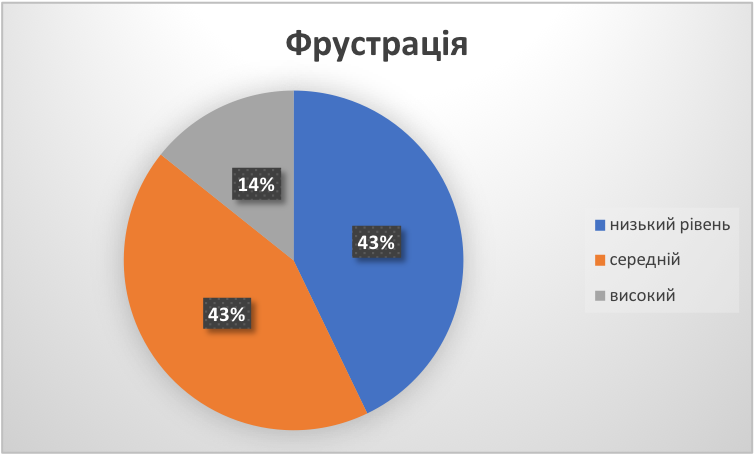
**  
Рис. 2.4. Гістограма за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка»**

На рис. 2.4 схематично зображено отримані результати, на яких ми можемо спостерігати переважаючий нормальний рівень тривожності, на одному рівні нормальний та середній показники фрустрації, практичну відсутність високої агресивності та переважаючий рівень ригідності. Більш детальний аналіз представлено на рис. 2.5 – 2.8.

****

**Рис. 2.5. Сегментограма за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка» (Тривожність)**

За результатами дослідження можна зробити висновок, що половина респондентів не має тривожності, 40% мають тривожність допустимого рівня, і 10% дуже тривожні.

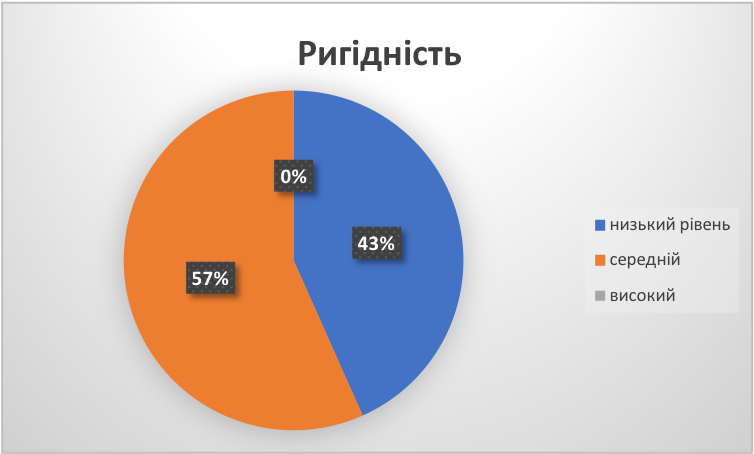
****

**Рис. 2.6. Сегментограма за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка» (Фрустрація)**

Сегментограма показує, що 43% респондентів мають високу самооцінку, стійкі до труднощів та невдачам, та не бояться їх. Ще 43% мають середній рівень фрустрації, а 14% - мають низьку самооцінку та уникають труднощів.

**  
Рис. 2.7. Сегментограма за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка» (Агресивність)**

Більшість респондентів мають середній рівень агресії, 43% мають низький рівень – вони не агресивні та стримані. 3% респондентів мають труднощі в роботі з людьми.



**Рис. 2.8. Сегментограма за методикою «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка» (Ригідність)**

Сегментограма показує, що більшість опитуваних має середній рівень ригідності, а 43% легко перемикаються з одного виду діяльності до іншого.

**2.4. Практичні рекомендації щодо запобігання мережевої залежності та негативних проявів у міжособистісному спілкуванні у юнацькому віці**

**Програма соціально-психологічного тренінгу щодо запобігання мережевої залежності**

**Мета:** профілактика мережевої залежності в юнацькому віці.

**Завдання:** підвищити рівень емпатії та комунікації, навчитися ставити «фільтри» для різного роду енергетичних впливів ззовні, сформувати адекватне відношення до соціальних мереж.

**Матеріали:** папір, олівці, вода, фарби, пензлі, гумка, ватман, фломастери

Структуру соціально-психологічного тренінгу відображено в табл. 2.5.

**Таблиця 2.5**

Структура тренінгу

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст** | **Орієнтовна тривалість, хв.** |
| **ВСТУПНА ФАЗА** | **20** |
| 1. Бесіда з групою на тему Інтернет-залежності | 10 |
| 2. Вправа «Знайомство» | 5 |
| 3. Вправа «Коли ти народився?» | 5 |
| **ФАЗА КОНТАКТУ** | **25** |
| 4. Вправа «Хто я?» | 15 |
| 5. Вправа «Знайди відмінність» | 10 |
| **ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ** | **30** |
| 6. Вправа «Чого мені бракує для повного щастя» | 15 |
| 7. Вправа «Емпатія і злість» | 15 |
| **ФАЗА НАВЧАННЯ** | **55** |
| 8. Вправа «Сонечко» | 15 |
| 9. Вправа «День без інтернету» | 25 |
| 10. Бесіда «Фільтри» | 15 |
| 11. Вправа «Що вам подобається у реальному житті?» | 10 |
| **ЗАКЛЮЧНА ФАЗА** | **25** |
| 12. Вправа «За і проти» | 15 |
| 13. Вправа «Рефлексія» | 10 |

**Сценарій соціально-психологічного тренінгу щодо запобігання мережевої залежності**

**Вступна фаза:**

1. Бесіда з групою на тему Інтернет залежності.

Мета: З’ясувати представлення групи про інтернет-залежність, чому вони там сидять, що найбільше подобається.

Час: 10 хв.

**–** Що таке Інтернет? Розкажіть що вам найбільше цікаво в інтернеті і чому?

* Чи приносить він нам якусь користь в житті?
* А чи є негативний вплив мережі на людину? Який?
* Коли можна сказати, що людина залежна від мережі Інтернет?
* Чи схожа залежність від «павутини» на інші види залежності - від сигарет, наркотиків, алкоголю? Чим?
* Спробуйте описати людину, яка залежна від Інтернету. Як він виглядає, якими рисами характеру має? (Учасники називають якості, а ведучий записує їх фломастером на аркуші, прикріпленому до дошки, щоб всі учасники могли бачити список)
* Як ви думаєте, чи можна назвати спілкування через Інтернет повноцінним? Чому?
* Чому так багато людей зараз сидить в Інтернеті?
* Які асоціації у вас виникають зі словом «Інтернет»? [12].

**Вправа 1**: «Знайомство»

Мета: дізнатися більше про групу

Час: 5 хв.

Учасники називають своє ім’я та придумують три прикметники на першу букву імені, які вони будуть використовувати при знайомстві в інтернеті.

Наприклад, я Анастасія, артистична, активна, акробатка [21].

**Вправа 2:** «Коли ти народився?»

Мета: згуртування учасників

Час: 5 хв.

Учасники хаотично сидять на стільцях, їх задача встати в шеренгу за зростанням дати народження (від самого старшого до наймолодшого) [45].

**Фаза контакту:**

**Вправа 3:** «Хто я?»

Мета: усвідомлення своєї унікальності та створення підтримуючої атмосфери.

Час: 15 хв.

Учасники сидять у колі. Задача кожного учасника розповісти про себе те, що на його думку, більш всього характеризує його та виділяє серед інших. Наступний відповідач позитивно коментує попереднього розповідача, і потім говорить про себе. Починається вправа з ведучого [42].

**Вправа 4**: «Знайди відмінність»

Мета: зняти напругу учасників

Час: 10 хв.

Учасники мають знайти щось відрізняюче у зовнішності учасників тренінгу, що разюче відрізняється від зовнішності всіх інших учасників. Такою відзнакою може бути: наявність бороди, взуття іншого кольору, якийсь стиль одягу, наявність аксесуара і т. п [31].

**Фаза лабілізації:**

**Вправа 5:** «Чого мені бракує для повного щастя»

Мета: понуритися у себе, провести саморефлексію

Час: 15 хв.

Матеріали: папір, олівці, фарби, пензлі, вода, гумка

Учасникам пропонується подумати чи замінюють соціальні мережі їх реальні потреби, чи були б вони щасливіші, якщо б проводили менше часу в інтернеті. Пропонується відобразити за допомогою матеріалів чого бракує учасникам для повного почуття щастя [42].

**Вправа 6:** «Емпатія і злість»

Мета: вправа допоможе впоратися зі злістю на іншу людину за допомогою емпатії.

Час: 15 хв.

Учасники мають придумати ситуацію, при якій вони були надзвичайно злі на іншу людину, а потім створити емпатичні твердження.

Наприклад: Роздратований чоловік: «Ти ніколи не робиш того, про що я прошу».

Емпатичний слухач: «Ти відчуваєш роздратування через те, що я не зробив свою роботу і тобі довелося працювати за мене. Я правий?».

Підсумки вправи:

Що ви відчували: коли придумували роздратовану фразу?

Що ви відчували: коли придумували емпатичну відповідь?

Як ви думаєте, що відчує роздратована людина: коли почує емпатичну відповідь?

Чи згодні ви з тим, що ворожість (хоч і не відразу) зникне при емпатичних відповідях? [45]

**Фаза навчання:**

**Вправа 7:** «Сонечко»

Мета: любов до себе

Час: 15 хв.

Матеріали: папір, олівці, гумка.

Кожен учасник на аркуші в центрі малює сонечко і в центрі кола пише «Я» і своє ім’я, на кожному промінчику пише свої позитивні риси особистості.

Обговорення:

Чи легко було себе хвалити?

Чому людині буває важко знайти в собі щось хороше? Про що це свідчить? [31]

**Вправа 8:** «День без інтернету»

Час: 25 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Групі пропонується уявити що вони будуть робити, якщо вимкнуть інтернет на один день, якби вони розпланували свій день, щоб такого зробили, щоб їм було цікаво. Кожен складає свою історію та поділитися нею з іншими [31].

**Бесіда «Фільтри»**

Мета: протистояти впливу ззовні

Час: 10 хв.

Кожного разу гортаючи стрічку Інстаграму ви можете бачити ідеальні картинки фігури, обличчя. Кожного разу ви зіштовхуєтесь з нав’язуванням чужої думки. Ви повинні пам’ятати, що ви унікальні, і вам не треба змінюватись чи підлаштовуватись під маси. Виділяйтесь, несіть у світ свою щиру та унікальну думку. Вас будуть любити за те, які ви є насправді. Подумайте про свої пріоритети, мрії та цілі – вони особисто ваші? У вас до них лежить душа, чи вони нав’язані іншими людьми?

Що б ви хотіли у собі змінити? Чому?

Ви вважаєте себе унікальною особистістю? Чому? [45]

**Вправа 9:** «Що вам подобається у реальному житті?»

Мета: нагадати про хороші речі у реальному житті

Час: 15 хв.

Учасникам пропонується подумати та поділитися своїми думками з приводу того, що їх робить радісними кожен день, це можуть бути якісь дрібниці, чи щоденні ритуали [31].

**Заключна фаза**

**Вправа 10:** «За і проти»

Мета: знайти плюси та мінуси соціальних мереж

Час: 15 хв.

Матеріал: ватман, фломастери.

Учасники діляться на дві групи. Одна група пише про позитивні сторони користування соціальними мережами, а інша – про негативні. Після роботи в групах обирається представник з кожної та аргументує відповіді своєї групи [12].

**Вправа 11: «Рефлексія»**

Мета: висновки

Час: 5-10 хв.

Учасники усвідомлюють якісні зміни, які відбулися з ними в ході тренінгу. Питання: Що дала тобі тренінгова робота? Чи відбулися в тобі якісь зміни? Як в майбутньому можна використовувати набуті навички у навчальній діяльності, роботі, повсякденному житті.

Зворотній зв'язок.

Висновки [21].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

У даній роботі було проведено емпіричне дослідження для вивчення впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою наступних методик:

1. «Тест на інтернет-залежність» К. Янг (адаптований В.А.Лоскутовою);
2. «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні» В. Бойко;
3. «Опитувальник емоційної емпатії» А. Мехрабіана;
4. «Методика діагностики самооцінки психічних станів» Г. Айзенка.

За допомогою обраних методик, були вирішені наступні завдання під час дослідження: виявлений рівень інтернет-залежності респондентів, було з’ясовано як інтернет впливає на невміння керувати емоціями, їх неадекватний прояв, бажання зближуватися з людьми.

В результаті діагностики було з’ясовано, що більшість респондентів не має інтернет-залежності, всі показники знаходяться в межах нормальних показників, будують контакти з людьми, мають адекватний рівень емпатії. Але деякі респонденти мають проблеми з частотою діяльності, пов’язаної з інтернетом та його впливом, тому виникає обґрунтована необхідність в проведенні тренінгової роботи.

У тренінговій роботі представлені вправи, які допоможуть більше пізнати себе, бути впевненим у собі, вправи на розвиток емпатії, самооцінки. Також у тренінгу присутні бесіди, які з’ясовують мотивацію звернення до соціальних мереж та передбачають боротьбу з негативним впливом соціальних мереж на особистість.

Мережеву залежність та залежність від соціальних мереж можна прирівняти до залежності від алкоголю, паління та наркотичних речовин. Схожі причини, мотиви, та важкий, довгий процес позбавлення від залежності. Згідно дослідження В.Секусі, Є.Песлак, які застосували теорію обґрунтованої дії А.Ейджена та М.Фішбека для вивчення мотивів використання соціальних мереж, поведінка користувачів залежить від: соціальної установки, соціальної норми, наміру та поведінки.

Виходячи з результатів психологічного та статичного аналізу констатувального експерименту, можна зробити висновки, що більшість опитуваних не мають визначеної залежності, та добре розуміють позитивний та негативний вплив інтернету на соціальне життя. У респондентів виявлено в пріоритеті спілкування у реальному житті, та якщо вони мають спілкування у мережі, то це не замінює повністю їхню взаємодію з навколишнім середовищем.

Якщо звернути увагу на результати тестування, спрямовані на з’ясування впливу соціальних мереж на міжособистісне спілкування, емпатію, то можливо зробити висновки, що проблеми за цими аспектами мають дуже малий відсоток опитуваних. В цілому молодь не втратила навичок емпатії та адекватного і безпроблемного спілкування.

За А. Джойсоном мотиви частого перебування в мережі досить невинні, це спілкування з друзями, пошук ідентичності, знайомство з новими людьми, перегляд сторінок інших користувачів, викладання і перегляд фотографій, перегляд стрічки друзів. Все це безпечно, доки індивіди будуть фільтрувати інформацію, та не будуть переробляти себе через ідеальні фото чи думки інших людей.

Соціальні мережі мають багато функціональних переваг, які допомагають юнакам в їх повсякденному житті – придбання нових хоббі, пошук однодумців, та у освітніх практиках – розширення кругозору, використання освітніх груп, пошук наукової інформації.

Для того, щоб не потрапити до пастки інтернет-залежності, треба проводити «детокс» від інтернету – обмежити свій час перебування там, задля того, щоб кудись бездумно витратити його. Корисно задумуватися що приносить почуття радості та щастя поза інтернетом, почати цінувати живе спілкування та щирі емоції, любити себе, виховувати індивідуальність у собі.

**ВИСНОВКИ**

Дана робота присвячена вивченню впливу соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку. Проведене теоретичне та експериментальне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Вивчивши теоретико-методологічні засади у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі з проблеми впливу соціальних мереж на особистість юнацького віку, можна зробити висновки, що дослідження за даною проблематикою є досить актуальними в сучасному науковому просторі, і їх вивчення тільки розпочинається. Відома вчена, яка присвятила дослідження зазначеній проблемі – Кімберлі Янг, одна з перших проводить дослідження з даної проблеми. Результати досліджень є дуже показовими для того, щоб серйозно відноситись до масштабів впливу інтернету та соціальних мереж на молоде покоління, розробляти методи та методики задля запобігання залежності від інтернет ресурсів.

Найбільшою загрозою є витіснення реального життя на другий план, втрата професійної діяльності, порушення дружніх та родинних стосунків, зниження самооцінки та набуття психологічних комплексів.

Все більше набувають розвитку дослідні та консультативно-діагностичні служби з проблематики мережевої залежності, поступово з’являються групи підтримки. Багато людей намагаються обмежити час, який присвячується інтернету, але самоконтроль не є ефективним, тому вони знов повертаються до мережі. Визнання залежності вже є 50% роботи для вирішення проблеми, тому залежним особам необхідна допомога кваліфікованих спеціалістів.

У інтернет-залежних осіб є велика вірогідність появи адиктивної поведінки, тобто у індивідуума виникає постійна фіксація уваги на соціальних мережах, замість того, щоб вирішувати проблеми реального життя, присутній потяг «сховатися» в мережі.

Термін «інтернет-залежність» запропонував доктор Айвен Голдберг в 1994 році для опису патологічного, нездоланного потягу до використання Інтернету. А. Голдберг характеризує інтернет-залежність як «відчутно допомагаючу згубному впливу на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності».

2. Соціальні мережі – це онлайн-платформа: яка використовується для спілкування, створення соціальних відносин між людьми, які мають схожі інтереси чи офлайн-зв’язки, а також для розваг (музика, фільми) та роботи.

Вплив соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку можна відстежити ще починаючи з мотивів реєстрування акаунту. Якщо оточення індивіда постійно перебуває у мережі та говорить про позитив, який отримує звідти, є велика вірогідність, що індивід також приєднається, щоб бути приналежним, та не виділятися серед своєї компанії.

Саме поняття «соціальна мережа» з'явилося ще в 1954 році, і його значення було далеко від сучасного. «Соціальна мережа» за визначенням Джеймса Барнса – це «соціальна структура, що складається з групи вузлів, якими є соціальні об'єкти (люди або організації) і зв'язків між ними (тобто соціальних взаємин)». Попросту, соціальна мережа – це якась група людей, знайомих між собою.

На молодь впливає наповненість та спрямованість їх повсякденної комунікативної діяльності у соціальних мережах, також це має вплив на ефективність взаємодії учасників мережевої комунікації, бо зміни в комунікативній взаємодії можуть спостерігатися як у віртуальному, так і в реальному світі. Кожен знайде те, що шукає – хтось буде йти прямим шляхом до адикції, замінюючи реальне життя віртуальним, а хтось придбає нові знання та розширить світогляд.

Для наочного прикладу соціальних мереж, можна привести мережу Інстаграм – там присутня загальна тема, яка змінюється із року в рік, наприклад, популяризувалися теми здорового образу життя, збереження природи. Відомі люди зіштовхуються із професійним вигорянням. Вигоряння – це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Професія блогер передбачає постійне спілкування та взаємодію з аудиторією, тому зараз популяризується тема «детоксу» від соціальних мереж. Це є актуальним для молоді та підлітків, бо впливові люди пропагують жити в моменті, цінувати кожну мить.

3. У результаті проведення констатувального експерименту було досліджено вплив соціальних мереж на розвиток особистості юнацького віку. Процедура емпіричного дослідження проходила в три етапи на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки «Психологія». У дослідженні прийняли участь 30 респондентів (13 хлопців, 17 дівчат).

Аналіз результатів показав, що респонденти знають чого хочуть від життя та самих себе. Час, проведений в мережі, не є самоціллю – лише спосіб для спрощення різноманітних аспектів життя, будь то спілкування чи пошук роботи. Більшість опитуваних є сформованими особистостями, тому для них більш пріоритетним є реальне життя. Більшість не має проблем із спілкуванням та мають змогу будувати довготривалі дружні відносини в реальному соціальному просторі. Наявність у особи інтересів, особистого життя, спілкування каже про незначну роль інтернету в її житті. Для сформованих індивідуумів соціальні мережі мають допоміжну чи реалізаційну роль.

Соціальні мережі існують через попит на них. Психологічний портрет людей, які породжують попит представлено двома групами:

* Нетовариська особа з заниженою самооцінкою, відсутність виховання, відсутність поняття дружня родина, натягнуті відношення з батьками. Має потребу в спілкуванні, підвищенні самооцінки, самоствердженні, будуванні надійних теплих відносин.
* Компанійська особистість, гарне виховання та відносини з батьками, адекватна самооцінка, багато інтересів та хобі. Має потребу у вираженні своєї думки, підтримці дружніх зв’язків, навчанні.

4. Розроблено практичні рекомендації, програму соціально-психологічного тренінгу щодо запобігання мережевої залежності. Заняття розпочинається із встановлення ефективного взаємозв’язку, виконуються тематичні вправи і в кінці підводяться підсумки. Було сформоване поняття про мережеву залежність, її прояви.

Адекватне відношення до соціальних мереж та інтернету формується з самого дитинства, необхідно робити наголос на любові до себе, до життя, своєї родини та друзів. Якщо при вихованні дотримуватися всіх цих важливих речей – розвиток залежностей зведений до мінімуму.

Слід зазначити, що заборона проведеного часу дітей у інтернеті може ще більше спровокувати їх жагу до цього. Головний принцип – спілкування на рівних, адже підліток є особистістю.

Актуальність теми та необхідність подальшого дослідження полягає у постійній, безконтрольній затребуваності послуг інтернет ресурсів, індивіди будуть стабільно користуватись сучасними технологіями, тому виникає необхідність у дослідженні та поширенні знань про негативні наслідки впливу соціальних мереж на розвиток особистості. Кожна людина повинна усвідомлювати свої потреби та мотиви захоплення соціальними мережами, та вміти попереджувати мережеву залежність самостійно, або мала інформацію та можливість звернутися за кваліфікованою допомогою за необхідністю.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконано, результати дослідження підтверджують мету і завдання дослідження.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. APRANET [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://ru.wikipedia.org/wiki/ARPANET.

2. Бек Д. Доигрались! Как поколение геймеров навсегда меняет бизнес-среду / Д. Бек, М. Уейд. – М: Претекст, 2006. – 256 с.

3. Бєлічєва С. А. Залежність від віртуальної реальності: міфи та реальність / Світлана Анатоліївна Бєлічєва. – М: Социосфера, 2012. – 132 с.

4. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні / Віктор Васильович Бойко. – М: Питер, 1996. – 260 с.

5. Вікіпедія вільна енциклопедія [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

6. Визначення Інстаграм [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Instagram.

7. Войскунський О. Є. Психологія і інтернет / Олександр Євгенович Войскунський. – М: Акрополь, 2010. – 440 с.

8. Войскунський О. Є. Феномен залежності від інтернету / Олександр Євгенович Войскунський. – М: Ексмо, 2000. – 321 с.

9. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу. [Електронний ресурс] / Роксолана Гнатюк // Дзеркало неділі. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: https://zn.ua/ukr/family/socialni-merezhi-spivvidnoshennya-pozitivu-i-negativu.html.

10. Гоголєва А. В. Адиктивна поведінка та її профілактика / Альбіна Василівна Гоголєва. – Вороніж: МОДЕК, 2004. – 240 с.

11. Голованевська В. І. Особливості Я-концепції як фактор формування адиктивної поведінки [Електронний ресурс] / Вікторія Ігорівна Голованевська // Флогістон. – 2000. – Режим доступу до ресурсу: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/int_addiction>.

12. Городецька О. В. Вплив соціальних мереж на розвиток та соціалізацію особистості [Електронний ресурс] / Оксана Володимирівна Городецька // Нова педагогічна думка: [Науково-методичний журнал]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/> contest/041cf057f5dfb5204385e35b82eed715.pdf

13. «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні» В. Бойко [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://weblib.pp.ua/3211-diagnostika-emotsionalnyih-barerov-22444.html.

14. Ельконін Д. Б. Избранные психологические труды / Данило Борисович Ельконін. – М: Педагогика, 1989. – 560 с.

15. Єгоров О. Ю. Інтернет-залежності [Електронний ресурс] / Олексій Юрійович Єгоров // Речь. – 2007. – Режим доступу до ресурсу: https://poisk-ru.ru/s79476t1.html.

16. Жичкіна А. Є. Соціально-психологічні аспекти спілкування в інтернеті / Анастасія Євгенівна Жичкіна. – М: Флогістон, 2003. – 117 с.

17. Зависимость от социальных сетей – эпидемия 21 века [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/73-zavisimost-ot-sotsialnykh-setej-epidemiya-xxi-veka>.

18. Зоріна І. В. Негативний вплив інтернету на підлітків – шляхи вирішення проблеми / Ірина Валер'ївна Зоріна. – М: НИИРПО, 2008. – 70 с.

19. Іванов М. С. Психологічні аспекти негативного впливу ігрової комп'ютерної залежності на особистість людини / Михайло Сергійович Іванов. – М: Наука, 2001. – 220 с.

20. Інтернет-залежність [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.

21. Карвасарський Б. Д. Групова психотерапія / Борис Дмитрович Карвасарський. – М: Медицина, 1990. – 384 с.

22. Карделлан К. Дети процессора: как интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / К. Карделлан, Г. Грезийон. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 272 с.

23. Конах С. О. Негативное влияние социальных сетей на детей и подростков [Електронний ресурс] / Сергій Олександрович Конах // Электронный научно-практический журнал «Психология, социология и педагогика». – 2018. – Режим доступу до ресурсу: https://psychology.snauka.ru/2018/05/8589.

24. Кондрашкін А. В. Девіантна поведінка підлітків у інтернеті: зміни соціальної ситуації / Артем Володимирович Кондрашкін. // Психологія. Журнал вищої школи економіки. – 2012. – №3. – С. 102-113.

25. Кон І. С. Психологія старшокласника: посібник для вчителів / Ігор Семенович Кон. – М: Просвещение, 1980. – 192 с.

26. Короленко Ц. П. Адиктивна поведінка. Загальна характеристика та закономірності розвитку / Цезар Петрович Короленко. – 1991. – №1. – С. 8-15.

27. Крішнер П. Шкода соціальних мереж [Електронний ресурс] / Пол Крішнер // Утро. – 2010. – Режим доступу до ресурсу: <https://ytro.ru/articles/2010/09/08/920744.shtml>.

28. Крос Р. Недвижимая сила социальніх сетей. Как на самом деле работают организации / Р. Крос, Е. Паркер. – Київ: Калидос паблишинг, 2006. – 308 с.

29. Крупська Н. К. Виховальна роль вчителя / Надія Костянтинівна Крупська. – М: Наука, 1998. – 266 с.

30. Кули Ч. Изучение глубинного разума / Чарльз Кули. – М: Наука, 1994. – 357 с.

31. Фактори які впливають на розвиток. Фактори, що впливають на формування особистості [Електронний ресурс] // Комп'ютерна грамотність. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://moya.pp.ua/faktori-jaki-vplivajut-na-rozvitok/.

32. Луман Н. Соціальні системи / Никлас Луман. – СПб: Наука, 2007. – 648 с.

33. Макаренко А. С. Обрані педагогічні твори / Антон Семенович Макаренко. – М: Речь, 2004. – 81 с.

34. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – СПб: Евразия, 1999. – 478 с.

35. «Методика діагностики самооцінки психічних станів» за Г. Айзенка [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://e-pidruchniki.com/content/898\_45\_Test\_Samoocinka\_psihichnih\_staniv\_G\_Aizenk.html.

36. Мухіна В. С. Вікова психологія / Валерія Сергіївна Мухіна. – М: Академия, 2001. – 624 с.

37. «Опитувальник емоційної емпатії» Мехрабіана [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://psytests.org/emotional/eets.html.

38. Орзак М. А. Соціальні мережі спотворюють сприйняття реальності [Електронний ресурс] / Михайло Антонович Орзак – Режим доступу до ресурсу: <http://semya.kz/news/2008799/>.

39. Панфілова А. П. Психологія спілкування / Альбіна Павловна Панфілова. – М: Академія, 2013. – 368 с.

40. Пелфри Д. Дети цифровой эры / Д. Пэлфри, У. Гассер. – М: Эксмо, 2011. – 368 с.

41. Пережогин Л. О. Зависимость от персонального компьютера, компьютерных игр и Интернета в детской психиатрической практике [Електронний ресурс] / Л. О. Пережогин, Н. В. Вострокнутов // Киберпсихология. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://cyberpsy.ru/articles/kompyuternaya-zavisimost-v-detskoj-psihiatrii/.

42. Петровська Л. А. Теоритичні та методологічні питання соціально-психологічного тренінгу / Лариса Андріївна Петровська. – Москва, 1982. – 251 с.

43. Попов Ю. В. Концепция саморазрушающего поведения как проявления дисфункционального состояния личности / Юрій Васильович Попов. // Обозр. психиат. и мед. психол. им. В.М.Бехтерева. – 1994. – №1. – С. 6-13.

44. Професійне вигоряння [Електронний ресурс] // Хеппі Мандей. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://happymonday.ua/shho-take-profesijne-vygorannya.

45. Пуртов В. С. Влияние социальных сетей на социализацию подростков [Електронний ресурс] / Владимир Сергеевич Пуртов // Старт в науке – Режим доступу до ресурсу: https://school-science.ru/2/8/31383.

46. Роджерс К. Про групову психотерапію / Карл Роджерс. – М: ИОИ, 2018. – 175 с.

47. Садыгова Т. С. Социально-психологические функции социальных сетей / Тамила Садам Садыгова. // Вестник науки ТГУ. – 2010. – №3. – С. 192-194.

48. Селвин Н. Большая разница: как английские дети используют компьютер в школе и дома / Н. Селвин, С. Кранмер. // Дети в информационном обществе. – 2009. – №3. – С. 48-51.

49. Сергодеев В. А. Сетевые интернет-сообщества: сущность и социокультурные характеристики / Василий Анреевич Сергодеев. // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2013. – №1. – С. 122-127.

50. Статистика інтернет-залежності у підлітків [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://www. security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/127.

51. Термін пост [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82.

52. Термін соціальна мережа [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B0>.

53. «Тест на інтернет-залежність» К. Янг [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://agrott.68edu.ru/besopas/6.pdf.

54. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання / Костянтин Дмитрович Ушинський. – М: Логос, 1992. – 442 с.

55. Федоров О. Ф. Проблеми ігрової інтернет залежності у підлітків / Олександр Федерович Федоров. // Молодий вчений. – 2013. – №5. – С. 785.

56. Холмс Л. «Норма» и «патология» в использовании Интернета [Електронний ресурс] / Л. Холмс // Киберпсихология. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: https://cyberpsy.ru/articles/holmes\_internet\_addiction/.

57. Чистяков А. В. Соціалізація особистості у спільноті Інтернет-комунікацій / Анатолій Васильович Чистяков. – Ростов-на-Дону: Наука, 2006. – 250 с.

58. Шаповаленко І. В. Вікова психологія / Ірина Володимирівна Шаповаленко. – М: Гардарики, 2005. – 350 с.

59. Юр'єва О. А. Вплив соціальних мереж на соціалізацію та систему цінносних орієнтацій старших школярів / Олена Анатоліївна Юр'єва. – М: Вестник, 2012. – 222 с.

60. Янг К. Діагноз – інтернет-залежність / Кімберлі Янг. – М: Мир інтернету, 2000. – 239 с.

61. Ahn J. Teenagers’ Experiences With Social Network Sites: Relationships to Bridging and Bonding Social Capital / Ahn. // // The Information Society: An International Journal. – 2012. – №28. – С. 108.

62. Allen J. Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults’ Communication on Social Networking Websites / J. Allen, M. Evans, A. Hare. // Developmental Psychology,. – №46. – С. 46-56.

63. Anderson-Butcher D. Adolescent Weblog Use: Risky or Protective? / D. Anderson-Butcher, A. Ball, M. Brozowski., 2010. – 77 с.

64. Barker V. Older Adolescents' Motivations for Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity, and Collective Self-Esteem / Barker. // CyberPsychology& Behavior. – 2009. – №12. – С. 210.

65. De Groot J. Attitudes Toward Online Social Connection and Self‐Disclosure as Predictors of Facebook / J. De Groot, A. Ledbetter, Y. Mao. // Communication and Relational Closeness. – 2011. – №38. – С. 27-53.

66. Fogg B. Mass Interpersonal Persuasion: An Early View of a New Phenomenon / B. Fogg. – Berline: Third International Conference on Persuasive Technology, 2008. – 20 с.

67. Greenfield P. . Online Communication and Adolescent Relationships [Електронний ресурс] / P. Greenfield, K. Subrahmanyam // Future of children. – 2008. – Режим доступу до ресурсу: [www.futureofchildren.org](http://www.futureofchildren.org).

68. Joinson A. Looking at, looking up or keeping up with people? Motives and use of Facebook / Adam Joinson. // SIGCHI. – 2008. – С. 1027-1036.

69. Peslac A. An Empirical Study of Social Networking Behavior Using Theory of Reasoned Action / A. Peslac, W. Ceccucci, P. Sendall., 2011. – 13 с.

70. Sheldon P. The Relationship Between Unwilingness‐to‐Communicate and Students’ Facebook Use / Sheldon., 2008. – 75 с.

71. Simon R. Study guide to forensic psychiatry : a companion to the American Psychiatric Publishing textbook of forensic psychiatry / R. Simon, R. Hales. // Washington American Psychiatric Publishing. – 2010. – №2. – С. 139.

72. Spiliotopoulos T. Understanding Motivations for Facebook Use: Usage Metrics, Network Structure, and Privacy / T. Spiliotopoulos, I. Oakley. // Proceedings of the 2013 ACM annual conference on Human Factors in Computing Systems. – 2013. – 60 с.

**Додаток А**

**Стимульний матеріал до методики «Тест на інтернет-залежність» К. Янг**

1. Чи помічаєте ви, що проводите у онлайні більше часу, ніж планували?

2. Чи нехтуєте домашніми справами, щоб провести більше часу у мережі?

3. Віддаєте перевагу перебування в мережі інтимному спілкуванню з партнером?

4. Заводите знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

5. Дратуєтеся через те, що навколишні цікавляться кількістю часу, що проводиться вами в мережі?

6. Чи відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, так як занадто багато часу проводите в мережі?

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

8. Чи відзначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

9. Займаєте оборонну позицію і приховуєте, коли вас питають, чим ви займаєтеся в мережі?

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

11. Виявляєте себе смакуючи черговий вихід в Мережу?

12. Чи відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

13. Ругаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі?

14. Нехтуєте сном, засиджуючи в інтернеті допізна?

15. Думаєте, чим будете займатися в інтернеті, перебуваючи в офлайні?

16. Говорите собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

17. Терпіти поразку в спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?

18. Чи намагаєтеся приховати кількість часу, що проводиться вами в мережі?

19. Замість того, щоб вибратися куди-небудь з друзями, вибираєте інтернет?

**Продовження Додатку А**

20. Чи відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в онлайні?

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, будучи не за комп'ютером?

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час в чатах або заходьте на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

27. Чи скачували файли з сайтів з порнографічним змістом?

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?

29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі, виявлялися безуспішними?

32. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

**Продовження Додатку А**

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння і болі в кисті руки)?

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу в тиждень?

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

37. Чи збільшується час, проведене Вами в мережі?

38. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісування і т.п., щоб провести цей час за комп'ютером?

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну і / або змінився режим сну з тих пір, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

**Додаток Б**

**Стимульний матеріал до методики «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні» В.Бойко**

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.

2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити сприятливіший вплив на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).

3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.

4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.

5. Я в принципі проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.

6. Я зазвичай вмію приховувати від інших спалахи емоцій.

7. Часто у спілкуванні з іншими я продовжую думати про щось своє.

8. Буває, що я хочу висловити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.

9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.

10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.

11. Усі мої неприємні переживання, як правило, написані на моєму обличчі.

12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.

13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.

14. Зазвичай я знаходжуся у стані нервової напруги.

15. Як правило, я відчуваю дискомфорт, коли приходиться обмінюватися стисканням рук у діловій обстановці.

16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м’язи обличчя, не криви губи, не зморщуй обличчя тощо.

17. Розмовляючи, я зайве жестикулюю.

18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.

**Продовження Додатку Б**

19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене спокійно.

20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.

21. Якщо я хочу, то завжди буду приховувати ворожість до поганої людини.

22. Мені чомусь часто буває весело без усякої причини.

23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині, навіть якщо ці почуття до неї відчуваю.

**Додаток В**

**Стимульний матеріал до методики «Опитувальник емоційної емпатії» Мехрабіана**

I. Мене засмучує, коли я бачу, що хтось незнайомий мені відчуває себе самотньо.

2. Люди перебільшують сприйнятливість тварин і їх здатність відчувати.

3. Мені неприємно, коли люди відкрито проявляють свої почуття.

4. Мене дратують люди, які завжди себе жаліють.

5. Я починаю нервувати, коли хтось поруч нервує.

6. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.

7. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.

8. Іноді пісні про кохання дуже чіпають мене.

9. Я дуже хвилююся, коли повинен повідомити людям неприємну новину.

10. На мій настрій сильно впливають оточуючі.

11. Більшість іноземців здаються мені холодними і неемоційними.

12. Я б вважав за краще професію, пов'язану зі спілкуванням з людьми.

13. Я не дуже засмучуюсь, якщо один діє необдумано.

14. Я люблю спостерігати, як люди приймають подарунки.

15. Самотні люди часто недоброзичливі.

16. Я засмучуюсь, якщо бачу, що плаче людини.

17. Слухаючи деякі пісні, я відчуваю себе щасливим.

18. Коли я читаю роман, то переживаю все насправді.

19. Я серджуся, коли бачу, що з кимось погано поводяться.

20. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо навколо все хвилюються.

21. Якщо один обговорює свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

22. Коли я буваю в кіно, мене дивує, як багато навколо зітхають, плачуть.

23. Чужий сміх не заражають мене.

**Продовження Додатку В**

24. Коли я приймаю рішення, почуття інших людей на мене не впливають.

25. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі пригнічені.

26. Мені важко бачити, як люди засмучуються через дрібниці.

27. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.

28. Трохи нерозумно переживати те, що відбувається в кіно або книзі.

29. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.

30. Чужі сльози скоріше викликають у мене роздратування, ніж співчуття.

31. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільми.

32. Я часто можу залишатися байдужим до хвилювання навколо.

33. Я вважаю, що маленькі діти іноді плачуть без видимих причин.

**Додаток Г**

**Стимульний матеріал до методики «Методика діагностики самооцінки психічних станів» Г.Айзенка**

1. Не почуваю впевненості в собі.

2. Часто через дрібниці червонію.

3. Мій сон неспокійний.

4. Легко впадаю в зневіру.

5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

6. Мене лякають труднощі.

7. Люблю копатися у своїх недоліках.

8. Мене легко переконати.

9. Я недовірливий.

10. Я важко переношу час очікування.

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

16. Я нерідко почуваюся беззахисним.

17. Іноді в мене буває стан розпачу.

18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

**Продовження Додатку Г**

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для інших.

26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

36. Нелегко зближуюся з людьми.

37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я виявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

**Додаток Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Тест на інтернет-залежність К. Янг»**

**Респондент:** Артем К.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.1

Відповіді до методики «Тест на інтернет-залежність К.Янг»:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дуже рідко | іноді | часто | дуже часто | завжди |
| 1. | + |  |  |  |  |
| 2. |  | + |  |  |  |
| 3. | + |  |  |  |  |
| 4. |  | + |  |  |  |
| 5. | + |  |  |  |  |
| 6. | + |  |  |  |  |
| 7. |  |  | + |  |  |
| 8. | + |  |  |  |  |
| 9. |  | + |  |  |  |
| 10. | + |  |  |  |  |
| 11. |  |  | + |  |  |
| 12. | + |  |  |  |  |
| 13. | + |  |  |  |  |
| 14. | + |  |  |  |  |
| 15. | + |  |  |  |  |
| 16. | + |  |  |  |  |
| 17. | + |  |  |  |  |
| 18. | + |  |  |  |  |
| 19. | + |  |  |  |  |
| 20. | + |  |  |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

27 балів – звичайний користувач інтернету

**Висновки:**

У респондента немає приводів для бентеження. Приділяйте увагу своєму розвитку, інтересам поза межами інтернету, спілкуйтеся в реальному житті.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Тест на інтернет-залежність К. Янг»**

**Респондент:** Дмитро Р.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.2

Відповіді до методики «Тест на інтернет-залежність К.Янг»:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дуже рідко | іноді | часто | дуже часто | завжди |
| 1. |  |  | + |  |  |
| 2. |  |  | + |  |  |
| 3. |  | + |  |  |  |
| 4. |  |  |  | + |  |
| 5. | + |  |  |  |  |
| 6. |  |  | + |  |  |
| 7. |  |  |  | + |  |
| 8. |  | + |  |  |  |
| 9. |  |  | + |  |  |
| 10. | + |  |  |  |  |
| 11. |  | + |  |  |  |
| 12. | + |  |  |  |  |
| 13. |  | + |  |  |  |
| 14. |  |  | + |  |  |
| 15. |  | + |  |  |  |
| 16. | + |  |  |  |  |
| 17. |  | + |  |  |  |
| 18. | + |  |  |  |  |
| 19. |  | + |  |  |  |
| 20. |  |  | + |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

47 балів – звичайний користувач інтернету

**Висновки:**

У респондента немає приводів для бентеження.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Тест на інтернет-залежність К. Янг»**

**Респондент:** Марія Ш.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.3

Відповіді до методики «Тест на інтернет-залежність К.Янг»:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дуже рідко | іноді | часто | дуже часто | завжди |
| 1. |  |  |  | + |  |
| 2. |  |  |  | + |  |
| 3. |  |  |  | + |  |
| 4. |  |  |  | + |  |
| 5. |  |  | + |  |  |
| 6. |  | + |  |  |  |
| 7. |  | + |  |  |  |
| 8. |  |  |  | + |  |
| 9. |  |  | + |  |  |
| 10. |  |  | + |  |  |
| 11. |  |  |  | + |  |
| 12. |  | + |  |  |  |
| 13. |  |  | + |  |  |
| 14. |  | + |  |  |  |
| 15. |  |  |  | + |  |
| 16. |  |  | + |  |  |
| 17. |  |  |  | + |  |
| 18. |  | + |  |  |  |
| 19. |  |  |  | + |  |
| 20. |  |  | + |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

64 балів – деякі проблеми з через мірним захопленням інтернетом

**Висновки:**

Респонденту треба враховувати серйозний вплив Інтернету на його життя та життя близьких.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні за В. Бойко»**

**Респондент:** Артем К.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.4

**Відповіді до методики «Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. Бойко):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 + | 2 - | 3 - | 4 - | 5 + |
| 6 + | 7 + | 8 - | 9 - | 10 - |
| 11 + | 12 - | 13 - | 14 - | 15 - |
| 16 - | 17 - | 18 - | 19 - | 20 - |
| 21 + | 22 - | 23 + | 24 - | 25 - |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Невміння керувати емоціями – 2 бали

Неадекватний прояв емоцій – 2 бали

Негнучкість та невиразність емоцій – 0 балів

Домінування негативних емоцій – 0 балів

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі – 1 бал

**Висновки:**

Респондент отримав 5 балів – емоції зазвичай не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар’єри у спілкуванні практично не виникають.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні за В. Бойко»**

**Респондент:** Дмитро Р.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.5

**Відповіді до методики «Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. Бойко):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - | 2 - | 3 - | 4 - | 5 - |
| 6 + | 7 - | 8 - | 9 + | 10 + |
| 11 + | 12 - | 13 - | 14 - | 15 - |
| 16 - | 17 - | 18 - | 19 - | 20 - |
| 21 + | 22 - | 23 + | 24 - | 25 - |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Невміння керувати емоціями – 1 бал

Неадекватний прояв емоцій – 1 бал

Негнучкість та невиразність емоцій – 0 балів

Домінування негативних емоцій – 1 бал

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі – 1 бал

**Висновки:**

Респондент отримав 4 бали – емоції зазвичай не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар’єри у спілкуванні практично не виникають.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Діагностика бар’єрів в міжособистісному спілкуванні за В. Бойко»**

**Респондент:** Марія Ш.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.6

**Відповіді до методики «Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні» (за В. Бойко):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 + | 2 + | 3 - | 4 - | 5 - |
| 6 | 7 + | 8 + | 9 + | 10 - |
| 11 | 12 - | 13 - | 14 + | 15 - |
| 16 + | 17 - | 18 - | 19 - | 20 - |
| 21 - | 22 - | 23 - | 24 - | 25 + |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Невміння керувати емоціями – 3 бали

Неадекватний прояв емоцій – 1 бал

Негнучкість та невиразність емоцій – 2 бали

Домінування негативних емоцій – 2 бали

Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі – 1 бал

**Висновки:**

Респондент отримав 9 балів – це свідчить про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана»**

**Респондент:** Артем К.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.7

**Відповіді до методики «Опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана»:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - | 2 - | 3 - | 4 - | 5 + |
| 6 - | 7 - | 8 + | 9 + | 10 - |
| 11 - | 12 + | 13 - | 14 + | 15 - |
| 16 - | 17 + | 18 + | 19 + | 20 - |
| 21 - | 22 - | 23 + | 24 - | 25 - |
| 26 + | 27 + | 28 - | 29 + | 30 - |
| 31 - | 32 + | 33 - |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

22 бали – середній рівень емпатії

**Висновки:**

Нормальна емоційна чутливість, емпатійні установки людини в спілкуванні з іншими людьми в нормі.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана»**

**Респондент:** Дмитро Р.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.8

**Відповіді до методики «Опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана»:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 + | 2 - | 3 - | 4 - | 5 + |
| 6 - | 7 + | 8 + | 9 + | 10 + |
| 11 - | 12 + | 13 - | 14 + | 15 - |
| 16 + | 17 + | 18 + | 19 + | 20 - |
| 21 - | 22 - | 23 - | 24 - | 25 + |
| 26 + | 27 + | 28 - | 29 + | 30 - |
| 31 + | 32 - | 33 - |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

33 бали – високий рівень емпатії

**Висновки:**

Респондент має дуже гарні здібності до емоційної емпатії, дуже чуттєвий до фільмів, пісень, проблем інших.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана»**

**Респондент:** Марія Ш.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.9

**Відповіді до методики «Опитувальник емоційної емпатії Мехрабіана»:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 + | 2 - | 3 - | 4 - | 5 - |
| 6 - | 7 - | 8 + | 9 + | 10 + |
| 11 + | 12 - | 13 + | 14 - | 15 + |
| 16 - | 17 - | 18 + | 19 + | 20 - |
| 21 + | 22 + | 23 - | 24 - | 25 + |
| 26 - | 27 - | 28 + | 29 - | 30 + |
| 31 + | 32 - | 33 - |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

17 балів – низький рівень емпатії

**Висновки:**

Респондент рідко співчуває та ставить себе на місце іншої людини,

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка»**

**Респондент:** Артем К.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.10

**Відповіді до методики «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка»:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 0 | 2 0 | 3 1 | 4 1 | 5 1 |
| 6 1 | 7 0 | 8 1 | 9 2 | 10 0 |
| 11 1 | 12 1 | 13 1 | 14 0 | 15 1 |
| 16 1 | 17 1 | 18 1 | 19 1 | 20 0 |
| 21 0 | 22 0 | 23 0 | 24 0 | 25 2 |
| 26 1 | 27 1 | 28 1 | 29 0 | 30 0 |
| 31 1 | 32 1 | 33 2 | 34 1 | 35 2 |
| 36 0 | 37 0 | 38 0 | 39 1 | 40 0 |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Тривожність – 7 балів

Фрустрація – 8 балів

Агресивність – 5 балів

Ригідність – 8 балів

**Висновки:**

Респондент не має тривожності, має середній рівень фрустрації, спокійний та стриманий, середній рівень ригідності.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка»**

**Респондент:** Дмитро Р.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.11

**Відповіді до методики «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка»:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 0 | 2 1 | 3 | 4 0 | 5 0 |
| 6 0 | 7 2 | 8 1 | 9 1 | 10 0 |
| 11 0 | 12 1 | 13 0 | 14 1 | 15 0 |
| 16 2 | 17 0 | 18 1 | 19 0 | 20 0 |
| 21 1 | 22 1 | 23 1 | 24 2 | 25 0 |
| 26 0 | 27 1 | 28 0 | 29 1 | 30 0 |
| 31 1 | 32 1 | 33 2 | 34 0 | 35 0 |
| 36 1 | 37 2 | 38 0 | 39 0 | 40 0 |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Тривожність – 5 балів

Фрустрація – 5 балів

Агресивність – 7 балів

Ригідність – 7 балів

**Висновки:**

Респондент не має тривожності, низький рівень фрустрації, низький рівень агресивності та ригідності.

**Продовження Додатку Ґ**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка»**

**Респондент:** Марія Ш.

**Експериментатор:** Суконна Вікторія Олексіївна

**Самопочуття:** задовільне

Таблиця Ґ.12

**Відповіді до методики «Діагностика самооцінки психічних станів за Г. Айзенка»:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 0 | 2 1 | 3 1 | 4 0 | 5 1 |
| 6 2 | 7 0 | 8 2 | 9 1 | 10 0 |
| 11 2 | 12 1 | 13 1 | 14 2 | 15 1 |
| 16 0 | 17 2 | 18 0 | 19 0 | 20 1 |
| 21 1 | 22 1 | 23 1 | 24 2 | 25 1 |
| 26 0 | 27 0 | 28 1 | 29 1 | 30 0 |
| 31 1 | 32 2 | 33 2 | 34 1 | 35 1 |
| 36 0 | 37 2 | 38 0 | 39 0 | 40 1 |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Тривожність – 8 балів

Фрустрація – 10 балів

Агресивність – 8 балів

Ригідність – 10 балів

**Висновки:**

Респондент має середній рівень по всім показникам.