

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Рульова Дарина Олександрівна

**«Соціальна робота з попередження негативного впливу соціальних
мереж на підлітків»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
Доцент кафедри соціальної роботи
Хоружий Сергій Миколайович

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
Кандидат соціологічних наук,
_____ (підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації	6
1.2. Позитивний та негативний вплив інтернету на соціалізацію підлітків.....	13
1.3. Феномен залежності від соціальних мереж.....	18
Висновки до 1 розділу.....	24
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ	25
2.1. Опис вибірки та етапів дослідження.....	25
2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження.....	28
Висновки до 2 розділу.....	33
РОЗДІЛ III. ОПИС ЗМІСТУ ПРОГРАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОЦЕСУ ПРОВЕДЕНОЇ РОБОТИ. АПРОБАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ...	35
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	35
3.2. Модель соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на підлітків.....	48
Висновки до 3 розділу.....	61
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з відмінних рис сучасного суспільства є динамічний розвиток інформаційно-комунікативної сфери. На сьогодні все більш безперешкодним стає доступ до будь-якої інформації, удосконалюються способи обміну нею. Глобалізуються процеси поширення у світовому просторі різного роду знань, ідей, переконань, культур тощо. Вони не мають обмежень у часі та просторі, існують незалежно від наявних кордонів між державами, забезпечуючи тим самим користувачам зворотній комунікативний зв'язок. Найбільш активно спілкування, взаємне інформування та обговорення різного роду питань у найрізноманітніших життєвих сферах відбувається в соціальних мережах. Соціальні мережі стали невід'ємним елементом спілкування більшості учасників онлайн-комунікації.

Однак слід зазначити, що мережа Інтернет дає не тільки можливість для розвитку здібностей, поліпшення знань і розширення кола інтересів, але і містить в собі реальні загрози як для дорослих так і для дітей. Поряд з позитивними сторонами, соціальні мережі мають і негативні наслідки - це інтернет-залежність, економія або відсутність часу на живе спілкування. Соціальні мережі, відсуваючи на другий план традиційні інститути соціалізації - сім'ю, школу, друзів, - займають все більш домінуючу роль в процесі соціалізації особистості і безпосередньо впливають на її ціннісні орієнтації.

Різноманітні питання стосовно формування і розвитку мережевого суспільства розглянуті в працях таких вчених, як М. Кастельс, Д. Белл, А. Турен, А. Тоффлер, Дж. Гэлбрейт, Р. Інгельгарт. Наукові праці низки учених присвячені висвітленню основних положень та принципів використання соціальних мереж і прогнозування подальшого розвитку цієї форми взаємодії людей у інтернет-просторі. Зокрема серед них варто відзначити Дж. Вальтера, Д. Вестермана, Б. Ван Дер Хейда, С. Тонга, Л. Лангвелла, Дж. Кіма, Дж. Антоні. Питання інтернет-комунікацій, впливу соціальних мереж на особистість користувачів описані в працях Ю. Д. Бабаєвої, О. П. Белінської, А.

Є. Войскунського, А. Є. Жичкиної, Д. В. Іванова, Д. І. Кутюгіна, В. Л. Сілаєвої, О. Г. Філатової, Н. І. Гущиної, Ю. А. Данько, О. В. Щербакова, Г. А. Щербіної, В. М. Бондаровської

Мета дослідження: розробити модель соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на підлітків.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати соціальні мережі як форму сучасної комунікації.
2. Проаналізувати позитивний та негативний вплив інтернету на соціалізацію підлітків.
3. Визначити та обґрунтувати феномен залежності від соціальних мереж.
4. Описати процедуру проведення дослідження та використані методики.
5. Здійснити інтерпретацію результатів емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження вплив соціальних мереж на підлітків.

Предмет дослідження соціальна робота з попередження негативного впливу соціальних мереж на підлітків.

Гіпотеза дослідження: активні користувачі соціальних мереж характеризуються такими соціально-психологічними характеристиками особистості, а саме: орієнтовані на соціальну взаємодію, готові до експериментів та творчого перетворення дійсності з метою задоволення своїх інтересів та прагнень, орієнтовані на очікування включеності та афектації з боку інших, ніж на власну активність у цьому відношенні, здатні виробляти явно схвалюване враження, одержуючи бажане підкріплення від інших, що відображає комунікативну компетентність респондентів або демонстративність, нещирість поведінки.

Методи дослідження: синтез даних психолого-методологічної літератури, абстрагування, конкретизації, аналогії, теоретичний аналіз, узагальнення, класифікації; емпіричні – в метод анкетування;

психодіагностичні методи (Анкета «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» (Косівченко О.І.); 16-факторний опитувальник особистості (форма А, 187 питань) Р.Б. Кеттелла, методика "Діагностика самоактуалізації особистості" (САМОАЛ) А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Калини, адаптована версія опитувальника FIRO-B В.Шутца (опитувальник міжособистісних відносин (ОМО) А.А. Рукавішнікова), опитувальник «Стратегії самопредставлення» І.П. Шкуратової, методи математичної статистики (описова статистика, Т-критерій Стьюдента).

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків до кожного розділу, висновків та списку використаних джерел 49 позицій. Робота містить 1 рисунок та 4 таблиці. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ

1.1. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації

У сучасному світі величезна кількість контактів здійснюється через Інтернет. Завдяки соціальним мережам люди з різних частин світу отримали можливість спілкуватися один з одним. Соціальні мережі стають простором формування та закріплення різних культурних стереотипів. В кінці минулого століття принципово змінився стиль життя людини, яка отримала можливість налагоджувати контакти, які є важливими і цінними для неї і найбільшою мірою відповідають її інтересам. Тепер для того, щоб взаємодіяти з представниками інших культур, їй не обов'язково навіть виходити з дому.

В Інтернет-середовищі формується своя специфічне середовище, яка змінює характер взаємодії між індивідами. Соціальні мережі практично не піддаються зовнішньому контролю, не мають єдиного центру, а тому кожен в праві діяти в них так, як вважає за потрібне. Інтернет як сучасний засіб масової комунікації формує з пасивного слухача в активного співучасника. Сучасна людина не просто прагне дізнаватися про події, а прагне їх створювати.

Феномен Інтернету та соціальної мережі розглядали в своїх дослідженнях Н. Кастельс, А.В. Назарчук, І.А.Ачкурін. питання комунікації в Інтернет-середовищі присвячені праці С.В. Палія, А.А. Шапіро. При аналізі соціальних мереж нами було використано також погляди, освітлені в працях А.Є. Жічкіна, І.Л. Мясникова

Соціальна мережа є структурою, яка відображає відносини індивідів і зв'язку між ними через різноманітні соціальні взаємини. Термін «соціальна мережа» в контексті інформаційного середовища вперше використав в 1954 році соціолог Джеймс Барнс. Сьогодні під цим терміном найчастіше розуміють віртуальну платформу, Інтернет-сайт, веб-сервіс, портал в

Інтернеті, мета якого - об'єднати якомога більшу кількість людей, надавши їм максимум можливостей комунікації між собою [7, 153].

Соціальні мережі існували завжди, однак останні технічні розробки в сфері комунікації зробили їх домінуючою формою соціальної організації. Ми стали свідками приходу нової, інформаційної ери, для якої характерною є самостійність культури по відношенню до матеріальної основи нашого існування. Витоки онлайн-співтовариств можна простежити, починаючи з 1970-х років. За своєю суттю вони були близькі до альтернативних рухів, які почали зароджуватися в кінці 1960-х. На думку дослідника Кастельса, такі перші онлайн-конференції виникли внаслідок потреби в створенні певної комунікаційної атмосфери після невдалих експериментів на ґрунті контркультури в матеріальному світі [4].

В наслідок зміни соціокультурної ситуації і розширення сфери впливу віртуальних спільнот їх початкові зв'язки з контркультурою стають помітно слабкіше. Соціальні мережі стають джерелами найрізноманітніших цінностей і інтересів. Вони функціонують, ґрунтуючись на двох принципах: вільної комунікації організації мережі. Відповідно до першого принципу, загального для всіх користувачів соціальних мереж є фундаментальна цінність свободи слова і вільного вираження думки. Наступний принцип проголошує можливість кожного знайти власне місце в мережі. В Інтернеті ви будете тим, ким себе називаєте, оскільки саме на основі цього очікування з часом формується мережа соціальної взаємодії.

Дослідник І.А. Ачкурін виділяє наступні архетипічні характеристики, які використовувалися при побудові віртуального світу:

- 1) основна відмінність в світі - поділ на «наших» і «не наших»;
- 2) небажання відтермінувати задоволення;
- 3) висування на передній план особистісних відносин;
- 4) амбівалентне ставлення до влади;
- 5) погане знання реальності (а не міфів про неї);
- 6) вороже ставлення до всього нового;

- 7) фаталізм;
- 8) віра в обмеженість будь-яких благ;
- 9) невміння представити та оцінити перспективи;
- 10) погане почуття емпатії [1, С.17].

Людська комунікація все в більшій мірі охоплюється мережею технічних стандартів, які опосередковують всі соціальні взаємодії і замикають їх в специфічний технологічний каркас, який можна назвати мережевою моделлю [6, С.65].

Спілкування людей сьогодні є організованим через програму мережевих процесів. Основною характеристикою соціальної мережі є багатоканальність. Якщо один з елементів випадає з процесу комунікації, вона знаходить альтернативні шляхи передачі інформації. Мережа – полімагістральна структура, в якій дві точки завжди зв'язуються безліччю магістралей, а кожна магістраль складається з безлічі відрізків і шляхів. Мережі являють собою відкриті структури, які можуть необмежено поширюватися шляхом включення нових вузлів, якщо ті схильні до комунікації в рамках даної мережі, тобто використовують аналогічні комунікаційні коди (наприклад, цінності). Мережа має пористу структуру. Ця структура зводиться до повторення одного і того ж елемента. Завдяки цьому принципу стає можливо охопити якомога більший простір.

Згідно зі статистичними даними, серед народжених в кінці ХХ століття, 96% людей зареєстровані хоча б в одній соціальній мережі. Соціальні мережі ніколи не зводяться до комунікаційних мереж, до переміщення наявної інформації. Будь-який соціальний суб'єкт може вільно обробляти, накопичувати, створювати нову інформацію, бути суб'єктом вільного волевиявлення і дії.

Соціальні мережі являють собою складну проекцію суспільства на інтернет-простір, заснований на засадах публічності, загальнодоступності, загальної рівності. Соціальні мережі нівелюють рольові характеристики адресата і адресанта, кожен учасник комунікації має рівне право голосу.

Теорія мереж визначає розуміння соціальності, трактуючи соціальний контакт як бінарну комунікацію, комунікацію між тим, хто передає, і тим, хто приймає інформацію [39, С.25].

Соціальні мережі являють собою простір віртуальної комунікації і є механізмом мережевої трансляції інформації з такими характерними особливостями, як багатошаровість комунікативних і метакомунікативних актів, з розмиванням кордонів між типом висловлювань та комунікативних дій і дієвим механізмом перетворення авторських висловлювань на загальні інтернет-меми [18, С.58].

Особисті дані користувачів соціальних мереж (їх фотографії, біографічні дані і уподобання) стають ґрунтом для їх інтерпретації комунікативних актів. Комунікації в соціальних мережах можуть здійснюватися декількома способами: за допомогою особистих повідомлень, коментарів, спілкування в групах та записів на «стіні», а також непрямим, пасивним шляхом: у вигляді розповсюджень і «лайків». Характерною для спілкування в соціальних мережах є значна візуалізація тексту, тобто використання різноманітних «смайликів», картинок і «гифок» які відображають емоції або ставлення людини, частково або повністю замінюють текст. Використовується також вживання акронімів - скорочених фраз або слів, утворених шляхом упущення голосних або абрєвіатур. Це все пояснюється тим, що головним в спілкуванні є донести свою думку, передати емоції. Традиційні правила граматики і норми спілкування відходять на другий план.

Важливим способом спілкування в соціальних мережах є обмін посиланнями. Замість того, щоб розповідати щось своєму опонентові достатнім стає просто відправити йому посилання на той сайт або пост в соціальній мережі, де про це говориться [32].

Особливостями соціальних мереж є те, що інформаційне наповнення є неструктурованим, дискусії виникають спонтанно. Тривалість зберігання інформації є невизначеною, оскільки її носій або модератор групи може видалити її в будь-який момент.

Спілкування в соціальних мережах викликає зміну сприйняття часу і простору. Якщо раніше основою людського суспільства була прихильність людини до конкретного місця роботи і місця існування, то сьогодні, в силу нових комунікативних можливостей, зв'язок з локальним середовищем помітно слабшає. Географічно віддалені один від одного регіони можуть бути в плані поведінки значно ближче один до одного, ніж сусідні. Люди прагнуть реалізувати, перш за все, особисті потреби, вони мають можливість будувати групи, згідно власних інтересів і мети, без обліку певних географічних кордонів [25].

Соціальні мережі допомагають людині не прив'язуватися до того культурного середовища, в якій вона знаходиться безпосередньо. Навіть потрапляючи в іншу культурну середу, людина отримує можливість підтримувати постійні зв'язки з представниками своєї культури, залишаючись в межах звичного їй дискурсу.

Таким чином, соціальні мережі можуть уповільнювати або нівелювати процеси асиміляції. Обмін інформацією відбувається практично ментально, причина і наслідок реалізуються практично одночасно. Однак інформація потрапляє до одержувача не тоді, коли безпосередньо йому направлено, а тоді, коли є прочитаною.

Сутність мережі доцільно описати через поняття різоми, розробленого в працях Ж. Дельоза і Ф. Гватарі. Соціальні мережі побудовані за різоматичним принципом і їх характеристики відповідають основними характеристиками різоми. Відповідно до цієї концепції, різом не має вихідної точки свого розвитку, вона принципово децентрована. Будь-яка точка може бути об'єднана з іншою, жодна з них не має переваг над іншими. Розрив в різомі може статися в будь-якому місці, при чому, це відбувається без будь-якої шкоди для системи [29].

Структура соціальних мереж відповідає структурі і запитам сучасного суспільства, яке є таким же децентралізованим і різомним. Зміна в суспільстві була обумовлена потребою отримувати сегментовану інформацію.

Публічність стає інтерактивною, люди перестають бути просто пасивними слухачами, власне тому принцип соціальних мереж сьогодні є як ніколи актуальним. У віртуальному світі центр є всюди, тоді як край взагалі відсутній. Як зазначає Н. Маклюен: «З появою супутника, планета стала глобальним театром, в якому немає глядачів, а є тільки актори. На космічному кораблі «Земля» немає пасажирів, тут кожен є членом екіпажу» [5, С.28].

Люди сьогодні більше займаються виробництвом, ніж споживанням, особливо це стосується інформації, вони прагнуть створювати події, ніж бути їх свідками. В основі соціальної мережі лежить комунікація індивідів. Сучасна людина оточена мережею соціальних контактів, які стають все більш безособистісними і швидкоплинними. Контакт повинен легко зав'язуватися і швидко завершуватися. Соціальні мережі створюють простір, в якому людина може найбільш повно реалізувати свої потреби в такій спосіб, якого вимагає сучасне суспільство. Інтернет зробив можливим додання стійкості міжособистісним, часто випадковим контактам. У спілкуванні в соціальних мережах реалізуються кілька видів комунікації: міжособистісна, міжгрупова, міжсоціумна, комунікація між собою і групою, між групою та суспільством, між особистістю і суспільством [41].

В комунікативній ситуації мережевого спілкування існують такі форми мови: монолог, діалог і полілог, які в умовах спілкування в Інтернет-середовищі набувають нових специфічних ознак. Монологічне мовлення в умовах спілкування в соціальних мережах набуває спрямованості на діалог. Монолог стає як підвид діалогічної мови, оскільки він є реплікою великого діалогу, а, отже, є орієнтованим на відповідь. Складаючи повідомлення, статуси або пости людина усвідомлює, що вони будуть прочитані іншими, а тому використовує різні риторичні запитання, звертання до потенційних співрозмовників. Такі повідомлення, а також повідомлення з цитатами або посиланнями є підвидом монологічного мовлення, однак спрямовані на прагнення поділитися інформацією, а, отже, мають тяжіння до перетворення в діалог чи полілог, за умови зацікавленості з боку інших і просування шляхом

коментування або поширення. Відмінністю полілогу від діалогу є те, що він спрямовується не на конкретного адресата, а на широку аудиторію. Діалогічні повідомлення можуть направлятися приватно, залишатися на персональній сторінці або створюватися із зазначенням конкретного адресата [36].

Невербальним спілкуванням в соціальних мережах можуть виступати «лайки» і «поширення», а також заміна вербальних повідомлень картинками або «ГІФ». Своєрідним залученням інших до спілкування є завантаження нових фотографій або заміна головної фотографії профілю. В полілогічному спілкуванні всі учасники є рівноправними, кожен має право висловити свою думку і бути почутим. Таке спілкування ініціюється адресатом, який створює повідомлення, яке має формальну структуру монологічного мовлення. Якщо ця тема цікава іншим, вони висловлюють свою думку, коментують, в процесі коментування можуть зароджуватися суперечки, в рамках полілогу можуть формуватися діалоги, якщо двоє з учасників комунікації мають протилежні думки і розгортають тему в цікавому для них напрямку [7].

Життя індивідів складається з повідомлень, які стають основними в соціальних мережах. Не важливо, хто є носієм повідомлення, головне - інформація, яка в ньому міститься. Соціальні мережі в великій мірі обумовлюють процеси глобалізації, оскільки лежать в основі стиснення простору, збільшення взаємозалежності між різними частинами світу. Особливістю соціальних мереж є їх відносна закритість щодо загальної Інтернет мережі. Вона полягає в тому, що доступ до інформації в соціальній мережі може отримати тільки її учасник і лише тоді, якщо її власник відкриє до неї доступ. У таких спільнотах основним об'єктом є не інформація, а люди. Тому проаналізувати структурованість інформації, її адекватність і збереження важко. Поруч із закритими соціальними мережами існують також відкриті, доступ до яких є відкритим для користувачів Інтернету не залежно від того, є в них зареєстрованими. Прикладом такої соціальної мережі може вважатися TWITTER [33].

Отже, соціальні мережі є способом організації міжлюдських контактів, мінімально залежних від часу і простору. Для них характерна відсутність чіткої структури та єдиного центру. Кожен учасник соціальної мережі є співавтором загального Інтернет-середовища.

1.2. Позитивний та негативний вплив інтернету на соціалізацію підлітків

Сучасний Інтернет є одним із найефективніших засобів комунікації між людьми, надає різні платформи та методи для спілкування, включаючи електронну пошту та миттєвий обмін повідомленнями через соціальні мережі. Тепер люди можуть спілкуватися один з одним практично з будь-якої частини земної кулі, де доступні інтернет-послуги, за допомогою таких сервісів та соцмереж, як Skype, Gmail, Telegram тощо. Завдяки цьому діти, які навчаються в інших містах, можуть спілкуватися зі своїми батьками щодня. Переїзд із рідного міста міг бути важчим, але завдяки можливості підтримувати контакт із родичами, спілкуватися, бачачи співрозмовника, надсилати фотографії та електронні листи, відхід з дому стає набагато легшим. Крім того, кожен може знайти в Інтернеті спільноту за інтересами.

Інтернет-спільнота - стійка система зв'язків та відносин між користувачами мережного інформаційного простору що склалася в процесі спільної діяльності [19].

Інтернет надає безмежні можливості для створення спільнот. По-перше, у ньому легше знайти людей зі схожими поглядами; подруге, знайомство та спілкування в Інтернеті відбувається набагато легше, тому що людина тут почувається більш комфортно та розслаблено, ніж в реальному житті; по-третє, Інтернет надає можливість для вільного обміну почуттями та думками, кожна людина може висловлювати думку щодо соціальних, економічних, політичних чи екологічних тем за допомогою блогів, соціальних мереж, відеороликів, подкастів, електронних книг, інфографіки тощо. Ці фактори зумовили появу та розвиток великої кількості інтернет-спільнот. Крім того,

технології, за допомогою яких створюються спільноти, прості в установці та використанні, і на сьогоднішній день кожен бажаючий може організувати свою спільноту [26].

В даний час існує ряд найрізноманітніших угруповань: від кулінарії, медицини та ботаніки до фізики, політики та інженерії. Інтернет поєднав різні суспільства та їхню культуру у повсякденному спілкуванні і тепер створює соціальні відносини в мережі. Групи у соціальних мережах є лише прикладом соціальної взаємодії.

Соціолог Пітер Коллок (Peter Kollock) писав, що люди прагнуть об'єднуватися в спільноти через очікування взаємності, підвищення репутації/престижу та (або) почуття ефективності. Очікування взаємності виявляється у тому, що члени спільноти сподіваються на отримання допомоги та корисної інформації замість в обмін на те, що вони у цю спільноту вступають. Коллок називає це мережевою системою обліку кредитів та дебетів.

Підвищення репутації/престижу – це готовність одного члена спільноти допомогти іншим, надавши корисну інформацію, таким чином він підвищує свою репутацію з точки зору цієї спільноти.

Почуття ефективності: Коллок вважає, що коли користувач вносить регулярний та вагомий внесок у співтовариство, він вірить, що впливає на групу. Крім того, онлайн-спільнота сприймається споживачем як місце взаємодії з фанатами та (або) іншими учасниками. Якщо спільнота правильно структурована, вона може стати також «безпечним» місцем для вираження ідей та обговорення симпатій та антипатій з іншими членами спільноти. На додаток до вищесказаного автор вважає за важливе відзначити той факт, що Інтернет дав людям можливість самоосвіти та здобуття дистанційної освіти, оскільки можливість отримання знань та інформації в мережі безпосередньо впливає на соціалізацію молоді, руйнуючи географічні бар'єри між людьми та даючи їм можливість отримувати інформацію один від одного незалежно від розташування [13].

Сама по собі віртуальна система освіти дає змогу набути додаткових знань усім охочим незалежно від національних, расових, статевих, соціальних та інших ознак, які інакше можуть стати приводом для дискримінації. Всесвітнє павутиння послужило основою для розвитку мережевих технологій розповсюдження знань, давши до рук студентів та викладачів електронні підручники та бібліотеки, зручні системи тестування, а також засоби спілкування. Інтернет дозволив не лише об'єднати все раніше відомі інструменти навчання, але й помітно розширити їх перелік, вплинувши на інформаційну культуру в освітньому середовищі [10].

Інтернет пропонує великі можливості для самоосвіти. Сьогодні вона набуває різних форм: від консультацій на тематичних форумах до прослуховування лекцій у режимі онлайн, дистанційних майстер-класів та участі у вебінарах. Інтернет все більше стає бібліотекою знань не лише для підлітків, але й для інших людей, які потребують отримання інформації. Мережа змінила структуру сучасного суспільства, поєднуючи людей одна з одною, вона зруйнувала географічні бар'єри.

Таким чином, проаналізувавши перераховані вище фактори, можна зробити висновок, що позитивна сторона впливу Інтернету на соціалізацію людей, у тому числі і на молодь, є досить суттєвою. Люди отримали нові інтернет-майданчики та можливості для спілкування та обміну інформацією, що може полегшити чи прискорити їх соціалізацію.

У сучасному Інтернеті можна проводити необмежену кількість часу, що призводить до серйозних наслідків, пов'язаних із труднощами соціалізації та набуттям комунікативних навичок. Люди, поглинені своєю діяльністю в Інтернеті, як правило, забувають, що в їхньому оточенні є реальні люди, які потребують їхньої уваги, вони не можуть нормально взаємодіяти зі своєю сім'єю, друзями та колегами, не кажучи вже про зустріч із незнайомими людьми. Через соціальні мережі люди надають більшого значення віртуальним друзям, чим реальним [17].

Онлайн-ігри можуть викликати звикання у дітей, молодих людей і навіть дорослих. Це забирає дорогоцінний час, який можна було використовувати для чогось більш продуктивного, наприклад для спілкування з однолітками та набуття комунікативних навичок. Крім того, один із членів сім'ї може бути настільки захоплений онлайн-іграми, що в результаті повністю віддаляється від сім'ї. Ця проблема або залежність може торкнутися як чоловіків, так і жінок.

Люди можуть ставати бездушними, будучи поглиненими Інтернетом. Останні медичні дослідження показують, що залежність від Інтернету викликає особисті, професійні, а також соціальні проблеми. Крім того, навіть спілкування в мережі може негативно впливати на користувачів, наприклад, в мережі неможливо відслідковувати реальні емоції та реакції співрозмовника. При особистому спілкуванні вся небажана взаємодія переривається невербальними сигналами, які можуть замінити слова [15].

При спілкуванні з людиною в мережі, яка не є поруч, для того щоб зрозуміти її сарказм або щирість, є лише ваші власні фільтри, які можуть суб'єктивно інтерпретувати інформацію. Наші внутрішні фільтри залежать від настрою, таким чином семантично двозначна фраза «Ні, дякую», отримана людиною у повідомленні після дуже важкого дня, може здатися грубою, замість ввічливої відмови, як це було задумано співрозмовником.

Однією з найголовніших сторін, що негативно впливають на соціалізацію, є той факт, що надмірне використання Інтернету може викликати залежність, яка веде до депресії. Джозеф Мейзер, доцент Клемсонського університету, та Андрій Михайлович Ледбеттер, доцент Техаського університету, опублікували статтю, в якій досліджували, як часте проведення часу в Інтернеті впливає на виникнення таких проблем, як депресія та самотність [6].

Дж. Мейзер і А. Ледбеттер виявили, що схильність людей до онлайн-соціальних зв'язків призвела до того, що вони стали використовувати Інтернет. Якщо людина має погані навички спілкування в реальному світі, то її швидше

за все більше привабить онлайн-спілкування, яке може сприяти розвитку нав'язливого використання Інтернету. Але якщо попередні дослідження показали, що люди з недостатнім соціальним та комунікативним досвідом, які мають труднощі у живому спілкуванні, сприймають мережеве комунікаційне середовище як більш комфортне і, як наслідок, з більшою ймовірністю заводять спілкування в таких умовах, то в процесі цього дослідження Мейзер та Ледбеттер виявили, що такі користувачі все одно відчують тривогу під час спілкування в Інтернеті.

Тривога, що виникає під час спілкування, стимулює нав'язливе, але не обов'язково надмірне використання мережі. Навпаки, люди, які проводять занадто багато часу в Інтернеті, частіше визнають онлайн-спілкування зручним, проте обмеженим у комунікативній ефективності через відсутність різних невербальних сигналів, доступних при реальній взаємодії.

Іншими словами, згідно з дослідженням Мейзера і Ледбеттера, тривога індивідів, що виникає при живому спілкуванні, мотивує нав'язливе бажання безпечно спілкуватися в мережі, тоді як успішні спроби такого спілкування підвищують кількість часу, що проводиться в Інтернеті. Незважаючи на це, враховуючи широке поширення соціальних мереж, особливо серед молодих користувачів, соцмережі нині є важливим засобом для підтримки соціальних зв'язків. Їхнє існування викликає важливі питання щодо індивідуальних особливостей, які можуть вплинути на частоту онлайн-спілкування, і того, як їхнє надмірне використання може сприяти розвитку залежності [13].

В Інтернеті є й інші фактори, які також негативно впливають на соціалізацію молоді, наприклад, величезну кількість легкодоступних порнографічних матеріалів, незаконної та неналежної інформації, доступ до якої майже не має жодних обмежень, або спосіб обходу цих обмежень знаходиться простим інтернет-серфінгом лише за кілька хвилин. Будь-який бажаний, у тому числі дитина може легко завантажити порнографічний матеріал. Психіка та розум дітей можуть бути травмовані через їх вплив різних сцен, на яких є формальні обмеження «для дорослих», що може зіпсувати

механізми їх соціалізації. Всі перераховані негативні сторони можуть сповільнити соціалізацію дитини або підлітка, що може призвести до поганих наслідків.

Таким чином, в даний час Інтернет займає важливе місце в житті людини і суспільства в цілому. Він став основним джерелом інформації, що формує свідомість людини. Якщо століття тому внутрішній світ людей формувалася на основі їхньої особистої взаємодії, професійної діяльності, подорожей, то сьогодні не потрібно бути дуже активною людиною, щоб дізнаватися новини з іншого боку планети, немає необхідності залишати рідну домівку, щоб спілкуватися з людьми. Тому вплив Інтернету на людину оцінюється двояко: як і позитивно, і як негативно [9].

Інтернет надає великий вплив на людський розум, багато в чому формуючи його позицію та світогляд, впливає на здатність людей соціалізуватися. Враховуючи, що вплив Інтернету на соціалізацію молоді та людей інших вікових груп може бути як позитивним, так і негативним, необхідно керувати цією технологією на користь людини. Особливе занепокоєння викликає необхідність забезпечення належної безпеки Інтернету для запобігання негативним наслідкам.

Грамотне використання ресурсів мережі надає людині перевагу перед тими, хто не використовує або слабо використовує її ресурси, а інтернет-середовище дозволяє задовольнити багато соціальних потреби сучасної людини, вже зараз важко уявити світ без різних гаджетів, які впевнено увійшли до життєдіяльності суспільства [17].

Таким чином, ні негативна, ні позитивна сторона Інтернету не переважає над іншою, оскільки кожна людина, яка користується Інтернетом, сама визначає, як і як це впливатиме на неї.

1.3. Феномен залежності від соціальних мереж

Залежна особистість є об'єктом соціально-гуманітарних досліджень протягом не одного століття. Однак у XXI столітті, в епоху кіберсоціалізації,

набуває особливої актуальності кіберзалежність, зокрема, залежність від соціальних інтернет-мереж.

А.М. Лілюхін справедливо зазначає, що «електронні мас-медіа, як агенти соціалізації, нерідко сприяють формуванню адиктивної поведінки. Вселяючи аудиторії певні потреби, вони коригують її життєву стратегію і орієнтують на уникнення реальності та отримання адиктивного задоволення» [21, С. 4]. Проте в даному випадку об'єктом залежності виступає сам засіб масової комунікації, що є унікальною ситуацією. Ми раніше не стикалися з людиною, подібною і настільки залежною від радіо, газети або пейджерів. Ряд дослідників порушував питання телевізійної адикції, але, на наш погляд, вона не мала настільки широкого масштабу і настільки небезпечних наслідків.

Ми можемо припустити, що таке лякаюче поширення залежності від соціальних інтернет-мереж певною мірою детерміноване співзалежністю. На думку А.С. Арсенєва, поведінка залежної особистості викликає реакцію у оточуючих людей. В результаті вони, потрапивши в її психоенергетичне поле, трансформують свою поведінку та опиняються в залежності від залежної особистості. Через війну змінюється саме поняття нормальної поведінки, і адикція входить у норму [2]. Але у випадку із соціальними інтернет-мережами співзалежність формується ззовні.

Сучасна молодь буквально нав'язує необхідність регулярного відвідування даних сайтів. Незрілі особи не просто бояться відстати від однолітків (як це було з наркоманією доти, доки у суспільстві не прижився негативний образ наркомана). Їм навіюють, що вони недоотримають інформації, ступінь володіння якої сьогодні зумовлює становище у суспільстві. Їх лякають, що кожен роботодавець насамперед переглядає сторінку у соціальній інтернет-мережі (а не дипломи, резюме і рекомендації), а в разі її відсутності, такому претенденту приписується певна соціально-психологічна патологія і шанс на працевлаштування він втрачає. Не володіючи критичним мисленням, молодь виявляється сприйнятлива до такого роду

пропаганди і проводить у соціальних інтернет-мережах дедалі більше часу, і цей вид діяльності набуває характеру адиктивного.

Варто зазначити, що така форма девіантної поведінки, як залежність від соціальних інтернет-мереж, ще на початку минулого десятиліття розглядалася як одна з форм інтернет-залежності нарівні із пристрастю до комп'ютерних ігор, інтернет-шопінг або перегляд порнографії [40]. Однак у останні роки цей вид залежності має тенденцію до відокремлення внаслідок розширення охоплення людей. За даними дослідження О.Л.Миколаєва, який відносить залежність від соціальних мереж до нових поведінкових адикцій, середній час, який витрачає сучасний школяр на ці ресурси, становить 4,48 години, серед студентів цей показник вищий – 6,35 годин. Він зазначає, що «молоді люди через брак життєвого досвіду не можуть об'єктивно оцінювати негативні наслідки своїх захоплень, через що навіть освіченість щодо деструктивних практик не допомагає відмовитися від адиктивного агента» [24, С. 7].

І.В. Цевелєва відносить залежність від соціальних інтернет-мереж до акцентованих адикцій і наводить докази того, що психічний розлад дійсно має місце. Це і нав'язливе бажання користувачів проводити значну частину часу в соціальних інтернет-мережах, та їх неможливість контролювати свій час (принесення реального спілкування, хобі та трудової діяльності в жертву перебуванню в соціальних мережах Інтернету), та трансформація психологічного стану у процесі перебування у соціальних інтернет-мережах (наприклад, ейфорія від лайків – символів віртуального схвалення) і навіть наявність абстинентного синдрому.

Згідно з дослідженнями цього вченого, відсутність адикції характеризується гранично допустимим часом, що витрачається людиною на соціальні інтернет-мережі – 4 години на тиждень [7]. Зіставляючи цей показник з наведеними вище даними, правомірно укласти, що цей тип залежності досить поширений: середньостатистичний школяр за день проводить у соціальних мережах Інтернету більше допустимої тижневої норми часу.

За даними Л.О. Пережогіна, який спостерігав на основі ФМІЦ психіатрії та наркології ім. В.П. Сербського дітей та підлітків із симптомами кіберзалежності, у момент посилення потягу до адиктивного фактору пацієнти відчують непереборне бажання залишити у соціальних мережах повідомлення формального чи безглузлого характеру. Зміст цих повідомлень відрізняється від тих, які писали в стані відсутності гострого потягу. Надалі мережева активність викликала у них посилення моторного автоматизму, зміну суб'єктивного відчуття часу, деперсоналізацію, дереалізацію [26].

О.С. Черниголо стверджує, що адиктивна поведінка стає не лише дійсністю, а й метою життя залежної особистості, яка вибудовує власну реальність, яку може контролювати. Цей контроль виявляється у фіксації на єдиній емоції, що викликається повторенням стереотипних процесів. У результаті об'єктивна реальність стає для залежної особистості нестерпною і вона в бажанні запобігти будь-якому негативному досвіду, поміщає себе в умови емоційної ізоляції. Її супроводжує і соціальна ізоляція, оскільки емоційні контакти більше не видаються адикту джерелом задоволення [36].

О.М. Шапінська стверджує, що сам винахід комп'ютера та Інтернету значно збільшив можливості для ескапізму. Виник парадокс: «Віртуальна реальність», яка пронизує буквально всі сфери повсякденності, створює умови для уникнення цієї повсякденності. При цьому привабливість її полягає в тому, що реалізація будь-якої форми ескапізму не пов'язана з небезпеками, які супроводжували б її в реальному житті. Можливість безкарного самовираження, вступу у віртуальні відносини, що супроводжується приміркою тих чи інших ролей, і задоволення потреб у творчості – все це змушує індивіда все глибше занурюватися у віртуальну реальність та відмовлятися від реального життя [37]. Описане більшою мірою реалізується саме у соціальних інтернет-мережах.

Активні користувачі соціальних мереж Інтернету вже не прагнуть досягти успіху в реальному житті: керуючись принципом «здаватися, а не бути», вони роблять ті чи інші вчинки заради популярності, що вимірюється

кількістю лайків, зокрема мас фотографій, що привертають увагу. Листування вони сприймають як справжні романи, показниками відносин вважають спільні селфі, графу «Сімейне становище» в соціальних інтернет-мережах і романтичні цитати, що розміщуються на «стінах», віддаючи всьому цьому почесну роль порівняно з візуальними і тактильними контактами. Нарешті, потреба у творчості реалізується шляхом перегляду творів дуже сумнівної якості та невизначеного авторства на особистих сторінках чи тематичних спільнотах. При цьому авторитет соціальних інтернет-мереж, що утвердився в масовій свідомості сучасної молоді, не дозволяє адекватно оцінювати художню цінність або належність робіт, що публікуються. Прикладом може бути уявлення уривків пісень сучасних альтернативних рок-колективів як цитат відомих філософів.

На думку Л.В. Баєвої та І.Ю. Алексеєва, кібераддикція стає новою формою «втечі від реальності» для особистості, незадоволеної своїм нинішнім життям, але не прагне брати на себе відповідальність і приймати серйозні рішення. У цьому дана форма ескапізму перестала бути соціально прийнятною. Особистість, залежна від віртуальної реальності, за кілька років втрачає можливість вписуватись у реальність об'єктивну. Їм важко взаємодіяти із суспільством, створювати сім'ї. Так званий E-Homo Sapiens вільно почувається лише в штучному середовищі, де домінують симулятивні зв'язки [5].

Дж. Твендж взагалі вважає, що покоління iGen (народжені в період з середини 90-х до середини нульових) буквально знищено смартфонами. І чим сильніше виражена у підлітків та юнаків залежність від соціальних інтернет-мереж, тим частіше у них спостерігаються симптоми депресії та інших психічних розладів. Представники цього покоління не лише демонструють явно знижені показники соціальних контактів, а й схильні до затяжного інфантилізму. Сучасні підлітки не прагнуть дорослішати, здобути незалежність від батьків (у тому числі й фінансову), вступати у відносини. При цьому, проводячи більше часу вдома, ніж у аналогічному віці проводили їхні

батьки, вони набагато менше контактують з членами сім'ї [43]. І маємо парадокс: ми маємо особистість, залежну від засобу масової комунікації, яка уникає комунікації як такої.

Доречно згадати спостереження О. Маркварда, вперше викладені ним 1983 року у межах дослідження трансформацій суспільства модерну. Німецький філософ звернув увагу на парадокс «симптоматичного спілкування всупереч», що характеризується комунікативною емфазою далекого та прагнення групового спілкування. Комунікативна емфаза далекого полягає в тому, що особистість нав'язливо шукає комунікації з метою уникнути самотності, але при цьому відштовхує близьких людей і спрямовує свої шукання на людей, максимально віддалених від неї. При цьому групове спілкування ззовні подається як ліки від самотності, особистості рекомендується мінімізувати свою приватність, аж до внутрішніх переживань [22]. Але це спостерігалось в епоху, коли соціальні інтернет-мережі тільки-но зароджувалися і не були масовим продуктом. Сьогодні комунікативна емфаза далекого досягла свого максимуму: залежні від соціальних мереж Інтернету не просто замінюють близькі соціальні контакти на далекі, а й у випадках з останніми використовують штучний замітник. Іншими словами, вони віддають перевагу сурогатній комунікації з малознайомими людьми, нехтуючи реальними контактами з найближчою соціальною групою.

Підсумовуючи, ми можемо уявити основні характеристики особистості, залежної від соціальних інтернет-мереж:

- залежить від засобу масової комунікації та у співзалежності від інших користувачів даного ЗМІ, при цьому співзалежність провокується ззовні;
- демонструє ознаки девіантної поведінки, однією з негативних ефектів якої стає дереалізація;
- незадоволена реальним життям, схильна до ескапізму, не знаходить собі місця у об'єктивній реальності;
- віддає перевагу симптоматичному груповому спілкуванню всупереч, що характеризується комунікативною емфазою далекого.

Висновки до 1 розділу

Соціальні мережі за останнє десятиліття перетворилися на один з найбільш привабливих видів онлайн-активності, на своєрідний феномен масової споживчої культури з експоненційним зростанням кількості залучених споживачів. Ця активність включає обмін зображеннями та текстовими повідомленнями, перегляд індивідуальних сторінок своїх знайомих, знаходження нових віртуальних друзів та спілкування з ними, обмін інформацією, написання постів, реагування на інформаційні повідомлення інших учасників мережі шляхом виставлення оцінок, суджень та зауважень як хвалебних, і критичних.

При патологічному використанні соціальних мереж спостерігається ряд зовнішніх проявів, аналогічних спостерігається при інших (у тому числі хімічних) залежностях, а саме: поглиненість предметом залежності, толерантність, зміна настрою, конфлікт, абстиненція, проблеми та рецидив.

Таким чином, в даний час Інтернет займає важливе місце в житті людини і суспільства в цілому. Він став основним джерелом інформації, що формує свідомість людини. Якщо століття тому внутрішній світ людей формувався на основі їхньої особистої взаємодії, професійної діяльності, подорожей, то сьогодні не потрібно бути дуже активною людиною, щоб дізнаватися новини з іншого боку планети, немає необхідності залишати рідну домівку, щоб спілкуватися з людьми. Тому вплив Інтернету на людину оцінюється двояко: як і позитивно, і як негативно.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис вибірки та етапів дослідження

Як зазначалося в попередньому розділі, основною метою нашого дослідження є створення моделі соціальної роботи щодо попередження негативного впливу соціальних мереж на підлітків, зважаючи на різноманітні актуальні впливи даного середовища.

Мета дослідження – у межах дослідницької гіпотези виявити соціально-психологічні характеристики користувачів соціальних мереж та визначити аспекти негативного впливу на підлітків.

Завдання дослідження:

1. Підготувати вибірку преспондентів.
2. Підготувати психодіагностичний інструментарій, що дозволяє досліджувати соціально-психологічні характеристики користувачів соціальних мереж.
3. Виявити особливості взаємозв'язку соціально-психологічних характеристик особистості користувачів соціальних мереж з особливостями негативного та позитивного впливу на особистість підлітка.
4. Проаналізувати отримані емпіричні дані.

З метою вивчення соціально-психологічних характеристик користувачів соціальних мереж та визначення аспектів негативного впливу на підлітків нами була розроблена програма емпіричного дослідження, що включала такі пункти:

ЗЗ₁ – вплив соціальних мереж на учнів підліткового віку.

НЗ₁ – методики вивчення соціально-психологічних характеристик користувачів соціальних мереж.

РЗ – методики проводяться в першу половину дня, форма проведення – індивідуально – групова.

КЗ – самопочуття учасників, ставлення до експериментатора, мотивація участі у дослідженні.

Експериментальна гіпотеза – активні користувачі соціальних мереж характеризуються такими соціально-психологічними характеристиками особистості, а саме: орієнтовані на соціальну взаємодію, готові до експериментів та творчого перетворення дійсності з метою задоволення своїх інтересів та прагнень, орієнтовані на очікування включеності та афектації з боку інших, ніж на власну активність у цьому відношенні, здатні виробляти явно схвалюване враження, одержуючи бажане підкріплення від інших, що відображає комунікативну компетентність респондентів або демонстративність, нещирість поведінки.

Стратегія дослідження – констатуюча.

План дослідження – комбінований (2 НЗ), внутрішньогруповий (експериментальна вибірка – учні 10-го класу (60 осіб).

Тип плану – квазіексперимент. Схема проведення Х1О Х2.

Способи контролю – методики на визначення обдарованості .

Людські ресурси – учні дев'ятого класу (60 осіб).

Матеріальні ресурси – бланки опитування, бланки методик.

Часові ресурси – тривалість дослідження не більше 60 хвилин.

Методами виміру експериментального впливу плануються: метод анкетування; психодіагностичні методи (Анкета «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» (Косівченко О.І.); 16-факторний опитувальник особистості (форма А, 187 питань) Р.Б. Кеттелла, методика "Діагностика самоактуалізації особистості" (САМОАЛ) А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Калини, адаптована версія опитувальника FIRO-B В.Шутца (опитувальник міжособистісних відносин (ОМО) А.А. Рукавішнікова), опитувальник «Стратегії самопредставлення» І.П. Шкуратової, методи математичної статистики (описова статистика, Т-критерій Стьюдента).

Експериментальна робота проводилась за такими етапами :

1. Підготовчий етап.

Нами було обрано вибірку дослідження, котра нараховувала 60 учнів 10-го класу Глухівської загальноосвітньої школи I-III ступенів №1. Загалом у дослідженні взяли участь 60 респондентів у віці 16 років (36 дівчат, 24 юнаки). Усі респонденти є користувачами соціальних мереж.

Проаналізовано теоретичний матеріал з проблеми дослідження та взяті наступні методики:

- 1) анкета «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» (Косівченко О.І.);
- 2) 16-факторний опитувальник особистості (форма А, 187 питань) Р.Б. Кеттелла;
- 3) методика "Діагностика самоактуалізації особистості" (САМОАЛ) А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Калини;
- 4) адаптована версія опитувальника FIRO-B В.Шутца (опитувальник міжособистісних відносин (ОМО) А.А. Рукавішнікова);
- 5) опитувальник «Стратегії самопредставлення» І.П. Шкуратової.

2. Планування і розробка процедури дослідження :

- 1) визначення підлітків, що користуються соціальними мережами;
- 2) діагностика соціально-психологічних характеристик користувачів соціальних мереж;
- 3) визначення негативних та позитивних аспектів впливу соціальних мереж на підлітків;
- 4) створення моделі соціальної роботи щодо попередження негативного впливу соціальних мереж на підлітків.

3. Проведення дослідження.

Основні стратегії: відповіді респондентів на завдання методик; фіксація результатів дослідження.

4. Обробка результатів дослідження.

Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної обробки даних: описова статистика, Т-критерій Стьюдента. На основі кількісної інформації з досліджуваної проблеми зроблена якісна обробка результатів (табличні дані та діаграми).

Отже, з метою комплексного вивчення проблеми здійснено природне дослідження констатуючого типу. Характер емпіричного дослідження не дозволяє сформулювати контрольну групу, але використовувані методи контролю спрямовані на підвищення його валідності. Таким чином, нами побудовано та реалізовано план дослідження, згідно з яким ми визначаємо соціально-психологічні характеристики користувачів соціальних мереж та аспекти їхнього негативного та позитивного впливу.

2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження

У ході емпіричного дослідження ми використали наступні психодіагностичні методики:

1. Анкета «Активність особи у віртуальній соціальній мережі» (Е.І. Косівченко);

Мета – дослідження ступеня інтенсивності віртуальної комунікації за допомогою віртуальних соціальних мереж Інтернету та якості їхньої активності.

Анкета включає 14 відкритих і закритих питань, спрямованих на вивчення рівня активності користувачів у соціальних мережах.

2. 16-факторний опитувальник особистості (форма А, 187 питань) Р.Б. Кеттелла [20].

Мета - дослідження характерологічних та поведінкових особливостей користувачів з різним ступенем активності у соціальних мережах.

Включає 16 основних факторів, кожен з яких має дві полярності:

1. Фактор А: «замкнутість – товариськість»
2. Фактор В: інтелект
3. Фактор С: «емоційна нестабільність – емоційна стабільність»

4. Фактор E: «підпорядкованість – домінантність»
5. Фактор F: «стриманість – експресивність»
6. Чинник G: «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»
7. Фактор H: «боязкість - сміливість»
8. Фактор I: «жорсткість – чутливість»
9. Фактор L: «довірливість – підозрілість»
10. Фактор M: «практичність – мрійливість»
11. Фактор N: «прямолінійність – дипломатичність»
12. Фактор O: «спокій - тривожність»
13. Фактор Q1: «консерватизм – радикалізм»
14. Чинник Q2: «конформізм – нонконформізм»
15. Фактор Q3: «низький самоконтроль – високий самоконтроль»
16. Чинник Q4: «розслабленість - напруженість»

Парні поєднання первинних факторів, розбиті на блоки (інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний, група регуляторних властивостей).

3. Методика "Діагностика самоактуалізації особистості" (САМОАЛ)
А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Калини [20].

Мета – виявлення рівня самоактуалізації користувачів соціальних мереж.

У даній методиці представлено 11 шкал:

1. Орієнтація у часі – здатність жити сьогоднішнім, не відкладаючи життя «на потім» чи живучи минулим. Високий результат мають люди, здатні насолоджуватися актуальним моментом. Низький результат мають люди, занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі та невпевнені в собі;

2. Цінності – здатність розділяти цінності самоактуалізованої особистості (істина, добро, краса, цілісність, життєвість, унікальність, справедливість, порядок, самодостатність тощо). Прагнення до гармонійного

буття та здорових стосунків з людьми без прагнення маніпулювати ними у своїх інтересах;

3. Погляд на природу людини – висока оцінка описує віру у людей і могутність людських можливостей, природна симпатія та довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість. Тобто, основу для щирих і гармонійних міжособистісних відносин. Низька оцінка характеризує невпевненість у людях та недовіру до них, переконаність у їхній нещирості і, відповідно, нещире ставлення до них.

4. Потреба у пізнанні – висока оцінка у самоактуалізованої особистості, відкритої до нового, що цікавиться навколишнім світом. Буттійне пізнання, згідно з А.Маслоу, ефективніше, оскільки його процес не спотворюється бажаннями або потягами. Здатність цінувати світ таким, який є.

5. Прагнення творчості (креативність) – відбиває творче відображення до життя, прагнення до новизни, уникнення консерватизму, бажання перетворити і змінити на краще світ навколо себе.

6. Автономність – один із головних критеріїв психологічного здоров'я особистості, її цілісності. Самоактуалізована особистість автономна, незалежна, вільна, але не прагне самотності. Людина вільна для життя.

7. Спонтанність - безпосередньо пов'язана з впевненістю в собі і довірою до оточуючих. Високий показник свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не простим прагненням.

8. Саморозуміння – високий показник свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх потреб та бажань, свободі від психологічного захисту. Низький бал властивий людям невпевненим, орієнтованим на думку оточуючих.

9. Аутосимпатія - добре усвідомлювана позитивна Я-концепція, що служить основою адекватної самооцінки. Низькі показники мають люди тривожні, невпевнені у собі. Шкали саморозуміння, спонтанність та аутосимпатія пов'язані між собою.

10. Контактність - товарицькість особистості, здатність до встановленню міцних та доброзичливих відносин з іншими людьми. Це загальна схильність до взаємно корисних та приємних контактів з іншими, необхідних для встановлення та підтримання гармонійних відносин.

11. Гнучкість у спілкуванні – говорить про наявність чи відсутність соціальних стереотипів, здатність до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, орієнтованості на особистісне спілкування, яка не приймає фальш та маніпуляції. Вони не змішують саморозкриття особистості з самопред'явленням (стратегією та тактикою управління виробленим враженням). Низькі показники характерні для ригідних людей, невпевнених у собі.

4. Адаптована версія опитувальника FIRO-B В. Шутца (Опитувальник міжособистісних відносин (ОМО) А.А. Рукавішнікова) [20].

Мета - виявлення особливостей спрямованості міжособистісної поведінки користувачів соціальних мереж та характеру їх міжособистісної орієнтації.

Опитувальник призначений для оцінки поведінки людини у трьох основних галузях міжособистісних потреб:

- 1) включення (I) – потреба у створенні та підтримці задовільних взаємин із іншими людьми;
- 2) контролю (C) – потреба у контролюванні характеру та особливостей відносин із іншими;
- 3) афекту (A) – потреба створювати та підтримувати задовільні відносини з іншими людьми, спираючись на кохання та близькі емоційні контакти.

Усередині кожної області беруть до уваги два напрямки міжособистісної поведінки:

- виражена поведінка індивіда (e) - думка індивіда про інтенсивність своєї поведінки у цій галузі;

- поведінка, необхідна та очікування індивідом від оточуючих (w), з тією інтенсивністю, яка є оптимальною йому.

Таким чином, відповіді оцінюються за шістьма шкалами:

1. Ie – виражена поведінка індивіда у сфері включення;
2. Iw – необхідна поведінка у сфері включення;
3. Ce – виражена поведінка індивіда у сфері контролю;
4. Cw – очікувана з інших поведінка у сфері контролю;
5. Ae – виражена поведінка особистості в області афекта;
6. Aw – необхідна поведінка у сфері афекта.

5. Опитувальник «Стратегії самопред'явлення» І.П.Шкуратової [20].

Мета – дослідження характеру самопред'явлення особистості користувача соціальних мереж у міжособистісному спілкуванні.

У цю методику включено сім шкал, що відповідають семи стратегіям самопред'явлення особистості процесі спілкування. Перші п'ять шкал відповідають стилям самопред'явлення, описаним Е. Джонсом та Т.Пітманом. На їхню думку, самопрезентація дозволяє людині використовувати різні джерела влади, розширюючи та підтримуючи вплив у міжособистісних відносинах:

1. Прагнення сподобатися (інграціяція) – стратегія розрахована на владу чарівності. Тактика - догоджати іншим людям, лестити і погоджуватися, пред'являти соціально-схвалювані якості. Мета – здаватися привабливим.

2. Самопросування – демонстрація компетентності, яка надає владу експерта. Тактика – доказ своєї переваги та хвастощі. Ціль – здаватися компетентним.

3. Примірність – прагнення бути прикладом для інших людей, що дає владу наставника. Тактика - демонстрація духовної переваги, у поєднанні з хвастощами і прагненням обговорювати і засуджувати інших людей. Ціль - здаватися морально бездоганним.

4. Залякування – демонстрація сили, що змушує оточуючих підкорятися і дає владу страху. Тактика – загроза. Ціль - здаватися небезпечним.

5. Демонстрація слабкості або благаання - зобов'язує оточуючих надавати допомогу, що дає влада співчуття. Тактика – просити про допомогу, благати. Ціль - здаватися слабким.

6. Відстеження враження – з одного боку полягає в прагненні справляти певне враження на оточуючих, більший контроль у власній поведінці та реакцій у відповідь партнерів. Це говорить про більшу соціальну компетентність людини. З іншого боку - надлишковий контроль за враженням пов'язаний із демонстративною поведінкою.

7. Варіативність поведінки людини - проявляється у здібності пред'являти різні образи у різних ситуаціях міжособистісного взаємодії. Необхідність виглядати та діяти по-різному пов'язана, по-перше, з великою кількістю ролей, які виконує людина, по-друге, із мінливістю ситуацій, у яких протікає її спілкування. З одного боку, схильність до варіативності поведінки багатьма розцінюється як свідчення прагнення керувати враженням, виробленим на оточуючих (М. Снайдер). З іншого боку, її можна розцінювати як вияв соціальної компетентності.

Висновки до 2 розділу

Метою нашого дослідження є виявлення соціально-психологічних характеристик користувачів соціальних мереж та визначити аспекти негативного впливу на підлітків для того щоб створити ефективну модель соціальної роботи щодо попередження негативного впливу соціальних мереж на підлітків, зважаючи на різноманітні актуальні впливи даного середовища.

Методами виміру експериментального впливу плануються: метод анкетування; психодіагностичні методи (Анкета «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» (Косівченко О.І.); 16-факторний опитувальник особистості (форма А, 187 питань) Р.Б. Кеттелла, методика "Діагностика самоактуалізації особистості" (САМОАЛ) А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Калини, адаптована версія опитувальника FIRO-B В.Шутца (опитувальник міжособистісних відносин (ОМО) А.А. Рукавішнікова), опитувальник

«Стратегії самопредставлення» І.П. Шкуратової, методи математичної статистики (описова статистика, Т-критерій Стюдента).

РОЗДІЛ III. ОПИС ЗМІСТУ ПРОГРАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОЦЕСУ ПРОВЕДЕНОЇ РОБОТИ. АПРОБАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для вивчення рівня активності респондентів у соціальних мережах нами було проведено анкетування «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» (Косівченко О.І.). При обробці отриманих результатів усім запропонованим варіантам відповідей, для здійснення підрахунків, присвоєно відповідні бали. Бали були об'єднані в інтервали, що відображають мінімальне, середнє та максимальне значення по аналізованим показникам з метою формування «інтенсивніших» індикаторів активності особистості в соціальних мережах та поділу вибірки на групи відповідно до особливостей активності користувачів соціальних мереж.

В результаті проведеного аналізу виділено такі «інтенсивні» індикатори активності особистості соціальної мережі:

- а) кількість підтримуваних акаунтів (в одній або різних соціальних мережах);
- б) частота відвідувань своїх сторінок та залежність від них;
- в) ступінь захопленості різними видами діяльності в соціальних мережах, крім спілкування (обмін контентом, участь у житті груп, участь у заходах, публікація особистої інформації тощо);
- г) комунікативність у мережі (спілкування, підтримка контактів, спілкування у спільнотах, пошук нових знайомих, організація зустрічей та заходів тощо);
- д) ступінь публічності особистої інформації у мережі (кількість особистої інформації та даних, доступних іншим користувачам соціальної мережі, перегляд сторінок користувачів (спостереження закористувачами) тощо).

В результаті обробки даних анкети ми виділили дві групи в відповідно до рівня активності користувачів соціальних мереж. До першої групи увійшли респонденти з високими значеннями індикаторів активності (користувачі із високою активністю). До другої увійшли користувачі, які отримали низькі значення активності (користувачі з низькою активністю).

Відповідно до рисунка 3.1 ми можемо побачити, що активні користувачі соціальних мереж характеризуються вищими середніми показниками за всіма шкалами анкети порівняно з менш активними користувачами мережі Інтернет.

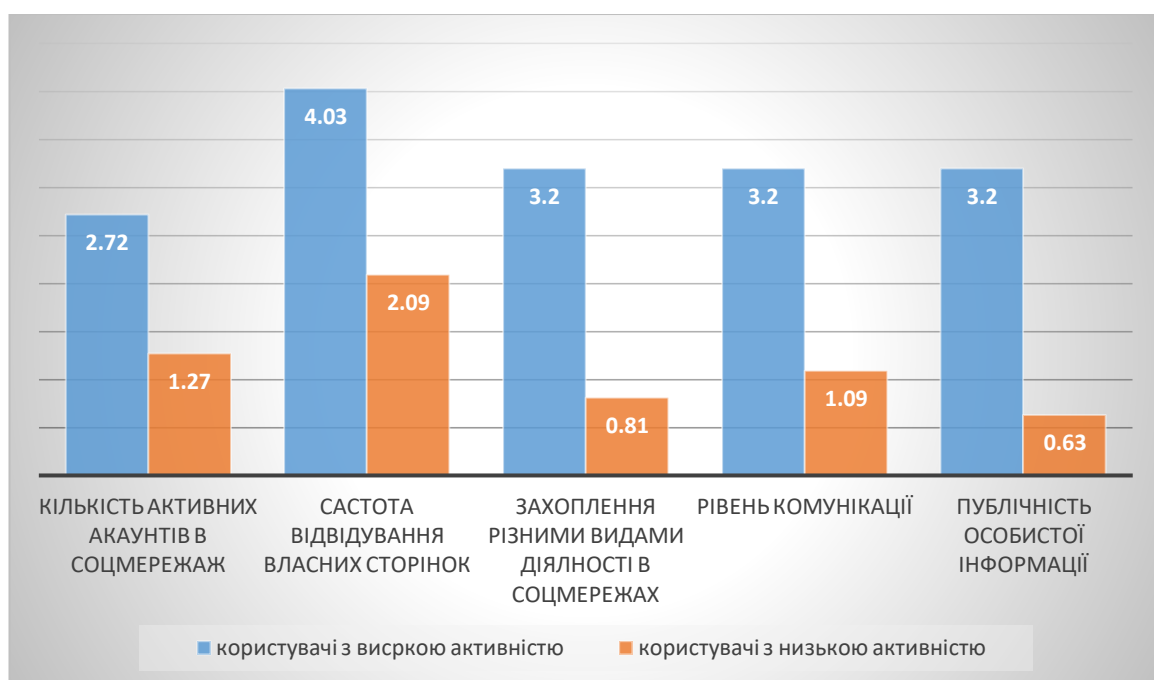


Рис.3.1. Середні показники анкети активних та неактивних користувачів соціальних мереж.

У активних користувачів соціальних мереж спостерігається:

- більша кількість підтримуваних акаунтів у різних соціальних мережах ($m = 2,72$);
- висока частота відвідувань своїх сторінок ($m = 4,03$);
- високий рівень захопленості різними видами діяльності в соціальній мережі ($m=3,2$);
- велика комунікативність ($m = 3,2$);

– велика публічність особистої інформації у соціальній мережі ($m = 3,2$);
 У респондентів з низькою активністю (група 2) виявлено значення нижче за всіма розглянутими позиціями:

- менше підтримуваних акаунтів у соціальних мережах ($m = 1,27$);
- рідкісні відвідування своїх сторінок у мережі ($m = 2,09$);
- знижена захопленість різними видами діяльності в соціальній мережі ($m=0,81$);
- знижена комунікативність в мережі ($m = 1,09$);
- закритість, непублічність особистої інформації у мережі ($m = 0,63$).

Далі представимо результати, отримані нами під час обстеження респондентів з допомогою методики Р. Кеттелла.

Таблиця 3.1.

Соціально-психологічні характеристики активних користувачів соціальних мереж та користувачів з низькою активністю

Фактор	Активні користувачі соціальних мереж	Користувачі з низькою активністю в соціальних мережах	p	$p \leq$
A	11.89	8.09	0.00	$p \leq 0.05$
B	6.6	8	0.04	$p \leq 0.05$
C	13.24	15.09	0.03	$p \leq 0.05$
E	10.75	13.18	0.00	$p \leq 0.05$
F	11.48	11.45	0.97	$p \geq 0.05$
G	12.37	14.27	0.03	$p \geq 0.05$
H	12.96	11.63	0.01	$p \geq 0.05$
I	9.41	6.81	0.02	$p \geq 0.05$
L	11.10	11.72	0.43	$p \geq 0.05$
M	9.68	9.09	0.83	$p \geq 0.05$
N	10.27	11.27	0.10	$p \geq 0.05$
O	12.13	10.36	0.03	$p \geq 0.05$

Q1	9.55	7.27	0.01	$p \geq 0.05$
Q2	8.58	12.09	0.03	$p \geq 0.05$
Q3	11.48	14.18	0.02	$p \geq 0.05$
Q4	10.68	9.81	0.83	$p \geq 0.05$

Відповідно до таблиці 3.1 ми бачимо, що активні користувачі соціальних мереж отримали більш високі результати за факторами А, Н, І, О, Q1 та низькі показники за факторами В, С, Е, G, N, Q2, Q3. Активні користувачі соціальних мереж легше у спілкуванні, відкриті та природні, легкі у встановленні міжособистісних контактів, достатньо орієнтовані отримання соціального схвалення (фактор А: $m = 11,89$, $p < 0,05$). Вони соціально сміливі, активні у комунікації (фактор Н: $m = 12,96$, $p < 0,05$). У них досить розвинене абстрактне мислення (фактор В: $m = 6,68$, $p < 0,05$). Неконсервативні, схильні до експериментування, сприйнятливі до змін (чинник Q1: $m = 9,55$, $p < 0,05$). Чутливі, емоційно менш стійкі, легко засмучуються, імпульсивні, експресивні (фактор З: $m = 13,24$, $p < 0,05$). Слабко стримують свої емоції і мають низький самоконтроль, можуть бути конфліктні (фактор Q3: $m = 11,48$, $p < 0,05$). Самовпевнені та життєрадісні, схильні до стурбованості і тривожності (фактор: $m = 12,13$, $p < 0,05$). Поступливі та податливі, схильні пристосовуватися до ситуації (фактор Е: $m = 10,75$, $p < 0,05$), відомі і залежні від думки групи, мають низьку самостійність, недостатньо рішучі у питанні прийняття рішень (фактор Q2: $m = 8,58$, $p < 0,05$) (фактор І: $m = 9,41$, $p < 0,05$). Малообов'язкові і непостійні, схильні потурати своїм бажанням і прагнуть шукати вигоду у ситуаціях (фактор G: $m = 12,37$, $p < 0,05$).

Деякі інші соціально-психологічні характеристики були отримані нами у користувачів з низькою активністю, вони отримали більше високі показники за факторами В, С, Е, G, N, Q2, Q3 та низькі показники факторами А, Н, І, О, Q1. Користувачі цієї групи, що досліджується, більш інтелектуально розвинені, більш розумні (фактор В: $m = 8$, $p < 0,05$). Вони таємничі і відокремлені з інших; недовірливі, критичні стосовно людей. Схильні до

ізолюваності від групи (фактор А: $m = 8,09$, $p < 0,05$). Спокійні та стримані у стосунках з іншими, впевнені у собі та своїх силах (фактор О: $m = 10,36$, $p < 0,05$), уперті у відносинах з іншими, схильні виявляти домінантність поведінки, здатні протиставляти себе групі, ініціативні та самостійні у прийнятті рішень (фактор Е: $m = 13,18$, $p < 0,05$), можуть ігнорувати при цьому думку та очікування оточуючих (фактор Q2: $m = 12,09$, $p < 0,05$), демонструючи незалежність від групи (фактор І: $m = 6,81$, $p < 0,05$). Респонденти сором'язливі, стримані у відносинах з іншими (особливо незнайомими людьми (фактор Н: $m = 11,63$, $p < 0,05$)). Емоційно стійкі та витримані, схильні тверезо оцінювати дійсність (фактор З: $m = 15,09$, $p < 0,05$); мають сильну волю, соціально точні, намагаються слідувати своєму образу-Я (мають високу інтеграцію) (Фактор Q3: $m = 14,18$, $p < 0,05$). Свідоміші і наполегливіші, сумлінні та відповідальні, здатні вселяти довіру (фактор G: $m = 14,27$, $p < 0,05$). Консервативні, вельми принципові, терпимі до традицій і схильні чинити опір змінам (фактор Q1: $m = 7,27$, $p < 0,05$).

Звернемо увагу на блоки показників у групах, що розглядаються. Зіставлення значень факторів у блоках здійснюється по стінах.

Комунікативний блок: Групу комунікативного блоку складають такі фактори: А, Н, Е, L, N, Q2. Поєднання факторів А – Н відображає потребу особи у спілкуванні та її вміння спілкуватися з людьми. Поєднання факторів L – N характеризує ставлення людини до інших людей. Поєднання факторів Е – Q2 відбиває лідерський потенціал особи.

Показники у парі шкал А ($m = 11,89$) та Н ($m = 12,96$) характеризують користувачів з високою активністю в соціальних мережах як таких, що не уникають взаємин з людьми, але відрізняються невисокою власною ініціативністю у встановленні та збереженні контактів.

Підлітки орієнтовані на вибудовування взаємно задовільних відносин із новими людьми, зберігаючи у своїй чіткі межі істинних дружніх відносин та регламентуючи характер взаємовідносин з новими знайомими, виявляючи високу вибірковість у спілкуванні.

Середні значення факторів E ($m = 10,75$) та Q2 ($m = 8,58$) говорять про помірно вираженому лідерському потенціалі особистості. У підлітків існує власна точка зору з багатьох питань, але вони не нав'язують її групі. Лідерські функції виявляються переважно в звичних ситуаціях, розвиток яких можна передбачати, а поява труднощів можна запобігти. Випробувані поважають думку групи так само, як і свою, з огляду на його, можуть змінити власне.

У користувачів із низькою активністю показники факторів A ($m = 8,09$) та H ($m = 11,63$) свідчать про перевагу взаємодіяти з невеликим колом знайомих та друзів, близькими за інтересами та цінностями, у якому вони почуваються комфортно; до нових контактів відносяться насторожено, без довірливості, рідко виявляють ініціативу відносини з незнайомими людьми.

Високі значення факторів E ($m = 13,18$) та Q2 ($m = 12,09$) характеризують їх як людей, які активно прагнуть зайняти лідерське становище у групі. Вони мають власну точку зору щодо багатьох питань, які прагнуть затвердити її серед оточуючих, а також змінити їх поведінку відповідно до власного бачення та розуміння ситуації. До думки інших ставляться критично, приймають самостійні рішення, що не змінюють навіть під тиском групи.

Група регуляторних якостей особистості. До групи регуляторних властивостей особистості входять такі фактори: Q3, G. Користувачі з високою активністю за результатами пари шкал Q3 ($m = 11,48$) та G ($m = 12,37$) у разі несподіваної появи Додаткове навантаження можуть діяти хаотично, неорганізовано. Вони досить вибірково відносяться до загальногрупових норм і вимог. Совісність, відповідальність у особисто значущих ситуаціях можуть поєднуватися з формальним виконанням обов'язків тоді, коли ситуація не торкається особистих інтересів. Користувачі з низькою активністю за результатами факторів Q3 ($m = 14,18$) і G ($m = 14,27$) виявили організованість і наполегливість раніше всього у ситуаціях, у яких вони вже адаптувалися. Користувачі з низькою активністю мають високий самоконтроль і нормативність поведінки, що свідчить про їх організованість та структурованості.

Далі звернемо увагу на вторинні фактори даної методики (див.табл 3.2.): F1 – «тривожність», F2 – «екстраверсія», F3 – «емоційна лабільність», F4 – «домінантність». Вторинні фактори обчислюються лише за стінами. Користувачі з високою активністю у соціальних мережах відчують труднощі у зв'язку зі своєю емоційністю. Вони більше спираються на емоції та почуття у вирішенні проблем, тому якісь події вимагають від них багато роздумів. Цю групу можна віднести до типу незадоволених та фрустрованих людей (F3 = 4,7). Вони більше схильні до залежної та підпорядкованої поведінки, пошуку підтримки в інших, орієнтуючись на очікування та вимоги групи (F4 = 5,5).

Таблиця 3.2.

Вторинні фактори 16-факторного опитувальника Р.Б. Кеттелла користувачів з високою та низькою активністю у соціальних мережах

Фактор	Активні користувачі	Користувачі з низькою активністю
F1	10	9.7
F2	4.9	4.2
F3	4.7	7.5
F4	5.5	6.7

Користувачі з низькою активністю стабільні та рішучі. Вони не помічають життєвих нюансів і тонкощів, у разі виникнення труднощів схильні без зайвих роздумів діяти, що може призвести до труднощів (F3 = 7,5). Демонструють агресивність, самостійність, незалежність та ініціативність у поведінці, виявляючи швидкість прийняття рішень (F4 = 6,7).

Таким чином, відповідно до результатів даної методики, ми встановили, що активні користувачі соціальних мереж відрізняються наступними соціально-психологічними характеристиками: орієнтовані на соціальну взаємодію, орієнтовані на вибудовування та підтримання взаємно задовільних відносин з людьми, зберігаючи у своїй чіткі межі істинних дружніх відносин, чітко регламентуючи характер взаємовідносин, що відображає достатню

вибірковість у виборі контактів. Направлені на отримання соціального схвалення, що зумовлює їхню гнучкість у спілкуванні. У стосунках з оточуючими можуть демонструвати нестійкість настрою, експресивність поведінки.

Далі представимо результати, отримані за методикою "САМОАЛ".

Таблиця 3.3.

Середні показники за методикою «САМОАЛ» у групах користувачів соціальних мереж

Шкали методики	Активні користувачі соціальних мереж	Користувачі з низькою активністю в соціальних мережах	p	p≤
Орієнтація в часі	5.10	4.36	0.13	p≤0.05
Цінності	8.37	8.90	0.88	p≤0.05
Погляд на природу людини	3.79	3.54	0.65	p≤0.05
Потреба в пізнанні	4.93	4.09	0.07	p≤0.05
Потяг до творчості	7.96	6.18	0.01	p≥0.05
Автономність	6.27	6.54	0.78	p≥0.05
Спонтанність	7	5.90	0.03	p≥0.05
Саморозуміння	4.20	4.27	0.78	p≥0.05
Аутсимпатія	7.65	5.72	0.02	p≥0.05
Контактність	6.44	4.09	0.00	p≥0.05
Гнучкість у спілкуванні	6.41	4.54	0.01	p≥0.05

Проведена методика показала (див.табл.3.3.), що користувачі з високою активністю в соціальних мережах найбільші результати отримали за шкалам

«Прагнення до творчості», «Аутосимпатія», «Спонтанність», «Контактність», «Гнучкість у спілкуванні».

Такі користувачі творчо ставляться до життя, прагнуть експериментувати, перетворювати, відчувати нові емоції та почуття, уникають консерватизму («Прагнення творчості» – $m = 7,96$). Самоактуалізація стала для них способом життя, під час якого вони активно шукають шляхи максимальної реалізації своїх потенційних можливостей та здібностей («Спонтанність» – $m = 7$). Це відображає їх високий рівень впевненості в собі та своїх можливостях, готовність застосовувати наявні ресурси собі на користь. Також вони мають адекватну самооцінку та позитивну Я-концепцію («Аутосимпатія» – $m = 7,65$); здатні встановлювати міцні зв'язки з іншими, компетентні у сфері спілкування, орієнтовані на встановлення гармонійних міжособистісних відносин («Контактність» – $m = 6,44$). Користувачі не мають соціальних стереотипів, здатні до адекватного самовираження у спілкуванні («Гнучкість у спілкуванні» – $m = 6,41$); орієнтовані на автентичну взаємодію з оточуючими, на особистісне спілкування та повноцінне розкриття в гармонійних міжособистісних контактах.

Навпаки, користувачі з низькою активністю за шкалами «Прагнення до творчості», «Аутосимпатія», «Спонтанність», «Контактність», «Гнучкість у спілкуванні» отримали менші значення, ніж користувачі з високою активністю. Їх експериментування пов'язані з ризиком, вони намагаються дотримуватися усталених традицій та звичок, нове вселяє їм тривогу («Прагнення творчості» – $m = 6,18$). Вони не схильні до спонтанності, авантюристичності, рішучості поведінки та більшою мірою прагнуть стабільності («Спонтанність» – $m = 5,9$). Їм комфортніше в знайомих умовах, знайомому оточенні, яке їм представляється безпечнішим і в якому вони можуть максимально розкритися.

Отже, повніша самоактуалізація може перешкоджати невпевненості у собі у сфері міжособистісних комунікацій. Висока тривожність у цій галузі відбиває виникаючі вони труднощі з вибудовуванням гармонійних

міжособистісних відносин («Аутосимпатія» - $m = 5,72$). Їм важче вдається встановлення контактів через їх сумніви в тому, що вони можуть бути цікавими новим незнайомим людям. При цьому у знайомій компанії вони впевнені, спокійні та природні («Контактність» – $m = 4,09$). Схильні до ригідності та непластичності в спілкування з різними людьми. Складніше знаходять спільну мову з іншими та важче підлаштовуються під ситуацію та під людей («Гнучкість у спілкуванні» – $m = 4,54$).

Таким чином, відповідно до проведеної методики «САМОАЛ» ми встановили, що користувачі з високою активністю у соціальній мережі готові до експериментів та творчого перетворення дійсності з метою задоволення своїх інтересів та прагнень. Самоактуалізація стала для них способом життя, під час якого вони активно шукають шляхи втілення у життя своїх потенційних можливостей. Вони впевнені у собі та своїх здібностях.

Далі представимо результати за методикою FIRO-B В. Шутца. В результаті діагностики за даною методикою ми встановили, що користувачі з високим рівнем активності в соціальних мережах очікують ініціативності оточуючих у залученні їх до участі у спільній діяльності. Власна пасивність у включеності може виражатися в страху заперечення, невпевненості в тому, що вони можуть представляти інтерес для оточуючих.

Вони орієнтовані більш виражене прагнення інших бути в їхньому суспільстві, ніж навпаки ($I_w - m = 6,13$). Також у даних респондентів відсутня довіра до людей ($I_e - m = 4,96$). Користувачі з високою активністю дуже обережні та вибіркові під час встановлення близьких взаємовідносин. В той же час їх можна характеризувати як чуттєво надмірне ($A_w - m = 7,2$). Це виявляється у прагненні та бажанні бути люблячими іншими, страху відкидання. Схвалення та повагу людей прагнуть завоювати через чуйність та уважність до них. Вони відчувають сильну потребу в прихильності ($A_e - m = 4,31$).

У той же час користувачі з низькою активністю у соціальних мережах найвищі результати дали за шкалами I_e , C_e , C_w , A_w . Користувачі з низькою

активністю орієнтовані на здорові міжособистісні відносини, на прийняття інших та прийняття іншими, на те, щоб оточуючі виявляли до них інтерес. Вони відчують себе здібними людьми з почуттям відповідальності, яких поважають оточуючі, яким вони довіряють; не відчують потреби постійно доводити свою компетентність та постійно орієнтуватися на реакцію та прийняття/не прийняття групи ($I_e - m = 5,18$). Вони спілкуються з меншою кількістю людей, які не орієнтовані на пошук контактів і не прагнуть належати до груп та спільнот ($I_w - m = 3,54$). Вони прагнуть перевершувати інтелектуально, фізично. Користувачі з низькою активністю виявили певний рівень прагнення контролювати та впливати на оточуючих, брати у свої руки керівництво та приймати рішення за себе та інших. Виражена поведінка користувачів цієї групи у сфері контролю вище необхідного – вони не приймають контролю над собою ($C_e - m = 6,18$; $C_w - m = 4,27$). Вони бачать себе в цій активності переважно суб'єктами, що допускають суб'єктність у партнера.

Користувачі з низькою активністю прагнуть бути прийнятими іншими, афективна поведінка щодо них від інших людей має цінність, але не є всепоглинаючою ($A_w - m = 4,27$). Неприйняття групою вони переживають спокійно. Вони надмірно обережні та недовірливі до людей, дуже обережні у виборі тих, з ким встановлюють близькі та інтимні стосунки, почуваються комфортніше, дотримуючись дистанції.

Таким чином, ми встановили, що активні користувачі соціальних мереж більше орієнтовані на очікування включеності та афектації з боку інших, ніж на власну активність у цьому відношенні. Їхня пасивність у цих областях може відображати страх неприйняття та прагнення перекласти відповідальність за відносини на партнерів, делегуючи їм суб'єктність. Намагаючись уникнути залежності від прийняття групи, вони можуть виявляти агресивність та домінантність поведінки, намагаючись всебічно контролювати партнерів зі спілкування.

Далі розглянемо основні результати, отримані нами за методикою І.П. Шкуратової.

Таблиця 3.4.

Середні показники за методикою І.П. Шкуратової у групах користувачів соціальних мереж

Шкали методики	Активні користувачі соціальних мереж	Користувачі з низькою активністю в соціальних мережах	p	p≤
Прагнення сподобатися	10.89	8.72	0.00	p≤0.05
Самопросування	10.44	10.81	0.51	p≤0.05
Прикладність	8.82	10.54	0.05	p≤0.05
Залякування	8.65	8.45	0.67	p≤0.05
Демонстрація слабкості	10.41	8.27	0.00	p≥0.05
Відстеження виробленої поведінки	11.41	9.54	0.00	p≥0.05
Варіативність поведінки	11.37	10.54	0.25	p≥0.05

Відповідно до таблиці 3.4 ми бачимо, що користувачі з високою активністю у соціальних мережах найчастіше використовують стратегії «Відстеження виробленої поведінки», «Варіативність поведінки» та «Прагнення сподобатися». З одного боку, вони можуть намагатися робити свідомо схвалюване враження, отримувати підкріплення від інших, контролюючи при цьому власну поведінку та відповідні реакції. З іншого боку, поведінка може межувати з демонстративністю. Можна стверджувати про комунікативну компетентність, уміння вести себе відповідно ситуації,

оточенні та прагненні не викликати при цьому конфліктних реакцій та нерозуміння («Відстеження виробленої поведінки» – $m = 11,41$).

Також здатні застосовувати різні образи у різних ситуаціях, що свідчить про їхню соціальну компетентність, властиву сучасної особистості, що комунікує у різних обставинах, спільностях та з різними людьми («Варіативність поведінки» – $m = 11,37$). Це пов'язано з великою кількістю ролей, що програються сучасною особистістю. Йдеться і про прагнення керувати виробленим враженням для одержання бажаного результату, реакції. Прагнучи сподобатися співрозмовникам, вони, з одного боку, діють через лестощі і догодження з метою одержання схвалення. З іншого боку, прагнуть бути прийнятою групою, зайняти в ній більш комфортне місце, встановити сприятливі гармонійні відносини («Прагнення сподобатися» – $m = 10,89$). З метою отримання уваги та підтримки може транслюватися поведінка, яка змушує партнерів її надати («Демонстрація слабкості» – $m = 10,41$), цим підлітки делегують відповідальність за своє буття іншим.

Користувачі з низькою активністю найчастіше використовують стратегії «Самопросування», «Примірність» та «Варіативність поведінки». Вони схильні зловживати хвастощами з метою прояву компетентності. Ця стратегія спрямована на досягнення переважаючої позиції знаючої, досвідченої людини з авторитетною думкою. Вони прагнуть набути статусу серед свого оточення, але не завжди за рахунок знання чи особливих досягнень, але й за рахунок приниження інших («Самопросування» – $m = 10,81$). Дані користувачі прагнуть служити прикладом та надбати владу наставника. Можуть із цією метою обговорювати та засуджувати інших людей та їх вчинки. З іншого боку, можуть прагнути стати кращими, щоб здобути обґрунтоване визнання («Примірність» – $m = 10,54$).

Користувачі з низькою активністю здатні по-різному постати за різних обставин та оточенні, але їм не завжди це до душі. Взаємодіючи з різними людьми у різних буттєвих просторах, вони вміють підлаштовуватися під них, але вони менш гнучкі в комунікації та намагаються бути природними у

спілкуванні, навіть якщо це піде в розріз з спільною думкою та очікуваннями оточення («Варіативність поведінки» – $m = 10,54$).

Таким чином, проведена методика показала, що користувачі з високим рівнем активності у соціальних мережах здатні виробляти явно схвалюване враження, одержуючи бажане підкріплення від інших, що відображає комунікативну компетентність підлітків або демонстративність, нещирість поведінки. Варіативність самоподання дозволяє їм вписуватися в різні спільноти і відповідати очікуванням. Таким чином, вони здатні підтримувати гармонійні безконфліктні взаємини із різними людьми.

Отже, для активних користувачів соціальних мереж властиві наступні соціально-психологічні характеристики: орієнтовані на соціальну взаємодію, готові до експериментів та творчого перетворення дійсності з метою задоволення своїх інтересів та прагнень, орієнтовані на очікування включеності та афектації зі сторони інших, ніж на власну активність щодо цього, здатні справляти задалегідь схвалене враження, одержуючи бажане підкріплення від інших, що відображає комунікативну компетентність підлітків чи демонстративність, нещирість поведінки.

3.2. Модель соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на підлітків

Соціально-педагогічні технології є системою чітких інструкцій, дій, розпоряджень. Однак навіть повне дотримання технології може не принести очікуваних результатів. Іншими словами, кожна технологія має різну ефективність і має бути професійно підібрана для конкретної цільової групи.

Для того щоб підібрати найбільш ефективну технологію, фахівець повинен для себе визначити:

- мета роботи;
- умови для реалізації поставленої мети;
- особливості та можливості цільової групи;
- особливості місця проведення роботи;

- тимчасові рамки;
- свої здібності та можливості.

Залежно від основи класифікації у науковій літературі виділяють різні види чи типи соціально-педагогічних технологій.

1. За рівнем новизни розрізняють традиційні (технології минулого досвіду) та інноваційні (принципово нові) технології.
2. За переважним видом діяльності розрізняють консультативні, посередницькі, ігрові, психотерапевтичні, корекційні технології; технології проектування, моделювання, експертизи, управління тощо [44].
3. За спрямованістю на перетворення навколишнього підопічного середовища виділяють середовищні технології оздоровлення природного середовища та технології оздоровлення соціального середовища (технології профілактики та вирішення конфліктних ситуацій, технології розвитку стресостійкості підопічних тощо).
4. За кількістю цільової групи можна назвати:
 - індивідуальні - технології активізації процесів саморозвитку, самовиховання, самозбереження, самозабезпечення тощо;
 - групові – технології соціальної адаптації випускників інтернатних установ, технології реадaptaції безпритульних, технології адаптації осіб з обмеженими можливостями тощо);
 - масові - технології пропаганди здорового життя, технології соціальної реклами тощо.

Кожна соціально-педагогічна технологія поділяється на етапи, що мають конкретну мету. Проходження етапів та виконання їх цілей необхідне. Навіть, якщо доведеться їх відкласти на деякий час, то все одно фахівець повинен буде до них повернутися і завершити їх у умовах, що вже змінилися. Таким чином, фахівець визначає мету своєї роботи та особливості цільової групи.

Проблеми підлітків, їх динамічність та стан є визначальним фактором вибору конкретної технології. Це враховується як під час первинної

діагностики, і підсумкової діагностики під час закінчення роботи. Крім того важливо зазначити, що сама увага соціального педагога до проблеми дитини та її сім'ї може вплинути на сформовану негативну ситуацію.

З одного боку, так відбувається тому, що підлітки, які опинилися в складній ситуації, не можуть самостійно звернутися за допомогою або бояться опинитися в незручній ситуації при зверненні до фахівця. З іншого боку, більшість підлітків вважають, що окрім сім'ї чи близьких їх проблеми більше нікого не цікавлять. Враховуючи дану обставину, соціальний педагог при спілкуванні з дітьми налаштовує їх на позитивне ставлення до вирішення ситуації, що склалася, і створює довірчу атмосферу для подальшої роботи. Важливу роль профілактичній роботі спеціаліста займає налагодження контакти з дітьми. Саме безпосереднє спілкування, зацікавленість, емоційне та інтелектуальне співпереживання, сприяння створюватиме профілактичну та терапевтичну атмосферу, яка така необхідна для підлітків зі схильністю до адиктивної поведінки [46].

Серед особливостей профілактики залежної поведінки варто виділити те, що соціальний педагог орієнтується створення позитивного життєвого сценарію, розвиток конструктивних стратегій поведінки та соціально цінних навичок і умінь. При цьому цільовою групою є підлітки, які вже мають негативний життєвий досвід або зіштовхнулися зі складною ситуацією та не змогли правильно її вирішити. Саме тому соціальний педагог повинен керуватися принципом прийняття дитини як не лише мети, а й цінності, і будувати свою роботу на базі гуманної педагогіки.

Як ми вже зазначали, залежна поведінка підлітків породжує безліч проблем: соціальних, медичних, психологічних. Вирішення цих проблем потребує комплексної роботи різних спеціалістів. Саме тому аддикцію, що розвивається, а так само схильність до неї, необхідно вчасно діагностувати і проводити необхідні профілактичні заходи.

Виходячи з даних, отриманих під час первинної діагностики, фахівець приймає рішення, з якою цільовою групою працюватиме, і який вид

профілактичних заходів необхідний при цьому. В основному в освітньому закладі потрібно проведення первинної профілактики, і в окремих випадках вторинної. Отже, цільовою групою є багато підлітків, які ще не мають реального негативного впливу від соціальних мереж на особистість і ті, у кого спостерігається початкова стадія розвитку адиктивної поведінки. При цьому соціальний педагог визначає, яку форму роботи вибирати, і яка технологія буде найефективнішою. Інакше кажучи, проблеми підлітків визначають зміст соціально-педагогічної технології. Здебільшого проблеми схожі, вони взаємопов'язані між собою та їх можна згрупувати. Отже, необхідно виділити, на що має бути спрямована профілактична робота спеціаліста.

- самооцінка (розвиток адекватної самооцінки).

Розвиток адекватної самооцінки – це один із блоків у формуванні антинаркотичної стійкості особистості. Уміння підлітка порівнювати мету зі своїми здібностями/можливостями дозволяє будувати впевнену лінію розвитку та самореалізації.

- комунікативні навички.

Підлітків важливо навчити адекватно оцінювати власну поведінку, звертати увагу такі якості, як впевненість, невпевненість, агресивність. Впевнена поведінка збільшує можливість вибору та контроль над власним життям. Упевнений у собі людина знає, що вона має певні права, вміє визначати і висловлювати свої бажання, потреби і почуття те щоб це не торкнулося оточуючих, вміє будувати відносини «на рівних» [4].

- Вміння справлятися з конфліктними та стресовими ситуаціями.

Уміння справлятися з конфліктними ситуація переплітається із навичками саморегуляції. По суті, конфлікт у соціальній сфері як суперечка сторін, як суперечність на користь і цілях природний і тому неминучий. Питання у тому, як вирішувати конфлікти. Наявність умінь справлятися зі стресовими і конфліктними ситуаціями свідчить, що зменшується ризик виникнення залежного поведінки в підлітка, оскільки він вміє конструктивно долати перешкоди.

- Навички саморегуляції.

Один з факторів виникнення адиктивної поведінки - це невміння знімати напругу конструктивними способами. Саме тому важливо розвивати у підлітків навички саморегуляції. Для цього є досить широкий спектр вправ (аутотренінг, гімнастика, арттерапія і т. д.). Варто враховувати, що підлітки неохоче виконують вправи, в яких треба робити мімічну гімнастику, так як їх сковає страх виглядати смішно і незграбно, краще йдуть вправи-аутотренінги. Разом про те, слід зазначити, що молодші групи із задоволенням виконують вправи, де потрібно бути активним.

- Екзистенційні питання.

Робота з екзистенційними питаннями є однією з найскладніших, тому що вимагає від соціального педагога особливої обережності та тактовності. Тут розглядаються такі поняття як свобода, залежність, життя, віра, дружба, смерть. Робота у цьому напрямі переважно підходить лише старших підлітків, оскільки у цьому віці йде осмислення, переоцінка екзистенційних питань, і понять. Вони можуть переглядати та змінювати свою ієрархію цінностей [49].

Для здорового, повноцінного життя людині необхідно мати позитивний життєвий сценарій. Він будується на основі вищевказаних навичок та умінь. Саме позитивний життєвий сценарій унеможливорює вживання психоактивних речовин. Розглянемо найефективніші технології, що застосовуються у груповій та індивідуальній роботі з підлітками для розвитку позитивного життєвого сценарію.

Однією з важливих технологій у профілактиці реального негативного впливу від соціальних мереж на особистість є технологія проектного навчання, яку можна використовувати як в груповій, так і в індивідуальній роботі. Однак її застосування найефективніше у груповій роботі. Проект пробуджує підлітків виявити інтелектуальні здібності, моральні та комунікативні якості, продемонструвати рівень володіння знаннями та вміннями, здатність до самоосвіти та самоорганізації. Крім того, при цьому створюється проблемна

ситуація, яка дозволяє сформулювати актуальну та цікаву учням тему для обговорення та дослідження [47].

Мета проектного навчання полягає в тому, щоб створити умови, за яких підлітки самостійно набувають знання з різних джерел і використовують набуті знання для вирішення поставлених перед ними питань. При цьому вони набудуть комунікативних умінь, працюючи в різних групах; розвинуть у себе дослідницькі вміння (уміння виявляти проблеми, збирати інформацію, спостерігати та аналізувати, будувати гіпотези та узагальнювати).

Творча діяльність навчає підлітків протистояти стереотипам, що склалися в суспільстві, вчить їх самостійно мислити і не піддаватися груповому тиску. Заняття творчістю допомагають розвивати таку важливу якість, як самостійність - особистісне якість, виражене у здатності мислити, аналізувати ситуації, виробляти власну думку, приймати рішення та діяти за власною ініціативою, незалежно від нав'язуваних поглядів та способів вирішення тих чи інших проблем.

Проектне навчання дозволяє реалізовувати особистісно-орієнтований підхід, який необхідний у профілактиці залежної поведінки. Підліткам важливо висловити себе, свої думки, своє розуміння світу, та застосування даної технології в роботі допомагає це зробити повною мірою. Невід'ємним компонентом є творча робота, яка має на увазі переосмислення поставлених перед учнем питань, створення нового підходу до їх вирішення.

Проектне навчання виходить з самостійної активності учнів. Проблеми, які соціальний педагог ставить перед підлітками, мають бути взяті із реального життя, знайомі та значущі для них. Саме тоді робота, що проводиться, буде ефективною. Фахівець займає позицію напрямного, він має консультувати та контролювати підлітків у вивченні поставленої теми (проблеми). Це потрібно для того, щоб учні не відхилилися від потрібного напрямку під час самостійного пошуку інформації.

Проекти зручні і тим, що вони дуже різноманітні за формою, змістом, характером домінуючої діяльності, за кількістю учасників, тривалістю

виконання. Творчі проекти передбачають відповідне оформлення результатів. Вони, як правило, не мають детально опрацьованої структури спільної діяльності учасників. Вона лише намічається й надалі розвивається, підкоряючись прийнятою групою логіці спільної діяльності, інтересам учасників проекту.

Творча складова у цій технології дуже важлива. Саме вона є альтернативою у вирішенні тих психологічних проблем, які призводять до адиктивної поведінки. Творчість може допомогти у самореалізації, дозволяє відчутти підлітку свою значущість та потребу іншим людям, набути визнання. Воно також допомагає знайти нових друзів, людей, які його розумітимуть і прийматимуть його таким, яким він є, побачать у ньому найкращі сторони його особистості.

Ця діяльність допомагає заповнити психологічний порожнечу особистості підлітка, компенсувати його незадоволеність і підвищує його антинаркотическую стійкість. Іншими словами, в основі даної технології лежить розвиток не тільки пізнавальних навичок, умінь самостійно конструювати свої знання, умінь орієнтуватися в інформаційному просторі, а й розвиток критичного та творчого мислення [46].

У своїй роботі ми організуємо та проводимо, і крім того, виконуємо з підлітками різноманітні творчі проекти, які спрямовані зокрема на розвиток конструктивної дозвільної діяльності та творчих здібностей, а також профілактику комп'ютерної залежності в цілому. Проекти різноманітні за формою, але вони спрямовані на те, щоб підлітки навчилися бачити в навколишньому світі більше можливостей для самореалізації.

Творчі конкурси та виставки проводяться на рівні обласних заходів та поділяються на три етапи. Перший етап полягає у збиранні творчих робіт дітей на рівні освітніх організацій області. В організації виділяються переможці та відзначаються гарні роботи, проводяться виставки. Далі роботи переможців з освітніх організацій вирушають до нас, де здійснюється вибір призерів на рівні

області. За підсумками проводиться церемонія нагородження та відкриття виставки, на якій можна побачити найкращі роботи.

У своїй роботі ми рекомендуємо виконувати з підлітками такі проекти:

- Творчі роботи з декоративно-ужиткового мистецтва «Золотий час», «Краса врятує світ», «Натхнення», «Посилання на фронт». Дані конкурси допомагають розширити знання дітей про види декоративно-ужиткового мистецтва - з одного боку. З іншого – дають можливість показати свої здібності. Творчий проект «Посилання на фронт» проводиться до річниці перемоги у Великій Вітчизняній Війні з метою залучити підлітків до історії війни та перемоги, розширити їхній кругозір.

- Літературні проекти «Голос душі» та «Життя без оков» проводиться з метою виявлення творчих дітей, підвищення їхньої самооцінки та реалізації літературних здібностей. Проект «Голос душі» присвячений поезії у різних напрямках. За його підсумками, переможці нагороджуються дипломами, а їхні роботи публікуються в збірці віршів. Проект «Життя без кайданів» присвячений жанру есе та проводиться зі старшими підлітками. Вони отримують можливість висловити своє розуміння та ставлення до таких екзистенційних цінностей, як духовність, свобода, залежність, дружба. Саме ці цінності важливі у розумінні проблеми реального негативного впливу від соціальних мереж на особистість.

— Творчий проект фотографій «Зорко одне лише серце» дає можливість підліткам показати те, що вони найбільше цінують у навколишньому світі. В основному роботи відображають соціальне оточення та природу. Діти дуже люблять фотографувати та ділитися за допомогою фотографій своїми враженнями. Беручи участь у проекті, вони можуть показати частину свого особистого світу та подивитися, що важливо для інших.

— Творчий проект колажів «Мій Всесвіт» спрямований на поширення особистого досвіду кожного підлітка щодо дозвілля без негативного впливу від соціальних мереж на особистість. У своїх колажах вони відображають все те, що приносить їм радість, допомагає розвиватися і справлятися з

труднощами. Іншими словами, все те, що дозволяє жити вільно, не вдаючись до негативного впливу від соціальних мереж на особистість.

— Проект із образотворчого мистецтва «Вгору по веселці». Малюнки підлітків спрямовані на відображення розуміння ними свободи та самореалізації. У роботах використовуються різні техніки образотворчого мистецтва, а також різні напрямки - від пейзажів з використанням ізоніті до агітаційних плакатів з витриманою стилістикою. За підсумками проводиться виставка найкращих творчих робіт.

- Проект соціальної реклами «Я знаю, як жити вільно!» дозволяє підліткам реалізувати себе у різних напрямках - від режисерських до дизайнерських. Його мета - донести до соціального оточення за допомогою друкованого чи відеоматеріалу інформацію про те, що таке життя відкритої та вільної людини, без залежної поведінки.

Всі описані творчі проекти, як видно з опису, спрямовані на профілактику залежної поведінки та реального негативного впливу від соціальних мереж на особистість. Використання різних видів творчих робіт дозволяє більшості підлітків проявити своє ставлення до проблеми адикції, використовуючи саме той спосіб, яким він краще володіє. Тим самим відбувається профілактика через самореалізацію, розвиток творчого мислення і здібностей та створення ситуації успішності.

Наступна технологія, яка так само ефективна в груповій роботі - це інтерактивна технологія (ігрова та тренінгова технології). При роботі з підлітками важливо враховувати їх потяг до спілкування, вираження себе та своїх думок. Виходячи з цього, необхідно побудувати заняття так, щоб не всі, то більшість учнів могла отримати увагу соціального педагога і бути почутою їм [46].

Таким чином, ми не тільки маємо в своєму розпорядженні учнів до самого заняття, активізуємо їх увагу, а й ведемо діалог, який найбільш продуктивний у роботі. Оптимальним варіантом для цього є використання інтерактивної технології.

У підлітковому віці гра має перехідний характер між власне грою та серйозним ставленням до дійсності, і є специфічним видом діяльності. Іншими словами, гра є штучно сконструйованою моделлю тих чи інших процесів реального життя. Незважаючи на те, що у підлітковому віці провідним видом діяльності є спілкування з однолітками, також зберігаються елементи гри. Вона дозволяє зімітувати життєві ситуації, відобразити модель поведінки підлітків, наочно показати існуючі стереотипи реагування у тій чи іншій ситуації, виробити і випробувати нові стратегії поведінки, відпрацювати свої проблеми, протиріччя.

Важливо, що соціальний педагог під час гри займає позицію спостерігача. Він говорить і робить якнайменше, надаючи гравцям самостійність у виборі своєї позиції та дій [45]. При цьому соціальний педагог наголошує, як на поведінці підлітків, так і на їх результатах. Так він показує, який результат отримає підліток під час виборів тій чи іншій стратегії поведінки.

Під час гри підліток практично може висловити, проявити себе, свої знання, вміння. Створюваний мікросвіт дозволяє економічно за часом і засобами, без ризику, відтворити певні ситуації з реального життя, тобто підліток без ризику для себе (бути обсміяним, безглуздо виглядати і т. д.) може випробувати різні моделі поведінки та вибрати оптимальну для реалізації в житті. Саме тому гра є одним з тих унікальних методів, який допомагає підлітку справлятися з невизначеністю та непростими життєвими ситуаціями.

Ще однією з переваг гри є те, що вона може дати можливість підлітку визначити і висловити свої почуття у безпечній обстановці. Фахівець може допомогти йому навчитися їх промовляти та конструктивно висловлювати. Важливість роботи у тому, що це навички знижують ризик розвитку залежного поведінки у тому, щоб зняти негативні стану (напруга, тривогу, агресивність тощо.) [47].

Таким чином, можна виділити ряд причин, з яких гра добре підходить для роботи з профілактики адиктивної поведінки підлітків:

- допомагає усвідомити та змінити установки;
- дозволяє випробувати різні моделі поведінки;
- допомагає підлітку зрозуміти почуття та мотиви поведінки як свої, так і іншої людини;
- дозволяє підлітку бути активним та виявляти самостійність;
- дає можливість співвіднести теоретичні знання з використанням їх у житті;
- дозволяє отримати зворотний зв'язок на дії як підлітку, так і соціальному педагогу.

Виходячи з вищевикладеного, ми можемо говорити про те, що гра переміщує підлітка в ситуацію, яка повторює ті ж закони, обмеження та соціальні заборони, мотиви поведінки, які існують у реальному житті. Застосовуючи цю технологію в роботі, ми даємо можливість підліткам розвиватися та змінюватись у безпечній обстановці, отримувати конструктивний зворотний зв'язок на свої дії, помилки та результати.

У профілактичній роботі спеціалістами часто використовуються розмова з підлітками чи дискусія. Але це словесні методи мають значний недолік проти гри. У ході розмови найчастіше зачіпається теоретична частина питання, але учням важко на словах уявити себе на місці іншої людини, зрозуміти, чому вона чинить так чи інакше, які він відчуває. Проблематично в такий спосіб змінити їхню поведінку, установки. Гра ж дає змогу отримати певний досвід.

Інакше висловлюючись, володіючи теоретичними знаннями, підлітки не захищені від ризику появи адиктивного поведінки. Отже, з ними необхідно більше проводити практичні профілактичні заняття, що включають тренінги та ігри. Саме в них наголошується на розвиток певних якостей, умінь, які важливі в реальному житті підлітків, наприклад, вміння протистояти груповому тиску, вміння говорити «ні».

Також варто згадати використання інформаційно-комунікативних технологій на заняттях з профілактики адиктивної поведінки. Застосування

слайдів, аудіо- та відеозаписів дозволяє подану інформацію зробити більш цікавою, яскравою, наочною та доступною до розуміння. Ця технологія тісно пов'язана з наступною, оскільки вона застосовується з використанням комп'ютерів та спеціальної апаратури.

Технологія функціонального біоуправління з біологічним зворотним зв'язком базується на результатах досліджень І. П. Павлова та його послідовників та теорії функціональних систем П. К. Анохіна. Функціональне біоуправління спирається на універсальний закон адаптації, згідно з яким мозок людини для управління функціями організму постійно отримує від усіх органів та систем інформацію про їх стан, миттєво оцінює всі позитивні та негативні результати взаємодії зі світом та вносить необхідні корективи.

Це так званий принцип біологічного зворотного зв'язку, коли, отримуючи інформацію в режимі реального часу, мозок може миттєво оцінити, які саме тілесні відчуття пов'язані з потрібними змінами та вчиться відтворювати їх не випадково, а довільно. Цей закон справедливий всіх функціональних рівнях, включаючи найскладніший рівень діяльності центральної нервової системи, реалізує вольовий контроль поведінки.

Таким чином, біоуправління - це спрямована зміна фізіологічних параметрів організму в потрібному для оздоровчих та тренувальних цілей напрямку. З використанням даної технології, відбувається реєстрація фізіологічних параметрів організму (за допомогою спеціальної апаратури) і комп'ютерне перетворення в сигнали зворотний зв'язок, які підліток сприймає як звукового чи зорового ряду. Так, він отримує можливість побачити та почути сигнали, що відповідають стану функцій його організму. Багаторазове повторення веде до того, що людина вчиться розпізнавати свої відчуття та швидко знаходити їх.

Використання даної технології в індивідуальній профілактичній роботі дозволяє підліткам підвищити самооцінку, розвинути стресостійкість та навичку саморегуляції. Під час тренінгу відбувається глибоке закріплення навички саморегуляції як на фізіологічному, а й у психоемоційному рівні. У

свою чергу, це сприяє активному застосуванню отриманих знань та умінь у реальному повсякденному житті.

За допомогою спеціальної комп'ютерної програми йде перетворення сигналу на доступний для підлітка вигляд. Це може бути зміна зображення, зміна музичного тону і т.д. Все це відображається на моніторі комп'ютера. Таким чином, з'являється можливість бачити або чути сигнали, що відповідають стану конкретного параметра в даний час. З'являється можливість ідентифікувати власний внутрішній стан з об'єктивним сигналом.

У підлітковому віці яскраво виражена важливість особистої успішності у соціально значущому середовищі. Індивідуальна робота над значними стресовими ситуаціями та переживаннями підлітка під час занять з функціонального біоуправління призводить до практичного тренінгу ефективних поведінкових стратегій [46]. Успішність кожного заняття супроводжується зміною самовідчуття, самооцінки, тактики поведінки, і, отже, призводить до змін у соціальному житті підлітка. Таким чином, створюється оптимальний рівень мотивації до занять та висока особистісно значуща цінність отриманих умінь.

Функціональне біоуправління можна використовувати на всіх рівнях профілактики як зі звичайними дітьми, так і з тими, у кого вже сформувалася комп'ютерна залежність. У цьому можливе як проведення індивідуальних занять, а й групових за наявності достатньої кількості устаткування. У даній технології можна виділити багато переваг: об'єктивність, об'єктність, універсальність, поліфункціональність, точність, безпека, немедикаментозність, короткостроковість навчання, довготривалість дії. Серед недоліків можна позначити тільки дорожнечу обладнання.

Як очевидно з вищевикладеного, технологія біоуправління перетинається з інформаційно-комунікативною технологією.

Проведений аналіз практичного досвіду дозволяє констатувати, що існує безліч технологій, які соціальний педагог може використовувати у груповій та індивідуальній профілактиці комп'ютерної адикції підлітків. Кожна

технологія має свої особливості та різну ефективність. Отже, особливо важливо вміти використовувати описані технології комплексно, не зупиняючись у своєму виборі лише на одній.

Підхід до підлітків має бути індивідуальним та творчим, саме тому одна, хоч і ефективна, технологія не може вирішити поставлені завдання перед соціальним педагогом. Уміння правильно здійснювати діагностику та вибирати оптимальний корекційно-розвивальний маршрут у роботі дозволить проводити ефективну профілактику негативного впливу соціальних мереж на особистість у підлітковому віці.

Висновки до 3 розділу

Для активних користувачів соціальних мереж властиві наступні соціально-психологічні характеристики: орієнтовані на соціальну взаємодію, готові до експериментів та творчого перетворення дійсності з метою задоволення своїх інтересів та прагнень, орієнтовані на очікування включеності та афектації зі сторони інших, ніж на власну активність щодо цього, здатні справляти заздалегідь схвалене враження, одержуючи бажане підкріплення від інших, що відображає комунікативну компетентність підлітків чи демонстративність, нещирість поведінки.

Існує безліч технологій, які соціальний педагог може використовувати у груповій та індивідуальній профілактиці комп'ютерної адикції підлітків. Кожна технологія має свої особливості та різну ефективність. Отже, особливо важливо вміти використовувати описані технології комплексно, не зупиняючись у своєму виборі лише на одній.

ВИСНОВКИ

Соціальні мережі за останнє десятиліття перетворилися на один з найбільш привабливих видів онлайн-активності, на своєрідний феномен масової споживчої культури з експоненційним зростанням кількості залучених споживачів. Ця активність включає обмін зображеннями та текстовими повідомленнями, перегляд індивідуальних сторінок своїх знайомих, знаходження нових віртуальних друзів та спілкування з ними, обмін інформацією, написання постів, реагування на інформаційні повідомлення інших учасників мережі шляхом виставлення оцінок, суджень та зауважень як хвалебних, і критичних.

При патологічному використанні соціальних мереж спостерігається ряд зовнішніх проявів, аналогічних спостерігається при інших (у тому числі хімічних) залежностях, а саме: поглиненість предметом залежності, толерантність, зміна настрою, конфлікт, абстиненція, проблеми та рецидив.

Таким чином, в даний час Інтернет займає важливе місце в житті людини і суспільства в цілому. Він став основним джерелом інформації, що формує свідомість людини. Якщо століття тому внутрішній світ людей формувалася на основі їхньої особистої взаємодії, професійної діяльності, подорожей, то сьогодні не потрібно бути дуже активною людиною, щоб дізнаватися новини з іншого боку планети, немає необхідності залишати рідну домівку, щоб спілкуватися з людьми. Тому вплив Інтернету на людину оцінюється двояко: як і позитивно, і як негативно.

Метою нашого дослідження є виявлення соціально-психологічних характеристик користувачів соціальних мереж та визначити аспекти негативного впливу на підлітків для того щоб створити ефективну модель соціальної роботи щодо попередження негативного впливу соціальних мереж на підлітків, зважаючи на різноманітні актуальні впливи даного середовища.

Методами виміру експериментального впливу використано: метод анкетування; психодіагностичні методи (Анкета «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» (Косівченко О.І.); 16-факторний опитувальник

особистості (форма А, 187 питань) Р.Б. Кеттелла, методика "Діагностика самоактуалізації особистості" (САМОАЛ) А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Калини, адаптована версія опитувальника FIRO-В В.Шутца (опитувальник міжособистісних відносин (ОМО) А.А. Рукавішнікова), опитувальник «Стратегії самопредставлення» І.П. Шкуратової, методи математичної статистики (описова статистика, Т-критерій Стьюдента).

Проведене емпіричне дослідження показало, що користувачі з високим рівнем активності у соціальних мережах здатні виробляти явно схвалюване враження, одержуючи бажане підкріплення від інших, що відображає комунікативну компетентність підлітків або демонстративність, нещирість поведінки. Варіативність самоподання дозволяє їм вписуватися в різні спільноти і відповідати очікуванням. Таким чином, вони здатні підтримувати гармонійні безконфліктні взаємини із різними людьми.

Отже, для активних користувачів соціальних мереж властиві наступні соціально-психологічні характеристики: орієнтовані на соціальну взаємодію, готові до експериментів та творчого перетворення дійсності з метою задоволення своїх інтересів та прагнень, орієнтовані на очікування включеності та афектації зі сторони інших, ніж на власну активність щодо цього, здатні справляти заздалегідь схвалене враження, одержуючи бажане підкріплення від інших, що відображає комунікативну компетентність підлітків чи демонстративність, нещирість поведінки.

Проведений аналіз практичного досвіду дозволяє констатувати, що існує безліч технологій, які соціальний педагог може використовувати у груповій та індивідуальній профілактиці комп'ютерної адикції підлітків. Кожна технологія має свої особливості та різну ефективність. Отже, особливо важливо вміти використовувати описані технології комплексно, не зупиняючись у своєму виборі лише на одній.

Підхід до підлітків має бути індивідуальним та творчим, саме тому одна, хоч і ефективна, технологія не може вирішити поставлені завдання перед соціальним педагогом. Уміння правильно здійснювати діагностику та

визирати оптимальний корекційно-розвивальний маршрут у роботі дозволить проводити ефективну профілактику негативного впливу соціальних мереж на особистість у підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимов Г.А., Ерохина Л.Г., Стыкан О.А. Неврология синкопальных состояний. М., 1987. 208 с.
2. Арсеньев А.С. О проблеме свободы и зависимости человека современной цивилизации: философский очерк. *Развитие личности*. 2005. № 1. С. 43-75.
3. Астапов, В. М. Тревожность у детей. М., 2008. 160 с.
4. Бадалян Л.О., Берестов А.И., Дворников А.В. Головные боли у детей и подростков. М., 1991. 60 с.
5. Баева Л.В., Алексеева И.Ю. E-Homo Sapiens: виртуальный микрокосм и глобальная среда обитания. *Философские проблемы информационных технологий и киберпространства*. 2014. Вып. 7. № 1. С. 86-97.
6. Белінська О. Н. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. URL.: www.psychology.ru/internet
7. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе // Шкільний світ. – 2000. – №5. – С. 2.
8. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія №12. Психологія*. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.7(31) С. 22.
9. Вегетативные расстройства /под ред. Вейна А.М. М., 1998. 750с.
10. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24. С. 41-42.
11. Выготский, Л. С. Педология подростка. М.: Бюро заочного обучения МГУ, 1929.
12. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей*. Частина I. К.: Університет «Україна», 2008. 547 с.
13. Данилова, М. В. Проблема детской тревожности в условиях семейного неблагополучия. *Молодой ученый*. 2014. № 3. С. 91-94.

14. Дорошкевич М.П., Калюжный В.В. Неврозы и невротические состояния у детей и подростков. Мн., 2004. 223 с.
15. Евсегнеев Р.А. Психиатрия. Мн., 2001. 426 с.
16. Зайцев, Ю. А., Хван, А. А., Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте (Диагностика, профилактика, коррекция). Кемерово, 2006. 112 с.
17. Игумнов С.А. Клиническая психотерапия детей и подростков. Мн., 1999. - 190 с.
18. Качаева А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2000 № 13. С. 4.
19. Ковалёв В.В. Семиотика и диагностика психических заболеваний у детей и подростков. М., 1985. 286 с.
20. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика К.: Ельга, 2007. 400 с.
21. Лилюхин А.М. Аддиктивное поведение российской молодежи: условия формирования, особенности стратегии и практик: автореф. дис. ... канд. соц. наук. ЮФУ, Ростов-на-Дону, 2016. – 35 с.
22. Марквард О. В защиту способности к одиночеству. *Логос*. 2016. № 4. С. 151-164.
23. Микляева, А. В., Румянцева, П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
24. Николаев Е.Л. Являемся ли мы свидетелями новых зависимостей? *Вестник психиатрии и психологии Чувашии*. 2016. Т. 12. № 1. С. 6-16.
25. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шкільний світ. 2008. 112 с.
26. Пережогин Л.О. Зависимость от персонального компьютера, Интернета и мобильных средств доступа к нему: нозологическая идентификация. *Образование личности*. 2016. № 1. С. 45-53.

27. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або комп'ютерна залежність. *Газета «Психолог»*. 2006. № 46. С. 13-16.
28. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука і освіта*. 1998. . № 2. С. 11-17
29. Прихожан, А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М. : АНО «ПЭБ», 2007. 56 с.
30. Райтер М. Помощь трудным детям. М., 1999. 431 с.
31. Русаков С.С. Потенціал соціальних мереж в сучасному навчально-виховному процесі. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. №2. С. 101 –102.
32. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. СПб. : Пер Сэ, 2008. С. 85-99.
33. Ушаков Г.К. Пограничные нервно-психические расстройства. М., 1987. - 304 с.
34. Фельдштейн, Д. И. Особенности стадий развития личности на примере подросткового возраста. М. : МПСИ, 1996. С. 142-147.
35. Цевелева И.В. Зависимость от социальных сетей как социально-психологический феномен XXI века. *Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета*. 2014. № 1-2 (17). С. 34-41.
36. Черниогло Е.С. Философский анализ аддиктивного поведения как проявления социальной девиации. *Вестник МГОУ. Серия «Философские науки»*. 2014. № 3. С. 98-103.
37. Шапинская Е.Н. Эскапизм в киберпространстве: безграничные возможности и новые опасности. *Journal of cultural research*. 2013. № 2 (12). URL.: http://cr-journal.ru/rus/journals/215.html&j_id=15
38. Шахненко О. Вплив соціальних мереж на підлітків. URL.: <http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index.php/blog2/title-50>
39. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Вісник*. Х., 2006. №16. С.166-177.

40. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость. *Мир Интернет*. 2000. № 2. С. 24-29.
41. Denber G.C.B. Textbook of clinical Psychopharmacology. Stuttgart: Georg Thieme Publisher. 1979. 356 p.
42. Menkes J. Textbook of Child Neurology. Philadelphia: Lea and Febiger, 1985. 827 p.
43. Twenge J. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us. NY: Atria Books, 2017. 335 p.
44. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія /за ред. Н.Ю. Максимової. К.: Педагогічна думка, 2015. 254 с
45. Золотова Г.Д. Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх: навч. посіб. для студ. спец. «Соціальна педагогіка», «Соціальна робота». Луганськ: Вид-во ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2010. 231 с.
46. Белобородов А. М. Развитие коммуникативных способностей подростков в процессе тренингового воздействия. *Научный диалог. Психология. Педагогика*. 2013. № 9 (21) С. 6-20.
47. Найкращі практики роботи з підлітками. Методичний посібник /Л.О. Нерубасва, А.П. Павловський, А.В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с.
48. Teri Pichot, Yvonne M. Dolan. Solution-Focused Brief Therapy: Its Effective Use in Agency Settings. Haworth Marriage and the Family, 2014.
49. David Denborough. Retelling the Stories of Our Lives: Everyday Narrative Therapy to Draw Inspiration and Transform Experience. W. W. Norton & Company, 2014.