

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« _____ » _____ 2022 р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА

ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: « ВПЛИВ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ НА АДАПТАЦІЮ
ПІДЛІТКІВ»**

Виконавець: студентка групи ПС-502 Бз Тулук Єлізавета Вячеславівна

Керівник: доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Яковицька Л.С.

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології Гордієнко К.О.

КИЇВ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« ___ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ на виконання дипломної роботи

Тулук Єлізавети Вячеславівни

1. Тема дипломної роботи: «Вплив віртуальної реальності на адаптацію підлітків»

2. затверджена наказом ректора № 2624/ст від 30.11.2021 р.

3. Термін виконання роботи: з 03.01.2022 по 18.02.2022 р.

1. Вихідні дані до роботи: вибірка – підлітки, 66 осіб; у дослідженні були використанні методики: Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг (на визначення Інтернет-залежності), Опитувальник комунікативних схильностей; Методика Д.Рассела–М.Фергюсона; Методика Дембо-Рубінштейн в модифікації А.Прихожан; Методика О.Кондаша.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз соціально-психологічної адаптації підлітків до інтернет простору, а також психологічні особливості залежності підлітків від соціальних мереж; у другому розділі представлене емпіричне дослідження впливу віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію підлітка.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 4 рисунка, 6 таблиць.

6. Календарний план – графік

| № з/пор. | Завдання | Термін виконання | Виконано |
|----------|--|--------------------|----------|
| 1. | Вибір теми та формулювання завдань | Листопад | |
| 2. | Тематичний добір та аналіз наукових праць | Листопад | |
| 3. | Оформлення теоретичної частини | Листопад | |
| 4. | Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження | Грудень | |
| 5. | Проведення емпіричного дослідження | Грудень | |
| 6. | Аналіз та інтерпретація отриманих результатів | Грудень | |
| 7. | Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ | Січень | |
| 8. | Попередній захист дипломної роботи | Згідно графіку | |
| 9. | Виправлення зауважень, оформлення рецензії | Лютий | |
| 10. | Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри | За день до захисту | |
| 11 | Захист дипломної роботи | Згідно графіку | |

7. Дата видачі завдання: «__» листопада 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Лада ЯКОВИЦЬКА
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Єлізавета Тулук
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Вплив віртуальної реальності на адаптацію підлітків»: 68 сторінок, 4 рисунки, 6 таблиць, 50 використаних джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації особистості в підлітковому віці в сучасному інформаційному суспільстві.

Предмет дослідження – вплив віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці.

- **Методи дослідження:** теоретичні – метод системного аналізу соціально-психологічної літератури, аналіз поняття та терміносистеми для теоретичного дослідження проблеми впливу віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці; теоретичне узагальнення, синтез та аналіз для розкриття основних особливостей процесу соціально-психологічної адаптації підлітків та ролі соціальних мереж у цьому процесі;
- емпіричні (спостереження, розробка опитувальника та проведення безпосереднього опитування, статистичні методи обробки даних).

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі з підлітками, що мають, або починають проявляти схильність до залежності від соціальних мереж; також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи для підвищення соціально психологічної адаптації підлітків у суспільстві.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ | 9 |
| 1.1. Інтернет-простір як агент адаптації особистості..... | 9 |
| 1.2. Залежність від віртуальної реальності як соціально-психологічна проблема..... | 17 |
| 1.3. Негативний вплив комп'ютерної залежності на психіку особистості | 29 |
| Висновок до розділу 1 | 37 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ..... | 39 |
| 2.1. Процедура дослідження впливу віртуальної реальності на соціально- психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці..... | 39 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація групових даних дослідження впливу віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці..... | 42 |
| Висновок до розділу 2..... | 55 |
| ВИСНОВКИ..... | 57 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 60 |
| ДОДАТКИ | 66 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. В епоху глобалізації життєво важливих процесів сучасного суспільства, в якому інформаційні канали стали невід'ємною частиною людської діяльності, завдання передачі великої кількості інформації стає все більш актуальним. Найважливішими інформаційними каналами є публічні мережі, які теоретично можуть бути підключені до будь-кого через всесвітню мережу. За останні 5 років соціальні мережі стали дуже популярними. Слід зазначити, що найбільш поширеним контингентом користувачів соціальних мереж, які страждають на залежність, є підлітки, оскільки соціальна мережа є одним із факторів їх соціально-психологічної адаптації особистості в підлітковому віці.

Вчені з'ясували, що соціальні мережі мають величезний потенціал – як позитивний, так і негативний, створюючи нагальну потребу в соціально-психологічному контролі за поведінкою людей, які потрапили в залежність від соціальних мереж.

Феномен соціально-психологічної залежності та впливу соціальних мереж на життя людини знову і знову описується в працях багатьох вчених, а саме: Л.Помиткіна, Л.Литвинчук, А.Данилов, Д.Богданов, К.Янг, Д.Гринфилд, К.Сурратт, А.Войскунского, Н.Чудова, О.Арестова, Л.Бабанина, Л.Фриманом, Д.Ноуком, П.Марсденом, С.Вассерманом, Б.Веллманом, С.Берковицею, С.Боргэтті, Р.Бертом, К.Карли, М.Эверетт, К.Фостом, М.Грэнветтер, Д.Ноком, Д.Крэкхардтом, Н.Маллинсом, А.Рапопортом, С.Уоссермэном, Д.Вайтом, В.Харрисоном, А.Жичкіною, Н.Швець, В.Фатуровою, К.Лесто.

Проблема реабілітації осіб, мала залежну поведінку вивчену, яку значну кількість вчених, а саме: В.Курбатов, В.Нікітін, О.Змановська, П.Павленюк, М.Фірсова, О.Студьонова, М.Галолузова, Н.Дереклєєва, А.Підаєв, О.Возіанов, В.Москаленко, Б.Наумова.

Підлітки є найбільш вразливою групою людей, які піддаються впливу соціальних мереж. У цьому віці інтерес до соціальних мереж з часом перетворюється на патологічну потребу бути в мережі. Життя в соціальній мережі стає настільки цікавим, що в реальному житті підліток взагалі перестає спілкуватися. Якщо різке обмеження доступу до соціальної мережі викликає у молоді людини паніку або відчай, це перша ознака початку соціально-психологічної роботи. Дуже важливо діяти негайно і якісно. Залежність від соціальної мережі визначається як соціально-психологічний розлад, що потребує негайної корекції та реабілітації.

Дослідники розглядають різні аспекти проблеми навчання молоді безпечним в Інтернеті та запобігання Інтернет-залежності. Досліджено вплив Інтернету на людину та психологічні наслідки комп'ютеризації Ю.Бабаєва, О.Войскунський, О. Смилова та ін.; проблему інформаційно-психологічної безпеки висвітлюють у своїх роботах В.Аносов, А.Брушлинський, В.Лепський та ін.; Інтернет-залежність досліджують психологи Дж.Блок, Х.Кеш, М.Орзак, К.Янг, представники медичної галузі Т.Большот, Л.Юр'єва та ін.; проблему кіберагресії аналізують О.Блискунова, М.Герц, Л.Найдьонова, А.Штольц та ін.; вплив Інтернет-порнографії на особистість розглядають Д.Бірн, І.Кон та ін.; Інтернет-злочинність досліджують юристи Р.Ремлюга, О.Юрченко та ін. Проте симптоми Інтернет-залежності та особливості її профілактики у підлітків недостатньо вивчені вченими. Тому, вважаючи цю тему особливо актуальною, ми вирішили розглянути її більш детально та зробити власні висновки.

Об'єкт дослідження: процес соціально-психологічної адаптації особистості в підлітковому віці в сучасному інформаційному суспільстві.

Предмет дослідження: вплив віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

- визначити стан проблеми в психолого-педагогічній науці і практиці;
- обґрунтувати вплив віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості.
- дослідити вплив віртуальної реальності на розвиток особистості.
- провести емпіричне дослідження впливу віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію підлітків.
- розробити методичні рекомендації щодо профілактики Інтернет – залежності підлітків.

Методи дослідження:

- теоретичні – метод системного аналізу соціально-психологічної літератури, аналіз поняття та терміносистеми для теоретичного дослідження проблеми впливу віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці; теоретичне узагальнення, синтез та аналіз для розкриття основних особливостей процесу соціально-психологічної адаптації підлітків та ролі соціальних мереж у цьому процесі;
- емпіричні (спостереження, розробка опитувальника та проведення безпосереднього опитування, статистичні методи обробки даних).

Вибірку емпіричного дослідження склали 66 осіб віком 12-16 років, Комунального закладу «Лисичанська загальноосвітня школа I-III ступенів № 12» м. Лисичанська Луганської області.

Структура дипломної роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Інтернет - простір як агент адаптації особистості

Соціальні мережі являють собою частину віртуальної реальності. Термін «віртуальна реальність» вперше з'явився після публікації Вільямом Гібсоном у 1984 році роману «Neuromancer». Невдовзі після цього віртуальну реальність розуміли як простір, створений глобальною телекомунікаційною мережею.

Наприкінці ХХ ст. завдяки розвитку комп'ютерної техніки з'явився ще один засіб комунікації – «соціальні мережі», як інструмент організації віртуального спілкування. Це електронне спілкування з віртуальним співрозмовником у кіберпросторі. Як форма непрямого спілкування, воно має психологічні особливості, які слід враховувати в контексті теорії комунікації. Існує багато визначень терміну «комунікація», які розкривають різні підходи до дослідження цього соціального явища. Розглянемо деякі з них.

Спілкування – складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті і розумінні партнерами один одного. Предметом спілкування є живі істоти, люди. Спілкування властиве всім живим істотам, але лише на рівні людини процес спілкування стає усвідомленим, пов'язаним вербальними та невербальними діями [6, с. 67].

Спілкування – процес встановлення і розвитку контактів між живими організмами, породжуваний потребами спільної діяльності, який включає в себе обмін інформацією і володіє взаємним сприйняттям і спробами впливу один на одного [8, с.67].

Спілкування – це обмін повідомленнями, почуттями і взаємодія між людьми [3, с. 56].

Спілкування, яке використовує людську мову, відоме як вербальне. Мова є універсальним засобом спілкування, оскільки передача інформації за допомогою мови найбільш точно передає зміст повідомлення.

Спілкування, в якому використовуються інші (крім мовлення) знакові системи, називається невербальним. У соціальних мережах використання невербальних засобів до недавнього часу було неможливе, а тому пріоритетно використовується письмова мова, що значно зменшує інформаційний контент, який передається та отримується між партнерами по спілкуванню.

Соціально-психологічна адаптація особистості відбувається протягом усього життя людини, а традиційні форми соціально-психологічної адаптації включають два види — первинну та вторинну. Первинна соціалізація відбувається з дитинства в межах родинних зв'язків, вторинна – у межах соціальних інститутів та соціальних контактів поза найближчим оточенням людини [25, с. 222].

Соціальні мережі стають потужним агентом вторинної соціально-психологічної адаптації людини: соціально-психологічної адаптації особистості не тільки в мережевому суспільстві, а й у реальному середовищі, в якому живуть люди. Наповнення соціальних мереж є, так би мовити, індикатором розвитку суспільства. Соціальні мережі служать засобом інформаційної війни, маніпулювання людьми, соціально-психологічної адаптації та навчання дітей, підлітків та молоді. Під впливом мережевого суспільства змінюється стиль життя людей, зокрема звичні інформаційні канали, тип міжособистісних стосунків, організація дозвілля, відбувається інтенсивний розвиток нових моделей взаємодії з навколишнім середовищем. І, звичайно, все це впливає на безперервний процес соціально-психологічної адаптації особистості [24, с. 203].

Згідно з думкою А.Данилова, соціально-психологічну адаптацію особистості слід розглядати у двох вимірах, враховуючи Інтернет-фактори. По-перше, це соціально-психологічна адаптація у віртуальному кіберпросторі, коли суб'єкт засвоює норми та цінності, моделі поведінки у віртуальній

реальності, інтегрується в Інтернет-спільноту. Показниками для цього є рівень його комп'ютерних та інформаційних навичок, знання правил та наявність навичок взаємодії в Інтернет-просторі. По-друге, це соціально-психологічна адаптація до реального світу через віртуальний вимір. Крім того, що Інтернет є ефективним засобом вторинної соціально-психологічної адаптації, він завойовує конкуренцію інституціям, що здійснюють первинну соціально-психологічну адаптацію. Цьому сприяє динаміка сучасного життя, криза традиційних інститутів і цінностей: Інтернет зазвичай більш соціалізований, ніж агенти реальної соціально-психологічної адаптації [13, с. 44, 24].

Вагомою відмінністю інтернет-спілкування являється можливість спілкуватися з декількома людьми одночасно. Це надає можливість бути успішним в Інтернет-просторі, але це відіграє негативну роль у реальному спілкуванні. Комунікація в кіберпросторі призводить до втрати множини знакових систем, характерних для безпосереднього спілкування і які є (або мають бути збережені) у процесі життя. Разом з тим, інтернет-спілкування також створює більші можливості в управлінні інформацією, що допомагає підтримувати статус і соціальну вартість особистості.

Дослідники кібер-комунікації E.Reid, P.Kelly, Sh.Turkle, А.Войскунський., О.Вакуленко виокремлюють особливості, що притаманні більшості форм комунікації в інтернет-просторі:

- ✓ анонімність,
- ✓ невидимість,
- ✓ відсутність єдності простору і часу,
- ✓ створення «віртуального Я», обмежене сенсорне переживання, ускладнення у трансляції емоцій,
- ✓ емоційна невимушеність,
- ✓ використання особливих скорочень та сленгу тощо.

Як відомо, будь-яка діяльність спрямована на задоволення потреб.

Дослідження «Фонду Розвитку Інтернет» дозволяє через соціальні мережі та Інтернет визначити коло потреб, які відповідають особистості, а саме:

- потреба у самостійності (у процесі соціально-психологічної адаптації ця потреба припускає, в першу чергу, прагнення до незалежності від батьків);
- потреба у самореалізації та визнанні (зазвичай людині вкрай необхідно відчувати себе особливими та необхідними);
- потреба у пізнанні та визнанні (молоді люди хочуть відчувати себе важливою частинкою певної групи і суспільства загалом);
- задоволення соціальної потреби у спілкуванні, у приналежності до групи за інтересами, в любові;
- потреба у володінні (людина має на меті бути обізнаним з усіх подій, що відбуваються навколо нього);
- пізнавальна потреба (володіння новими знаннями сприяє досягненню визнання і самореалізації);
- у результаті використання соціальних мереж виникає відчуття повного контролю і володіння ситуацією, що задовольняє потребу в безпеці – одну з базових у системі потреб людини [28, с. 67-90].

Сучасні соціальні тенденції дозволяють говорити про феномен кіберсоціалізації, який став актуальним для виникнення інформаційної цивілізації [21, с. 48].

Кіберсоціалізація – соціально-психологічна адаптація особистості у кіберпросторі, процес зміни структури самовпевненості особистості, що відбувається під впливом і в результаті використання нею сучасних інформаційно-комп'ютерних технологій у контексті життя. .

Кіберсоціалізація людини особливо яскраво проявляється в Інтернет-середовищі за рахунок використання її ресурсів і при спілкуванні з віртуальними агентами соціально-психологічної адаптації, з якими людина

зустрічається і спілкується в соціальних мережах: під час листування електронною поштою, на форумах, у чатах, блогах, Online-іграх. У процесі кіберсоціалізації у людини з'являється низка нових очікувань та інтересів, мотивів і цілей, потреб і установок, а також форм соціально-психологічної адаптації особистості, діяльності, яка безпосередньо пов'язана з власне новим віртуальним життєвим простором [21, с. 49].

До особливостей впливу Інтернету на соціально-психологічну адаптацію особистості можна віднести:

- комунікацію людини, яка набуває різних форм (при цьому може відбуватися зміна імені, віку, приписування собі неіснуючих досягнень, підвищення статусу);
- наявність власного (інтимного) світу, в який немає доступу нікому сторонньому;
- відсутність відповідальності та контролю за діяльністю молодої людини;
- реалістичність віртуальних процесів і повне абстрагування від оточуючого світу;
- можливість виправити будь-яку помилку, змінити віртуальну реальність;
- можливість самостійно приймати будь-які рішення (в межах мережі), не зважаючи на наслідки, до яких вони можуть призвести [22, с. 7].

Останні дослідження Інтернету як одного з агентів соціально-психологічної адаптації особистості показують можливу появу форм криз в Інтернет – соціально-психологічної адаптації особистості, таких як: негативні залежності, компульсивна (обсесивна) віртуальна поведінка, занурення у світ внутрішніх переживань, у зниженні потреба в активному навчанні. Ці види криз можуть бути викликані Online-іграми з елементами насильства, які в свою чергу сприяють посиленню агресивної поведінки з боку індивідів у реальному середовищі. Мережне суспільство також може сприяти засвоєнню

антисоціальних, протиправних установок, які засвоюються і відтворюються в реальному світі [24, 29 с. 201].

Таким чином, можна сказати, що постійне перебування в Інтернеті негативно впливає на процес соціально-психологічної адаптації особистості через зниження безпосередніх соціальних взаємодій з оточуючими, звуження соціальних зв'язків, зміни в спілкуванні з друзями та родичами, розвиток депресії.

Значною мірою успішність психологічної адаптації підлітка залежить від нього самого. А також від його адаптаційних здібностей. Це індивідуальні психологічні особливості підлітка, що є умовою успішної адаптації до нових, змінених і незвичайних умов. Саме вони визначають адекватну поведінку, ефективну взаємодію підлітка з новим середовищем без надмірного нервово-психічного напруження. Потрібно пам'ятати, що у різних людей – різні адаптаційні здібності, тому більше уваги треба приділяти тим, хто має низькі адаптаційні здібності [49, с. 160].

Як і будь-яке інше, Інтернет-спілкування виконує цілий ряд функцій у житті людини. Д.Богданов виділяє наступні соціальні функції спілкування в Інтернеті [2]:

1. Комунікативна функція. Суб'єкти спілкування мають можливість передати необхідну інформацію та встановити нові контакти. При цьому партнери постають один перед одним у вигляді віртуальних образів і вражень.

2. Функція самопрезентації. Соціальні ресурси стали свого роду затишним особистісним простором, в якому кожен створює базу технічну і соціальну для створення бажаного, віртуального «ти». Де кожен користувач має можливість не тільки спілкуватися та проектувати, а й поділитися плодами своєї творчості з багатомільйонною аудиторією, ще один соціальний ресурс.

3. Розважальна функція. Багато користувачів вважають, що залишити власні сторінки для читання чужих тем і обговорень у коментарях як дозвілля, особливо якщо з якихось причин вони обмежені іншими видами розваг, окрім Інтернету, і досить багато вільного часу.

4. Функція соціально-психологічної адаптації особистості. Блоги та форуми, які виконують соціальні функції, дозволяють підтримувати неіснуючі соціальні мережі в реальному житті. Посилання, щоб дізнатися нове про своїх друзів. Деякі користувачі Інтернету використовують соціальні ресурси (блоги, форуми, соціальні мережі) для організації взаємодії робочих груп, обговорення ділових питань тощо.

5. Функція записної книжки. Як традиційний паперовий щоденник, як місця для публікацій можна використовувати блог, соціальні мережі для особистого, яке може стати в нагоді в майбутньому, спосіб пригадування деталей подій, сховище фактів. Метою таких повідомлень є затримка спілкування з собою.

6. Функція саморозвитку. Ця особливість пов'язана з соціальними Ресурсами, дають змогу учасникам створити зображення іншого «Я», якого шукає автор. Публічність персональної сторінки змушує користувачів грамотно структурувати свої думки, що допомагає їм краще розуміти події, які вони пережили, власний внутрішній світ, а також утримувати зміни, які вони пережили в собі.

7. Функція психологічної розрядки. Після стресу, невдоволення подіями чи обставинами, які мають користувачі соціальна мережа зможе дати вихід своїм емоціям, висловити свій біль. Окрім висловлення невдоволення тим, що можливо за допомогою традиційного щоденника, соціальні мережі створюють нові можливості: як можна поскаржитися, велика кількість людей живе і отримує відповідь на запитання.

8. Інформаційна функція. Блоги та форуми є ідеальними інструментами для того, щоб отримувати та обмінюватися інформацією. Багато блогів насправді структуровані як ланцюжок повідомлень: автори блукають глобальною мережею, знаходять щось цікаве і відразу публікують це на сторінці свого особистого щоденника. Проте читачі не мають повної впевненості в достовірності інформації. Повторне копіювання чужих статей

при додаванні власних роздумів та оцінки, іноді спотворюють реальну інформацію до невпізнання.

9. Оціночна функція. Останнім часом значення соціальних ресурсів зросло інструменту оцінки ефективності. Соціальні ресурси зарекомендували себе як ефективний метод відстеження частоти відвідувань сайту, зворотнього зв'язку та визначення рівня змісту (контенту з цінністю) кожного користувача, а спілкування як дозвілля неможливе в традиційній формі прямого живого спілкування, але набуває ознак віртуального спілкування [30, с. 138].

Зміни в процесах соціалізації відбуваються на рівні агентів соціально-психологічної адаптації особистості, тобто кожен користувач Інтернету може одночасно займати дві позиції та активно формувати нові моделі поведінки в мережевому просторі, транслятор соціокультурні, інституційні норми, цінності та правила, а також практики повсякденної культури. Таким чином конструюється новий вид соціальної особистості – *Homo virtualis* – людина, яка орієнтується на віртуальність, творець, носій, споживач віртуальної культури.

Перед суспільством стоїть завдання створити в Інтернеті культурно конкурентоспроможний сегмент, спеціально орієнтований на підлітків і конкуруючи з низькокультурними ресурсами, а також підтримка так званої «віртуальної етики», зорієнтованої на:

- закріплення моральних норм і цінностей, що функціонують у мережевому суспільстві;
- соціальний контроль за поведінкою користувачів Інтернету;
- моральна оцінка процесів віртуального спілкування;
- ведення певних обмежень і заборон.

На основі вищевикладеного, існує ряд сфер, у яких ці завдання можуть бути реалізовані. По-перше, Інтернет є невід'ємною частиною дозвілля, його зміст має великий вплив на формування та розвиток особистості молоді, формування її базової культури. У зв'язку з цим психолого–просвітницький розвиток Інтернету має включати організацію дозвілля, створення Інтернет–

сайтів, які відповідають культурно–освітнім потребам особистості та водночас сприяють її особистісному розвитку та успішній соціально-психологічній адаптації особистості [16, 24 с. 135].

1.2. Залежність від віртуальної реальності як соціально-психологічна проблема

XXI століття – століття високих технологій приносить нашому суспільству абсолютно новий етап розвитку: обмін інформацією, спілкування між людьми, можливості налагоджувати стосунки, пошук роботи і фактично працювати, дозвілля переходить із реального світу у віртуальний.

Інтернет зараз присутній майже в кожній родині і значно розширює наші можливості – особливо це стосується соціальних мереж, які останнім часом стали дуже популярними. Мільйони людей щодня користуються їхніми послугами: одні шукають друзів, клієнтів, роботодавців чи співробітників, інші просто проводять з ними час.

Соціальні мережі з кожним днем набирають популярність у всьому світі. Вони виникли близько 10 років тому, але сьогодні важко знайти людину, яка не користується соціальними мережами в Інтернеті.

Статеве дозрівання є одним з найважливіших етапів у житті багатьох чому визначає подальшу долю людини. Важливість підліткового віку визначається закладанням основ і окресленням загального.

Напрями формування морально-соціальних установок особистості. Цей період традиційно вважається одним із найкритичніших моментів у розвитку особистості [13, с. 178]. Це епоха активної індивідуалізації, фаза прагнення до самоствердження, яка переживається дуже інтенсивно.

Проблеми формування особистості підлітків досліджували багато вчених. Дослідження, проведені під керівництвом Д.Фельдштейна, показують, що перехід від дитинства до дорослого зазвичай відбувається бурхливо, а часом і драматично, в ньому переплітаються суперечливі тенденції

суспільного розвитку. З одного боку свідчать про цей важкий час негативні прояви, дисгармонія особистості, встановлюються згортання і зміни.

Інтереси дитини і протести проти характеру його поведінки по відношенню до дорослих. З іншого боку, підлітковий вік характеризується позитивними факторами – самостійність дитини стає різноманітнішою, значно посилюються стосунки з іншими дітьми та дорослими, значно розширює та змінює сферу своєї діяльності, розвиває відповідальний підхід до себе та інших людей тощо [42, с. 17-25].

Багато батьків побоюються, що електронне спілкування може негативно вплинути на їх соціально-психологічну адаптацію, замінити особисте спілкування, погіршити їхні соціальні навички, призвести до небезпечних контактів з незнайомими людьми та замінити більш цінні види діяльності. Проте, за результатами дослідження, негативних наслідків користування Інтернетом дуже мало. Однак Інтернет може негативно вплинути на фізичне здоров'я людини, і час, проведений в Інтернеті, замінює час тренування. Наприклад, типовий 15-річний хлопець проводить близько 4 годин на день, сидячи перед екранами, але займається фізичними вправами менше години на день. Слід зазначити, що більшість його вільного часу займали соціальні мережі [38, с. 125].

Витіснивши засоби комунікації, вони замінили підлітку захоплення справжнім спілкуванням. Визнаючи всі позитивні сторони використання соціальних мереж, такі як недорогі засоби комунікації, доступність аудіо – та відеоматеріалів, швидкість пошуку та обміну інформацією, слід підкреслити, що її вплив на навчання та успішність молоді є згубним. Підліток не може зрозуміти, засвоїти та обміркувати урок. Слід зазначити, що більшість опитаних підлітків вважають, що соціальні мережі не відволікають їх від важливих речей, а навпаки вважають, що допомагають зробити це життя набагато легшим і комфортнішим.

У підлітковому віці проблема соціально-психологічної адаптації особистості є дуже актуальною, оскільки значення спілкування в житті

сучасного підлітка є значним і продовжує зростати. Від цього багато в чому залежить успіх діяльності, діяльність у суспільному житті, а врешті й особисте щастя. І сьогодні, мабуть, важко уявити собі підлітка, який не спілкується в соціальних мережах, адже Інтернет став невід’ємною частиною нашого життя. Проте слід зазначити, що Інтернет не лише дає можливість розвивати навички, удосконалювати знання та розширювати спектр інтересів, але й таїть реальні загрози для подальшого розвитку психіки підлітка.

Задоволення потреби в спілкуванні, моральній підтримці – основні потреби підлітків. Коли вони не можуть їх задовольнити в реальному житті, вони стають задоволеними в Інтернеті, що дає їм можливість «втекти» від проблем і труднощів, які виникли на певному етапі соціально–психологічної адаптації [7, с. 85].

Такі науковці як Ю.Баранова та Ю.Селіщева зауважили, що Інтернет має сильний вплив на особистість підлітка та формування його поведінки [1, с. 90]. Незважаючи на те, що в соцмережах можна отримати деякі особисті дані і навіть фотографії співрозмовника, вони не дають про нього реалістичного уявлення. Результат – безвідповідальність та безкарність у соціальних мережах; тобто підліток може виявляти велику свободу самовираження, передавати та отримувати неправдиву інформацію, практично без негативних відгуків від Online–співрозмовників.

Анонімність спілкування в Інтернеті сприяє самозображенню молодих людей і дає їм можливість не тільки залишити самовибране враження, а й бути тим, ким вони хочуть, що часто призводить до девіантної поведінки та агресії. Здатність приховати правдиву інформацію підлітка про себе призводить до відчуття безпеки – ілюзії, що він не несе відповідальності навіть за найгіршу поведінку. Найчастіше підліток представляє себе інакше, ніж у реальному житті, і «програє» нереалізовані ролі та сценарії [8, с. 90].

О.Войскунський наголошує, що спілкування в Інтернеті має безпосередній вплив як на підлітка, так і на його стосунки з друзями, родиною та оточенням. Кожен користувач може знайти коло співрозмовників, з якими

йому буде комфортно і легко спілкуватися. Відповідно, підліток віддає перевагу віртуальному спілкуванню в період активної соціально–психологічної адаптації, що значно полегшує пошук однодумців.

На думку дослідників О.Белінської та О.Жичкіної, віртуальне спілкування має підвищену емоційну легкість порівняно зі звичайними соціальними контактами. Дуже часто і дуже швидко між співрозмовниками виникають тісні стосунки, які переходять у взаємну дружбу коли співрозмовники однієї статі і між хлопчиком і дівчиною виростають, часто набувають більш інтимну форму, яку називають «віртуальною романтикою», займає максимум 6 місяців. Насправді такі відносини, як правило, крихкі і швидко розриваються. В інших випадках можна відновити втрачені з'єднання через Інтернет.

Головна небезпека соціальних мереж для особистості в молодому віці полягає в тому, що віртуальне спілкування буде переважати в його житті. Адже в соцмережі все просто – роздрукував повідомлення, відправив, отримав відповідь. Помалу підлітки звикають до віртуального людського спілкування. Непомітно для нього самого, а часто і для батьків, він втрачає здатність до реальних контактів і стає залежним від мережі.

З'являється більша залежність дитини, яку вона часто не хоче визнавати. Відвідування особистої сторінки стає щоденним ритуалом – багато разів протягом дня підліток заходить туди в надії побачити якісь зміни. Інші намагаються додати до суперечки якомога більше «друзів». Це безглузде «вбивство» повністю поглинає час — підлітки годинами й днями виконують дії на «автопілоті», стаючи дратівливими та злими. Якщо комп'ютер заблокований, він вступає в конфлікт з батьками, що позначається на психологічному стані молодої людини.

На питання, що подобається підліткам у соцмережах, більшість кажуть те саме: там можна легко спілкуватися з друзями з усього світу, заводити нові знайомства. В Інтернеті є багато цікавих сайтів і коміксів, і підлітки завжди любили комікси. Можна знайти будь-яку групу за інтересами. І є багато

фільмів, які врятовують вас від нудьги. Тобто мережа пропонує можливість отримати психологічну розрядку, яку дитина не знаходить у своїй звичній діяльності [11, с. 97; 20, с. 5].

Але мало хто з підлітків визнає, що соціальні мережі викликають залежність. Коли підлітки проводять багато часу в соціальних мережах, їхній мозок зайнятий безглуздими заняттями, які не можна назвати повноцінною інтелектуальною працею. Ви просто тримаєте його зайнятим, щоб йому не довелося турбуватися про якість інформації, що надходить. Натомість вони могли щось придумати, знайти рішення життєвих проблем, будувати плани, мати корисну ідею, прочитати хорошу книгу тощо. Але все це все одно неможливо, їх голова спантеличується, коли вони жують «Інтернет–жуйку» і перетворюють їх на бездумних і відчужених зомбі. Як наслідок, виникають проблеми з батьківством та багато іншого.

Комунікаційні можливості в Інтернеті дозволяють підлітку вибудувати обрану ідентичність, надолужити недоліки, встановити рішучий контакт з незнайомими людьми, що в реальному житті може стати стимулом працювати над собою. Але в більшості випадків віртуальне спілкування не може замінити реальне спілкування підлітка з друзями, хоча вплив на такі стосунки може бути досить значним: ізоляція, втрата соціальних контактів і друзів, роздратування під час живого спілкування, невиконання своїх обов'язків тощо.

Як показали дослідження процес використання молоддю соціальних мереж впливає на їх комунікативну сферу. Надмірне спілкування в соціальних мережах негативно впливає на психіку та соціально–психологічну адаптацію підлітка, який стає напруженим та емоційно неврівноваженим; втратив зв'язок з друзями. Постійно перебуваючи у кіберпросторі, підлітки забувають про інші види дозвілля [1, с. 110, 7, с. 58, 10, с. 98].

Безсумнівно, соціальні мережі – це велике технологічне досягнення, яке обіцяє багато можливостей. Але з цими можливостями приходять і неприємності. Не можна сказати, що соціальні мережі – це сором, як і те ж

саме можна сказати про комп'ютерні ігри, наприклад. Завдяки правильному, дисциплінованому підходу до цього дива Інтернет–технологій ви можете отримати певну користь і полегшити своє життя. Однак завжди існує ризик того, що робота з соціальними мережами згубно позначиться на психіці особистості [16, с. 8-12, 29].

Кіберпростір як системне явище породжує різноманітність моделей бажаної діяльності та комунікацій, світоглядних цінностей та ставлення до них. Багатоваріантність напрямів розвитку кіберпростору та його складових, надає можливість сучасній людині практичного використання таких її можливостей, як планування та прогнозування, для побудови моделей самореалізації, бажаного майбутнього. Кіберпростір зумовлює виникнення нових форм дозвілля, збільшення послуг, зумовлюючи розвиток культури дозвілля, зокрема й у віртуальних формах. Відтак, можна стверджувати, що притаманні віртуальній реальності відкритість, гнучкість, множинність, інтерактивність є чинниками, які позитивно впливають на процес самореалізації. Одночасно її штучність, ілюзорність та відчуженість викривляють будівництво моделей діяльності, і є від'ємними чинниками процесу самореалізації. [48, с. 312]

За даними Online–енциклопедії Вікіпедія, Facebook є найпоширенішою соціальною мережею в Україні. Це найбільша соціальна мережа в Європі.

Facebook – найпопулярніша соціальна мережа у світі, що почала працювати 4 лютого 2004 року і спочатку позиціонувалася як соціальна мережа для випусників російських вузів (своєрідний аналог американській Facebook). У січні 2009 Facebook вперше обігнала за відвідуваністю свого головного конкурента – російську соцмережу Однокласники.

Користувачі Facebook мають можливість створювати профілі з фотографіями, списками інтересів, контактною інформацією та іншою особистою інформацією. Люди можуть спілкуватися з друзями та іншими користувачами через приватні або публічні повідомлення та чати. Користувачі

також можуть створювати групи за інтересами та фаворити та приєднуватися до них «Сторінки прихильників» [23, с.12].

Твіттер (Twitter) – соціальна мережа, яка являє собою мережу мікроблогів, що дозволяє користувачам надсилати короткі текстові повідомлення (до 140 символів) за допомогою SMS, служб обміну миттєвими повідомленнями та сторонніх клієнтів.

Instagram – найпопулярніша серед молоді безкоштовна програма для обміну фотографіями, яка дозволяє користувачам робити фотографії, застосовувати до них фільтри та ділитися ними через свій сервіс та низку інших соціальних мереж. Це один з найпопулярніших сервісів у мистецтві iPhone.

ТікТок – стрімко набирає популярності і цей додаток. За походженням китайська програма для поширення відео контенту та онлайн-трансляцій, що вже давно завоювала англomовний світ. Тепер ТікТок набирає популярності і в Україні.

MySpace – популярний веб-сайт соціальної мережі, який пропонує просту у використанні мережу друзів, особисті профілі, блоги, групи, фотографії, музику та відео. Він став впливовою частиною сучасної масової культури, особливо в англomовному світі.

Сайт мережевих спільнот MySpace.com – одна з перших соціальних мереж у світі, яка була відкрита в 2003 році. Основна аудиторія соціальної мережі My Space – молоді люди 16-34 років.

Головна особливість MySpace, яка виділяє його серед інших соціальних мереж, полягає в тому, що він задовольняє інтереси та потреби творчих людей. Твори мистецтва, музики, кіно, живопису, фотографії, дизайну та програмування [26, с. 267].

Соціально-реабілітаційна робота з молодими людьми, які залежать від соціальних мереж, має на меті виправити, частково змінити або виправити дефіцити, що відхиляються від існуючих норм у певній соціально-

психологічній сфері. Одним із таких засобів впливу на молодих людей, які залежать від соціальних мереж, є трудотерапія.

Трудотерапія — це процес залучення молоді до різноманітних соціально-психологічних організованих видів суспільно корисної праці з метою надання їй виробничого досвіду, розвитку творчого практичного мислення, працьовитості та людської свідомості. Основне завдання виховання К. Ушинський вбачав у підготовці людини до майбутньої праці [38, с.106].

У соціально–психологічному контексті праця розглядається як трудова терапія. Зокрема, існує багато визначень поняття «трудотерапія».

Дослідник В.Дудев трактує «трудотерапію» – як використання робочих процесів у лікувальних цілях; найчастіше використовується в психіатрії в поєднанні з іншими лікувально-просвітницькими заходами [20, с. 45].

У працях В.Жмурова «трудотерапія» — це використання організованої праці в спеціально організованому порядку для лікування та соціально–психологічної реабілітації психіатричних хворих. Сприяє відновленню сили волі, цілеспрямованості поведінки, мотивації праці, співпраці та відповідної поведінки в колективі [23, с. 76-88].

У порівнянні з українськими дослідниками зарубіжні вчені трактують «трудотерапію» як лікування різних психічних захворювань шляхом залучення пацієнта до певних видів діяльності. Це дозволяє пацієнтам бути постійно зайнятими і досягати максимальної незалежності у всіх аспектах свого повсякденного життя. Види трудової діяльності, до яких бере участь пацієнт, спеціально підбираються для максимального використання можливостей кожної людини; завжди необхідно враховувати індивідуальні потреби та здібності. До таких видів діяльності належать: виготовлення виробів з дерева та металу, розпис з глини та інших ремесел, економіка, різні соціальні навички (для психічно хворих) та відпочинок (для людей похилого віку). Трудотерапія також включає оволодіння механічними засобами пересування та пристосування до життя вдома [13, с. 135-154], [25, с. 245-246].

Аналіз наукової літератури показує, що трудотерапія є широко поширеним універсальним методом соціально-психологічної роботи з дезадаптованими людьми шляхом активної роботи.

Для того, щоб детально вивчити вплив трудотерапії на молодих людей, залежних від соціальних мереж, ми проаналізували походження та розвиток цієї діяльності в контексті трудового навчання. Вихідною точкою в історії трудотерапії була психологічна практика корінних народів для виховання майбутніх поколінь, так зване трудове виховання. Навчання здійснювалося шляхом безпосереднього залучення підлітків до окремих форм роботи дорослих і мало практичний характер [41, с. 54-67].

Пізніше, з розвитком суспільства, гасло «Не для школи – на все життя» вітало здобувачів освіти давньоримських шкіл. Навіть старі вчителі розуміли безглуздість навчання, відірваного від життя і практики. Особистісний розвиток людини був безпосередньо пов'язаний з її діяльністю, її особистою участю в суспільних і трудових відносинах [36, с. 132-140].

Середньовіччя включає період V – початок XVI століття. З часів Римської імперії вона успадкувала християнську релігію в її західній формі — католицизм. Навчання дітей старших класів тоді не було роботою, виховати їх до праці, але система практичних занять охопила більшість бідняків, які, як відомо, не проходили організованого навчання в школах. Сюди в основному входили фермери, а також дрібні ремісники. Дітей робітників виховували батьки в щоденній праці на городі, в полі, майстерні. Професійне навчання, яке було безпосередньою метою такого навчання, і сама робота здійснювалися одночасно [3, с. 102-110].

В епоху Відродження гуманісти приділяли велику увагу фізичному та психологічному вихованню дітей. Вони вважали, що під час психологічного процесу діти повинні активно мислити і пізнавати навколишній світ, а тому навчальний процес має бути для них привабливим, використовувати різні психологічні прийоми для адаптації особистості. [24, с. 97-125].

Ідею навчання наступного покоління на робочому місці пізніше вперше представив Томас Мор. Гуманіст проголосив, що навчання дітей обох статей має відбуватися разом і рідною мовою. Підлітні виховувались у душі гуманістичної моралі, фізичного розвитку та психологічної підготовки. Він стверджував, що під час підготовки до працевлаштування діти повинні спочатку відвідувати різноманітні майстер-класи, а потім виконувати громадські роботи. Навчання повинно розпочинатися рано і забезпечувати наочність [13, с. 143-156].

Психолог та просвітитель, який вивчав підходи до соціально-психологічної адаптації особистості в підлітковому віці М. Орзак. Він розвинув ідею природної свободи і рівності людей, які ґрунтуються на власній праці кожного [19, с.72-73].

В 1774 р. в Нейгофі він організував «Установу для бідних», в якому зібрав кілька десятків бідних дітей різного віку, в тому числі і дошкільного. Орзак навчав їх читання, письма і рахунку. Діти працювали на сільськогосподарської фермі, в прядильних і ткацьких майстернях. Організуючи «Установу для бідних», М.Орзак припускав, що в результаті з'єднання навчання з працею у дітей розвиваються фізичні та розумові сили і згодом вони зможуть створити собі необхідні життєві умови [1, с. 37-48].

Його наступником, який також особливу увагу приділяв трудовому вихованню є С.Шацький.

Одним із основних виховних засобів, що вплинули на різнобічний розвиток підростаючого покоління в практиці С.Шацького, було організоване трудове навчання. Він зазначив, що діти не можуть поводитися добре, вони «хворіють», якщо в їхньому житті немає рухів, дій і можливостей докласти зусиль, що без фізичної роботи розвиток дитини буде недосконалим і неналагодженим, але дитяча праця має бути дружньою, захоплюючою, цікавою, зрозумілою, доступною та чутливою, і лише тоді вона стане ефективним засобом виховання [9, с. 57-121].

Цікавим для нашого дослідження є факт, що в практиці зарубіжних країн у кін. XIX – поч. XX ст. з'являється така постать як Г. Кершенштейнер. Дослідник розглядав працю як засіб громадянського, естетичного та характерного виховання підлітків. Він вказав на різницю між грою і справжньою продуктивною працею і переконався, що це ручна праця, продуктивна праця розвиває у підлітків силу волі, моральні якості, такі як чесність, порядність, уміння допомагати один одному, працьовитість, наполегливість, здібність, ставити цілі та досягати їх [26, с. 111-112].

Психологічна сила праці настільки велика, що її важко переоцінити. Тому кожен народ присвячував праці чи не найкращі вислови: «Де робота, там і щастя», «У вогні гартується сталь, працює людина», «Щоб тебе поважали, поважай працю», «Якщо ти зробиш так.» Ви будете щасливі» [34, с. 65-71].

Український філософ і поет Г.Сковорода вбачав людське щастя у праці. «Щастя лише в поєднаній праці на благо суспільства. Як не образитися, якщо це шкодить суспільству? Як не зашкодити, коли немає прямого покарання і невтомної праці? Звідки народжується праця, якщо немає волі і працьовитості. Праця – це живий і невтомний хід усієї машини, поки вона не виробляє справжнє... Словом, природа запалює працю і зміцнює працю, робить роботу солодкою» [4, с. 36-47].

Аналізуючи соціально–психологічну, психологічну та історичну літературу, слід зазначити, що трудотерапія сьогодні набуває все більшого значення і вже має свої види, а саме:

- арт-терапія;
- бібліотерапія (використання спеціально підібраних матеріалів для читання як лікувальної допомоги);
- зоотерапія (система лікування людини з тваринами), вона включає: собакотерапію (застосовується при лікуванні собак), іпотерапію (використовується в лікувальній роботі коней і верхової їзди),

дельфінотерапію (участь дельфінів у корекційній роботі), фелінотерапію (є лікувальним засобом). ефект у кішок);

- рухотерапія (використання в лікувальній роботі фізкультури);
- музикотерапія (терапевтична мета музики, яка полягає не тільки в пасивному прослуховуванні, а й у участі в її виконанні);
- пісочна терапія (терапевтичний метод, який використовує природний матеріал – пісок);
- ізотерапія (арт-терапія, переважно малювання);
- танцювальна терапія (танцювальна арт-терапія);
- лялькова терапія (участь у збиранні ляльок) [11, с. 14-20].

Ми прийшли до висновку, що поняття «соціальні мережі» виникло задовго до появи Інтернету. Спочатку було розглянуто поняття мереж за допомогою математичних розрахунків та теорії ймовірностей. Ще в другій половині ХХ століття на Заході почали активно розвиватися соціальні мережі: з'явилися перші концепції, які передували розвитку сучасних соціальних мереж.

Сьогодні соціальні мережі – це наш стиль життя. Можна відзначити, що в сучасному світі спілкування між людьми максимально спрощено. Розвиток Інтернету та мереж дає змогу кожному спілкуватися без кордонів. Інтернет дає можливість людям, які раніше спілкувалися, знайти один одного та встановити контакт.

Ми дізналися, що соціальні мережі, загалом, є структурою, насамперед призначеною для поширення інформації. Соціальна мережа заснована на людських зв'язках і стосунках або взаємних інтересах. Хоча за останні 10 років в соцмережах вдалося об'єднати людей, які не мають спільних інтересів і живуть в різних країнах, загалом усіх, хто користується Інтернетом. Варто відзначити, що всі соціальні мережі схожі одна на одну, а тому мають ознаки комунікабельності.

Таким чином, можна констатувати, що соціально–психологічна адаптація складова діяльності молодшої людини в соціальних мережах має свої

особливості: вона дає змогу молодій людині сконструювати самостійно обрану ідентичність, компенсувати свої недоліки і бути таким, яким він буде. любить бачити себе. Підлітки не усвідомлюють потенційних небезпек Online-спілкування.

1.3. Негативний вплив комп'ютерної залежності на психіку особистості

Термін «комп'ютерна залежність» визначає патологічну пристрасть людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Вперше про комп'ютерну залежність заговорили американські вчені на початку 1980-х років. У наш час термін «комп'ютерна залежність» ще не визнається багатьма вченими, які займаються проблемою психічних розладів, але феномен патологічних взаємозв'язків між людиною та комп'ютером став зрозумілим і набуває все більшого значення.

Комп'ютерна залежність є однією з адитивних форм поведінки і характеризується бажанням піти від повсякденного життя шляхом зміни власного емоційного та психічного настрою. У цей момент людина не тільки відкидає нагальні турботи на задньому плані, а й гальмує роботу своєї психіки і часто зупиняється дуже індивідуально–особистісний розвиток. Люди припускають, що вирішуватимуть різні проблеми у своєму житті [17, с. 100].

За даними психологів, від 10 до 14% людей, які грають в комп'ютерні ігри, стають залежними від них. Ця залежність може виникнути в будь-якому віці.

Однією з причин розвитку комп'ютерної залежності є дух пригод, який людина може отримати в різноманітних комп'ютерних іграх. Іншою причиною може бути дитяча бездоглядність, тобто батьки настільки зайняті вирішенням своїх проблем, що у них зовсім не залишається часу на дитину. Такі батьки не цікавляться шкільними успіхами, почуттями та переживаннями дитини, вони не знають, чим живе і чого хоче їхня дитина. Вони просто купили

йому комп'ютер, бо вважали, що виконують свій батьківський обов'язок. І дитина має повну свободу дій, вона дана сама собі.

Наступною причиною можуть бути постійні суперечки між батьками або опікунами. У таких сім'ях відчувається емоційна та психологічна напруга. Ще однією причиною втечі у віртуальну реальність є фізичне, емоційне та психологічне насильство з боку однокласників чи однолітків.

Розлучення батьків також може стати приводом для переїзду в іншу реальність, де немає проблем. Відсутність спілкування з батьками, однолітками, однокласниками чи просто важливими людьми – ще одна велика причина. Занижена або завищена самооцінка може стати причиною звернення до віртуальної реальності. [133, с. 190].

Щоб якось зняти цю напругу, люди йдуть у віртуальний світ.

Це людина зі своєю родиною, а саме ставлення до неї батьків чи спосіб життя (наприклад, віртуальний світ поглинає особистість).

Якщо в сім'ї є жорстоке поводження, різні суворі покарання за провину чи нестерпне домашнє навантаження, то найкращий спосіб уникнути такого насильства – це віртуальний світ. У цій новій реальності його ніхто не образить і він завжди зможе постояти за себе. Тут він стає сильним і непереможним. Кількість його «життя» не обмежена, і якщо щось піде не так, він завжди може почати гру спочатку.

Коли люди занурюються у віртуальний світ, вони зазвичай не можуть встояти. Підлітки не мають необхідних психологічних захисних механізмів, внаслідок чого страждає їх психічна система, що проявляється панічними атаками, тривожними станами, хворобливими роздратуваннями, кошмарами та нав'язливими ідеями. Люди, які постійно взаємодіють з комп'ютером, переривають дієту, втрачають час і не можуть спати цілодобово [22, с. 188-200].

Окремо розрізняють психологічну залежність від комп'ютерних ігор (кіберадикції).

Кіберадикція (залежність від комп'ютерних ігор) підрозділяється на групи в залежності від характеру тієї чи іншої гри:

- ✓ Рольові комп'ютерні ігри (максимальний відхід від реальності).
- ✓ Нерольові комп'ютерні ігри (прагнення до досягнення мети – пройти гру, азарт від досягнення мети, набору очок) [18, с. 90].

Для таких людей реальний світ нудний, нецікавий і таїть в собі небезпеку. В результаті вони намагаються жити в іншому світі – віртуальному, в якому все дозволено, в якому вони встановлюють правила гри. Деадаптація, недостатнє усвідомлення себе і навколишнього світу – головна ознака залежності від комп'ютерних ігор. При цьому усвідомлюється ця залежність від друзів, родичів, знайомих, але не від нього самого.

Характерними ознаками типу є: синдром відміни, бажання придбати об'єкт залежності, поведінка, спрямована на придбання об'єкта залежності, зниження критичного ставлення до негативних сторін залежності, втрата інтересу до соціальної сторони життя, зовнішній вигляд, інші потреби [19, с. 66].

Навіть у розумних межах роботи за комп'ютером деякі відеоігри можуть бути корисними людині для розвитку логіки, уваги та міркування. Багато комп'ютерних ігор можуть бути пізнавальними. Проблеми виникають, коли час перебування за комп'ютером перевищує допустимі межі, виникає патологічна пристрасть, виникає необхідність більше часу проводити за комп'ютером.

Комп'ютерна або ігрова залежність у більшості випадків виникає на тлі прихованого чи відкритого невдоволення навколишнім середовищем і нездатності висловитися через страх бути неправильно зрозумілим.

Людина, яка добровільно прикута до комп'ютера, починає мати проблеми з реальністю. Порушується соціальна адаптація, стає важко знайти спільну мову з іншими людьми. Багато соціально значущих речей, як-от школа та сімейна робота, вже не викликають занепокоєння. Це негативно впливає на

домашню, освітню, соціальну, робочу, сімейну та фінансову діяльність [20, с.89-100].

Найсильніший негативний вплив комп'ютерної залежності на соціально–психологічні характеристики людини: доброзичливість, відкритість, готовність до спілкування, співчуття. У разі вираженої комп'ютерної залежності спостерігається сильне погіршення соціального спілкування людини і так звана соціально–психологічна дезадаптованість особистості. Найчастіше соціально–психологічна дезадаптація розвивається у дітей та підлітків, які багато часу проводять за комп'ютерними іграми та Інтернетом. Розпад соціальних зв'язків тут відбувається через придушення об'єктивної реальності віртуальної, створеної комп'ютером. На тлі соціально–психологічної невідповідності та занурення у світ віртуальної реальності може виникати надмірна агресія та різні види асоціальної поведінки.

Людина з комп'ютерною залежністю, як правило, приділяє менше уваги навчанню чи роботі та виконує різноманітні соціальні функції.

Під впливом комп'ютерної залежності у людини може розвинутиися залежна поведінка, що характеризується бажанням втекти від реальності, змінивши свій душевний стан. Відбувається процес, коли людина не тільки не вирішує важливі проблеми, а й зупиняється у своєму особистісному розвитку. Захоплені комп'ютером, люди менше часу приділяють своїм справжнім хобі і постійно намагаються повернутися у віртуальний світ.

У групу ризику найчастіше входять чоловіки, оскільки вони від природи більше, ніж жінки, розвинена конкурентоспроможність, конкурентні мотиви, прагнення до першості.

Комп'ютерний світ привабливий для людини:

- наявність власного світу, в якому немає нікого, крім себе, безвідповідальність;
- здатність поєднувати у віртуальному образі реальні, бажані та цілком вигадані якості;

- реалістичні процеси та повне абстрагування від світу, здатність виправляти помилки за допомогою повторних спроб, здатність приймати всі рішення в межах гри, незалежно від наслідків [21, с. 178].

У підлітковому віці формуються ціннісні орієнтації: поняття добро і зло, милосердя і жорстокість, дружба і зрада, любов і ненависть. Під впливом комп'ютерних ігор реальність спотворюється, як у кривому дзеркалі. У людини розвивається емоційна холодність, замкнутість, нездатність до співпереживання, психологічний інфантильність – не здатність брати на себе відповідальність, контролювати свої дії. Відповідна особистість формується лише в живому спілкуванні з іншими людьми.

Людина втрачає відчуття реальності і починає передавати сюжети та дії ігор у реальному житті.

Психологічні характеристики, такі як риси, , характеристики, зумовлені соціально–психологічною взаємодією особистості. Інтернет–спілкування впливає на особистість молодих людей і формує певні специфічні відмінності між активними користувачами соціальних мереж. Увагу дослідників насамперед привертають до себе такі характеристики, як комунікативні властивості, сфери потреб та інтересів, зміст образу.

На основі дослідження індивідуальних соціально-психологічних особливостей користувачів соціальних мереж К.Лесто, магістр психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка, запропонував типологію людей, які з'являються на соціальних сайтах Instagram та Facebook. Класифікація була заснована на таких характеристиках, як оцінка рівня спілкування, екстраверсія, соціальна фрустрація, страх, емоційність і напруженість. Кожен із виділених типів має індивідуальні характеристики як об'єкт Інтернет–комунікації.

Комунікатор – людина, якій подобається процес спілкування. Його недоліки в реальному житті доповнюються спілкуванням в Інтернеті. У неї завжди багато друзів в Інтернеті, і не обов'язково тільки справжні знайомі та

друзі, деяких з яких вона може не знати в реальному житті. Її захоплюють нові знайомства. Вона любить починати розмову та відповідати на повідомлення.

Розвідник — допитлива людина, яка цікавиться новою інформацією. Така людина більше читає, ніж сама пише. Вона повинна знати, що відбувається в житті інших; відвідування розділів «Мої новини» та «Події з друзями» стає для них нормальним. Вона використовує соціальні веб-сайти, щоб знайти потрібних людей і потрібну інформацію.

Коментатор (Рецензент) – ця людина може висловлюватися за допомогою власних коментарів. Йому важливо висловлювати свою думку публічно. Він залишає коментарі під фотографіями, відео, статусом, у нотатках і групах. Незалежно від того, що показано на цих фотографіях чи відео, вона все одно залишить коментар або оцінку.

Шпигун (спостерігач) – цих людей можна назвати візуальними, оскільки вони отримують всю інформацію, яка їх цікавить, переглядаючи фотографії. За допомогою фотографій ці люди намагаються уявити людей, з якими вони спілкуються або які привернули їхню увагу, щоб більше дізнатися про своє особисте життя, оточення, звички.

Дистриб'ютор – практичний тип людини. Вони використовують мережу віртуального спілкування для власної вигоди. Для них це додатковий спосіб поширення інформації про події, заходи та акції. Вони реєструються на соціальних сайтах, щоб подати заявку як професіонали в певних сферах (послугах) і знайти клієнтів [7, с. 76; 31, с. 205].

Загалом опитування користувачів соціальних мереж дозволило створити «психологічний портрет» типового користувача. Для нього характерні екстравертність, високі комунікативні здібності, соціальна сміливість і впевненість у собі, низька фрустрація, відсутність депресивних розладів, але певна ригідність, схильність до ситуативного напруження і страху в незнайомих ситуаціях.

Уміння сприймати іншу людину і бути сприйнятим розвивається в реальному спілкуванні. У мережі найменший дискомфорт дозволяє припинити

контакт. Насправді, якщо підліток відчуває труднощі в спілкуванні, це привід швидко розірвати контакт, і підліток вибирає віртуальну реальність.

Підлітки, які звикли до «прогулів», часто відчують труднощі при встановленні справжніх знайомств. Штучні друзі в соціальних мережах заважають підліткам пізнати щирість справжньої дружби. Тому гостре відчуття самотності є одним із найстрашніших переживань молодого активного користувача соціальних мереж. На жаль, все більше дружби вимірюється кількістю віртуальних друзів, ніж реальних, вони дають можливість підлітку відчувати, що у нього багато друзів; в Інтернеті він може вважати себе частиною групи.

Ще одне важливе завдання для підлітка – зрозуміти, ким він є, ким хоче бути. Це робиться шляхом випробовування ролей інших людей і приєднання до різних груп. Соціальні мережі дозволяють виконати це завдання без реальних витрат енергії. Бо якщо кількість ролей, які можна спробувати, обмежена в повсякденному житті підлітка, то ці можливості у віртуальності розширюються до нескінченності. Наприклад, ви можете стати людиною протилежної статі та віку, відстоювати протилежні погляди, переживати ролі інших людей.

Коли користувач читає чужі статуси, він починає замислюватися про власне життя, воно не здається йому таким яскравим і насиченим, як іншим людям. Це в кінцевому підсумку призводить до розчарування і тривоги.

Здебільшого недооцінюється самооцінка молоді як активних користувачів соціальних мереж. Це проявляється в невпевненості, страху потрапити в психологічно незручну ситуацію. Такій людині легше опинитися у віртуальній реальності, де спілкування не вимагає яскравих емоцій і переживань, а анонімність забезпечує психологічний захист.

Соціальні мережі дозволяють легко заводити друзів, що вигідно соціально тривожним підліткам. Крім того, певна інформація в мережі є агресивною, насильницькою, аморальною чи соціально небезпечною, що

негативно впливає на психічне, фізичне та психічне здоров'я підлітків і може призвести до тривожності, дратівливості, фрустрації та девіантної поведінки.

В результаті підліток, який проводить багато часу в спілкуванні в соціальних мережах, не зможе грамотно розвинути конструктивний діалог в реальному житті. У нього не розвиваються соціально–психологічні детерміновані риси, що ускладнює його адаптацію в реальному середовищі. А потім або настає депресія, або він повністю занурюється в соціальні мережі і ізолюється від зовнішнього середовища. Широке поширення та різноманітність можливостей віртуального спілкування створюють специфічні умови для задоволення соціальних потреб особистості в підлітковому віці. Молоді важливо і необхідно налагоджувати та підтримувати контакти з великою кількістю співрозмовників, знаходити однодумців, обмінюватися думками та висловлюватись. У той же час спілкування в кіберпросторі, як фактор впливу на психіку підлітка, є небезпечним, спричиняючи негативні зміни в структурі властивостей особистості.

Висновок до розділу 1

Отже, соціальні мережі є структурою, яка в основному служить для спілкування та поширення інформації. Вони існують задля людських зв'язків і стосунків або реалізації взаємних інтересів. Хоча за останні десять років в соціальних мережах вдалося об'єднати людей, які не мають спільних інтересів і живуть в різних країнах, загалом усіх, хто користується Інтернетом. Варто відзначити, що всі соціальні мережі схожі одна на одну, а тому мають ознаки комунікабельності.

Встановлено, що соціальні мережі є особливим соціально-психологічним простором; сферою, в якій трансформуються традиційні форми соціально-психологічної адаптації та соціальних стосунків, а спілкування як вид дозвілля можливе не в традиційній формі безпосереднього живого спілкування, а скоріше за характеристиками віртуального спілкування. Зміни в процесах соціально-психологічної адаптації особистості відбуваються як на рівні агентів соціально-психологічної адаптації, тобто кожен користувач Інтернету може одночасно займати дві позиції та активно формувати нові моделі поведінки в мережевому просторі, транслятор соціокультурні, інституційні норми, цінності та правила, а також практики повсякденної культури. Таким чином, конструюється новий тип соціально-психологічної адаптації індивіда – *Homo virtualis* – людини, орієнтованої на віртуальність, творця, носія, споживача віртуальної культури.

Соціальні мережі мають величезний потенціал – як позитивний, так і негативний, створюючи нагальну потребу в соціально-психологічному контролі за поведінкою людей, які потрапили в залежність від соціальних мереж.

Вивчаються різні аспекти проблеми навчання молоді безпечним в Інтернеті та запобігання інтернет-залежності.

Досліджуючи тему дипломної роботи, ми дійшли висновку, що віртуальна реальність – це велике технологічне досягнення, яке обіцяє багато

можливостей. Але з цими можливостями приходять проблеми, не можна сказати, що віртуальна реальність – це сором, як і те ж саме можна сказати про комп'ютерні ігри, наприклад. Завдяки правильному, дисциплінованому підходу до цього дива Інтернет–технологій ви можете отримати певну користь і полегшити своє життя. Однак завжди існує ризик того, що робота з соціальними мережами згубно позначиться на соціально-психологічній адаптації особистості в підлітковому віці.

Аналіз психологічної та соціально-психологічної літератури показав, що соціально-психологічна робота з молоддю, залежною від соціальних мереж, має ряд особливостей: орієнтація на тему дослідження, знання психічного та фізичного розвитку в цьому віці, знання методів і форм роботи з такими підлітками. Одним із найефективніших засобів такого корекційного впливу на підлітків, яка залежна від соціальних мереж, є використання робочої сили як корекційного інструменту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ

2.1. Процедура дослідження впливу віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці

Віртуальна реальність – це інтерактивне середовище комп'ютерного моделювання, що враховує положення та дії користувача, і замінює або посилює зворотний зв'язок одним або кількома відчуттями, що дозволяє користувачеві відчувати ментальне занурення або присутність всередині віртуального світу.

Соціально-психологічна адаптація є процесом активного пристосування до вимог середовища. Адаптація відбувається шляхом поєднання неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату та являє собою необхідну умову для органічного функціонування суспільства. Де важливою частиною є набуття особистості певного статусу в соціальній структурі суспільства.

Соціально-психологічну адаптацію трактують, в основному, як процес активного пристосування до вимог зовнішнього середовища як безперервний процес двостороннього контакту людини та її соціального оточення. На процес соціальної адаптації впливають безліч чинників, в тому числі, й психологічні. До таких психологічних чинників належать, перш за все, психологічні властивості окремої особистості, індивідуальні прийоми роботи з опрацюванням інформації (когнітивні стилі), складові копінг-поведінки особистості, способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня та рівня соціальної адаптації [50, с.336].

Емпірична частина дослідження побудована на здобувачах освіти 6-9 класів Комунального закладу «Лисичанська загальноосвітня школа І-ІІІ

ступенів № 12» м. Лисичанська Луганської області. Загальна кількість учасників дослідження: 66 осіб віком 12-16 років.

Відповідно до мети дослідження – емпірично вивчили вплив віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці. Ми провели діагностику особистісних властивостей підлітків і порівняли різні групи обстежуваних в залежності від ступеня активності їх як суб'єктів спілкування в Інтернет-середовищі.

Список психодіагностичних методик був добраний відповідно:

- 1) Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг (на визначення Інтернет-залежності) (Додаток А).
- 2) Опитувальник комунікативних схильностей.
- 3) Методика Д.Рассела–М.Фергюсона – дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності. Методика містить 20 тверджень, на які випробувані відповідають відповідно до частоти відповідності тверджень їхнього життя: «Часто», «Іноді», «Рідко» або «Ніколи». Для обробки результатів методики підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «іноді» – на дві, «рідко» – на один і «ніколи» – на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий рівень самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності (Додаток Б)
- 4) Методика Дембо-Рубінштейн в модифікації А.Прихожан – визначення рівня самооцінки особистості. Випробуванним пропонується відзначити на вертикальних лініях певними ознаками рівень розвитку цих якостей (самооцінки) і рівень прагнення, тобто рівень розвитку тих самих якостей, які б їх задовольняли. До кожного предмета пропонується методика з інструкціями та завданнями.
- 5) Методика О.Кондаша – виявлення рівня тривожності у підлітків. Особливість цього типу шкали полягає в тому, що в них людина оцінює наявність чи відсутність переживань чи симптомів тривоги, а ситуацію з точки

зору того, як вона може викликати занепокоєння. Перевага цього типу шкали полягає, з одного боку, у тому, що ви можете визначити сфери реальності та об'єкти, які є основним джерелом страху для молоді, а з іншого боку, менш залежні, ніж інші типи анкет, від характеристик до розвитку в молоді самоспостереження.

Ми створили анкету на основі теоретичного аналізу літератури про комунікацію в соціальних мережах. Була сформульована система запитань, яка відображає наступне: тривалість перебування в соціальних мережах на добу, кількість відвідувань соціальних мереж, основна активність у них, наявність додаткових сторінок та ступінь активності в соціальних мережах.

У соціальній мережі підлітки зазвичай більш активні, ніж в реальному спілкуванні з дорослими та своїми однолітками. Саме тому становило необхідність перевірити рівень комунікаційних та організаційних здібностей за допомогою тестової анкети на комунікативні навички [41, с. 167].

Анкета містить 40 запитань, які включають схвалення або відхилення. Рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей визначається за допомогою оцінок за шкалою від низької до дуже високої. Людина, яка активно спілкується в реальному житті, рідко відчуває себе самотньою. У неї багато друзів і знайомих, які підтримують розмову і можуть допомогти у складних ситуаціях. Щоб дізнатися, як почуваються самотні підлітки – активні користувачі соціальних мереж, ми скористалися методикою Д.Рассела–М.Фергюсона, яка дозволяє визначити, наскільки людина відчуває себе самотньою [11, с. 78].

Відповідна оцінка самої людини, її сильних і слабких сторін, її здібностей, її якостей, її місця, крім усього іншого, визначає найбільшу ефективність у спілкуванні. Для визначення самооцінки підлітків використовувався метод Дембо-Рубінштейна в модифікації А.Прихожана [16, с.92]. Ця методика заснована на безпосередній оцінці підлітками ряду особистісних якостей, таких як здоров'я, навички, характер тощо. Випробуваням пропонується вказати рівень розвитку цих якостей

(самооцінки) і рівень самооцінки прагнення, тобто рівень розвитку тих самих якостей, на вертикальних лініях з певними відмітками, які б задовольнили її відзначати. Кожному випробуваному пропонується форма методики, яка включає інструкції та завдання.

Для того, щоб дослідити, чим страх підлітків – активних користувачів соціальних мереж – відрізняється від страху підлітків, які не користуються ним взагалі або лише обмеженою мірою, використано методику О.Кондаша [12, с.56]. Перевага цієї методики полягає в тому, що суб'єкт не оцінює наявність чи відсутність досвіду, симптомів тривоги та ситуації з точки зору того, як це може викликати занепокоєння. Перевага шкал цього типу полягає, з одного боку, у тому, що вони можуть визначити сфери реальності, об'єкти, які представляють основне джерело страху для підлітка, а з іншого боку, менш залежні, ніж інші види анкет, від характеристик, розвитку у підлітків самоаналізу.

Вибрані методи використовуються для визначення показників (соціально-психологічні та організаторські здібності, почуття самотності та страху, самооцінка), за якими можна охарактеризувати людину як партнера по розмові, партнера по спілкуванню.

2.2. Аналіз та інтерпретація групових даних дослідження впливу віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці

Для початку обробки результатів було проведено аналіз персональних даних. Кількісна обробка результатів представлена в табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

«Анкети для користувачів соціальних мереж»

| Питання | Варіанти відповідей | Кількість відповідей |
|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1.Користувач соціальних мереж? | Так | 58 (88%) |
| | Ні | 8 (12%) |

| Загальна кількість користувачів – 66 осіб (100 %) | | |
|--|----------------------------------|------------|
| 2. Яким соціальним мережам ви надаєте перевагу? | Інстаграм | 55 (94,8%) |
| | Тік-Ток | 2 (3,5%) |
| | Фейсбук | 1 (1,7%) |
| 3. Яку кількість часу ви проводите в соціальних мережах? | Менше 1 години | 18 (31%) |
| | Біля 1– 2 годин | 14 (24%) |
| | 3 і більше годин | 26 (45%) |
| 4. Яку кількість разів ви відвідуєте соціальні мережі? | 1 – 2 рази | 14 (24%) |
| | 3 – 5 разів | 14 (24%) |
| | більше 5 разів | 30 (52%) |
| 5. Що займає більшу частину часу при знаходженні в соц. мережах? | Спілкування | 18 (31%) |
| | Перегляд відео | 21 (36,3%) |
| | Прослуховування музики | 11 (19%) |
| | Різні програми | 8 (13,7%) |
| 6. З чим пов'язане ваше реєстрування в соціальних мережах? | Потрібно для навчання | 8 (13,7%) |
| | Для спілкування з друзями | 36 (62,1%) |
| | Легкий доступ до медіафайлів | 12 (20,7%) |
| | Тому що всі зареєструвались | 2 (3,5%) |
| 7. Ви зареєстровані під своїм власним іменем? | Так | 55 (95%) |
| | Ні | 3 (5%) |
| 8. Маєте ви додаткові сторінки? | Так | 31 (53%) |
| | Ні | 27 (47%) |
| 9. Чи має для вас значення кількість | Так ,має, – чим більше тим краще | 18 (31%) |

| | | |
|--|---|------------|
| друзів в соціальних мережах? | Так ,має, – чим менше тим краще | 9 (16%) |
| | Ні, не має | 31 (53%) |
| 10. З якою метою найчастіше ви відвідуєте соц. Мережі? | завести нові знайомства, спілкуватись з Online друзями (навіть якщо вони не знайомі в реальному житті) | 11 (19%) |
| | дізнатися, що нового відбулося в житті знайомих чи друзів, зайти до них на сторінку, переглянути їх нові фото та статуси. | 18 (31%) |
| | прокоментувати фото та події друзів, груп і т.п. | 21 (36,3%) |
| | переглянути різноманітні фото знайомих і не дуже знайомих людей | 8 (13,7%) |
| | розповсюдити інформацію про заходи, події, акції | 0 |
| | | |

З 66 підлітків: 8 (12%) – не користуються соціальними мережами та не мають особистих сторінок, 18 підлітків (36%) проводять менше години на день в соціальних мережах, 24% респондентів проводять 1-2 години у соціальних мережах, та 26% – більше 2 годин. Переважна більшість підлітків зареєстровані в соціальній мережі «Instagram» (94%). Більшість опитаних

підлітків щоденно користуються соціальними мережами, та оновлюють сторінку більше 6 разів. Переважна більшість (95%) опитаних підлітків зареєстровані на власне ім'я, а трохи менше половини заявників (47%) мають додаткові сторінки, з якими мало хто знайомий. 63% підлітків заходять у соціальні мережі, для спілкування з друзями. Половина респондентів вважає, що не має значення, скільки у них друзів у соціальних мережах, а 31% вважають, що чим більше друзів, тим краще. Значна частина респондентів (38%) активно коментує фотографії та статус друзів, трохи менша частка (31%) просто проглядає повідомлення та статус своїх друзів, 19% підлітків люблять знайомитись з незнайомими людьми в соціальних мережах і 12% відвідують сторінки незнайомих людей.

Усі опитані підлітки були поділені на 2 групи: Група А – підлітки, які мало, або взагалі не користуються соціальними мережами (26 підлітків); Група Б – підлітки, які активно користуються соціальними мережами (40 підлітків) (Рис. 2.2.1).

Рисунок 2.2.1

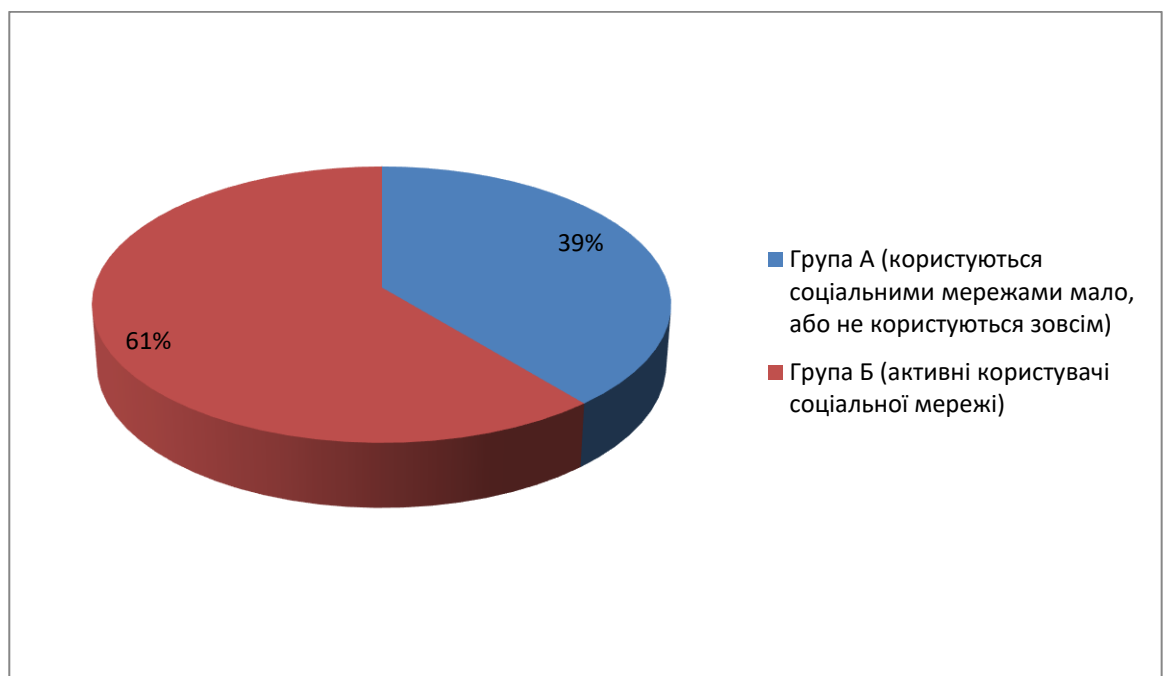


Рис. 2.2.1. Групи досліджуваних підлітків

Наступний аналіз даних мав на меті з'ясувати відмінності в особистісних характеристиках підлітків з різним рівнем активності в соціальних мережах.

Згідно з дослідженням, підлітки, які не користуються соціальними мережами або рідко користуються ними, мають слабкі комунікативні та організаторські здібності. Комунікативні навички середнього та нижче середнього рівня мають підлітки, які проводять у соціальних мережах більше 2 годин (73%). Це означає, що вони не хочуть спілкуватися, відчувають себе незручно в новій компанії чи команді, вважають за краще проводити час з собою, обмежують знайомства, важко контактують з людьми та мають проблеми при спілкуванні з аудиторією, дезорієнтовані в незвичній для себе ситуації, не відстоюють свою думку, важко переносять образи. У багатьох випадках внамагаються уникати самостійного прийняття рішень та ініціативності.

Перед вами результати за опитувальником комунікативних та організаторських схильностей, що занесені до таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Комунікативні та організаторські схильності під час користування соцмережами

| Час затрачени й на соціальні мережі | Кіль кість опиту вани х (%) | Комунікативні схильності | | | | | Організаторські схильності | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------|-------------|--------------|----------------|----------------------------|--------------------|-------------|-------------|----------------|
| | | Низька | Нижче середньог | Середня | Висока | Дуже висока | Низька | Нижче середньог | Середня | Висока | Дуже висока |
| Не користуют ься зовсім | 8 (12,1) | - | - | 1 (1,5) | 4 (6,1) | 3 (4,5) | - | - | - | 5 (7,6) | 3 (4,5) |
| Менше 1 години | 8 (27,3) | - | - | 5 (7,6) | 12 (18,2) | 1 (1,5) | - | 1 (1,5) | 9 (13,6) | 4 (6,1) | 4 (6,1) |
| 1-2 годин | 14 (21,2) | - | 3 (4,5) | 9 (13,6) | 2 (3) | - | - | 5 (7,6) | 4 (6,1) | 3 (4,5) | 2 (3) |
| 2 і більше годин | 26 (39,4) | 3 (4,5) | 16 (24,3) | 5 (7,6) | 2 (3) | - | 11 (16,7) | - | 8 (12,1) | 7 (10,6) | - |

Опитування показало, що неадекватна самооцінка не є рідкістю серед підлітків, що являються активними користувачами соціальних мереж (Рис. 2.2.2). Це проявляється в переоцінці чи недооцінці своїх здібностей, що зашкоджує розвитку відповідальності та інших важливих якостей.

Рисунок 2.2.2

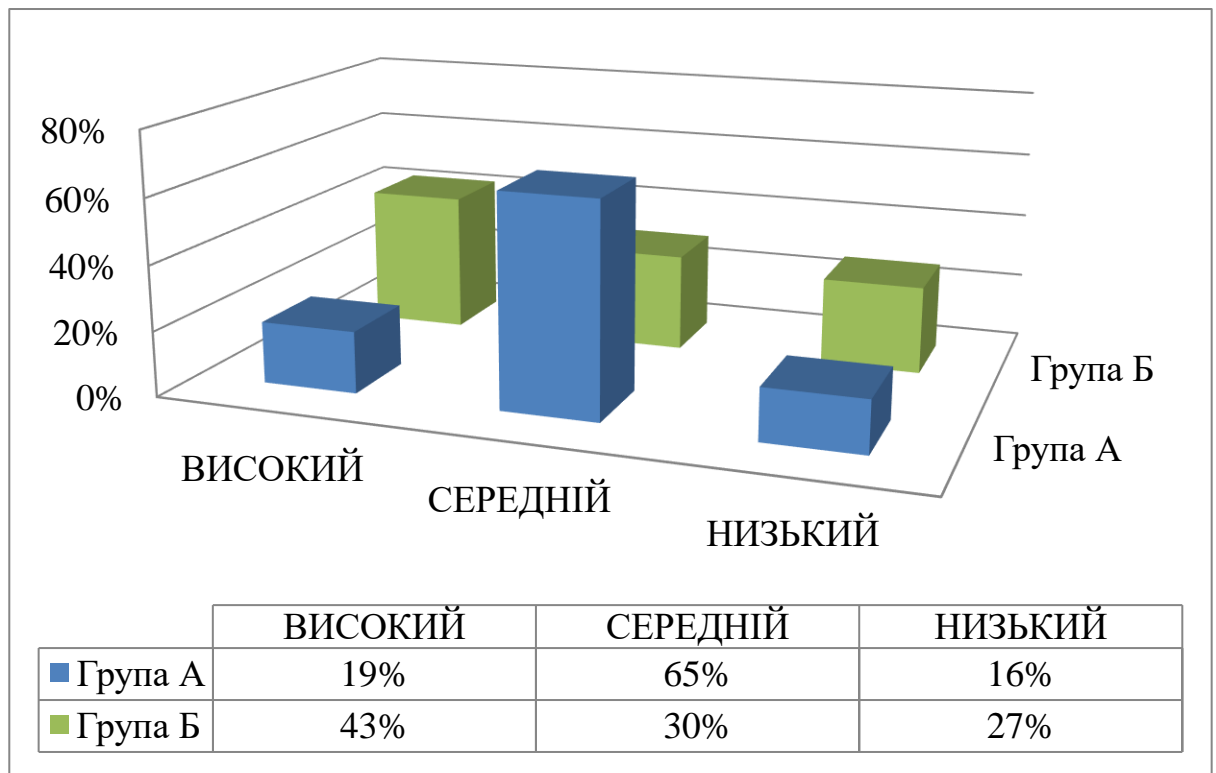


Рис. 2.2.2 Рівень самооцінки підлітків

Приміром, висока самооцінка (43%) у активних користувачів перешкоджає почуттю невдоволення собою, почуття провини за недостойні вчинки, докори сумління за безвідповідальну поведінку. Нетвереза оцінка заважає обдумувати свої дії, висувати до себе вимоги та виконувати їх. Ознакою низької самооцінки (27%) є невдоволення собою, нездатність встановити вищі стандарти через невпевненість у своїх силах. Це уповільнює розвиток відповідальності, оскільки такі діти не проявляють активності, ухиляються від завдань, відповідальності та клопотів.

Більшість підлітків (65%), які не дуже добре користуються соціальними мережами, мають достатню самооцінку. Вони виявляють певну соціальну зрілість і визнають себе живими особистостями. Це виражається в самооцінці рис, що характеризують їх як активних дійових осіб (рішучість, наполегливість, сміливість, самооцінка, вміння відстоювати свої інтереси).

Опитування рівня тривожності показали, що більшість підлітків, які мало використовують соціальні мережі (62%), мають дещо вищий рівень шкільної тривожності, але страх перед самооцінкою є нормальним для 82% респондентів групи А. 58% підлітків цієї групи мають ситуативну тривожність у межах норми.

Чого не можна сказати про респондентів групи Б. 42% підлітків, які часто користуються соціальними мережами, виявили дуже високий рівень ситуативної тривожності. Значна кількість у цій групі респондентів також мають високий рівень самооціночної тривожності – 48% (Рис. 2.2.3, Рис. 2.2.4).

Рисунок 2.2.3



Рис. 2.2.3 Результати дослідження тривожності (Методика О.Кондаша)

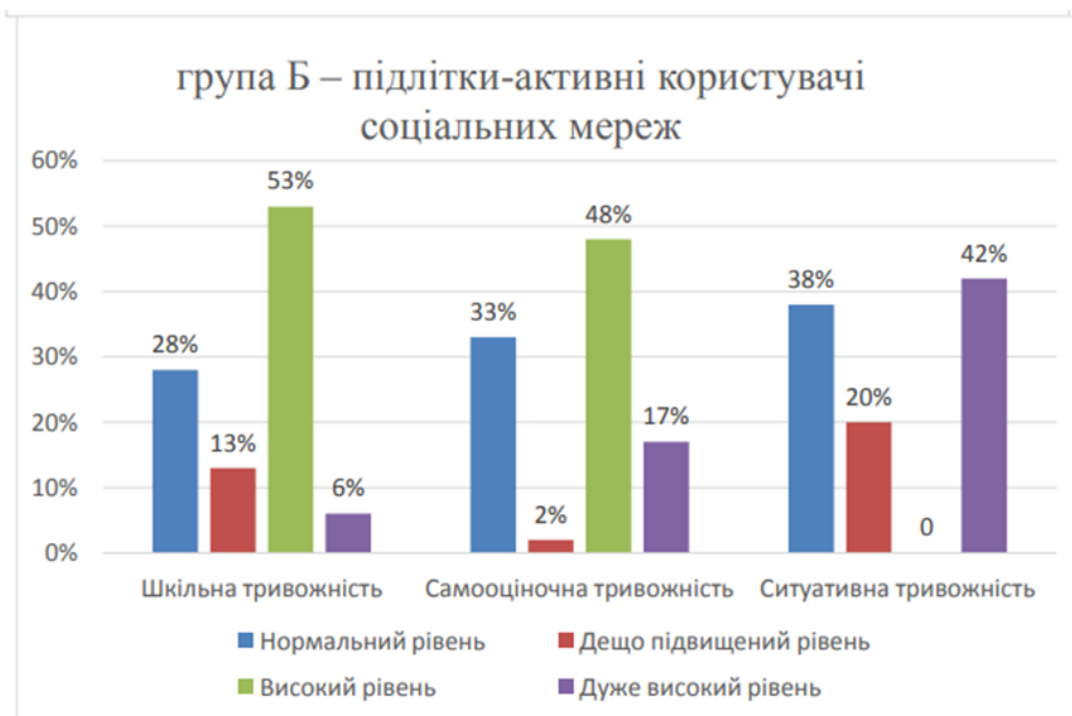


Рис. 2.2.4 Результати дослідження тривожності (Методика О.Кондаша)

Відмінності між двома групами респондентів особливо чітко проявилися в результатах дослідження про ступінь самотності (табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3

Рівень самотності підлітків

| | Високий | Середні | Низький |
|---------|----------|----------|----------|
| Група А | 1 (4%) | 3 (12%) | 22 (84%) |
| Група Б | 21 (53%) | 19 (47%) | - |

53% підлітків групи В мають високий показник, тоді як підлітки групи А – лише 4%. З іншого боку, у групі А 84% показали низький рівень самотності, а в групі Б жодної людини.

Можна з упевненістю сказати, що підліток, який проводить багато часу в соціальних мережах, відчуває велику самотність. Тобто усвідомлюючи неповноцінність своїх стосунків з особисто важливими для нього людьми, він відчуває гостру відсутність задоволення потреби у спілкуванні.

Тож, підлітки, що приймають активну участь у спілкуванні в соціальних мережах, мають ряд проблем в особистісній сфері, які відображаються в їх повсякденному спілкуванні. Вони намагаються уникати особистих контактів, не мають друзів, референтної групи, яка необхідна в підлітковому віці. Вони відчують себе скуто в новій компанії, але люблять знайомитися з новими «друзями» в кіберпросторі. Також стикаються з такими повсякденними проблемами, як: перебування в колективі, рідкість або відсутність ініціативи, бажання проводити час з собою, обмеження знайомств, труднощі з виступом перед аудиторією, погана орієнтація в незвичній ситуації, невідстоювання своєї думки, труднощі з образами. Такі фактори призводять до зниження самооцінки та тривожності в будь-якій реальній ситуації. Такі підлітки комфортно почуваються лише в соціальних мережах, де вони уникають реальності і спілкування в будь-який момент можна перервати, уникаючи конфліктів, пояснень тощо.

У дійсності такі підлітки почувають себе самотньо і усвідомлюють це, тому в реальному житті нікому не довіряють, не мають людини, яка б втішила і допомагала б у непростих ситуаціях. Вони вірять, що у них все добре, решта просто не розуміють.

Потрібно відзначити ще одну особливість впливу соціальних мереж на психічний стан підлітка. В Інтернеті спілкуватись можна значно довше, ніж в реальності, наприклад під час прогулянок або спортивної діяльності. Перш за все тому, що фізичне навантаження зводиться до мінімуму, на відміну від занять спортом, де відчуття втоми приходить значно швидше. Як наслідок, відсутність своєчасних сигналів від м'язів призводить до перенавантаження мозку, зору, хребта та підвищення артеріального тиску, що негативно позначається на психіці підлітка.

Щоб вирішити цю проблему, багато батьків йдуть шляхом найменшого опору і застосовують силу: ставлять паролі на комп'ютер, стирають особисті сторінки своїх дітей. І такі маніпуляції часто супроводжуються погрозами, сльозами, вимогами «або я, або комп'ютер».

Даний підхід до проблеми не лише не є ефективним, але й створює конфліктні ситуації. В жодному разі не можна забороняти підлітку користуватися соціальними мережами. Підліток знайде інші способи потрапити онлайн. Наприклад, сидіти допізна у друзів, яким дозволяють користуватись інтернетом, або заходити через телефон, планшет, тощо.

Є багато кращих і ефективніших способів безконфліктного вирішення цієї проблеми.

Під час обговорення проблем з батьками було показано шляхи зміни способу життя підлітка, урізноманітнення його повсякденних справ. Наприклад, сходити в кіно чи театр; не зайвим буде на вихідних поїхати на природу, запросивши з собою друзів-підлітків.

При спілкуванні з молодим активним користувачем соціальних мереж важливо знайти компроміс, саме спілкування має проходити в спокійній атмосфері. Батьків попереджали про негативні наслідки упередження щодо дитини, засудження її дій, вчинків та проведення часу. У батьківській пам'ятці ми зазначили: «Ви не повинні ставити невідповідні діагнози чи висловлювати звинувачення – ви повинні намагатися знайти компроміс. Але потрібно враховувати інтереси як підлітків, так і батьків».

Робота вчителів була спрямована на покращення спілкування підлітків в реальному житті. Проблему Інтернет-комунікації обговорили педагоги під час засідання за участі психолога. Психолог відповідала на запитання педагогів, консультувала на такі теми, як організація роботи з навчання ефективної комунікації серед молоді.

Таким чином, підлітки, які є активними користувачами Інтернету, можуть цілком змінитись при правильному впливі, про що свідчить реалізація профілактичних заходів. Система психологічного супроводу підлітків, що брали участь у дослідженні, являється важливим фактором профілактики інтернет-залежності та психологічної підтримки підлітків, які навчаються користуватися Інтернетом без особистої шкоди.

Аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація

Для визначення особливостей соціально-психологічної адаптації інтернет-залежних та незалежних осіб ми скористалися методами математичної статистики. Був використаний t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, бо перевірка на розподілення вихідних даних показала нормальність їх розподілення.

За допомогою математичної обробки, ми встановили суттєві відмінності за t-критерієм Стьюдента між двома групами (група А – особи, що не мають проявів інтернет залежності, група Б – підлітки, що є залежними від активності в інтернеті) за наступними показниками.

Аналізуючи результати опитування на «Виявлення рівня тривожності», ми бачимо, що група А, яка мало використовує соціальні мережі, має самооціночну та ситуаційну тривожність у межах норми, але мають трохи вищий рівень шкільної тривожності. В той час як група Б, яка часто користується соціальними мережами, виявили дуже високий рівень як самооціночної, так і ситуативної тривожності. Результати підрахунку представлені в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Результати порівняння двох груп респондентів за методикою О. Кондаша «Виявлення рівня тривожності у підлітків» за t-критерієм Стьюдента

| Шкали | Значення t-критерію для рівня тривожності у підлітків | Значимість t-критерію |
|-------------------------|---|-----------------------|
| Ситуативної тривожності | 4,795 | 0,006 |
| Самооціночної | 3,783 | 0,009 |

| | | |
|----------------------|-------|-------|
| тривожності | | |
| Шкільної тривожності | 1,894 | 0,063 |

За результатами підрахунків бачимо, що статистично значуща різниця між показниками двох груп є за шкалами ситуативної та самооціночної тривожності. За шкалою шкільної тривожності статистично значуща різниця між показниками встановлена не була.

При порівнянні підлітків обох груп за методикою Д. Рассела–М. Фергюсона дослідження показало, які проводять велику кількість часу в соціальних мережах мають набагато більший рівень самотності ніж ті, хто приділяє їм менше часу. Тобто підлітки намагаються приховати або применшити свою самотність за допомогою віртуального спілкування, що негативно впливає на їх здатність до живого спілкування в реальному світі. Результати підрахунку представлені в таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Результати порівняння двох груп респондентів за методикою «Д. Рассела–М. Фергюсона» за t-критерієм Стьюдента

| Значення t-критерію для шкали самотності | Значимість t-критерію |
|--|-----------------------|
| 2,213 | 0,049 |

За результатами підрахунків бачимо, що статистично значуща різниця між показниками двох груп встановлена за шкалою самотності.

Результати порівнянні підлітків обох груп за методикою «Дембо-Рубінштейн в модифікації А.Прихожан» представлені в таблиці 2.2.6.

**Результати порівняння двох груп респондентів за методикою
«Дембо-Рубінштейн в модифікації А.Прихожан» за t-критерієм
Стьюдента**

| Значення t-критерію для рівня самооцінки особистості | Значимість t-критерію |
|--|-----------------------|
| 2,423 | 0,043 |

Статистично значуща різниця за методикою Дембо-Рубінштейн була отримана за шкалою самотності. Результат опитування за цією методикою показує, що самооцінка підлітків, яка виявляє себе у формі переоцінки або недооцінки власної особистості є нормою для підлітків, які часто користуються соціальними мережами. Це несприятливо відображається на розвитку їх особистісних якостей.

Висновок до розділу 2

Отже, було проведено емпіричне дослідження впливу віртуальної реальності на соціально-психологічну адаптацію особистості в підлітковому віці. Ми діагностували особистісні особливості підлітків та порівняли різні групи респондентів залежно від рівня їхньої активності як суб'єктів спілкування в Інтернет-середовищі. Базою емпіричної частини дослідження виступили здобувачі освіти 6-9 класів Комунального закладу «Лисичанська загальноосвітня школа I-III ступенів № 12» м. Лисичанська Луганської області. Всього в обстеженні взяли участь 66 осіб віком 12-16 років.

Для дослідження ми добрали комплекс психодіагностичних методик:

2. Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг (на визначення Інтернет-залежності) (Додаток А).

3. Опитувальник комунікативних схильностей.

4. Методика Д.Рассела–М.Фергюсона – дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності.

5. Методика Дембо-Рубінштейн в модифікації А.Прихожан – визначення рівня самооцінки особистості.

6. Методика О.Кондаша – виявлення рівня тривожності у підлітків.

Результати дослідження показали, що більшість молодих людей (більше 60%) активно спілкуються в соціальних мережах (переважно «Instagram»). Активні користувачі мають проблеми в спілкуванні, а саме: вони не шукають спілкування, відчувають себе в пастці в новій компанії, працюють разом, вважають за краще проводити час з собою, обмежують коло знайомств, важко контактують з людьми. Ці люди становлять 73%.

Виявлено, що підлітки, які є активними користувачами соціальних мереж, демонструють суттєві відмінності у прояві таких рис, як страх, почуття самотності (підвищений страх перед ситуацією та самотністю), неадекватна (часто надмірна) самооцінка.

Дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми. Його можна продовжити вивченням умов з метою організації оптимального поєднання різних форм спілкування молоді (як реального, так і віртуального), використання Інтернету, без впливу на психічне здоров'я та формування особистості.

За допомогою математичної обробки, встановлені статистично значущі відмінності за t-критерієм Стюдента між групами підлітків, які не мають проявів інтернет залежності, і, навпаки, є залежними від активності в інтернеті, за наступними шкалами: шкала «Ситуативної тривожності» та шкала «Самооціночної тривожності» за методикою О. Кондаша; «Шкала самотності» за методикою Д.Рассела – М.Фергюсона; шкала «Самооцінка особистості» за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. Прихожан.

За результатами обробки та порівнянь двох груп за t-критерієм Стюдента ми можемо бачити відмінності результатів за показниками шкал по кожній з методик. Була встановлена статистична значущість відмінностей за t-критерієм для груп А і В за шкалами ситуативної тривожності ($t=4,795$; $p<0,006$) та самооціночної тривожності ($t=3,783$; $p<0,009$) методики О. Кондаша; шкалою самотності ($t=2,213$; $p<0,049$) методики «Д. Рассела – М. Фергюсона»; шкалою самооцінки особистості ($t=2,423$; $p<0,043$) методики «Дембо-Рубінштейна в модифікації А.Прихожан».

Результати дослідження доводять, що реалізація методичних рекомендацій комплексної програми психологічної допомоги підлітків, активним користувачам соціальних мереж, показала можливість корекції їх особистісних рис. Необхідно запропонувати підлітку нові яскраві враження. Необхідно урізноманітнити життя, в якому опинився підліток. Потрібно ознайомити підлітків, батьків та вчителів із загрозами, які несуть надмірне спілкування в соціальних мережах, та підвищити рівень спілкування підлітків у реальному світі.

ВИСНОВКИ

Швидкий розвиток комп'ютерних технологій істотно змінює практику повсякденного життя. Навіть сьогодні дитина живе в іншому світі, ніж той, у якому вирости її батьки. У нашому суспільстві діти та підлітки дізнаються про ролі та правила поведінки в основному під час комп'ютерних ігор, телевізійних програм, фільмів та інших засобів масової інформації.

Сучасні інформаційні технології суттєво змінили структуру дозвілля сучасної молоді. Водночас спілкування дитини з комп'ютером у підлітковому віці негативно впливає на процес її соціально-психологічну адаптацію особистості. Символічний контент, представлений у ЗМІ, має глибокий вплив на процес соціально-психологічну адаптацію та сприяє формуванню певних цінностей і моделей поведінки.

Аналіз особливостей впливу віртуальної реальності на адаптацію особистості підлітка показав, що підлітки, які схильні ставати залежними від соціальних мереж, мають критичне уявлення про свою силу волі та рішучість, їм бракує віри в власні сили. Відсутність самовдоволення, розчарування в собі. Вони уникають тісних міжособистісних стосунків і не дбають про внутрішню роботу оточення, найменше здатні створити атмосферу відкритості, щирості та довіри в міжособистісних стосунках. Не впевнені, що вони можуть викликати співчуття та позитивне ставлення в інших. Усе це пов'язано з потребою молоді у визнанні, спілкуванні, самоствердженні та самовираженні, яку, на відміну від віртуального світу, не завжди можна задовольнити в реальному житті.

Визначено методи соціально-психологічної роботи з метою протидії залежності від соціальних мереж. Соціально-психологічна робота з даної тематики в свою чергу включає такі етапи: діагностику, інформування та просвітницьку діяльність, а також заходи щодо сприяння розвитку особистості підлітків з елементами корекції окремих рис особистості та поведінки. Проте

найважливішим кроком у боротьбі із залежністю від соціальних мереж у профілактиці та корекції є залучення підлітків до некомп'ютеризованих процесів, щоб віртуальне спілкування не стало заміною реальності. Соціально-психологічна корекція залежності від віртуальної реальності відбувається індивідуально та в групах. Метою є покращення стосунків з родичами та однолітками, розвиток саморегуляції та подолання труднощів, прийняття рішень, підвищення самооцінки, розвиток нових захоплень та залучення молоді до робочих процесів.

Доведено, що сучасні Інтернет–технології створюють умови для більш раннього залучення підлітків до соціально-психологічної адаптації. Водночас вплив соціальних мереж на розвиток особистості не можна однозначно кваліфікувати як позитивне чи негативне явище через вплив Інтернет-простору.

Встановлено, що соціальні мережі є одним із важливих факторів соціально-психологічної адаптації особистості в підлітковому віці, але не єдиним, оскільки постійна присутність Інтернету посилює процес соціально-психологічної адаптації через скорочення прямих соціальних взаємодій з іншими, зміни в спілкуванні, з друзями та родичами, розвиток від депресії. Найпоширенішими причинами Інтернет–залежності є негармонійні сімейні стосунки, відсутність підтримки та розуміння з боку близьких людей. Тому Інтернет–залежними часто є молоді люди «перехідного віку», у яких проблема стосунків між батьками та дітьми стоїть особливо гостро.

Віртуальна реальність – це насамперед простір мікросвіту, смаків, інтересів, проявів та спілкування. Якщо у підлітка немає такої можливості в сім'ї, то можливість зробити це Online буде для неї особливо привабливою. Дитина намагається облаштувати свій особистий простір і створити власне місце в Інтернеті, недоступне для змін і вторгнень.

Доведено, що для підлітка самовираження, створення власної сторінки в мережі це не лише важлива потреба, спосіб відчути себе в цьому світі, а й сучасний засіб соціально-психологічної адаптації. Запобігати цьому не буде

далекоглядним, оскільки підліток відчуває себе відірваною від життя та може почати приховувати свою присутність у соціальних мережах.

Зазначено, що заходи профілактики Інтернет-залежності сприяють успішній соціально-психологічній адаптації, яка пов'язана з виявленням та корекцією негативних інформаційно-психологічних факторів, якщо заходи профілактики недостатні, то це може призводити до відхилень в інтелектуальному розвитку та процесах адаптації особистості в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко А.О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки / А.О. Андрієнко // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції / [за ред. Кривоконь Н.І. та Сили Т.І.]. – Чернігів: ЧДПСТП, 2008. – С.288-292.
2. Баранова Ю.М. Общение подростков в социальных Интернет-сетях как особый вид коммуникации / Ю.М.Баранова // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Вып.4. – 2012. – С.105-110.
3. Богданов Д.В. Социальные функции Интернета / Д.В. Богданов // «Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки». – 2011. – № 1. – С. 114–120.
4. Бодалев А. А. Психология общения: [Избранные психологические труды] /А.А.Бодалев – М. : Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2008. – 256 с.
5. Бабенко Ю.А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності / Ю.А. Бабенко // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2013. – №2. – С. 74-79.
6. Богдан М.С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М.С. Богдан, О.В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.
7. Белінська О.Н. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати / О.Н. Белінська, А.М. Жичкина // Белінська О.Н., Жичкина А.М. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. 2011 С. 252-262
8. Вакуленко О. В. Засоби масової інформації як особливий чинник впливу на формування способу життя особистості / О. В. Вакуленко // Соціальний працівник. – Вересень, 2005. – С. 14-18.
9. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде/ А.Е.Войскунский// 2-ая Российская конференция по

экологической психологии: тезисы. – М. :Экопсицентр РОСС, 2010 – С. 269–270.

10. Вайнола Р.Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика / Р.Х. Вайнола // [навчальний посібник за ред проф. С.О. Сисоєвої]. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 134 с.

11. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки / Т.М. Вакуліч // [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. – Вип.7(31) – С. 22.

12. Веретенко Т.Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі / Т.Г. Веретенко [Електронний ресурс] // Веретенко Т.Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. 2008 С. 252-268

13. Войскунский А.Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде / А.Е. Войскунский // 2-я Российская конференция по экологической психологии: тезисы. – М.: Экопсицентр РОСС, 2009. – С. 269-270.

14. Горбунова М. Ю. Социальная психология / М.Ю.Горбунова – М.: ВЛАДОС, 2006. – 260 с.

15. Гавловський В.Д. До питання захисту персональних даних у соціальних мережах / В.Д. Гавловський // Боротьба з організованою злочинністю і корупцією (теорія і практика). – 2011. – № 24. – С. 252-262.

16. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет-адитивної поведінки особистості / С.Д. Глущенко // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. – Частина I. – К.: Університет «Україна», 2008. – 547 с.

17. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу / Р. Гнатюк // Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу. 2010 С. 252-262

18. Гончарук В.Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія / В.Д. Гончарук // Гончарук В.Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія. 2010 С. 252-262
19. Данилов С.А. Риски и потенциал интернет-социализации молодежи / С.А. Данилов // Известия Саратов. ун-та. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – Саратов: Саратов. гос. ун-т, 2012. – Т.12. – С. 42-46.
20. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю.А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184
21. Золотова Г.Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки дітей / Г.Д. Золотова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка №13 (272), Ч. IV, 2013. – С. 126-130.
22. Каменская Т.Г. Социальное знание и виртуализация социальной реальности / Т.Г. Каменская. – Одесса: Астропринт, 2009. – 280 с.
23. Карандашева О.В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки / О.В. Карандашева // Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської студентської молоді. – К.: Ніка-Центр, 2008. – С. 59-67.
24. Консультативна психологія: Підручник /Помиткіна Л.В. та кол. авторів /. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. – С.191-209. Режим доступу: http://gmi.nau.edu.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=6106&Itemid=314
25. Лесто К.А. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/>
26. Лунева О. В. Общение / О.В.Лунева // Знание. Понимание. Умение.– М., 2005. – №4. – 180с.
27. Лаврухіна О.І. Інтернет-залежність як проблема сучасності / О.І. Лаврухіна // Лаврухіна О.І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. 2011. С. 252-262

28. Литовченко І.В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І.В. Литовченко [посібник для батьків]. – К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. – 48 с.

29. Мозгова Г. П. Психологічна адаптація студентської молоді до процесу навчання / Г.П. Мозгова, О.В. Уваркіна // Науковий часопис національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2016. – № 4. – С. 157-162

30. Носов Н.А. Виртуальный конфликт: виртуальная социология медицины. / Н.А.Носов – М.: Путь, 2008. – 170с.

31. Плешаков В.А. Виртуальная социализация как современный аспект квазисоциализации личности / Плешаков В.А. // Проблемы педагогического образования: сб. научных статей / под ред. В.А. Слостенина, Е.А. Левановой. – М.: МПГУ – МОСПИ, 2005. – Вып. 21. – С. 48-49.

32. Пырочкина С.А. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность / С.А. Пырочкина, О.П. Погорелова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 123 с.

33. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А.А.Реана. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2008. – 512 с.

34. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие./ Д.Я.Райгородский – Самара: БАХРАХ-М, 2008. – С. 77 – 78.

35. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. Кн.1 / Е.И.Рогов – М.: ВЛАДОС, 2007. – 384 с.

36. Селищева Ю.С. Общение в Интернете как фактор социализации и развития подростка 2012.

37. Сергеева Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: [автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук : спец. 13.00.05] / Н. В. Сепргеева. – К., 2010. – 19 с.

38. Симхович В. Проблемы социализации молодежи в сетевом обществе / В. Симхович // Spoleczenstwo sieci. Tom I. Gospodarka sieciowa w Europie

srodkowej i wschodniej. Pod red. Slawomira Partyckiego. – Lublin: Wydawnictwo KUL, 2011. – С. 201-205.

39. Соціологія: підручник / за ред. В.Г. Городяненка. – 3-тє вид., переробл. і доп. – К.: ВЦ «Академія», 2008. – 544 с.

40. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка / Д. Столбов // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. – 2014. – №1 (12). – С. 327-331.

41. Таратута Е.Е. Философия виртуальной реальности: Монография. / Е.Е.Таратута – СПб.: СПбГУ, 2007. – 147 с.

42. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности: избранные психологические труды. / Д.И.Фельдштейн – М.; Воронеж: Институт практической психологии: НПО «Модек», 2010. – 512 с.

43. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2009. – С.263-265

44. Чистяков А.В. Социализация личности в обществе Интернет-коммуникаций: социокультурный анализ / А.В. Чистяков. – Ростов-на-Дону: Рост. гос. пед. ун-т, 2006. – 278

45. Чорна Л. Сучасне телебачення та його вплив на внутрішній світ і поведінку людини / Л. Чорна // Психолог. – 2009. – №46. – С. 18-22.

46. Шаповал О.В. Розробка національних стратегій інформаційного розвитку – пріоритет сучасності / О.В. Шаповал // Нова парадигма. – Випуск 38. – К., 2008. – С. 166-172.

47. Шелестова Л. «Молоко» й «Екстрім». Про сучасні ЗМІ для підлітків / Л. Шелестова // Шкільний світ. – 2008. – №12. – С. 1-2.

48. Яковицька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в кіберпросторі. Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. P. 307–317

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг (на визначення Інтернет-залежності)

Запрошуємо Вас взяти участь в опитуванні, що спрямовано на дослідження особливостей користування учнями кібер-простору та соціальних мереж. Оберіть та підкресліть варіант відповіді, який підходить Вам найбільше.

1. Чи являєтесь Ви користувачем соціальних мереж?

1) так

2) ні

2. Яким з нижче вказаних соціальних мереж Ви надаєте перевагу?

1) Інстаграм

2) Тік-Ток

3) Фейсбук

4) Інше _____

3. Яку кількість годин на добу Ви проводите в соціальних мережах?

1) менше 1 години

2) 1-2 години

3) 3 і більше

4. Скільки разів на добу ви відвідуєте соціальні мережі?

1) 1-2 рази

2) 2-5 разів

3) більше 5 разів

5. На що Ви витрачаєте більшість часу, що проводите у соціальних мережах?

1) спілкування

2) перегляд відео

3) прослуховування музики

4) різні програми

6. З якою метою Ви реєструвались в соціальних мережах?

- 1) для навчання/роботи
- 2) для спілкування з друзями
- 3) легкий доступ до медіафайлів
- 4) всі зареєструвались, а я чим гірше?

7. Чи зареєстрована Ваша сторінка на Ваше реальне ім'я?

- 1) так
- 2) ні

8. Чи маєте Ви додаткові сторінки, про які ніхто не знає?

- 1) так
- 2) ні

9. Для Вас має значення кількість підписників/друзів у соціальних мережах?

- 1) так має , чим більше, тим краще
- 2) так має , чим менше, тим краще
- 3) ні, не має.

10. Найчастішою причиною відвідування соціальних мереж являється:

- 1) нові знайомства та спілкування з Online -друзями (навіть якщо ви не знайомі в реальному житті)
- 2) подивитись, що нового відбулося в житті знайомих чи друзів, зайти до них на сторінку, переглянути їх нові фото та статуси.
- 3) прокоментувати фото та події друзів, груп та ін.
- 4) подивитись різні фото знайомих і не знайомих людей.
- 5) розповсюдити інформацію про заходи, події, акції

Запровадьте, будь ласка, деякі дані про себе:

Вік _____ Стать _____ У якому класі навчаєтесь _____

Дякуємо за участь в опитуванні!