

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗНАЙОМСТВ В СОЦІАЛЬНИХ
МЕРЕЖАХ»

Виконала: студентка II курсу, 263 групи
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма
«Психологія»
Лозінська Ліліана Станіславівна
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри
психології Гуртовенко Н. В.

Рецензент:
доктор педагог.наук, професор
Кравченко О.О.

Умань – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗНАЙОМСТВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	8
1.1 Психологічний супровід віртуального спілкування молоді – чинника запобігання кібер-залежності	8
1.2 Психологічна характеристика різновиду соціальних мереж як осередку знайомств особистості та показники її психічного здоров'я.....	16
1.3 Психологічні особливості комунікації в соціальних мережах.....	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗНАЙОМСТВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	40
2.1 Характеристика методик для дослідження віртуального спілкування через мережу інтернет.....	40
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей знайомств в соціальних мережах.....	43
РОЗДІЛ 3 КОМУНІКАТИВНИЙ ТРЕНІНГ ЗМІЦЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЩОДО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	57
3.1 Узагальнена характеристика тренінгу, спрямованого на покращення психічного здоров'я особистості.....	57
3.2 Методичні рекомендації щодо запобігання негативного впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості.....	70

ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність теми. Соціальна комунікація в сучасному суспільстві є фактично сполучною ланкою всіх комунікативних сфер людини. Комунікаційні можливості зазнали суттєвих змін і розширення в останнє сторіччя, з появою телеграфу, телефону, Інтернету. Поява глобальної комп'ютерної мережі Інтернет стало одним з найбільш важливих факторів розвитку суспільства.

Віртуалізація процесу комунікації привела до змін у сфері міжособистісного спілкування суб'єктів, дозволивши поза часом і простором здійснювати комунікацію, для чого в мережі Інтернет створені особливі майданчики – соціальні мережі, які на даний період часу користуються величезною популярністю серед аудиторії різних вікових груп. Соціальні мережі дозволяють спілкуватися між собою не тільки тим, хто знайомий в реальності, але і знаходити нових співрозмовників, чим і пояснюється актуальність нашого дослідження.

Актуальність порушеної нами проблеми також зумовлена низкою обставин: по-перше, загрозливою статистикою, яка констатує залежність сучасної людини від соціальних мереж. Згідно зі статистикою близько 40% населення планети на спілкування в соціальних мережах витрачають понад 2,5 години щоденно, таких як: Twitter, Facebook, Instagram. Наприклад, кожну хвилину користувачі соціальних мереж відправляють майже півмільйона твітів (повідомлень, які відправляють користувачі соціальної мережі Twitter один одному для спілкування), фотографій в Snapchat (мобільний додаток обміну повідомленнями з прикріпленими фото та відео). По-друге, за даними закордонних вчених (Роберт Краут, Роберто Москера, Емі Орбен) – це безпосередній вплив соціальних мереж на стресостійкість людини. Як відомо, стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Ступінь розробленості даного питання досить широка і представлена роботами таких вчених, як Голуб О.Ю., Дубгорін А.А., Королева Н.Н., Кошелева А.Н., Кудревич А. В., Лісовський В.Т., Матвієнко В. В., Морозов В.П., Рузавін Г. І., Трофимова Г.Н., Шахмартова О. М., Шарков Ф.І. та ін. Проте, не зважаючи на те, що існує достатньо наукових праць, в яких розглядаються аспекти соціальної комунікації в соціальних мережах, фактично відсутні дослідження, в яких досліджувалися б психологічні особливості знайомств у соціальних мережах. Це зумовлює актуальність проблеми дослідження та доцільність її вивчення.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості віртуального спілкування молоді.

Для досягнення означеної мети, виникає потреба у розв'язанні таких **завдань**:

1. Розкрити особливості психологічного супроводу віртуального спілкування як чинника запобігання кібер-залежності;
2. Надати психологічну характеристику різновиду соціальних мереж як осередках знайомств особистості та показники її психологічного здоров'я;
3. Виявити психологічні особливості комунікації в соціальних мережах;
4. Розробити комунікативний тренінг, щодо покращення психологічного здоров'я особистості та запропонувати методичні рекомендації фахівцям соціономічної сфери, психологам, викладачам з пропедевтики означеного явища.

Об'єкт дослідження – процес реального та віртуального спілкування.

Предмет дослідження – психологічні особливості знайомств у соціальних мережах.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у роботі завдань та досягнення сформульованої у роботі мети застосовувалися методи теоретичного рівня – вивчення наукової літератури та інтернет-ресурсів з проблематики; психологічний аналіз, синтез, узагальнення; методи емпіричного рівня психологічне тестування, спостереження, опитування,

анкетування, бесіда, порівняння тощо. Також проводилося опитування за анкетною; методика «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Болбот); тест Кімберлі-Янг (адаптований В. А. Лоскутовою) на виявлення Інтернет-залежності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що стратегії спілкування в Інтернет-спільнотах різні і не завжди збігаються із стратегіями у реальному спілкуванні.

Експериментальною базою дослідження стали 30 здобувачів вищої освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини віком від 18 до 22 років, а також послужили роботи відомих науковців: теоретичні дослідження основ комунікації (Голуб О.Ю., Шарков Ф.І.); дослідження невербальної комунікації (Морозова В.П., Потапова Р.К. та ін.); дослідження міжособистісного спілкування серед молодіжної аудиторії в мережі Інтернет (Балімова І.Л., Клюкін О.С.); дослідження особливостей формування комунікації у інтернет-користувачів (Чванов М. С., Храмова М. В., Туркіна Д. В. та ін.); дослідження інтернет-середовища як соціального феномена сучасного часу (Сілаєва В. Л. та ін.).

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження містять конкретні методичні рекомендації з профілактичної корекції психологічного здоров'я особистості, що можуть бути корисні батькам та фахівцям, які працюють в області інформаційних технологій у сфері освіти, педагогам і психологам освітніх установ.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає у дослідженні міжособистісного спілкування молоді в мережі, особливостях комунікації, а також виявленні психологічних особливостей знайомств через соціальні мережі.

Результати апробації : основні теоретичні положення та результати дослідження обговорено на II Всеукраїнській науково-практичній Інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» та IV

Міжнародній науковій конференції «Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття».

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗНАЙОМСТВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

1.1. Психологічний супровід віртуального спілкування молоді – чинника запобігання кібер-залежності

Віртуальне спілкування молоді на сьогоднішній день – це осередок її соціальної реальності, і саме вона являє собою, як зазначає Єфимова Н.С., всі процеси, що відбуваються в суспільстві, які складають зміст життя.

У соціальній психології поняття «соціальна реальність» ще не отримало чіткого пояснення і використовується переважно як синонім понять «соціальне життя», «суспільство», «соціально-історичне існування», «соціальний процес» та ін. Соціальна реальність будується на взаємовідносинах та взаємодіях індивідів у суспільстві.

Соціальна реальність – це комунікативна реальність. У концепції комунікації загострюється і підкреслюється момент мінливості та динамізму соціальної реальності. Вивчення феномену комунікації дає шанс на новий підхід до розуміння специфіки та сутності суспільства. Дослідження цього явища упродовж всього ХХ століття користується популярністю дослідників, однак інтерпретації за цей час суттєво змінилися. У ХІХ-ХХ століттях комунікація розглядалася виключно як засіб трансляції інформації, тому це явище вважалося похідним від основних соціальних процесів, а отже простим, і не заслуговуючим на особливу увагу. У 20-30-ті роки ситуація змінюється, філософія починає займатися проблемами мови, популярними є лінгвістичні дослідження, у зв'язку з чим у соціальних проблемах, особливо після праць М. Хайдеггера та М. Бахтіна, знову є посилення на проблеми спілкування. При цьому спілкування поступово трактується не як посередник у передачі інформації, а як самостійна реальність [3, с. 88]. Іншими словами, спілкування починають розуміти як належну соціальну реальність, оскільки спільнота є взаємодією, і кожна взаємодія може розглядатися з точки зору спілкування.

Особливе значення звернення до комунікації набуває, коли мова йде про нестабільну соціальну реальність. Змінювана, нестабільна реальність, з якою ми часто стикаємося в ситуаціях постійних змін у суспільстві, створює труднощі не лише для людини, яка живе в ньому, але й для дослідників, оскільки процес створення теорій та концепцій не є важливим для динаміки змін навколишнього середовища, і всі дослідження застарівають у процесі їх проведення. Тому спілкування дає можливість звернутися до вивчення взаємодій, що тривають «тут і зараз», і визнати соціальну реальність обмеженою основою цієї взаємодії.

Суспільство, за своєю природою, комунікативне, про що вказує також етимологічна подібність різних «родових похідних слів»: у низці подібних термінів поняття «суспільство» та «спілкування» не можна відокремлювати один від одного. Технології загалом, і комунікаційні технології зокрема, є «продовженням» та «розширенням» людських органів та психіки.

Якщо дослідити позицію Н. Лумана, що культура розвивається завдяки змінам комунікаційних технологій у нових умовах, або ідеї М. Маклюєна, що комунікаційні технології діяли в історії як вирішальний фактор у формуванні соціальних систем як вихідний пункт, тоді за кардинальними змінами в суспільстві найкраще слідкувати в процесі коеволюції з тими історичними типами спілкування, які поступово домінують у конкретному історичному просторі часового континууму.

Створений в результаті дії соціальної комунікації, комунікативний простір має складну, багатокомпонентну структуру. Його опис базується на двоступеневій термінології зовнішнього та внутрішнього середовища. Комунікаційний простір має ментальну, інформаційну та інституційну структуру, що є фундаментальною для такого простору. У процесі взаємодії простору з навколишнім середовищем постійно вирішуються проблеми адаптації, досягнення цілей, відтворення соціальної структури та її інтеграція у взаємодії з навколишнім середовищем.

В даний час популярним став новий тип спілкування – у мережі Інтернет. Інтернет-середовище – це не тільки пов’язані комп’ютери, гаджети та соціальні мережі, скільки взаємопов’язані та активні люди в такому середовищі разом із продуктами їхньої діяльності – новинами, веб-сайтами, записами (текст, звук, зображення, мультимодальні тощо), каталоги та архіви файлів, навігаційні маршрути, комп’ютерні віруси тощо. В Інтернет-просторі в процесі соціальної взаємодії, досить часто автори використовують загальноприйняті символи та постійно інтерпретують значення дій через самі дії. Водночас люди вступають у процеси комунікативної взаємодії в Інтернеті не стільки для передачі певної інформації, скільки для встановлення та підтримання соціальних зв’язків.

Отже, аналізуючи такий складний соціально-технічний феномен, як Інтернет, а також описуючи процеси, що відбуваються у мережі, на нашу думку, було б доцільно розширити поняття «соціального простору», за рахунок «залучення» як культурного, так і комунікативного факторів, а також говорити про Інтернет як про соціокультурне явище та про соціальний простір, як про «соціокультурний простір спілкування».

Маємо відзначити, що Інтернет – це універсальний соціальний, культурний та комунікаційний простір, в якому активізуються механізми віртуалізації спільноти, де віртуальність є неминучим соціальним ефектом нових комунікаційних технологій, і перш за все самої мережі Інтернет. Віртуалізація соціальної реальності, опосередкована Інтернет-технологіями, суттєво трансформуючи її, зрештою перетворює цю спільноту на нову, раніше неіснуючу реальність.

З психологічної точки зору, людська активність у мережі Інтернет відповідає задоволенню трьох основних видів потреб: комунікативна (наприклад, електронна пошта, синхронні та асинхронні «чати», конференції, списки розсилки, дискусійні групи, «книги гостей», форуми тощо), когнітивна (наприклад, перегляд веб-сторінок, читання преси в Інтернеті, пошук конкретної інформації або вивчення новин, дистанційна освіта, виявлення

вразливих веб-серверів для подальшого «злому» тощо), ігрова (наприклад, битва з віддаленим користувачем у традиційних ігрових видах спорту, таких як шахи, битва в традиційних групових іграх, таких як карткові ігри з реальними партнерами через Інтернет, індивідуальні або групові, в комп'ютерних іграх, які не мають традиційного аналога, зокрема, азартні та інтелектуальні, групові рольові ігри тощо). Такі дії зрештою зводяться до інших видів діяльності через Інтернет: наприклад, досить часто обговорюваний в популярних і наукових виданнях «електронний флірт» або поширені в Інтернеті спроби зміни ідентичності – це спілкування, причому з безсумнівними елементами гри.

Інтернет сприяє як досить прозаїчним видам діяльності, так і проявам фантазії, наприклад, раніше невідомі види мистецтва набирають обертів завдяки новим технологіям. Навіть на людей, які не контактують з комп'ютерами, технології впливають досить опосередковано, коли вони бачать рекламні зображення, створені за допомогою комп'ютерної анімації.

Наскрізність інформаційних технологій дає деякі підстави стверджувати, хоч і сильно перебільшуючи при цьому ситуацію, що «якщо Вас немає в Інтернеті, то Вас немає ніде».

Швидкий розвиток Інтернету та пов'язаних з ним технологій може найближчим часом призвести до того, що він стане провідним засобом масової інформації та найважливішим інформаційним ресурсом, що забезпечує функціонування всіх соціальних структур.

Отже, на даному етапі розвитку сучасного суспільства Інтернет є невід'ємною частиною розвитку суспільства вцілому. Діяльність людини в Інтернеті сприяє задоволенню трьох основних потреб: комунікативної, пізнавальної та ігрової. Спілкування в широкому розумінні – це передача інформації. Люди спілкуються електронною поштою, синхронними та асинхронними «чатами», конференціями, списками розсилки, групами новин, «гостьовими книгами», форумами тощо. Інтернет став новим соціальним явищем, створеним людиною.

Прагнення до широкого спілкування, яке насправді не може відбутися з багатьох причин, в юному віці стає все більш масовим. Інтернет-середовище не має власних чітких обмежень. Завдяки цьому у молодій людині межі спілкування не тільки значно розширюються, але і практично повністю зникають.

Сучасна молодь захоплюється соціальними мережами та може годинами сидіти у пошуках однодумців, однокласників чи просто цікавих людей. Досить велика кількість з них спілкуються на форумах за допомогою ICQ або Skype. В такому онлайн-середовищі стало можливим шукати свою другу половинку на сайтах знайомств та соціальних мережах. Але головна перевага полягає в тому, що Інтернет дозволяє безперешкодно спілкуватися з людьми, незалежно від того, де вони перебувають.

Розвиток спілкування в мережі, означає розширення соціальних взаємодій, а в деяких випадках замінює реальне, безпосереднє спілкування. Насправді відверті розмови стали рідкістю серед молоді. Але не варто забувати, що віртуальне спілкування навряд чи зможе замінити неформальне живе спілкування. Роль спілкування полягає не тільки в розмові і слуханні, але і в тому, щоб відчувати та торкатися одне одного. І з точки зору таких можливостей, спілкування в режимі реального часу ніколи не буде поступатися віртуальному спілкуванню.

Мережеве (віртуальне) спілкування – це спосіб спілкування, при якому контакт між людьми опосередковується комп'ютером або гаджетом, підключеним до мережі, і всі взаємодії відбуваються у просторі віртуальної реальності.

На даний момент частка віртуального спілкування серед молоді перевищує реальне. Комунікація стала комп'ютеризованою, що значною мірою впливає на поведінку людей. Багатьом молодим людям стало важко спілкуватися в реальних життєвих ситуаціях. Особливо це стосується сучасних випускників шкіл, які настільки захоплені комп'ютером та

спілкуванням у соціальних мережах, що в звичайних ситуаціях просто губляться.

Можна виділити деякі мотиви, які штовхають на заміну реального спілкування віртуальним (рис. 1.1) [74].

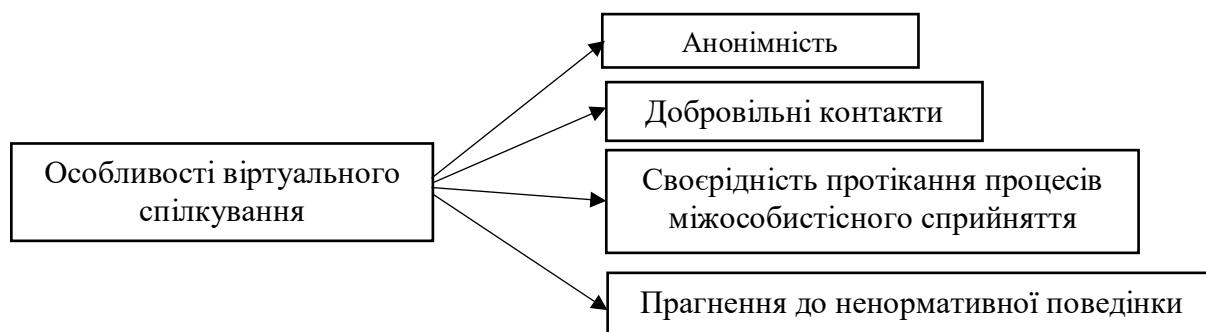


Рис. 1.1. Особливості віртуального спілкування

Перший – анонімність. В онлайн середовищі особистість може надавати про себе дані, які суттєво відрізняються від реальних. Можна продемонструвати велику свободу вираження поглядів та надати неправдиву інформацію, що дає відчуття безвідповідальності та безкарності.

Спілкування в Інтернеті допомагає створити враження про свій вибір, воно не обмежує можливості стати тим, ким хочеться бути.

Добровільність можна вважати передумовою анонімності. Молодь добровільно встановлює контакти або уникає їх, може переривати їх, що може призвести до значних відмінностей у побудованих віртуальних та реальних особистостях, до виникнення девіантної поведінки.

Що стосується відмінностей між чоловіками та жінками, які спілкуються через Інтернет, перше, на чому слід наголосити, – це поняття статі. Стать – це соціально-культурно обумовлений набір відмінностей між чоловіками та жінками [78].

Для юних дівчат інтернет – це спілкування і підтримання соціальних зв'язків. Вони більше пригнічені цим типом (віртуального) спілкування, демонструючи свою тривогу. Незважаючи на обмежені можливості при

передачі емоційного стану за допомогою повідомлень, дівчата намагаються використовувати майже всі Інтернет-інструменти для підвищення емоційності свого повідомлення.

Для представників чоловічої статі Інтернет – це поле для завантаження файлів, програм, фільмів та онлайн-ігор. Що ж стосується спілкування, хлопці, як правило, передають короткі, чіткі повідомлення. На думку Ш. Текла та Дж. Морахана-Мартіна, домінування на форумах, у групах та при обговоренні нових тем, зазвичай ініціює молода людина. З іншого боку, більшість дівчат залишають без уваги та підтримки тем, на які хотіли б спілкуватися [77].

Дж. Сулер визначив «ефект емансипації», тобто звільнення від будь-якої залежності, скасування обмежень, на основі двох варіантів:

- 1) Вихід негативних емоцій та задоволення руйнівних потреб;
- 2) Реалізація можливості бути відвертим і не закриватися у певних особистих аспектах [80].

Коли вони переходять від віртуального спілкування до реального спілкування, колишні віртуальні співрозмовники починають відчувати здивування та розчарування через розбіжність між своїми ідеями та реальною особистістю.

По-друге, це обмежений сенсорний досвід, а також труднощі у вираженні емоцій. В Інтернеті невербальні засоби спілкування, які є найбільш важливими для реального спілкування, втрачають своє значення. Особливу увагу, на наш погляд, слід приділити психології соціальних мереж. Соціальні мережі – це послуга, яка допомагає людям залишатися на зв'язку з друзями та колегами, тобто це тип онлайн-сервісу, який дозволяє людям об'єднуватися за певним принципом, надаючи їм зручні інструменти для спілкування та висловлювання.

На даний момент більшість молодих людей ведуть блоги та веб-сайти на кількох веб-сайтах одночасно. Найпопулярнішими соціальними мережами на сьогодні є Facebook, Instagram, Messenger, WhatsApp, Tumblr, Telegram, ICQ.

Людина, яка створює спільноту в соціальних мережах, намагається якимось чином привернути увагу інших користувачів до своєї особи, розміщуючи інформацію, яка може її зацікавити. Таким чином вона намагається створити навколо себе «клуб інтересів», зібрати спільноту однодумців або просто «групу супутників».

Таким чином, сьогодні спілкування поступово стає комп'ютеризованим та суттєво впливає на поведінку людей. Багато молодих людей почали відчувати труднощі у спілкуванні в життєвих ситуаціях через недорозвиненість здатності по-справжньому спілкуватися з людьми. Віртуальне спілкування – це лише ілюзія спілкування. Зрештою, в мережі немає справжніх співрозмовників, всі вони безособові, і досить важко сказати, що стоїть за масками. Тому необхідним є саме психологічний супровід віртуального спілкування молоді.

Акцентуючи дослідницьку увагу на проблемі психологічного супроводу молоді, необхідно згадати, що цей термін близький до таких понять, як сприяння, допомога одній людині іншій в подоланні певних труднощів. Психолог, перш за все, здійснює пошук тих прихованих ресурсів та можливостей особистості, які стануть умовою подолання психологічної проблеми. Тобто сутнісною характеристикою психологічного супроводу є створення умов для переходу особистості до самодопомоги.

На думку М. І. Рожкова, основною метою діяльності психолога, що працює з юнацтвом, є створення умов, в яких людина за допомогою рефлексії життєвих подій ціннісно самовизначається, а потім соціально самореалізується.

Смисловий підхід передбачає, що найбільш ефективними методами психологічного супроводу молоді є так званий виховний колектив, тобто існування дитини в соціумі через призму «співіснування» і «співбуття». Такий вид спільності передбачає те, що людина відчуває високу емоційно-інтелектуальну напругу, перебування в якій може виводити її на феномен «прозріння» і «відкриття» нового знання для себе, індивідуального сенсу,

досвіду самореалізації, відчуття та рефлексії власного буття [78]. Відповідно, діяльність такого об'єднання за сукупністю характеристик може стати «позитивною залежністю» для молоді, яка витіснить інтернет-залежність або взагалі не дасть їй сформуватися.

1.2. Психологічна характеристика різновиду соціальних мереж як осередку знайомств особистості та показники її психічного здоров'я

За останні три-чотири роки Інтернет перестав бути лише технічним засобом, перетворившись на арену державного та приватного життя. Інтернет пропонує великі можливості не тільки для отримання необхідної інформації, але і як інструмент спілкування між людьми на різних континентах нашої планети. Розвиток Інтернету додав можливостей взаємодії «людина-комп'ютер» можливість спілкування «людина-комп'ютер-людина». При цьому способі спілкування, люди спілкуються за допомогою письмового мовлення, що виділяє його як специфічний тип міжособистісних відносин. Можна виділити наступні форми спілкування в Інтернеті: листування через gmail, Facebook, Foursquare, Google+, Instagram, Messenger, Tumblr, Telegram, ICQ.

Згідно з наведеною А. Барановим характеристикою Інтернет-середовища в книзі «Інтернет. Психологія», можна виділити наступні види інтернет-спільнот (рис. 1.2) [4].

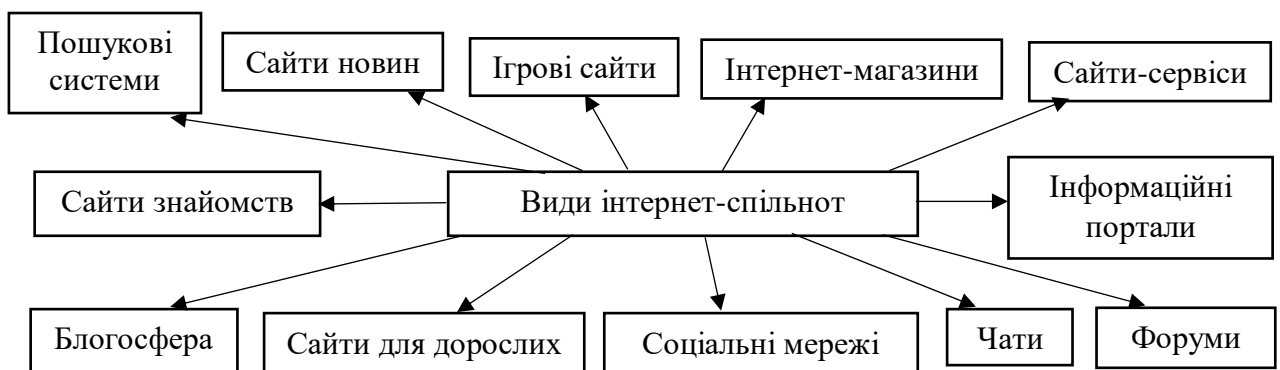


Рис. 1.2 Види інтернет-спільнот

Електронна пошта – це аналог відомої системи зв'язку за допомогою листів, надісланих у конвертах, що характеризується тим, що лист існує у формі електронного повідомлення, яке надсилається з комп'ютера адресата на поштовий сервер, а потім доставляється адресату у поштову скриньку. Особливостями притаманними електронному листуванню є: спілкування являється міжособистісним або груповим; спілкування завжди є посередницьким та віддаленим; завдяки взаємодії, віртуальне спілкування може бути монологом або діалогом; форма спілкування може бути письмовою та усною; стиль мовлення може бути як офіційним, так і діловим, а також будь-яким іншим стилем, аж до розмовної мови та використання ненормативної лексики.

Соціальна мережа – комплексна Інтернет мережа, яка поєднує функції форумів та мережових спільнот. Основною метою створення таких мереж є пошук друзів, однокласників, знайомих, колег по роботі тощо. Такі популярні ресурси як Facebook, Instagram, зосереджені, в першу чергу, на відновленні та підтримці зв'язків у соціальних комунікаціях між людьми, знайомства, поширення фотографій, включаючи пошук роботи, розміщення оголошень та інше.

Інтернет-блог – тексти, розташовані в хронологічному порядку, найчастіше орієнтовані на висловлення думок щодо будь-яких подій, як особистих, так і публічних. Інтернет-блоги можуть бути відкритими як для загального перегляду, так і для певного вузького кола друзів, які можуть коментувати дописи один одного. Ми можемо також спостерігати подібність щоденників Інтернету з тематичними форумами, але тільки з точки зору специфіки їх структури.

Форуми – це організована спільнота для обміну інформацією та спілкування між великою кількістю співрозмовників, яких цікавить тема дискусії, що і є причиною об'єднання їх в одному місці для підняття її на загальне обговорення. Їх головна відмінність полягає в тому, що при організації інтернет-форумів немає жорстких обмежень щодо контингенту

учасників. Ними можуть бути будь-які користувачі, зареєстровані на форумі, водночас і немає часових меж для обговорення теми: процес триває до тих пір, поки тема цікавить співрозмовників. Усі форуми мають неписані правила: дискусія на будь-яку тему починається з авторського монологу у формі статті (відгуки, думки щодо будь-якої з багатьох цікавих позицій), що містить зміст проблеми та обґрунтування автором аргументів на користь конкретної точки зору. Таким чином, метод взаємодії вже можна назвати діалогом або полілогом, якщо спілкування відбувається між кількома учасниками, які можуть звернутися до автора або один до одного.

Чати – це типи форумів, які відрізняються відсутністю конкретних наукових чи соціальних тем. Чат (від англійської до chat – базікати) – це полілог із середнім ступенем плавного спілкування, що відбувається в режимі реального часу. Розмови можуть бути як тематичними, так і розважальними. Як правило, вони створені безпосередньо для стимулювання живого, групового спілкування, переважно молоді.

Існує багато інших способів віртуального спілкування в Інтернеті – це ігри в мережі (стратегічні та інтелектуальні), віртуальний світ (спільнота людей, що будують інтерактивне віртуальне життя) та клуби (які виглядають як поєднання конференцій та чату) тощо.

Мережа стала посередником із особливими властивостями, тому і у віртуальній реальності в Інтернеті з'явилися «віртуальні спільноти» – світи, сформовані в Інтернеті. Існує думка, що Інтернет-простір має певну специфіку через психологічні та семіотичні властивості Інтернету як нової культури. На думку Ю. М. Лотманової, під семіотикою слід розуміти науку про комунікаційні системи та знаки, що використовуються в процесі комунікації.

Зауважимо, що існують наступні психологічні особливості інтернет-культури:

1. Інтернет розділяє світ на «свій» та «чужий» простір, існують об'єктивні передумови для сприйняття світу Інтернету, що характеризуються

відкритістю, незалежністю суб'єкта та простором для розвитку особистості, а також нав'язуванням власних правил, затягування.

2. Простір Інтернету дає шанс реалізувати міфологічну складову Я-образу: ідентифікація з культурним героєм Інтернету – хакером, виконання дії «пересування», «подолання меж», участь як результат ідентичності ролей в межах однієї дії та участі в «реальному часі».

3. Інтернет стимулює створення «чудодійного» образу світу, виступаючи периферією по відношенню до всієї сучасної культури, де збирається інформація про випадкове, нове, ненормальне, що не потрапляє в жорсткі межі установлених ідей.

4. Семіотичний простір Інтернету, що містить мови двох типів, символічну та знакову, є середовищем для створення нових текстів та нових значень.

На сьогодні склалось досить велике та різноманітне співтовариство користувачів Інтернету, в якому, крім випадкових відвідувачів, звичайних користувачів певних ресурсів, «працівників Інтернету», існує також група людей, яких найкраще назвати «Жителями Інтернету». Це люди, які досить мотивовані залишатися в Інтернеті, зокрема витрачають значні фінансові та часові ресурси, виявляють високу емоційну причетність до проблем, пов'язаних з Інтернетом. Автори [4; 15 та ін.] провели дослідження, під час якого визначили особливості емоційної та комунікативної сфер, придатних для людей, які готові перетворити Інтернет-середовище на простір відкритого спілкування. Перш за все, необхідно відзначити, що Інтернет надає унікальну можливість поєднати комунікацію та автокомунікацію.

Значна особливість інтернет-спілкування – особлива пристрасть «жителів Інтернету» до дискусій, суперечок та обговорень, що, в першу чергу, позначається на розвитку самосвідомості.

Ще одна особливість комунікативного процесу в Інтернеті – використання «ніка», що є втіленням визначеної функції слова. Як в методиці подвійної стимуляції псевдослова поступово наповнюється предметним

змістом, так «нік» виступає засобом узагальнення текстів, які їм маркуються, і за ним, згодом, і для співрозмовників, і для самого автора починає проявлятися його предметна віднесеність [24, с. 189].

Як було сказано вище, інтернет-спілкування має ще одну властивість, яку вже неодноразово помічали в літературі – анонімність. «Межа особистості – це семіотична межа». У цьому випадку межі особистості «мешканця Інтернету» не включають тілесність людини або його властивості як суб'єкта соціальних відносин: як фізичне, так і соціальне «обличчя» людини просто приховано в Інтернеті під маскою анонімності.

Зазначимо також, що спілкування завжди було і залишається організованим за принципами статусу та центрально-провінційної асиметрії. У будь-якому суспільстві людина сприймає такі принципи як належне: доступ до спілкування можливий лише через статус (посада, звання, багатство, ім'я).

Однак, коли користування інтернетом зростає до певного критичного рівня, ситуація змінюється. Роль статусу поступово зменшується. До речі, з цієї точки зору, будь-який хакер, який проникає на закриті сайти, є чимось на зразок Робін Гуда – героя, який повертає (інформаційні) цінності, які були забрані.

Таким чином, інтернет з його психологічними характеристиками є особливим культурним середовищем, яке забезпечує засоби для розвитку самосвідомості як вищої психічної функції. Ми можемо розглядати Інтернет як культуру, в якій з'явилися нові шляхи розвитку особистості для тих, кому з якихось причин важко сформувати власний імідж та опиратися на свої природні дані чи соціальні досягнення.

Як відомо, соціальні мережі – це місце, де люди досить часто висловлюють своє обурення з приводу чого-небудь, від неякісних послуг до політичних проблем. Це дозволяє їм «випустити пару», але перетворює стрічку новин у нескінченний потік негативу. Дослідники Центру Pew Research у Вашингтоні спробували з'ясувати, чи дійсно соціальні мережі звільняють людей від негативних емоцій, або навпаки викликають більше

стресу? Опитування, в якому взяли участь 1800 осіб, показало, що жінки набагато більше, ніж чоловіки, схильні до стресу від соціальних мереж. Найбільшим джерелом негативу вони назвали Twitter, оскільки він постійно нагадує про неприємні ситуації в житті інших людей. Водночас Twitter виступав ефективним засобом знизити наслідки стресу: чим більше жінки ним користувалися, то менш напружено себе почували. Цікаво, що у чоловіків такий ефект не спостерігався, вони не приймають соціальні мережі так близько, як жінки. Врешті-решт дослідники зробили висновок, що користування соціальними мережами все ж пов'язано з «порівняно низьким рівнем стресу» [38, с.351].

Цікавим виявилось дослідження вчених з Гарвардського університету та Університету Вермонт стосовно найгіршої соціальної мережі, яка дуже негативно впливає на психіку молодої людини. Нею стала мережа Instagram (стосується інструменту для аналізу фотографій). У дослідженні брали участь 166 користувачів мережі).

Також негативною тенденцією є погіршення настрою пересічної людини впродовж перебування в соціальних мережах. Щодо настрою, то це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. Науковці розрізняють позитивний настрій, який виявляється у бадьорості, та негативний, який пригнічує, демобілізує, викликає пасивність. Настрій – загальний емоційний стан, який виразно не спрямований на щось конкретне. Наприклад, австрійські дослідники з'ясували, що 20 хвилин, проведені у Facebook, залишали користувачів у гіршому настрої, ніж після перегляду інших сторінок в інтернеті. Ймовірно, це було пов'язано з тим, що користування соціальними мережами здавалося їм марною тратою часу, вважають вчені. На думку дослідників з Каліфорнійського університету, гарний чи поганий настрій здатний швидко поширюватися між користувачами соціальних мереж. Вчені проаналізували емоційну складову понад мільярд статусів близько 100 млн користувачів

Facebook і дійшли сумних висновків – «лайки» можуть навіть коштувати людині кар'єри [38, с. 346].

Підвищення тривожності людини знаходиться в залежності від змісту інформації, яку вона отримує від соціальних мереж, тобто ситуативність емоційної сфери людини в напрямку її дисбалансу. Як відомо, тривожність – це індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують неприємностями, невдачами, фрустрацією.

Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека (наприклад, внутрішньо особистісні конфлікти) [70].

Сучасні дослідники (А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг) також дослідили взаємозв'язок того, наскільки соціальні мережі впливають на загальний рівень тривожності, сон та концентрацію уваги. Це дослідження було опубліковане в журналі «Комп'ютери й поведінка людини» (Computers and Human Behaviour), де було встановлено, що люди, які користуються сімома та більше мережами, мають втричі вищий загальний рівень тривожності, ніж користувачі 1-2 платформами.

Також встановлений вченими кореляційний зв'язок між депресивним станом особистості та її вибором медіаплатформ з-поміж наявних. В психології депресія трактується як термін, що використовується для позначення настрою, симптому, та синдромів афективних розладів. Перебіг депресії пов'язаний з низьким рівнем серотоніну в головному мозку людини. Депресію лікують медикаментозними та психологічними методами. Серед медикаментів найчастіше використовують антидепресанти, а серед психологічних методів застосовують психотерапію. Хоча деякі минулі дослідження виявляли зв'язок між депресією та користуванням мережами, нові дослідження в цій галузі свідчать про зворотний ефект.

За даними закордонних психологічних досліджень, в яких брали участь більше ніж 700 студентів, показали, що симптоми депресії, наприклад,

поганий настрій, почуття неповноцінності та відчай, пов'язані з якістю онлайн-спілкування. Цікавим є те, що у тих, кому віртуальна комунікація приносила переважно негативні емоції, депресивні симптоми були вище.

Також за даними проведеного дослідженням були зроблені висновки, що ризик депресії та тривожності був втричі вище у тих, хто користувався декількома соціальними медіаплатформами. Серед причин, названих дослідниками, були, перш за все, віртуальне цькування та викривлене уявлення про життя інших людей. Однак вчені продовжують вивчати такі взаємозв'язки і те, як соціальні медіа можуть виявляти симптоми депресії, що допоможе швидше звернутися за професійною допомогою. Другим прикладом може виступити дослідження, яке було проведено на замовлення компанії Microsoft, де було вивчено та проаналізовано профілі 476 користувачів Twitter, стосовно стилю повідомлень, їх емоційної забарвленості, типу взаємодії з іншими користувачами та ознаки депресивної поведінки. В результаті, за допомогою цих даних, була розроблена анкета, яка дозволяє в семи з десяти випадків спрогнозувати ризик виникнення депресії ще до появи перших симптомів.

Якщо розуміти, що психологічне здоров'я безпосередньо пов'язано із станом психіки людини, то правомірно вважати найсуттєвішим впливом соціальних мереж – це досить тісний зв'язок з якістю сну. Щодо цього питання, то було проведено велику кількість досліджень. Наприклад, минулого року дослідники з Пітсбургського університету опитали 1700 осіб у віці від 18 до 30 років стосовно того, як саме вони користуються соціальними мережами. Вчені виявили, що блакитне світло, яке випромінюють наші гаджети, грає істотну роль в порушенні сну. Саме це світло пригнічує вироблення гормону мелатоніну, який потрібен для якості сну. Адже сон – це періодичний функціональний стан організму людини, який характеризується гальмуванням роботи центральної нервової системи та зниженням здатності відповідати на зовнішні подразники [66, с. 213]. В результаті зроблено висновок, що звичка перевіряти перед сном стрічку новин у Facebook або

Twitter погано впливає на якість сну. Потрібно зазначити, що найгірше впливав не загальний час проведений в мережі, а частота відвідування, що свідчить про «нав'язливу звичку» постійно перевіряти оновлення. Проте, дослідники не з'ясували остаточно – саме соціальні мережі викликають розлади сну або це ті, хто вже страждає безсонням, проводять більше часу в мережах, що призводить до виникнення залежності. Це питання розглядали в Університеті Ноттінгема. Такі вчені як Дарія Куссі та Марк Гріффітс проаналізували 43 попередніх дослідження в цій області та дійшли висновку, що залежність від соціальних мереж дійсно є психічним розладом та найчастіше вимагає професійної допомоги. Було виявлено зв'язок між надмірним використанням мереж й проблемами в стосунках, погіршення результатів навчання та зменшенням часу реального спілкування [55, с. 18]. Як відомо, залежність – це захворюванням, спричинене надмірним використанням соціальних мереж. Хоча це захворювання ще не було класифіковане як психопатологічне, його поширення в суспільній свідомості як потенційно проблематичного стану, знаходить відбиток в численних визначених розладах та може стати «епідемією 21-го століття». Наприклад, соціальна мережа Twitter викликає більшу залежність, ніж сигарети й алкоголь. Люди емоційно нестабільні частіше пишуть про свої почуття, очікуючи в результаті отримання підтримки від співрозмовника, розповідають про своє самопочуття, нестабільність або проблеми в сімейних відносинах.

Цікавим фактом є те, що не мало уваги в соціальних мережах приділяють саме романтичним відносинам. Вчені розглядали та досліджували саме питання відносин в соціальних мережах, та як саме впливають соціальні мережі на взаємовідносини між романтичними парами. Так, наприклад, дослідники з Університету Гвельфів в Канаді опитали 300 користувачів Facebook, тобто найбільша у світі англomовна соціальна мережа, заснована у 2004 р. Марком Цукербергом, у віці 17 – 24 років, «ревнують, коли їх партнер додає в друзі незнайому людину протилежної статі». Дослідження показало, що жінки, які проводять набагато більше часу в Facebook, ніж чоловіки,

частіше відчують ревності. На основі цього дослідження було зроблено висновок, що «саме середовище соціальної мережі сприяє виникненню цього почуття, а також підсилює занепокоєння щодо якості власних романтичних взаємовідносин».

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновки, що соціальні мережі по різному впливають на людей в залежності від багатьох умов, і, перш за все, від рис характеру особистості. Як і у випадку з їжею, азартними іграми та багатьма іншими спокусами сучасності, надмірне користування соціальними мережами може бути для деяких людей небезпечними. Але, з іншого боку, було б помилково стверджувати, що вони – безперечне «зло», адже соціальні мережі дають чимало переваг і саме вивченням вказаного аспекту буде пов'язане наше дослідження.

1.3. Психологічні особливості комунікації в соціальних мережах

Наявність глобальних інформаційних мереж, які стали результатом розвитку комп'ютерних технологій, носить в першу чергу кібернетичний характер. Але кіберпростір разом з тим являє собою соціокультурне явище, тому для осмислення особливостей комунікації у віртуальному просторі необхідно мати на увазі процес його постійного зв'язку з об'єктивною реальністю.

Чому в сучасному суспільстві інтерактивний спосіб спілкування користується таким великим попитом? Дослідник Савушкін Л. М. виділяє наступні причини:

- недостатнє насичення спілкуванням у реальних контактах;
- можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, з тих чи інших причин недостатніх в реальному житті;
- незадоволеність реальною соціальною ідентичністю та бажання позбутися її.

Кіберпростір дозволяє конструювати новий образ, втілюючи в ньому нереалізовані психологічні запити. Завдяки легкості освоєння та використання, мережа завойовує все нову і нову аудиторію. Спілкування в

кіберпросторі специфічне і мало нагадує реальне спілкування, часто дозволяючи людині створювати свій власний світ, в якому її існування більш приємне, ніж «за дверима квартири».

Крім того, людина має потребу в такому спілкуванні, під час якого вона могла б поділитися важливими для неї думками, ідеями, почуттями, переживаннями, знайшовши повне розуміння інших співрозмовників, отримати підтримку, досягти безумовної довіри, не зустрівши при цьому критики та засудження. Кіберпростір надає можливість формувати довірчі відносини навіть з малознайомими людьми, не побоюючись негативних емоцій. У разі невдачі завжди є можливість в будь-який момент вийти з простору комунікації.

Існують різні класифікації способів спілкування в кіберпросторі. За ступенем інтерактивності комунікації поділяють на більш інтерактивні середовища спілкування – чати та форуми – і менш інтерактивні – e-mail та онлайн конференції. Під час телеконференції та при спілкуванні за допомогою e-mail комунікація відбувається в режимі offline, на відміну від чату, де люди спілкуються в режимі реального часу on-line. За кількістю учасників, залучених в комунікативний процес, виділяють (рис. 1.3) [73]:

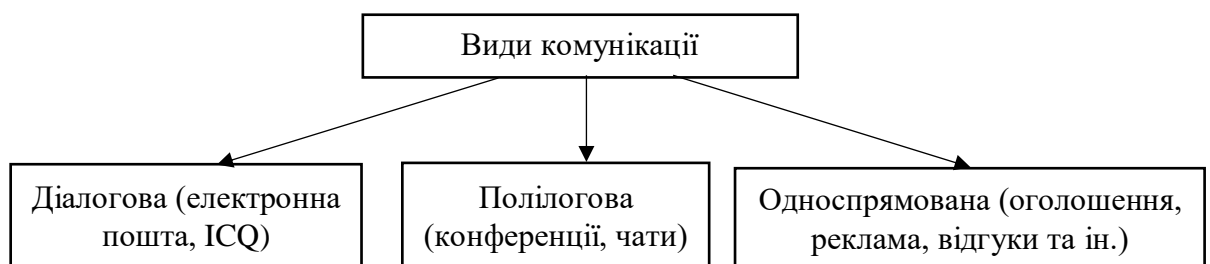


Рис. 1.3 Види комунікативного процесу за кількістю учасників

У межах визначених типологій інтернет-чат є полілоговою комунікацією в режимі on-line. Чат, за зовнішніми ознаками, нагадує п'єсу, але його відмінність полягає в тому, що репліки організовані не за правилами логіки, а відповідно часу їх виникнення. Послідовність реплік показує, що

вони не впорядковані лінійно. Діалог може бути переривчастим, оскільки ймовірна ситуація, коли адресат відправляє повідомлення і, не отримавши відповіді, відправляє інше повідомлення, а потім вже отримує відповідь на перше повідомлення. Це порушує логіку діалогу і, хоча зберігає хронологію, але така хронологія фіксує лише момент відправки та не відображає логічної послідовності (в діалозі, побудованому лінійно та за законами логіки, репліка подається не в той момент, коли відправник зміг її сформулювати, а в момент, що вписується в загальний діалог або полілог). До того ж один і той же адресат може підтримувати одночасно кілька ліній розмови з різними особами, тобто допускається ситуація, коли всі спілкуються з усіма, і це підсилює враження сумбурності від читання такого тексту, в якому переплітаються «сюжетні лінії». Одна лінія може розгортатися між двома героями в загальному вікні, інша – в публічному чаті; кількість таких можливих варіантів досить важко підрахувати. Текст навіть не обов'язково читається зверху вниз, нові повідомлення можуть додаватися як знизу, так і зверху, в залежності від налаштувань користувача, які найчастіше обирає він сам.

Ще у 90-ті роки американський психолог Чарльз Тарт писав про можливість інтерпретації природи психіки людини як віртуальної. Проводячи аналогію з віртуальною реальністю, яка створюється комп'ютером, психолог розглядав психологічну віртуальну реальність як образ світу, що породжується заново кожен момент часу та існує лише в цей момент. Психологічна віртуальна реальність, за Тартом, – це не постійна, а змінна складова образу ситуації або об'єкта, що сприймається. Чарльз Тарт розрізняв віртуальну реальність та звичайну реальність, яка існує стабільно щодо віртуальної реальності та «нормально» щодо змінених станів. Однак, вважав психолог, можлива «ненормальна» віртуальна реальність – змінений стан свідомості або змінена особистість. За Тартом, «нормальне» сприйняття людиною фізичної реальності не є адекватним сприйняттям реальності, це – довільна конструкція. Іншими словами, те, що ми бачимо кожен день та приймаємо за об'єктивну дійсність, є віртуальною реальністю, що має у своїй

основі культурні презумпції: ми сприймаємо світ так, як його прийнято сприймати на даний історичний період [81].

Віртуальне спілкування, крім вищезазначених, має ряд особливостей, що докорінно відрізняють його від реального спілкування:

- самоконструювання партнера в комунікативній мережі. Одночасно із формуванням власної віртуальної особистості, людина створює образ співрозмовника, який майже завжди не відповідає дійсності, оскільки відсутню інформацію він просто домислює, орієнтуючись на власні очікування. При переході від віртуальних контактів до реальних, колишні віртуальні співрозмовники, як правило, відчують здивування або ж розчарування від невідповідності своїх уявлень реальній особі;

- можливість будь-якого емоційного насичення в мережевому просторі. Емоції також мають певну значимість у віртуальному комунікативному процесі. Їх виникнення провокує не сам інформаційний взаємообмін, а прийняте рішення на основі аналізу встановленого зв'язку, що призводить до вироблення нових взаємовідносин між учасниками комунікативного процесу. Емоційний контекст будь-якого комунікативного процесу становить його зміст, але він не ідентичний інформаційному наповненню самого процесу комунікації, а є реакцією на нього. Значимість емоційного фактору комунікації досить висока, так як пов'язана із суб'єктивним світоглядом людини. Слід зазначити ускладненість емоційного компонента спілкування та стійке прагнення до емоційного наповнення текстових повідомлень. З одного боку, виражається у створенні спеціальних значків для позначення емоцій («смайликів») або опису емоцій словами (в дужках після основного тексту послання). З іншого боку, здійснюється перенесення невербальних елементів спілкування безпосередньо в текст за рахунок засобів літературної образності (алегорій, цитат, метафор, посилань та ін.);

- гранично спрощений характер спілкування в інтернет-чатах. Про це свідчать близький до телеграфного синтаксис, відмова від вживання великої літери, розділових знаків, використання великої кількості дотепних скорочень. У

комунікативних стратегіях прагматизм проявляється в більшій мірі. Про спрощення характеру спілкування також свідчить широке використання розмовно-побутової лексики. З'являються нові форми вираження емоцій: використання великих букв для позначення крику або підвищення голосу, вербальний опис емоційних станів у дужках (grin (посмішка); shrug (поводити плечима)). Можна помітити, що в «смайликах» (графічне зображення усміхненого людського обличчя) всі елементарні знаки втрачають свій зміст та використовуються тільки як носії певної форми, а отримані складні знаки, як правило, носять іконічний характер та висловлюють емотивний зміст через зображення відповідної міміки;

- специфіка мови віртуальної комунікації. Вона походить від мови SMS-повідомлень, яка у свою чергу породжується арго, використовуваного молоддю. Новим є лише спосіб комунікації. Манера викладу залежить від віку користувачів та їх адресатів. В основному, чим вони молодші, тим більше їх спілкування насичене різними скороченнями. Мова віртуальної комунікації в чаті має ряд особливостей, властивих усному мовленню, і в той же час підпорядковується правилам письмового мовлення. Таким чином, така мова є виразом усного мовлення, відображеного в письмовій формі. Віртуальна комунікація викликає неоднозначні коментарі та оцінки фахівців, які, визнаючи неминучість нових віянь, одночасно виражають певні побоювання з приводу стану нормативної мови. Очевидно, що будь-які мовні об'єднання не можуть розвиватися та існувати відокремлено. Вони впливають та змінюють стандартну мову, що, на думку лінгвістів, може привести до тотального зниження грамотності.

Аналізуючи характеристики мови чатів, повної скорочень, можна виділити її позитивні та негативні сторони. До безумовних плюсів можна віднести наступні властивості:

- передача більшої кількості інформації за мінімальну кількість часу;
- можливість передачі інформації при недоступності адресата;
- можливість навчитися лаконічно і чітко формулювати свої думки;

- одночасна передача інформації та емоцій (можуть передавати інтонацію усного мовлення);
- відродження традиції листування.

Серед негативних характеристик відзначаються:

- проблема в розумінні змісту;
- нехтування правилами граматики та орфографії.

Мова, що використовується в чатах, в більшій мірі популярна серед молоді. Молодь, як правило, користується нею тому, що це дає відчуття приналежності до певної соціальної групи. Вживання такої мови для користувачів схоже на володіння секретним кодом, і деякі дійсно винаходять власні діалекти, зрозумілі лише членам певної групи. Тому не випадково в багатьох країнах саме мова віртуальної комунікації така популярна серед молоді: вона дійсно представляє труднощі при розшифровці для їх батьків. Прихильники мови чатів підкреслюють її гнучкість, відсутність обмежень, регламентації та норм при її використанні, що дозволяє проявляти творчість та винаходити нові форми слів при написанні, в результаті чого відбувається збагачення мови.

Сленг, вироблений користувачами в спілкуванні у мережі, переходить у загальноживану лексику. Електронне листування також має свою мовну специфіку, ігрові умови віртуального простору сприяють наближенню комунікації до гри, що на рівні мови проявляється в тяжінні до манери усного розмовного мовлення навіть в офіційних документах. З появою кіберпростору істотно змінюється кількість живого спілкування в суспільстві. Зміна свідомості особистості в кіберпросторі, формування нового, мережевого способу життя та мислення суттєво впливають на мовну ситуацію. Можна говорити про формування нового стилю в мові – стилю інтернет-спілкування, який не тільки є специфічною її особливістю, але і серйозно впливає на мовну культуру всього суспільства в цілому [75, с. 109].

Поява кіберпростору породила також певну форму залежності: інтернет-залежність. В даний час актуальність дослідження проблеми інтернет-

залежності стає все більш очевидною у зв'язку із збільшенням кількості інтернет-користувачів у світі [73].

У найзагальнішому вигляді Інтернет-залежність визначається як «не хімічна залежність від користування Інтернетом» [70, с. 66]. У деяких психологічних словниках Інтернет-залежність визначають як, психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету та хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету [3, с. 94].

Термінологія проблеми ще не є досить сталою – застосовуються терміни «залежність від Інтернету», або «Інтернет-адикція», а також «надлишкове / патологічне застосування Інтернету». При великій кількості термінів, фахівці досить однакові у визначенні поведінкових характеристик, які могли б бути віднесені до такого феномену (або синдрому).

Так, відзначаються нездатність та активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті; досада та роздратування, що виникають при вимушених відволіканнях; прагнення проводити за роботою в Інтернеті все більше часу; спонукання витратити на забезпечення роботи в Інтернеті більше фінансів; готовність брехати друзям та членам сім'ї, применшуючи тривалість роботи в Інтернеті; здатність та схильність забувати під час роботи в Інтернеті про домашні справи, навчання, важливі особисті та ділові зустрічі та ін.; прагнення і здатність звільнитися на час роботи в Інтернеті від почуттів провини або безпорадності, від стану тривоги або депресії, набуття відчуття емоційного підйому та своєрідної ейфорії; небажання реагувати на критику подібного способу життя; готовність миритися з руйнуванням сім'ї, втратою друзів; зневага власним здоров'ям, зокрема, різке скорочення тривалості сну; уникання фізичної активності; нехтування особистою гігієною; постійне «забування» про їжу; зловживання кавою та іншими тонізуючими засобами [79, с. 470].

Дослідники розглядають різні критерії Інтернет-залежності. Зокрема, К. Янг наводить такі симптоми:

1. Нав'язливе бажання перевірити e-mail.

2. Постійне очікування наступного виходу в Інтернет.
3. Скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в мережі.
4. Скарги оточуючих на те, що витрачається занадто багато грошей на Інтернет.

Загальними рисами комп'ютерної залежності є характерний перелік психологічних та фізичних симптомів, тісно пов'язаних між собою, а саме психологічні симптоми перебування за комп'ютером та в он-лайні такі:

1. Гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером.
2. Неможливість зупинитися.
3. Збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
4. Нехтування сім'єю та друзями.
5. Відчуття порожнечі, депресії, роздратування, якщо не за комп'ютером.
6. Брехня роботодавцям або членам родини про свою діяльність.
7. Проблеми з роботою чи навчанням.

Якщо ж говорити про фізичні симптоми, то можна відзначити наступні:

1. Синдром зап'ястного каналу (патологічний стан, що характеризується болем, відчуттям оніміння та поколювання в пальцях руки й самої кисті та виникає в результаті здавлювання серединного нерва, ураження нервових закінчень руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів).
2. Сухість в очах.
3. Головні болі по типу мігрені.
4. Болю в спині.
5. Нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі.
6. Нехтування особистою гігієною.
7. Розлади сну, зміна режиму сну [76, с. 127].

Як зазначає дослідниця К. Янг з Пітсбурзького університету до основних категорій вищезазначеної залежності вона відносить наступні:

По-перше, це кіберсексуальна, тобто залежність від інтерактивних кімнат спілкування для «дорослих» або від кіберпорнографії.

По-друге – кібервідносини – це залежність від дружніх стосунків, що зав'язалися в кімнатах спілкування, інтерактивних іграх та конференціях, яка замінює реальних друзів та родину.

По-третє, надмірна мережева залученість, яка включає в себе залучення в азартні інтернет-ігри, залежність від інтерактивних аукціонів та нав'язливий стан торгівлі через мережу.

По-четверте, інформаційне перевантаження. Надмірна залученість у відвідування веб-сайтів та пошук по базах даних.

І останнє – комп'ютерна залежність. Нав'язливий стан в комп'ютерних іграх або програмуванні, в основному серед дітей та підлітків.

Якщо порівнювати Інтернет-залежність з іншими видами залежностей, то можна виявити достатньо велику кількість спільних рис. Більшість психологів зійшлися на думці, що не Інтернет робить людину залежною, а людина, схильна до залежності, знаходить діяльність, яка в подальшому стає об'єктом залежності. Ряд авторів вважає, що існує так званий залежний тип особистості і люди, які мають такі риси потрапляють в групу ризику. Такими рисами є крайня несамостійність, не вміння відмовити, сказати «ні» через страх бути відкинутим іншими людьми, вразливість від критики чи несхвалення, не бажання брати на себе відповідальність та приймати рішення, і як наслідок досить сильна залежність від значимих людей; все це характеризує пасивну життєву позицію, коли людина відмовляється першою контактувати з оточуючими та самостійно приймати будь-які рішення.

За останніми статистичними даними, до Інтернет-залежності мають схильність люди з двома типами дезорієнтації: соціальної та сексуальної. Соціальна дезорієнтація виражається в низькій самооцінці, униканні проблемних ситуацій та відповідальності, спробах відволікатися від будь-якої іншої залежності. Також соціальна дезадаптація характеризується досить обмеженим колом спілкування, не вмінням висловити та поділитися своїми переживаннями, не достатністю близьких відносин, імпульсивністю, не вмінням планувати свій час, досягати поставлених цілей та планувати свою

діяльність. Такі люди, часто відмовляються від раніше намічених цілей і, як наслідок, перебувають у стані депресії. Крім того, для залежного типу особистості властивий страх самотності.

Сексуально дезорієнтовані інтернет-залежні особистості – це взагалі новий тип людини, який потребує окремого розгляду. За статистикою, кожен п'ятий користувач так чи інакше залучений у сексуально-онлайн діяльність. Драматизм такого виду залежності для юнаків полягає в тому, що він наздоганяє їх в перехідному віці, саме в момент статевого дозрівання, а, отже, у юнаків формується асоціальне уявлення про сексуальні взаємовідносини. Для розуміння, що робить кіберсекс залежністю, К. Янг пропонує наступну модель : доступність – контроль – збудження, які є базовими причинами виникнення такої залежності.

Отже, з вище викладеного можна зробити висновок, що комп'ютерні технології значно впливають на психіку та свідомість людини. На думку цілого ряду дослідників, негативний вплив Інтернету перебуває в прямій залежності від особистості користувача. Завдяки спілкуванню в Інтернеті, люди схильні до виникнення залежності, компенсують свої потреби в спілкуванні та почутті захищеності. Найчастіше Інтернет-залежність – це наслідок гіперкомпенсації внутрішньо особистісних проблем людини. Фахівці стверджують, що люди, які «підсіли» на інтернет, насправді дуже часто самотні або мають ряд проблем в спілкуванні. Кімберлі Янг у своїх дослідженнях з'ясувала, що велика частина Інтернет-залежних (91%) користується сервісами Інтернет, пов'язаними із спілкуванням.

Іншу частину залежних приваблюють інформаційні сервіси мережі. Кількість молоді в Інтернеті досить швидко збільшується, порівняно з кількістю представників інших вікових груп. Юнак із Інтернет залежністю – це особистість, що володіє рисами, що проявляються як специфічна внутрішня картина характерологічних чеснот, так і зовнішніми поведінковими шаблонами, тобто емоційною нестійкістю, підвищеною збудливістю, високою тривожністю, відчуттям безпорадності, нездатністю впоратися з життєвими

невдачами, заниженою самооцінкою, униканням відповідальності та реальності в цілому і, як наслідок, зниженою мотивацією до навчання в цілому.

Термін «мотивація» представляє собою більш широке поняття, ніж термін «мотив». На думку С. С. Занюк, мотивація – це сукупність всіх факторів (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають людину до активної діяльності та забезпечують тим самим успіх в такій діяльності.

Інтернет-залежність є деструктивним феноменом психіки, що обумовлює специфічні зміни мотиваційно-ціннісної, когнітивної, емоційно-вольової та когнітивної сфер особистості, наслідком чого є віртуалізація свідомості, найбільш вагомими проявами якої є домінування віртуальної реальності та віртуального «Я», дифузія меж реального та віртуального життя.

Інтернет-залежність розглядається як стійкий стан, викликаний спрямованістю мотиваційної сфери особистості на уникнення реальності за рахунок зміни психічного та фізичного самопочуття через використання інтернет-мережі, що призводить до віртуалізації свідомості. Такий стан є наслідком внутрішньої особистісної та міжособистісної дисгармонії, що виникає у процесі задоволення інтерактивних потреб та недооцінки психопрофілактичних норм користування інтернетом.

Розвиток такої залежності відбувається на двох рівнях: граничному (особистість функціонує на межі норми та патології) та вираженому (функціонування особистості набуває патологічних ознак). Психологічні профілі особистостей з граничними та вираженими ознаками інтернет-залежності якісно відрізняються один від одного, оскільки в першому випадку, на відміну від другого, деструкції ще не призвели до повної віртуалізації свідомості. Властивості віртуальної реальності (анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість) при виникненні інтернет-залежності виступають у якості адиктивного агента за умови наявності особистісних та соціально-психологічних передумов, хоча самі не містять адиктивного потенціалу. Перетворення їх на адиктивні відбувається за наявності стійкого прагнення «втечі» від реальності, фрустрованих потреб, ілюзорно-

компенсаторного перенесення життєвих цінностей у віртуальне середовище, перебування в якому набуває надцінного сенсу.

Подолання інтернет-залежності нами розглядається як процес впливу на особистість за допомогою психопрофілактичних, психокорекційних та розвиваючих засобів із метою актуалізації її внутрішніх ресурсів, котрі стимулюють зміни мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової та когнітивної сфер особистості і зумовлюють її конструктивне сприймання віртуальної реальності. При цьому враховуються вікові особливості розвитку особистості старшого підліткового, юнацького, раннього дорослого віку, особистісні, соціально-психологічні та специфічні чинники, а також домінуючі психологічні механізми, що зумовили розвиток залежності.

Інтернет-залежним особам юнацького віку притаманні зміни в мотиваційно-ціннісній сфері, що полягають у домінуванні прагнення «втечі» у віртуальну реальність, намаганні задовольнити в мережі фрустровані потреби, наданні переваги віртуальній реальності. Для таких особистостей характерними є спрямованість цілепокладання в інтернет-середовищі, прагнення до створення віртуального образу «Я», низька спроможність ставити та досягати реальні цілі, що стосуються реального життя. Особистість перебуває в екзистенційному вакуумі, провідними цінностями є активне життя, друзі, впевненість в собі, суспільне визнання, однак вони реалізується не у реальному, а у віртуальному житті. Когнітивна сфера характеризується зміною стану свідомості при користуванні інтернетом, сприймання інтернету як кращого, порівняно з реальним життям та як проєктивної реальності.

Основним механізмом подолання сформованої інтернет-залежності є реконструкція мотиваційно-динамічного складу особистості. Враховуючи специфіку інтернет-залежності, застосування такого механізму призводить до : досягнення мотиваційно-динамічної рівноваги, що розглядається нами як узгодження потреб, мотивів та цілей особистості з її здатністю задовольнити їх в реальному житті; трансформації системи ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій, яка наповнюється екзистенційним сенсом та баченням себе в

реальності на противагу втечі в інтернет-середовище; відновлення відчуття цілісності власного «Я» за рахунок домінування «Я-реального» над «Я-віртуальним»; позбавлення від дисонансу між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», уявленнями про оточуючий світ та своє місце в ньому, про реальні та потенційні можливості щодо самореалізації через оптимізацію самоствавлення та вироблення адекватної самооцінки; поглиблення інтернального локусу контролю за рахунок подолання страху перед справжнім життям; позбавлення від надмотивації використання інтернет-ресурсів завдяки розширенню сфер діяльності.

Існують різноманітні підходи щодо виділення критеріїв, що визначають структурні складові мотиваційної сфери особистості. Для А. К. Маркової такими критеріями є тип ставлення до навчання та характер домінуючого мотиву. Визначення рівня мотивації до навчання є визначальним для організації роботи по її формуванню у осіб з Інтернет-залежністю.

Отже, залежність від інтернет-комунікації призводить до особистісних змін : з'являються тривожність, сором'язливість, агресивність, низький рівень комунікативних умінь та побутових навичок. На думку Т. М. Артешевського, перераховані особистісні особливості є домінуючими причинами відсутності мотивації до навчання.

Інтернет-залежні є схильними до песимізму, незадоволеності, хвилювань; мають виражену незалежність суджень та вчинків, нестандартність мислення, непередбачуваність вчинків, ірраціональний підхід до вирішення проблем, відрив від реальності. Інтернет-залежні найменше прагнуть до розвитку як мети у житті, найбільше цінують, як засіб досягнення своїх цілей, силу волі.

В якості спеціальної регулятивної системи стабілізації особистості, спрямованої на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаної із усвідомленням конфлікту, для відгородження свідомості від негативних, травмуючих переживань, залежними особистостями найбільш часто використовується форма психологічного захисту, що проявляється у

вивільненні подавлених емоцій шляхом перенесення їх на об'єкти, більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції та почуття; у більшості випадків цей механізм знімає емоційне напруження, але не призводить до полегшення чи досягнення поставленої мети, у такій ситуації суб'єкт може здійснювати неочікувані, необдумані дії, що не мають сенсу. У відповідності до такої ситуації втеча у віртуальний світ може розглядатись як спосіб замикання у власній суб'єктивній реальності.

Існує також афіліативна мотивація інтернет-залежних, тобто їх прагнення бути в оточенні інших людей. Це пояснюється тим, що тенденції до афіліації зростають при залученні суб'єкта до потенційно небезпечної стресової ситуації; при цьому присутність інших людей дозволяє перевірити обраний спосіб поведінки та характер реакцій на складні і небезпечні обставини; присутність інших певною мірою приводить і до зниження тривожності, зменшуючи наслідки фізіологічного та психологічного стресу [22; 26].

Таким чином, здійснивши аналіз літератури, можна зробити висновки про те, що в юнацькому віці проявляється схильність до інтернет-залежності та відбуваються зміни в мотиваційній сфері.

Висновки до розділу

Аналіз наукової літератури, який нами проведено, спрямований, головним чином, на визначення базових понять, на основі яких проводиться наше дослідження. Так, нами було встановлено психологічні особливості комунікації та спілкування в соціальних мережах сучасної людини.

Пріоритетним та популярним серед молоді напрямком було виділено та охарактеризовано психо-соціальне явище – віртуальне спілкування у мережі Інтернет. Нами було з'ясовано, що, по-перше, мережеве (віртуальне) спілкування – це спосіб спілкування, при якому контакт між людьми опосередковується комп'ютером або гаджетом, підключеним до мережі, а всі взаємодії відбуваються у просторі віртуальної реальності. З психологічної

точки зору, людська активність у мережі Інтернет підпорядкована задоволенню наступних потреб: комунікативна, когнітивна та ігрова.

На сьогодні, співтовариство користувачів досить велике та різноманітне, в якому, крім випадкових відвідувачів, звичайних користувачів певних ресурсів, «працівників Інтернету», існує також група людей, яких найкраще назвати «Жителями Інтернету». Це люди, які досить мотивовані залишатися в Інтернеті, зокрема витрачають значні фінансові та часові ресурси, а також виявляють високу емоційну причетність до проблем, пов'язаних з Інтернетом. Значна особливість інтернет-спілкування – особлива пристрасть «жителів Інтернету» до дискусій, суперечок і обговорень, що позначається на розвитку самосвідомості. Таким чином, Інтернет з його психологічними характеристиками є особливим культурним середовищем, яке забезпечує засоби для розвитку самосвідомості як вищої психічної функції.

Під час нашого теоретичного дослідження було виявлено, що існують різні класифікації способів спілкування в кібер-просторі. За ступенем інтерактивності комунікацій, поділяють на більш інтерактивні середовища спілкування – чати і форуми – і менш інтерактивні – e-mail і телеконференції. Під час конференції та при спілкуванні за допомогою e-mail, комунікація відбувається в режимі offline, на відміну від чату, де люди спілкуються в режимі реального часу on-line. Також було констатовано, що деякі комп'ютерні технології деструктивно впливають на психіку та свідомість людини про що свідчить велика кількість психологічних досліджень.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗНАЙОМСТВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

2.1. Характеристика методик для дослідження віртуального спілкування через мережу Інтернет

Основними завданнями емпіричної частини дослідження є:

1. Створення методологічного комплексу дослідження, спрямованого на вивчення особливостей віртуального спілкування та інтернет-залежності сучасної молоді; підбір валідного психодіагностичного інструментарію.
2. Проведення дослідження з метою виявлення особливостей віртуального спілкування.

На проблему залежності від Інтернету вирішальним чином впливає надійність методів її діагностики та вимірювання. Дійсно, будь-яке дослідження починається із відокремлення досліджуваної групи інтернет-залежних від тих, хто не має такої залежності. За минулі роки було розроблено значну кількість методик, що дозволяють обрахувати та визначити міру залежності від Інтернету, починаючи із робіт К. Янг. Спочатку, кожним дослідником була розроблена власна методика дослідження, що не можна не визнати невдалим збігом обставин у період становлення нового завдання досліджень. Труднощі виникають при намаганнях зіставлення результатів досліджень, проведених різними фахівцями із застосуванням методів. Подібне співставлення результатів та відсутність загальноприйнятих методів виділення залежних та незалежних від Інтернету користувачів, частково знецінюють найбільш високо технологічні дослідження, в яких порівнюються показники залежних від Інтернету користувачів та представників контрольної групи.

Традиційні методики діагностики залежності від Інтернету – це опитувальники. За останні десятиліття такі методики були запропоновані для оцінки ступеня залежності від Інтернету користувачів з різних країн Європи,

Азії, Північної та Південної Америки, Африки та Австралії. Такі методики, як і раніше, досить часто розробляються із врахуванням сьогодення, проте гідна бути зазначеною й інша тенденція – перекладати та адаптувати раніше апробовані (іншими мовами, в інших культурних умовах) опитувальники. Переклад та адаптація, якщо були належним чином враховані специфічні умови культури, для носіїв якої планується застосовувати конкретну методику, дають можливість порівняти висновки, пов'язані з розвитком інтернет-залежності в різних популяціях, суспільствах, країнах, культурах.

Не дивно, що найчастіше перекладаються та адаптуються методики, які порівняно давно зарекомендували себе. Однією з найбільш поширених у різних країнах слід визнати запропоновану та досить часто використовувану методику К. Янг Internet Addiction Test (ІАТ) з 20 питань. Дана методика не тільки багаторазово застосовувалася в США та інших англомовних країнах, але й використовувалася для вивчення залежності від Інтернету в цілій низці країн Латинської Америки та Азії за безпосередньої участі К. Янг. Вказана методика дослідження інтернет-залежності була адаптована також в Україні та неодноразово застосовувалася.

Кількість методик значно збільшилася за минулі роки. Слід відзначити роботу над методикою PIUQ: Problematic Internet Use Questionnaire, в розробці якої беруть участь угорські психологи на чолі з Ж. Деметровичем, до яких приєдналися інші європейські фахівці, включаючи М. Гріффітса з Великої Британії. Разом з тим, важливою є думка, згідно якої поряд із залежністю від Інтернету, що все частіше є явищем глобальним і тому недостатньо специфікованим, слід працювати над розробкою методик, які характеризують залежність від конкретних сервісів Інтернету, у першу чергу, комунікативних та ігрових сервісів. Розробники нових методичних засобів співпрацюють із фахівцями, які емпірично обґрунтовують наявність якісних відмінностей між ігровою залежністю від ігрових сервісів та комунікативною залежністю від сервісів спілкування [70]. Тому на сьогодні проявляється чітка тенденція щодо

розробки засобів діагностики залежності від спілкування у соціальних мережах та водночас, засобів діагностики комп'ютерно-ігрової залежності.

Отже, в літературі зустрічається чимало авторських методик, які розробляють педагоги та психологи, а в засобах масової інформації – окремі опитувальники для залучення інтересу читачів. Перекладені та адаптовані іншомовні опитувальники також користуються значною популярністю. Серед них, як згадувалося, методика діагностики залежності від Інтернету К. Янг, адаптована В. А. Лоскутовою, а також перекладена та адаптована під керівництвом В. Л. Малигіна шкала І. Чен, що була розроблена в Тайвані.

Також потрібно враховувати, що психологічна реальність, яка приховується за уявленнями про інтернет-залежність, постійно змінюється через швидкий розвиток інформаційних технологій. У зв'язку із поставленими додатковими завданнями постає питання про перевірку відповідності діагностичних методик залежності від Інтернету, розроблених у різний час. Тому, під час нашого дослідження застосовувалися наступні психодіагностичні методики:

- опитування за анкетною (Додаток А);
- методика «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Болбот) (Додаток В);
- тест Кімберлі-Янг (адаптований В. А. Лоскутовою) на виявлення Інтернет-залежності (Додаток Б).

Анкета (Додаток А). Мета: визначити значення мережі Інтернет та різних соціальних мереж для сучасної людини.

Завдання:

1. Виявити значущість Інтернету в житті сучасної молоді людини?
2. З'ясувати найпоширеніші цілі використання Інтернету молоддю.
3. Визначити наявність залежності сучасної молоді людини від Інтернету.

Для дослідження рівня Інтернет-залежності був використаний тест Кімберлі-Янг на Інтернет-залежність (Додаток Б). У тесті міститься 20 запитань, на які потрібно дати відповідь за 5-бальною шкалою (ніколи або

рідко, інколи, регулярно, часто, завжди). Бали з усіх питань підсумовувалися, визначаючи підсумкове значення. Якщо опитуваний дає 7 або більше позитивних відповідей, то він вважається Інтернет-залежним.

За результатами тесту визначався рівень Інтернет - залежності людини, звичайний користувач / є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом / Інтернет – залежність. Тест містить в собі питання, що дозволяє досліджуваним легко відповідати для отримання найбільш достовірних даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей знайомств в соціальних мережах

Через карантинні обмеження, спричиненого вірусом COVID-19 та введенням військового стану, психологічне дослідження проводилося у онлайн-режимі, в якому взяли участь 30 здобувачів освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини віком від 18 до 22 років. В якості психодіагностичного інструментарію нами використовувалися методика «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Болбот) (Додаток В). За результатами дослідження комп'ютерної залежності ми встановили (Табл. 2.1.).

Таблиця 2.1

Результати тесту комп'ютерної залежності молоді за методикою Л.Н. Юр'єва та Т. Ю. Болбот

№	ПІБ Досліджуваних	Набрані бали	Критерії залежності
1	Вікторія	16	Стадія захопленості
2	Дмитро	14	Відсутність ризику
3	Кирило	14	Відсутність ризику
4	Ганна	13	Відсутність ризику
5	Юлія	25	Стадія ризику

6	Ірина	17	Стадія захопленості
7	Петро	12	Відсутність ризику
8	Михайло	25	Стадія ризику
9	Дар'я	12	Відсутність ризику
10	Софія	17	Стадія захопленості
11	Федор	11	Відсутність ризику
12	Таїсія	27	Стадія ризику
13	Віктор	11	Відсутність ризику
14	Ксенія	18	Стадія захопленості
15	Ірина	18	Стадія захопленості
16	Олег	28	Стадія ризику
17	Уляна	10	Відсутність ризику
18	Богдан	28	Стадія ризику
19	Яна	18	Стадія захопленості
20	Сергій	9	Відсутність ризику
21	Олена	18	Стадія захопленості
22	Валерія	21	Стадія захопленості
23	Дем'ян	18	Стадія захопленості
24	Микита	33	Стадія ризику
25	Максим	9	Відсутність ризику
26	Тетяна	20	Стадія захопленості
27	Роман	19	Стадія захопленості
28	Галина	35	Стадія ризику
29	Ольга	19	Стадія захопленості
30	Людмила	7	Відсутність ризику

Примітки : Стадія ризику – наявність комп'ютерної залежності;

Стадія захопленості – поява перших симптомів залежності;

Відсутність ризику – у людини немає яскраво виражених симптомів залежності.

За результатами нашого дослідження було виявлено, що 7 (23%) досліджуваних здобувачів освіти на стадії ризику комп'ютерної залежності, 12 (40%) досліджуваних – на стадії захоплення, у 11 (37%) досліджуваних відсутній ризик розвитку комп'ютерної залежності (рис. 2.1).

Таким чином, ми можемо зробити висновок про те, що 23% досліджуваних здобувачів вищої освіти мають залежність від комп'ютера. Більшу частину свого вільного часу знаходячись перед комп'ютерами та ноутбуками, грають в комп'ютерні ігри, дивляться фільми та серіали, сидять в соціальних мережах. 40% досліджуваних знаходяться на стадії захоплення. Це означає, що 12 осіб певну кількість часу знаходяться перед комп'ютерами, дивляться відеоролики, фільми, мультсеріали та знаходяться в інтернет-мережі. І тільки 37% досліджуваних досить мало часу перебувають перед комп'ютерами, не грають в комп'ютерні ігри, а лише за комп'ютером роблять свої важливі завдання.

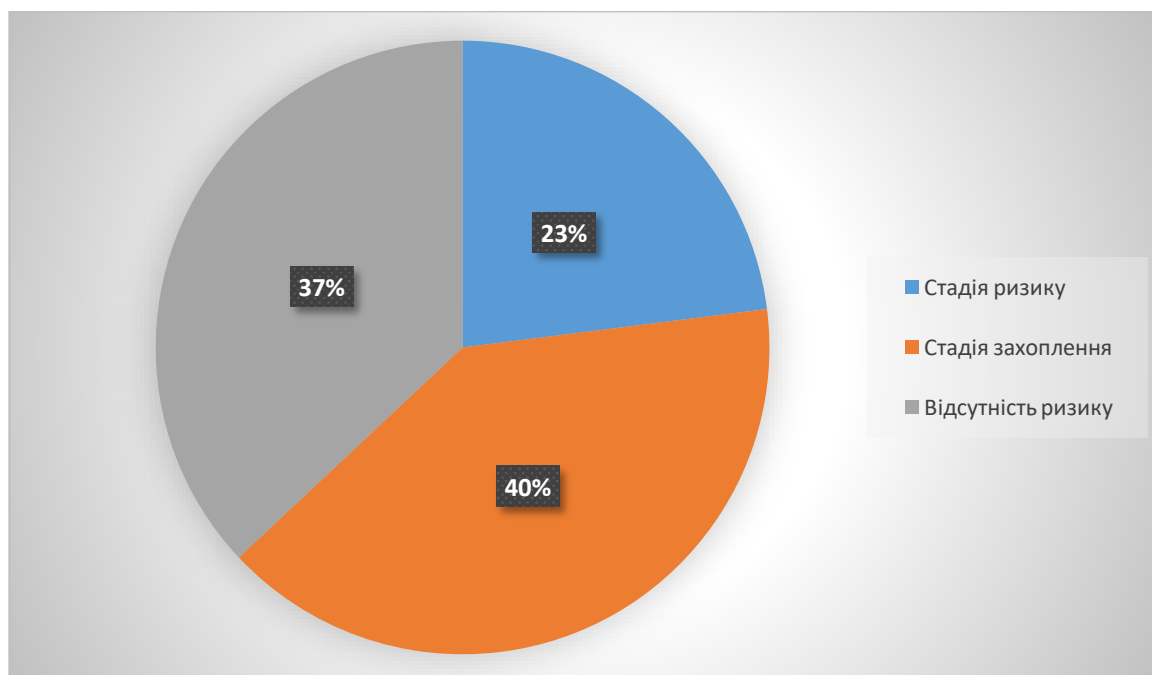


Рис. 2.1 Результати тесту комп'ютерної залежності

Для того, щоб визначити залежність молоді від Інтернету нами була використана методика Кімберлі-Янг – тестова методика, розроблена та апробована у 1994 році. Методика є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до Інтернету.

За результатами проведеного тесту нами отримані наступні результати: набрані під час заповнення опитувальника бали, дозволяють віднести здобувачів освіти до однієї з трьох категорій, а саме (табл. 2.2): «не схильний до інтернет-залежності» – 20-49 балів, а таких виявилось найменше – 5 осіб або 17%, «інтернет-залежний» – 80-100 балів, таких 8 осіб або 27% та «схильний до інтернет-залежності» – 50-79 балів, така категорія виявилась найбільшою – 17 осіб або 56% (рис. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники інтернет-залежності здобувачів вищої освіти

Критерії	Не схильні	Схильні	Залежні
Кількість досліджуваних	5	17	8
%	17	56	27

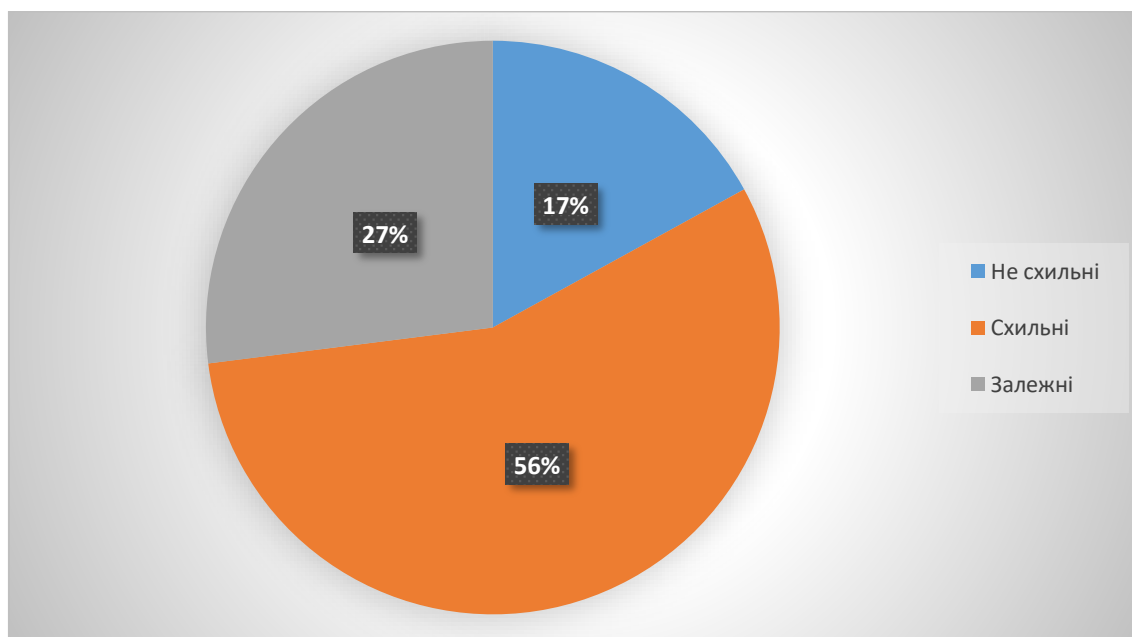


Рис. 2.2. Показники інтернет-залежності здобувачів вищої освіти

Узагальнюючи результати проведеної психодіагностичної методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності», запропонована Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Болбот, направлена на виявлення комп'ютерної залежності, ми можемо зробити наступні висновки : 7 досліджуваних знаходяться на стадії ризику комп'ютерної залежності, велику кількість часу знаходяться перед комп'ютером, грають в комп'ютерні ігри, відвідують соціальні мережі. 12 досліджуваних знаходяться на стадії захопленості від комп'ютерних ігор. 11 здобувачів освіти не залежні від комп'ютера, знаходяться перед комп'ютером за потребою, коли потрібно виконати поставлене завдання.

Стосовно другої використаної під час дослідження методики Кімберлі-Янг щодо Інтернет-залежності молодого людини, ми можемо стверджувати про те, що 5 осіб не мають можливості знаходитися в інтернет-мережі постійно, заходять іноді, в день тільки по 30 хвилин. Основними причинами є відсутність телефонів, грошей на рахунку, заходять іноді з телефонів друзів, родичів та ін. Схильні до залежності від інтернет-мережі, спілкуються та переписуються в соціальних мережах по 2-3 години в день 17 осіб.

Більше 4 годин на день проводять в інтернет-мережі 8 здобувачів освіти. В інтернет-мережі вони продивляються відеоролики, фільми, слухають музику та в основному переписуються з друзями.

Під час проведеного анкетування було досліджено частоту відвідування мережі Інтернет. За результатами відповідей, можна зробити висновок про те, що переважна більшість респондентів щодня користуються Інтернетом, тобто, 87% або 26 осіб, і лише один із опитаних відповів, що користується Інтернетом дуже рідко.

В ході опитування було виявлено найбільш значущу мету відвідування мережі Інтернет респондентами. Такі дані представлені у таблиці 2.3.

Проаналізувавши результати відповідей респондентів на питання, можна дійти висновку, що основною метою відвідування мережі Інтернет є : пошук інформації, знайомство та спілкування з людьми, розваги. Але

найпоширенішою метою є пошук інформації, її вказали найбільше опитаних (25 осіб).

Таблиця 2.3

Мета використання Інтернету, осіб

Мета використання	Кількість здобувачів освіти
Пошук інформації	25
Знайомство та спілкування з людьми	17
Розвага (кіно, музика)	18
Інше	1

Одним із завдань дослідження було виявлення кількості респондентів, зареєстрованих у будь-яких соціальних мережах (рис. 2.3).

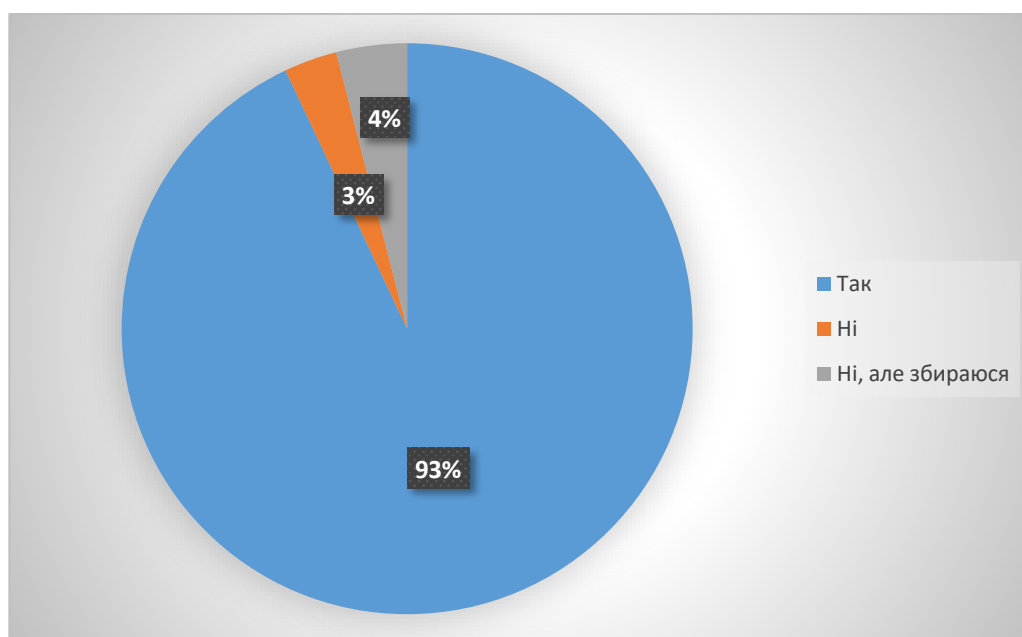


Рис. 2.3 Кількість респондентів, зареєстрованих у соціальних мережах, %

Рис. 2.3 показує, що переважна більшість опитаних (28 осіб) зареєстровані у соціальних мережах.

Наступним етапом аналізу даного дослідження є визначення кількості часу, що проводиться респондентами в мережі Інтернет за один день. Аналіз

відповідей респондентів показав, що в середньому респонденти проводять у мережі від 2 до 3 годин. 37% чи 11 респондентів проводять у мережі понад 3 години, 30% (9 осіб) – від 1 до 2 годин і найменша кількість осіб відповіли, що проводять в Інтернеті більше 6 годин.

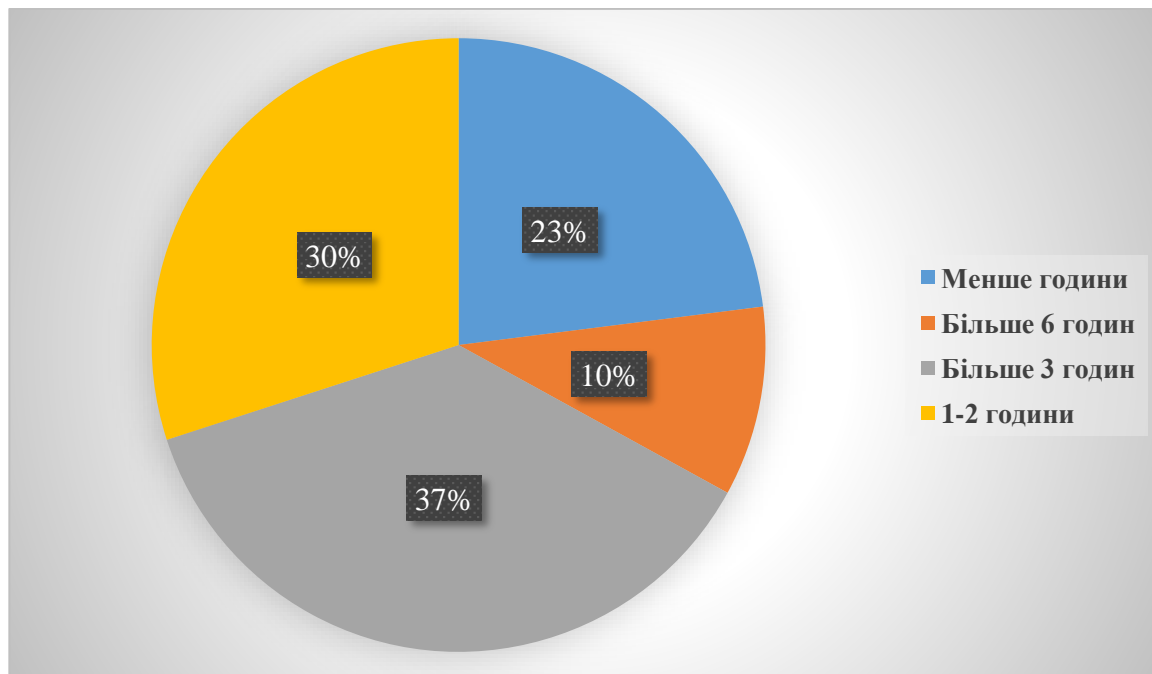


Рис. 2.4 Кількість часу, що проводять респонденти в мережі за один день, %

Під час дослідження було виявлено, що деякі респонденти проводять в Інтернеті більше часу, ніж планували. Більшість респондентів проводять у мережі більше часу, ніж планували (53 % (16 осіб) часто так чинять), а 7 % (2 особи) не знаходяться в Інтернеті більше запланованого часу.

Далі нами була досліджена психологічна залежність респондентів та можливість легко припинити проведення часу в мережі Інтернет. Для цього респондентам пропонувалося відповісти на запитання: «Як часто Вам важко змусити себе вийти з мережі?». Проаналізувавши відповіді, можна зробити висновок про те, що більшості респондентів не складно змусити себе вийти з мережі. Таким чином, лише 17 % (5 осіб) опитаних досить часто складно це зробити.

Результати відповідей респондентів на запитання: «Чи часто Ви нехтуєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?» дозволяють з'ясувати важливість Інтернету для сучасної людини, оскільки нехтування сном – це початкова стадія залежності від Інтернету. Як свідчать відповіді, 23 % (7 осіб) респондентів часто нехтують сном, воліючи проводити час в Інтернеті; переважна більшість респондентів рідко обирають Інтернет замість сну (40% – 12 осіб), а ніколи так не роблять 37% – 11 людей).

В ході дослідження з'ясовувалося, скільки респондентів обмежують своє спілкування з реальними людьми та вважають за краще проводити довше часу в Інтернеті. Для з'ясування вказаного аспекту респондентам було запропоновано наступне питання: «Чи часто Ви волієте провести час в Інтернеті, а не прогулятися або провести час з друзями?» та «Чи відчуваєте Ви, що спілкуватися з людьми у соціальних мережах Вам легше, ніж у реальному житті?» (рис. 2.5).

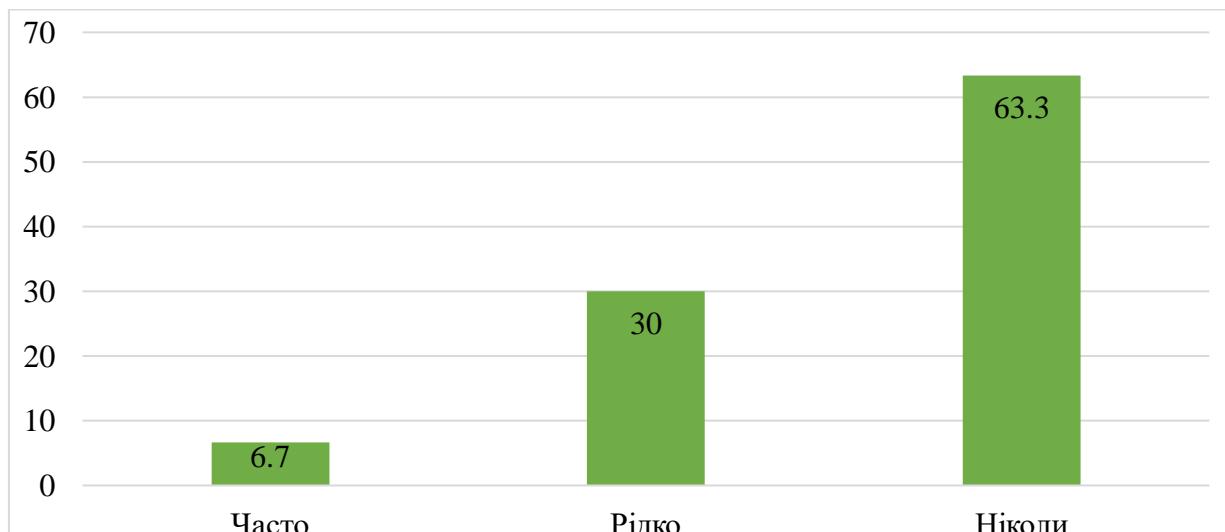


Рис. 2.5 Частота переваги проведення часу в Інтернеті, а не з друзями, %

Таким чином дані рис. 2.5 показують, що більшість опитаних (63,3% – 19 осіб) воліють провести час в компанії друзів, ніж в Інтернеті. Однак 6,7%

респондентів (2 особи) все ж таки віддають перевагу Інтернету перед реальним спілкуванням з людьми.

За даними досліджень американських учених, сучасна людина відчуває певний психологічний бар'єр, спілкуючись з людьми в реальному житті, а віртуальне спілкування дозволяє вільно вести розмову. Тому, проводячи дослідження, ми вирішили з'ясувати, чи має місце даний аспект в житті респондентів (рис. 2.6).

За результатами відповіді на запитання можна зробити наступний висновок: реальне спілкування для деяких людей складніше, ніж віртуальне. В нашому випадку 13,3% (4 особи) сказали, що їм легше спілкуватися з людьми в соціальних мережах, ніж у реальному житті. Більшість опитаних не відчувають різниці в реальному та віртуальному спілкуванні та 26,7% (8 осіб) не визначилися.

Виникнення тривоги при раптовому зникненні доступу до Інтернету є ще одним аспектом, за яким можна визначити наявність у людей залежності від Інтернету. За даними відповідей, можна зробити висновки, що деякі здобувачі освіти відчувають хвилювання при зникненні доступу до Інтернету. Таким чином, 30% (9 осіб) респондентів відчувають тривогу при раптовому зникненні доступу до соціальних мереж та 70% (21 особа) байдужі.

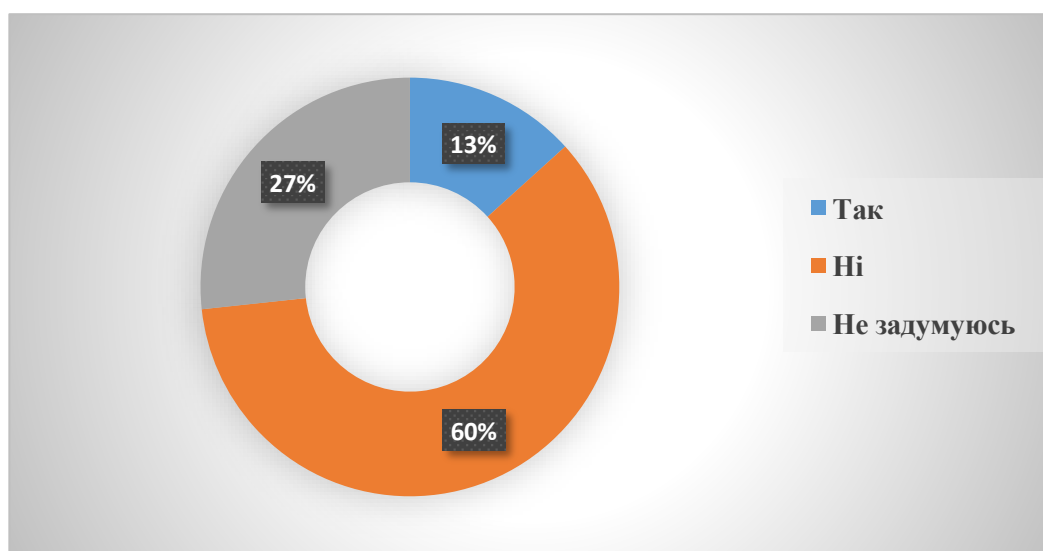


Рис. 2.6 Розподіл відповідей респондентів на запитання: «Чи відчуваєте Ви, що спілкуватися з людьми у соціальних мережах Вам легше, ніж у реальному житті?», %

Сучасний розвиток технологій надає людині безліч засобів для комунікації та мережа Інтернет, в свою чергу, є яскравим тому прикладом. Більшість мають електронну пошту, свій обліковий запис у соціальній мережі або на форумі. Під час дослідження нами було виявлено, що багато респондентів перевіряють свої електронні адреси, перш ніж зайнятися важливими справами.

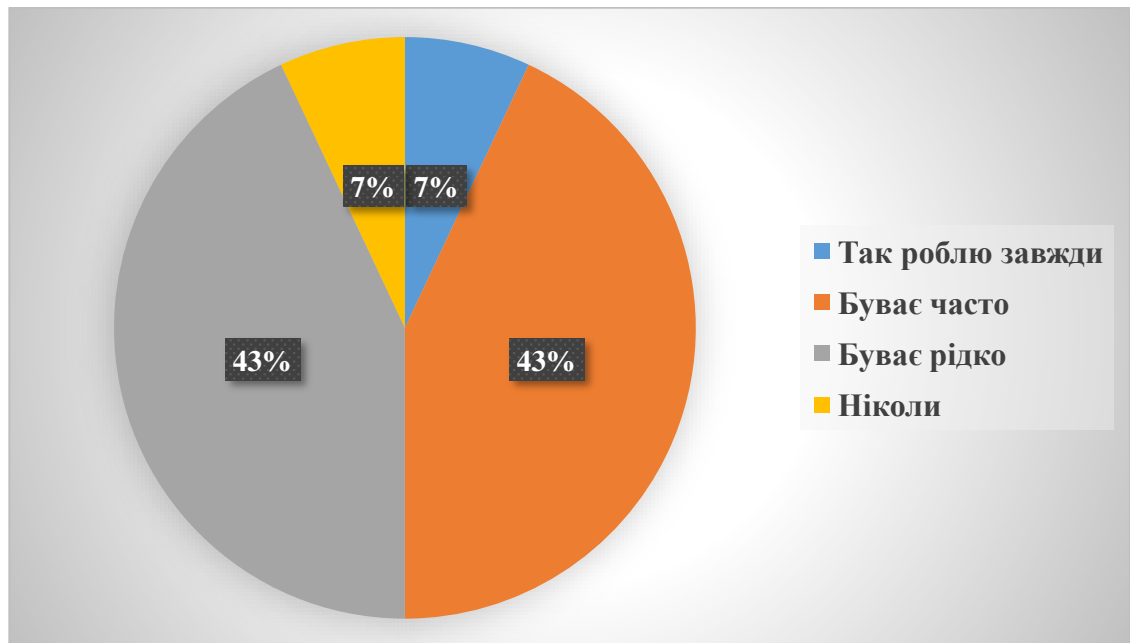


Рис. 2.6 Частота перевірки електронних адрес перед виконанням важливих завдань, %

Подані дані засвідчують, що 43,3% досліджуваних перед тим, як зайнятися важливими справами, перевіряють електронну пошту та відвідують свої сторінки в соціальних мережах, і лише 6,7% (2 особи) відвідують Інтернет після завершення важливих справ.

Продовжуючи тему виявлення залежності сучасної людини від мережі Інтернет, нам необхідно було з'ясувати, як часто респонденти виходять в мережу Інтернет без об'єктивної причини.

Як свідчать отримані відповіді, велика кількість досліджуваних нами здобувачів освіти повертаючись додому, в першу чергу включають комп'ютер та виходять в мережу, не маючи для цього особливої потреби. За даними

опитування, 10 % (3 особи) завжди так роблять, 30% (10 осіб) часто так чинять, і лише 20 % (6 осіб) так не роблять взагалі.

Відмова від їжі або прийом їжі за комп'ютером – це один з головних показників наявності залежності людини від Інтернету, тому що інстинктивно людина задовольняє спочатку фізіологічні потреби, а потім всі інші.

Порушення даної ієрархії потреб за Маслоу дає нам підстави робити висновки про те, що така діяльність сигналізує про наявність досить сильних відволікаючих факторів, що впливають на людину. Результати опитування показують, що найменшу частку (10 %) серед опитаних займають респонденти, які часто нехтують прийомом їжі, засиджуючись в Інтернеті. Більшість респондентів все ж таки рідко або ніколи так не роблять – 43,3 % (13 осіб) та 46,7% (14 осіб) відповідно.

Безперечно, багато сучасних людей багато часу проводять в Інтернеті, проте це не завжди є необхідністю. Серед опитаних були виявлені такі респонденти, які усвідомлюють, що проводять в мережі більше часу, ніж їм потрібно; кілька респондентів визнають, що проводять в Інтернеті занадто багато часу, їхня частка становить 36,7 % (11 осіб). Проте понад 53 % опитаних так не вважають.

Визначаючи значущість Інтернету в житті сучасної людини, респондентам було запропоновано відповісти на запитання: «Чи можливо у Вашому житті використовувати Інтернет лише для роботи?» Результати відповідей на поставлене запитання допоможуть виявити відсоткове співвідношення опитаних, для яких Інтернет є лише невід'ємною частиною роботи. Отже, більшість респондентів – 43,3 % (13 ос.) неспроможні використовувати Інтернет лише до роботи. 30 % (10 ос.) респондентів відзначили, що використання Інтернету в їхньому житті тільки в межах поставлених завдань для роботи можливе.

З метою більш точного визначення значущості соціальних мереж для сучасної людини, респондентам було запропоновано наступне запитання : «Чи

можете Ви обходитися без соціальних мереж та чи готові закрити свою сторінку вже сьогодні?»

Як свідчать отримані результати (рис. 2.7), більшість опитаних респондентів 46,7% (14 ос.) неспроможні обійтися без соціальних мереж та закрити свою сторінку вже сьогодні. Однак, немалу частку опитаних займають люди, які готові це зробити – 30% (10 ос.), і 23,3% (7 ос.) відповіли, що для прийняття такого рішення їм потрібен час.

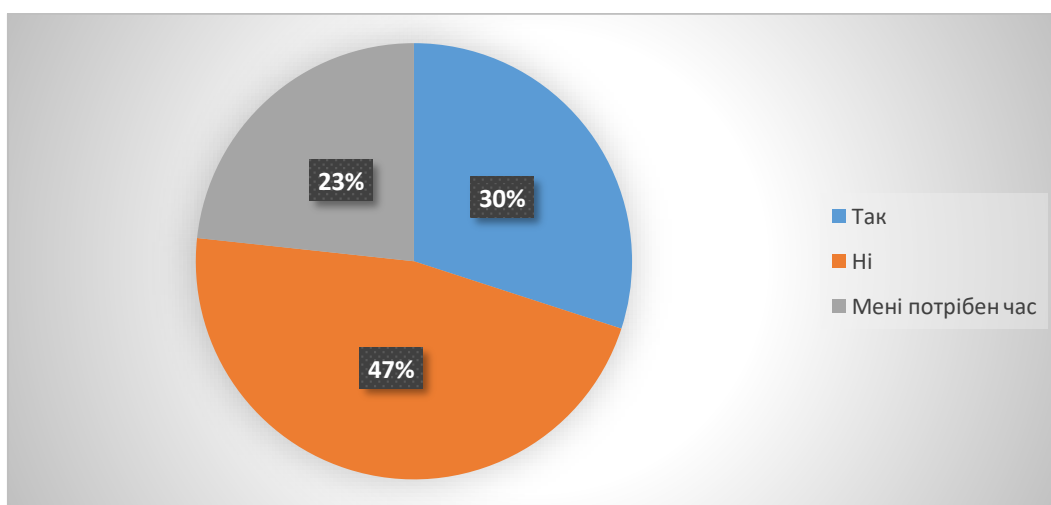


Рис. 2.7 Готовність респондентів закрити свою сторінку та відмовитися від соціальних мереж, %

Заперечення наявності залежності – це ключовий критерій, за яким можна судити про те, що вона існує. Тому заключним питанням в анкеті є : «Чи вважаєте Ви, що у Вас вже є залежність від Інтернету?» (рис. 2.8).

За результатами відповідей респондентів, поданих на рис. 2.8, ми можемо зробити висновки про те, що переважна більшість респондентів – 73,3% (22 особи) не вважають себе залежними від Інтернету, проте, під час опитування було виявлено, що декілька респондентів – 20 % (6 осіб) вважають себе залежними від Інтернету.

В результаті проведеного дослідження були виявлені наступні аспекти: Інтернет є важливим елементом у житті сучасної людини, оскільки всі

респонденти користуються Інтернетом; основною метою використання мережі є: пошук інформації; спілкування з людьми; розваги.

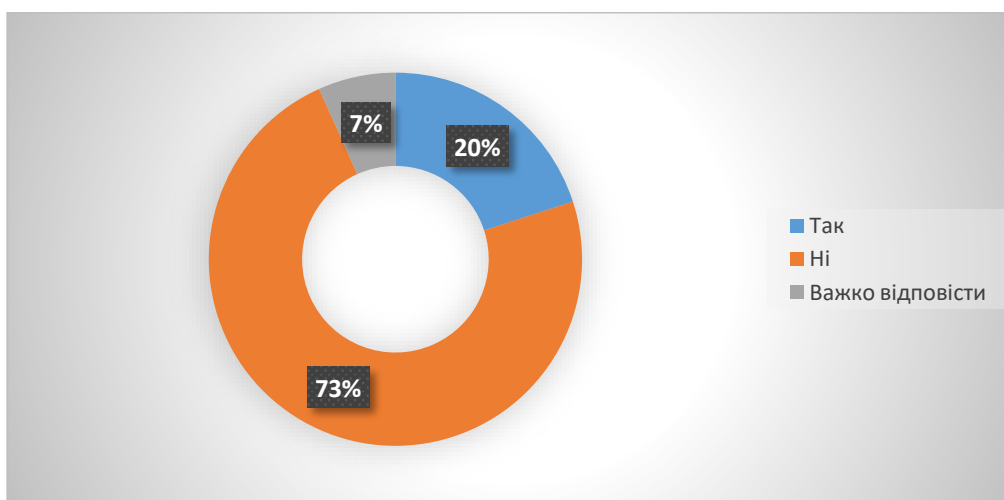


Рис. 2.8 Усвідомлення респондентами залежності від Інтернету, %

Також було виявлено, що сучасна людина дуже багато часу проводить в мережі, внаслідок чого у формується певна залежність від Інтернету. А, отже, Інтернет є невід'ємною частиною в житті людини та відіграє далеко не останню роль. Тому для молодих людей, залежних та схильних до адиктивних залежностей, таких як комп'ютерні ігри, інтернет-мережі, маємо за мету розробити психологічний тренінг спрямований на вивчення впливу соціальних мереж та зміцнення психічного здоров'я особистості.

Висновки до розділу

Під час дослідження нами застосовувалися наступні психодіагностичні методики: опитування за анкетною; методика «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Болбот; тест Кімберлі-Янг на Інтернет-залежність.

Через карантинні обмеження, спричиненого вірусом COVID-19 та введенням військового стану психологічне дослідження проводилося у онлайн-режимі, в якому взяли участь 30 здобувачів вищої освіти Уманського

державного педагогічного університету імені Павла Тичини віком від 18 до 22 років.

За результатами методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Болбот) було виявлено, що 7 досліджуваних на стадії ризику комп'ютерної залежності, 12 респондентів – на стадії захоплення та у 11 досліджуваних відсутній ризик розвитку комп'ютерної залежності. Таким чином, ми можемо зробити висновок про те, що 23,3% досліджуваних залежні від комп'ютера.

За результатами проведеного тесту Кімберлі-Янг були отримані наступні результати: найменше досліджуваних виявились не схильних до інтернет-залежності» – 5 осіб або 16,7 %, «інтернет-залежних» виявилось 8 осіб або 26,7% та «схильні до інтернет-залежності» – 17 осіб або 56,7 %, така категорія виявилась найбільшою із здобувачів освіти.

За результатами анкетування можна зробити висновок, що переважна більшість респондентів – 73,3% (22 особи) не вважають себе залежними від Інтернету, проте, під час опитування було виявлено, що декілька респондентів, а саме 20 % (6 осіб), вважають себе залежними від Інтернету.

РОЗДІЛ 3

КОМУНІКАТИВНИЙ ТРЕНІНГ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЩОДО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1. Узагальнена характеристика тренінгу, спрямованого на покращення психічного здоров'я особистості

Для вирішення поставлених завдань нами була обрана форма психологічно-корекційної роботи – тренінг. Психологічний тренінг — це метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь та навичок, соціальних установок, який ставить за мету не тільки отримання нової інформації та застосування отриманих знань на практиці, але й створення умов для саморозкриття учасників та самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

Психолого-педагогічний тренінг, на нашу думку, є однією із найефективніших форм роботи для профілактики інтернет-залежності серед молоді. За допомогою тренінгу як методу активного навчання, відпрацьовуються навички поведінки в екстремальних ситуаціях, розвиваються можливості подолання стресових ситуацій, молоді люди навчаються стратегіям поведінки у важких психологічних умовах, умінь пошуку ефективних методів самореалізації. Психолого-педагогічний тренінг є комплексом групових вправ, спрямованих на вирішення проблем індивідуально-психологічного та соціального розвитку, які можуть призвести до адиктивних проявів у поведінці та виникненні інтернет-залежності.

Метою тренінгової роботи є допомога у вираженні індивідуальних особливостей, вмінні сприймати, розуміти та приймати себе. Розроблений тренінг допомагає у вирішенні проблем самосприйняття особистості за такими напрямками:

- сприйняття особистістю свого «Я» через порівняння себе з іншими учасниками тренінгу (погляд зі сторони);

- сприйняття себе через сприйняття інших («зворотний зв'язок»);
- сприйняття себе через аналіз результату своєї діяльності (самооцінка);
- сприйняття себе через спостереження за своїми внутрішніми станами (досвід розуміння свого внутрішнього світу);
- сприйняття себе через оцінку зовнішнього вигляду (прийняття свого «фізичного Я»).

Така допомога дозволяє стати самою собою, відмовитися від стереотипів, що склалися, які створюють перешкоди для позитивного життя, налагодити спілкування з однолітками, що є ефективним компонентом запобігання Інтернет-залежності. Саме група однолітків, завдяки емоційній підтримці, зможе сприяти зменшенню переживань образи, непотрібності та самотності, тобто негативних емоційних станів, що є складовими мотивації залежної поведінки.

Зворотний зв'язок з однолітками надає можливість усвідомити та оцінити значення свого «Я» у властивих міжособистісних ситуаціях взаємодії; проаналізувати співвідношення того, як було в минулому й те, що є тепер. Таким чином, людина отримує можливість побачити себе ніби в різних дзеркалах, якими під час тренінгових вправ виступають інші учасники.

Конфронтація молоді з відображеним образом «Я», який не узгоджується із існуючим уявленням про себе, сприяє усвідомленню, відкриттю нових аспектів власної особистості та інтеграції отриманої інформації в концепцію «Я», що в кінцевому результаті призводить до розширення позитивного образу «Я» та сприяє його більшій відповідності.

Групова підтримка у поєднанні з розумінням учасників, що проблеми типові, що особистість не одна, а всі конфліктні ситуації можна вирішити самостійно, створює психологічні передумови подолання негативного ставлення до себе, підвищує самоцінність та самоповагу. Крім цього, порівняння власних особистісних відносин, установок та позицій з думками, установками та позиціями інших, сприяє не тільки глибшому розумінню людиною самої себе (власних потреб, інтересів, очікувань), а також

підвищенню чутливості до інших, як суб'єктів життєдіяльності, прийняттю цінностей, значущості інших та поваги до неї. Таким чином, групова робота, спрямована на різні прояви «Я – концепції», дозволяє створювати умови запобігання інтернет-залежності, як у особистості (свідомості та самосвідомості), так і серед однолітків.

В основу проведення тренінгових занять покладено ідею К. Роджерса про те, що основна мета психолого-педагогічної допомоги полягає в тому, щоб особистість мала змогу знову стати «цілком дієздатною особою». Відповідно до такого підходу основна увага концентрується не на проблемах, а на власному «Я». Тому ми зосередили свої зусилля на тому, щоб допомогти молоді в особистісному зростанні та розвитку, завдяки чому сформувалася б здатність вирішувати свої проблеми. Нашою метою було надати допомогу в усвідомленні особистісної свободи та відповідальності, розкритті потенціалів у повноцінному спілкуванні, визначити себе як самоцінність.

Психолого-педагогічний тренінг є перспективним та дієвим засобом профілактики інтернет-залежності. Бажання осмислювати не лише зовнішній світ, а й, передусім, внутрішній, породжує прагнення вдосконалення та самопізнання, а відтак самовиховання. Робота в групі тренінгу приваблює тим, що в ній задовольняються відразу кілька важливих потреб : потреба у визнанні, та потреба в групі однолітків. Крім того, тренінгові заняття дають можливість відчути себе причетними до групи людей зі схожими проблемами.

Психолого-педагогічний тренінг дозволяє ефективно формувати та розвивати комунікативні навички, що допомагає краще зрозуміти себе, отримати досвід рефлексії. Для змістовного наповнення тренінгової програми нами використовувалися результати психодіагностичного дослідження. Таким чином, в розробці тренінгових вправ нами було враховано такі дані: для осіб з високим рівнем прояву комп'ютерної інтернет-залежності домінуючими є прояви гніву, образи, почуття провини; неадекватність самооцінки, яка пов'язана з надмірним заниженням, низькою самоповагою, суб'єктивним відчуттям самотності; емоційна неврівноваженість; безпорадність у життєвих

ситуаціях; невміння конструктивно спілкуватися та вирішувати проблеми; стереотипність поведінки. Крім того, нами були враховані й соціальні фактори, що мають вплив на прояви інтернет-залежності, негативним проявом якої є міжособистісна взаємодія з батьками.

Дотримуючись принципу системності розвитку психологічної діяльності, принципу єдності діагностики та корекції, в якості завдання тренінгу були визначені такі:

- формування комунікативних умінь;
- розвиток умінь адекватного самооцінювання;
- зменшення емоційної напруги;
- позбавлення негативних акцентуєваних рис характеру, що сприяють виникненню інтернет-залежності;
- розвиток навичок рефлексії, роботи зі своїми почуттями, образами, думками, самоконтролем.

Часто непорозуміння виникають через невміле спілкування з оточуючими, нездатність висловити свої думки та почуття, а також невміння їх сприйняти. Для успішної комунікації необхідно використовувати як вербальні, так і невербальні методи. Вміння виявити сутність проблеми допомагає знайти відповідні способи її вирішення, що, у свою чергу, сприяє вибору конструктивних шляхів задля досягнення бажаного результату.

Адекватна самооцінка дозволяє людині позбутися відчуття психологічного дискомфорту, спричиненого невідповідністю відношення до себе та оцінки оточуючих, в ситуації завищеної самооцінки та власним приниженням, невпевненістю, коли самооцінка є заниженою. Впевненість породжується самоповагою, яка, у свою чергу, зумовлює відповідальність за свої вчинки, слова та дії.

Завдання корекції загострених характеристик характеру вирішувалися засобами так званого індивідуального прихованого тренінгу, коли людина була включена в ситуацію, що спричинила відчуття суб'єктивного успіху, з опорою на сильні сторони особистості. Цей вид роботи досягається тільки при

дотриманні чіткого знання результатів діагностики учасників тренінгу з урахуванням відмінностей у типологіях. Розвиток навичок рефлексії, робота із своїми почуттями, образами, думками сприяють наповненню життя цікавим змістом, відродженню довіри до своїх потенційних можливостей, пошуку шляхів реалізації свого життя. Надання інформації з проблеми інтернет-залежності з визначенням основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку адиктивного процесу та наслідків, сприяє запобіганню подальшого формування інтернет-залежності у здобувачів освіти.

Структура тренінгу відповідала традиційній практиці групової соціальної та психолого-педагогічної роботи та складалася із процедури знайомства, відбору проблемних ситуацій, проведення ігрових вправ, аналізу групової роботи та процедури завершення. Кожне заняття було побудовано за наступною схемою:

- 1) рефлексія особистого самопочуття;
- 2) вступне слово ведучого;
- 3) вправи та психологічні ігри, що відповідають цілям даного заняття;
- 4) самозвіт та самоаналіз учасників про роботу в групі.

Нами були запропоновані наступні теми тренінгових занять:

1. «Я і моє оточення». Метою заняття стало встановлення довірчих відносин;
2. «Сім виразів Я». Заняття спрямоване на сприяння адекватному самооцінюванню; підкріпленню позитивної «Я-концепції», оволодіння прийомами самопізнання (інтроспекції, рефлексії);
- 3-4. «І знову Я». Заняття сприяли активізації процесів усвідомлення та прийняття учасниками свого «Я» як динамічного утворення в процесі аналізу власного життєвого шляху;
5. «Інтернет-залежність – хвороба сучасного суспільства». Заняття націлене на розкриття проблематики інтернет-залежної поведінки;
6. «Я обираю». Заняття спрямоване на актуалізацію потреби у виборі власних ціннісних орієнтирів, що є складовими особистісного зростання;

7-8. «У світі емоцій». Заняття сприяло розвитку вміння адекватно висловлювати свої емоції, в тому числі й негативні.

9. «Плюси живого спілкування». Метою заняття стала організація цілеспрямованого засвоєння навичок спілкування;

10. «Майбутнє в моїх руках». Заняття спрямоване на формування позитивних життєвих цілей, розвиток навичок самоконтролю.

В розробку програми тренінгу із здобувачами освіти з інтернет-залежною поведінкою були інтегровані наступні психокорекційні методи:

- групова дискусія;
- арт-терапевтичні вправи;
- рольова гра;
- методи невербальної взаємодії;
- лекції та вправи, орієнтовані на усвідомлення негативного впливу Інтернет-технологій.

Підбірка арт-терапевтичних вправ наведена у Додатку Г. Практичні вправи передбачають парні чи групові форми роботи. На першому занятті були проголошені правила роботи у тренінговій групі, які включали такі положення: спілкування «тут і зараз»; довірчий стиль спілкування; конфіденційність; поважне ставлення одне до одного; звернення до учасників лише по імені, яке кожному подобається; критикувати вчинок, риси, але не особистість; говорити від свого імені: «Я відчуваю, мені здається, я думаю...», а не «Всі так вважають, ми думаємо, кожному тут відомо»; бути активним; підтримувати «зворотній зв'язок»; дотримуватися принципу емоційної відкритості; допомагати кожному побачити себе у різних ситуаціях, усвідомити проблеми, проаналізувати поведінку; кожен має право сказати «стоп», коли не бажає чи не готовий обговорювати свою проблему.

Усі запропоновані правила обговорювалися на початку роботи групи та виносилося рішення про їх прийняття. Тим самим була створена атмосфера поваги та довіри до кожного учасника тренінгу.

Робота в групі, до складу якої входять особистості із високим рівнем прояву комп'ютерної онлайн-залежності, має свої складнощі. Найголовніша з них – викликати бажання працювати в групі щодо самовдосконалення та пізнання себе. Специфічними особливостями залежної особи є їх недовіра до оточуючих, небажання розкриватися, замкненість у спілкуванні. Тому перші заняття в основному були спрямовані на згуртування групи, можливість отримання позитивного зворотного зв'язку між учасниками.

Заключне заняття тренінгу було присвячено обговоренню результатів роботи в групі. Кожен учасник мав можливість висловитись щодо вражень від участі в тренінгу та особистих результатів. При опитуванні зверталася увага на питання: «Яке у Вас враження від участі у роботі групи?», «Який новий досвід Ви здобули під час занять?», «В чому Ви бачите для себе позитивний результат після проведеної роботи?», «Чи змінилися Ваші відносини з оточуючими?» Розповідь кожного про свої відчуття дозволяє учасникам побачити важливість таких занять, показуючи переваги безперервної роботи над собою.

В основу тренінгу також був покладений принцип поступовості, який визначав структуру тренінгу, а саме поступовий перехід від психологічно нейтральних технік, спрямованих на розкриття учасників групи та побудову між ними довірливих відносин, до психологічно складних вправ, що мають на меті безпосереднє опрацювання зазначеної проблеми. Після таких технік використовувалися вправи, спрямовані на зняття психологічного напруження, що сприяли гармонізації емоційного фону учасників та перешкоджали виникненню негативного ставлення до роботи та до окремих учасників групи.

Для дотримання принципу поступовості, початок заняття присвячений знайомству учасників, створенню позитивної психологічної атмосфери, формуванню групової згуртованості, що підвищують мотивацію членів групи до саморозкриття та вільного висловлювання своїх думок, прояву емоцій.

Використання вправ, спрямованих на розвиток комунікативних здібностей, пов'язане з тим, що при дослідженні було з'ясовано зумовленість

більшості випадків інтернет-залежності фрустрацією потреби в спілкуванні. Такі фрустраційні прояви найчастіше спричинюються недостатнім комунікативним потенціалом особистості, наявністю комунікативних бар'єрів, невмінням налагоджувати та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. Тому формування навичок комунікативної діяльності є одним із засобів оптимізації соціального життя та розширення сфери контактів.

Вправи, спрямовані на формування адекватної самооцінки, були включені до тренінгів через те, що необ'єктивні уявлення особистості про себе не дають їй змогу адекватно оцінити ситуацію взаємодії, спрогнозувати реакцію оточуючих на елементи взаємодії, що призводить до збіднення самосвідомості в цілому. Розвиваючи здатність до рефлексії під час тренінгової роботи, ми намагалися сформувати в особистості Я-концепцію, що характеризувалася б повнотою уявлень про себе, здатністю бачити як свої сильні сторони, так і недоліки. Така позиція сприяє підвищенню мотивації до самовдосконалення, дає змогу визначити справжні причини фрустрації потреб, що задовольнялися в процесі діяльності в мережі та могли призвести до виникнення залежності. Розширюючи власні уявлення про себе та навколишній світ, особистість формує здатність до конструктивної взаємодії в процесі міжособистісних стосунків та подолання внутрішньоособистісних конфліктів.

Вправи, спрямовані на оптимізацію самостановлення, були включені в тренінг, оскільки негативне ставлення особистості до себе є джерелом прагнення до самоізоляції. Така особистість уникає контактів з оточуючими, відчуває труднощі в процесі налагодження взаємодії, досить часто страждає від комплексу неповноцінності, що породжує соціальну замкненість, значною мірою обмежує здатність до самовираження та самореалізації. Тому формування позитивного ставлення до себе сприяє здатності акцентувати увагу на тих рисах характеру, які надають особистості перевагу над іншими та схвально оцінюються соціумом.

Оптимізація ставлення до себе дає змогу поглибити уявлення про власні можливості, підвищити рівень самоповаги, комфортніше почувати себе в групі. Включення в тренінг вправ, спрямованих на розвиток навичок формування мети, обґрунтовується тим, що особистість, яка страждає від інтернет-залежності, зазвичай не здатна сформувати образ бажаного майбутнього, визначити наближену та далеку мету, визначити цілі, яким повинна підпорядковуватися діяльність. Враховуючи це, під час тренінгової роботи значна увага приділяється процесу продуктивного становлення мети із спрямованістю в реальне життя, що дало змогу змістити акцент з активності у віртуальному світі на справжню діяльність особистості.

В основний блок тренінгу були включені вправи, спрямовані на усвідомлення впливу інтернет-залежності на життя особистості. Завдяки цьому особистість мала можливість оцінити якість свого життя до і після виникнення адикції; відчути, як під впливом залежності змінилися її стосунки з близькими людьми, друзями, колегами, які зміни відбулися у її житті, навчальній чи професійній діяльності, самопочутті в цілому. Такий аналіз створює стійку мотивацію до змін, виводить на свідомий рівень згубний вплив інтернет-залежності на всі сфери життя особистості, спонукає адикта до роботи над собою.

Основними в тренінговій програмі були вправи, орієнтовані на формування стилю життя, вільного від інтернет-залежності. Також були продемонстровані способи подолання адикції, опрацьовувалися проблемні моменти, які, власне, і призвели до виникнення залежності.

Після технік, що несли основне смислове навантаження, використовувалися вправи на зняття психологічної напруженості та на розслаблення, що первинно допомагали членам тренінгової групи ефективно працювати протягом усього заняття та запобігти їхньому емоційному виснаженню.

До початку занять необхідно здійснювати певну підготовчу роботу, зокрема:

- формування в учасників мотивації до участі в тренінгу;
- ознайомлення учасників з метою тренінгової роботи;
- створення передумов до співпраці з тренером;
- надання інформації про можливості особистості щодо самовдосконалення, створення первинної мотивації до роботи над собою;
- інформування про можливі результати тренінгової роботи.

На початкових етапах тренінгу необхідно використовувати ігри, які слугували засобом зняття психологічного напруження учасників («Знайомство», «Я і вільний час», «Мої успіхи», «Овації», «На що схожий мій настрій», «Передача радості», «Нетрадиційне привітання»). Деякі ігри в своїй основі містять елементи самодіагностики («Я-Супер герой», «Цінності мого життя», «Особистий герб і девіз», «Життєві цілі», «Неіснуюча тварина»), що дає можливість в легкій, ненав'язливій формі виявити наявні труднощі. Завдяки ігровим методам вдосконалювались способи оптимальної взаємодії, покращувались вербальні та невербальні засоби передачі інформації.

Також надавались розповіді для когнітивного аналізу: «В полоні у комп'ютера», «Філософія життя». Приклади домашніх завдань: малюнок «Мое майбутнє через 5 років», «Мій настрій», «Лист самому собі та відповідь на нього», «Конфліктна ситуація і шляхи її вирішення».

Основним завданням психокорекції є формування стійкої мотивації на відмову провадження тривалого часу в Інтернеті, усвідомленої критики свого минулого, реконструкція почуття власної гідності та необхідності повернення до нових рольових позицій у суспільстві. Були виявлені захоплення, крім комп'ютеру, які можуть бути.

Для формування особистого стандарту, що обумовлює реальні вимоги до себе, підвищення особистої відповідальності за результати власної діяльності та власних вчинків, підвищення самооцінки і формування адекватного рівня домагань, виконувалися вправи: «Життєві цілі», «Цінності мого життя», «Я та мої відчуття», «Подолай самотність», «Переможи свого дракона», «Подолай фрустрацію», «Хто Я», «Без маски» тощо. Учасники

тренінгу можуть пропонувати методи подолання залежності. Серед них: фізичне обмеження часу за комп'ютером; пошук нових інтересів, людей; звернення до лікаря; самоконтроль, примусове заняття некомп'ютерною діяльністю; раціональна організація часу, заняття спортом; читання паперової літератури; спілкування з людьми, які не захоплюються комп'ютером; уявляти, що таке захоплення дасть у майбутньому; займати свій вільний час чимось іншим.

Отже, проведення тренінгу (Додаток Г) відбувається за чітко визначеною заздалегідь структурою (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура планування тренінгу

Етап роботи	Завдання	Вправи	Тривалість
Вступна	Створення сприятливого психологічного простору. Вироблення, прийняття, засвоєння правил роботи групи. налагодження прямого та зворотного зв'язків «учасник-група» та «група-учасник». Рефлексія.	Знайомство. Правила. Розминка. Очікування. Вправи на рефлексію. Руханка.	До 15 хв. для тренінгу тривалістю 1,5-3 год. До 30 хв. для тренінгів тривалістю 6-8 год.
Основна	Оцінка рівня поінформованості щодо проблематики. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її розв'язання. Надання інформації, засвоєння знань. Формування умінь, навичок, здібностей. Підведення підсумків щодо змісту роботи.	Інтерактивні техніки. Вправи на оцінку групових процесів, стану розвитку групи.	Розраховується як різниця загального часу тренінгу та часу, потрібного для проведення вступної та заключної частин разом.
Заключна	Підведення підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. Рефлексія.	До 15 хв. для тренінгу тривалістю 1,5-3 год. До 30 хв. для тренінгів тривалістю 6-8 год.

Структура тренінгу для здобувачів освіти із інтернет-залежністю відповідає загальній структурі тренінгу. Тому при підборі завдань тренінгу, необхідно враховувати такі аспекти:

- Вікові категорії учасників тренінгу;
- Гендерні особливості;
- Напрямок діяльності;
- Очікування та побажання учасників тренінгу.

Таким чином, відповідно до структури тренінгу, відображено деякі аспекти, що використовувались під час тренінгу:

I. Вступна частина – передбачає знайомство учасників, розкриття очікувань та бажань, створення атмосфери довіри.

«Гора». Необхідно намалювати на великому аркуші паперу гору, а очікування учасників, записані на стікерах, розмістити біля її підніжжя. По закінченню тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які сподівання справдилися та перенести їх на вершину цієї гори.

II. Основна частина – передбачає подачу нових знань, їх закріплення та практичне застосування, визначення рівня засвоєння отриманих знань та умінь.

1) мозковий штурм – інтерактивний метод, що дає можливість повідомити необхідну інформацію за запропонованою проблематикою, визначити рівень знань учасників відносно проблеми та активізувати мозкову діяльність членів групи. Даний метод передбачає подання теоретичної інформації, в процесі якої активно відбувається залучення учасників, шляхом швидких «питання-відповідь».

2) засвоєння та практичне закріплення отриманих знань.

«Завершення речення». Мета – забезпечити зворотний зв'язок щодо основних моментів вивченого матеріалу. Час – 15-20 хвилин. Кількість учасників – без обмежень. Матеріали – приладдя для письма. Особливі вимоги до приміщення – фліп-чарт або дошка, столи, стільці. Хід роботи: тренер демонструє учасникам записані на фліп-чарті 4-5 незавершених речень,

наприклад: «Я дізнався, що...», «Мене здивувало, що...», «Мені сподобалося, що...», «Можливо, було б краще, якби...» тощо; пропонує кожному учаснику записати свої відповіді та здати тренеру.

Так можна обговорити та узагальнити найбільш актуальні відповіді, дізнатися думки більшості учасників, виявити нез'ясовані питання.

«Що я хочу змінити». Ведучий: «Станьте в коло. Кожен по черзі виходить на середину та протягом 1-2 хвилин показує форми поведінки, від яких хочеться позбавитися. Після невеликої паузи потрібно зобразити поведінку-замінник. Той, хто вважає, що зрозумів дії того, хто в центрі, виходить також на середину та демонструє такі ж форми поведінки. Потім тому, хто в центрі, буде не так самотньо, а нам стане легше його зрозуміти».

Варто зазначити, що надання практичних нових знань під час тренінгу здійснюється не лише під час «мозкової атаки», а й в процесі самого тренінгу за допомогою допоміжних матеріалів.

«Малюнок жестів». Використовуючи виразні жести та різні матеріали, передайте різні емоційні стани у вигляді плям або ліній.

III. Завершення – спрямована на підведення підсумків, оцінка реалізації очікувань та бажань учасників, закріплення отриманих умінь, формування позитивного емоційного стану, налаштування членів групи.

Вправа «Очікування»: Мета – визначити, наскільки справдилися очікування кожного учасника тренінгу. Матеріали – стікери, ручки. Хід роботи – тренер малює гору на дошці, а учасникам тренінгу пропонується на стікерах записати, наскільки виправдались їхні очікування, проаналізувати власні очікування і по черзі висловитися, чи справдилися вони (повною мірою, частково), чи не справдилися або ж взагалі виявилися недоречними і стікери перенести на вершину гори.

Учасники зазначили, що їх зацікавила така форма роботи. Також відзначався той факт, що досвід довірчих відносин є бажаним та необхідним, але страх бути незрозумілим перемагає та буде бар'єри відчуження навіть із близькими. Учасники були вдячні, що їм запропонували взяти участь в такій

роботі. Спочатку у респондентів була недовіра до всього, що пропонувалося, не бажання займати активну позицію, воліючи спостерігати за всім, що відбувається зі сторони. Але поступово виникав інтерес до всього, що відбувається, з'явилося бажання дивитись на своє захоплення мережею інтернет із сторони.

Головне, що стало зрозумілим, що «онлайн», з першого погляду невинне захоплення, але насправді «бомба уповільненої дії».

Гнучкість молоді, прагнення до пошуку нових можливостей у взаємовідносинах свідчать про необхідності застосування подібних форм роботи не тільки з корекційною метою, а й з профілактичною метою.

3.2. Методичні рекомендації щодо запобігання негативного впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості

Питання профілактики Інтернет-залежності на сьогодні практично не розроблено. У ряді зарубіжних досліджень автори пропонують використання online-психотерапії для профілактики та корекції Інтернет-залежності, інші дослідники вважають неприпустимим використання комп'ютерних технологій та застосування комп'ютера в процесі корекції та лікування комп'ютерних адиктів.

У більшості випадків осіб, які хворіють «комп'ютерною» хворобою, лікують як наркозалежних, в клініках та подібними методиками. Хоча існують і інші підходи до проблеми, але вони не завжди є достатньо ефективними.

Невідповідна ефективність профілактичної та корекційної діяльності пов'язана з тим, що родина користувача та самі користувачі не думають, що ознаки розвитку ризику комп'ютерної залежності є хворобливим станом, і звертаються до спеціалістів лише тоді, коли вже сформована така залежність.

Крім того, користувачі, батьки та педагоги не достатньо обізнані як про перші ознаки залежності, що формується, так і про профілактичні заходи, спрямовані на її запобігання.

Фахівці рекомендують батькам використовувати наступні комп'ютерні стратегії запобігання виникнення залежності:

1. Подайте позитивний особистий приклад. Важливо, щоб слова не відрізнялися від справ. І якщо батьки дозволяють грати за комп'ютером не більше години на день, то самі не повинні грати три-чотири години.
2. Обмежте час роботи з комп'ютером, пояснивши, що комп'ютер – це не право, а привілей, тому користування ним підлягає батьківському контролю. Не можна суворо забороняти роботу за комп'ютером. Якщо ваша дитина схильна до комп'ютерної залежності, то може провести дві години за комп'ютером у будній день і три години у вихідні. Обов'язково з перервами.
3. Запропонуйте інші способи витратити свій час. Ви можете скласти список справ у вільний час. Бажано, щоб перелік включав спільну діяльність (відвідування кінотеатру, відпочинок на природі, гра в шахи тощо).
4. Використовуйте комп'ютер як частину ефективної освіти, як нагороду (наприклад, за належне та своєчасне виконання домашніх завдань, прибирання квартири тощо).
5. Зверніть увагу на ігри, в які грають діти, оскільки деякі з них можуть викликати безсоння, дратівливість, агресивність та специфічну тривогу.
6. Поговоріть про ігри зі своєю дитиною. Віддайте перевагу розвиваючим іграм. Надзвичайно важливо навчити дитину критично ставитися до комп'ютерних ігор, показати, що це дуже мала частина доступних розваг, що життя набагато різноманітніше, а розвага не може замінити спілкування.
7. Якщо батьки не можуть самостійно впоратися з проблемою, слід звертатися до психолога, а також до спеціалізованих центрів.

Профілактика адиктивної поведінки набуває особливої значущості саме у підлітковому віці. Але особливо потрібно приділяти увагу тим, у кого відхід від реальності ще не знайшов свого яскравого вираження, хто тільки починає засвоювати адиктивні норми поведінки у важких суперечках з потребами навколишнього середовища, хто потенційно може бути залучений в різні види адиктивної реалізації.

Згідно з термінологією Всесвітньої організації охорони здоров'я, розрізняють первинну, вторинну та третинну профілактику. Запобігання розвитку патологічного використання комп'ютерів – одне із завдань первинної профілактики, здійснюється за чотирма основними напрямками та полягає, по-перше, в широкій просвітницькій роботі, по-друге, санітарно-гігієнічне виховання населення, по-третє, публічні заходи, пов'язані з роботою з комп'ютерними технологіями, та по-четверте, адміністративна та законодавча діяльність.

Тому, враховуючи отримані дані про фактори ризику розвитку такого розладу та особливості респондентів на початку розвитку комп'ютерної залежності, ми виділили наступні технології первинної психопрофілактики.

Таблиця 3.2

Технології первинної профілактики комп'ютерної залежності

Технології первинної профілактики комп'ютерної залежності	Характеристика		
Інформаційні	Публікації; соціальна підтримка	Телефон довіри	Психологічна служба
Освітні	Просвітницькі програми; програми навчання батьків	Програми навчання педагогів, психологів, соціальних робітників	Навчальні програми для учнів ліцеїв, коледжів програми навчання працівників комп'ютерних клубів
Зайнятості	Клубна робота	Додаткове навчання	Тимчасове працевлаштування
Корекція сімейних Відносин	Формування взаємовідносин, що сприяють всебічному вихованню дитини		Загальні інтереси всіх членів сім'ї, емоційна підтримка, психологічний захист
Релігійні	Культура релігійних почуттів, усвідомлення вищої духовної та моральної сили		

Як було зазначено вище, в разі комп'ютерної залежності більшість спеціалістів рекомендують індивідуальну та / або групову психотерапію з

акцентом на роботу з образами та емоціями, оскільки адикти зазвичай мають великі емоційні труднощі. Беручи до уваги деякі труднощі в реалізації міжособистісних відносин та соціальної адаптації, залежних від комп'ютерів, найкраще застосовувати саме групову терапію в лікуванні.

Перспективним є також використання сімейної психотерапії, оскільки досить часто основою комп'ютерної залежності є сімейні дисфункції та неадекватний стиль виховання, стосунки з дитиною. Крім того, вчені пропонують звернутися до анонімної довідкової служби або віртуальної психологічної служби в Інтернеті.

Сьогодні багато дослідників вважають, що використання когнітивно-поведінкової терапії для корекції комп'ютерно-залежної поведінки дуже перспективною. Когнітивна поведінкова терапія, тобто моделювання поведінки, яка є синтезом поведінкових методів з теорією інформаційної діяльності, є навчальною практикою, спрямованою на формування нових зразків поведінкових реакцій.

Під час лікування велика увага приділяється саме психокорекційним методам. За необхідності психотерапевтичні методи впливу повинні супроводжуватися психофармацевтичними препаратами, що пом'якшують психоемоційний стрес: антидепресанти, седативні препарати.

Тому вважаємо за необхідне надати наступні практичні рекомендації щодо зниження Інтернет-залежності:

- скласти розпорядок дня та дотримуватися його, контролюючи відвідування інтернет-мережі;
- не варто починати та закінчувати день, сидячи за комп'ютером. Постійно включений комп'ютер створює пастку для уваги.
- присвячувати себе домашнім справам. Робити все, що завгодно, крім по справжньому потрібних та важливих справ;
- у вільний час можна вчити мови, погуляти на свіжому повітрі, відвідувати галереї, музеї, театри, проводити час з рідними і близькими людьми;
- займайтеся будь-яким видом спорту, який вам подобається;

- переведіть своє мережеве, віртуальне спілкування в реальні відносини. Набагато цікавіше знаходиться поруч з реальною людиною;
- пам'ятайте про свої хобі, які ви закинули, промінявши на інтернет;
- читайте більше цікавих книг, які вам подобається;
- встановіть обмеження на новинні стрічки та статуси;
- очистіть список контактів в соціальних мережах, вимкніть поштову розсилку.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що для реалізації завдання попередження Інтернет-залежності визначають наступні напрями роботи:

- 1) засвоєння теоретичних знань щодо проблеми Інтернет-залежної поведінки з розглядом основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку адиктивного процесу та його наслідків;
- 2) формування та розвиток комунікативних здібностей, підвищення самооцінки та самоусвідомлення; зниження відчуття самотності у молодих людей, актуалізація потреби у виборі власних ціннісних орієнтирів, спрямованих на особистісне;
- 3) проведення психологічних заходів щодо зниження факторів ризику прогресування інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти;
- 4) створення необхідних умов для успішної реалізації творчого потенціалу здобувачів освіти.

Після проведення тренінгової роботи, надання рекомендацій щодо зниження проявів Інтернет-залежної поведінки, нами було проведено тестування за методиками задля визначення ефективності проведеної роботи.

За результатами дослідження комп'ютерної залежності за допомогою методики «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» нами встановлено, що зменшилася кількість респондентів на стадії ризику виникнення залежності – 4 досліджуваних, 10 досліджуваних – на стадії захоплення, відповідно збільшилася кількість респондентів у яких відсутній ризик розвитку такої залежності – 16 (рис. 3.1).

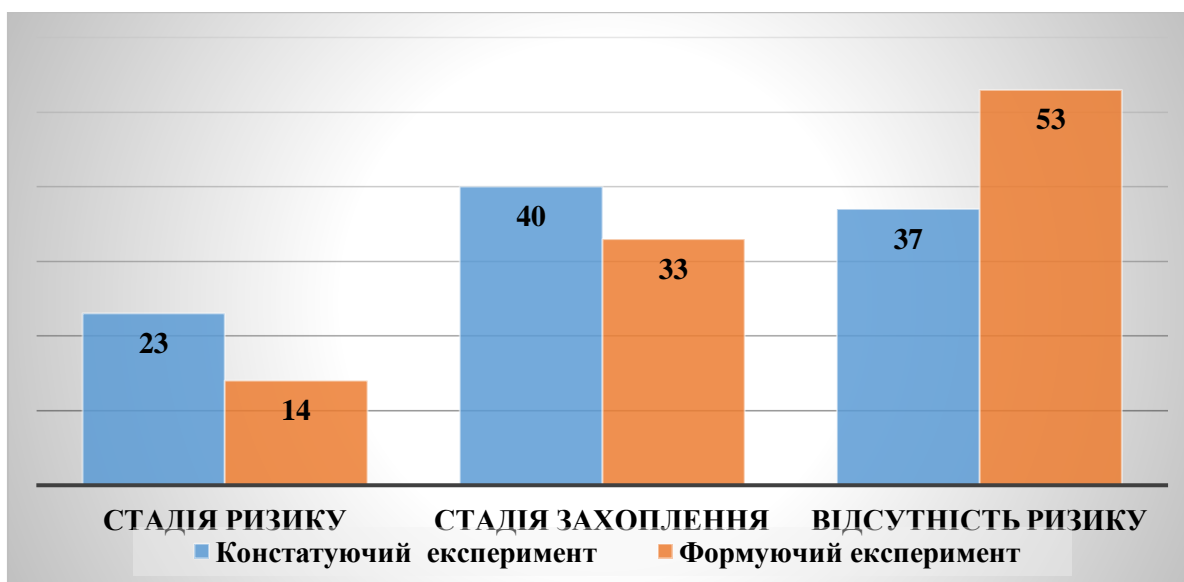


Рис. 3.1 Результати тесту комп'ютерної залежності у відсотках(констатууючий та формуючий експеримент)

Таким чином, ми можемо зробити висновок про те, що 14% проти 23% досліджуваних залишилися залежними від комп'ютера, тобто продовжують грати в ігри, дивляться фільми та серіали, сидять в соціальних мережах. 33 % досліджуваних знаходяться на стадії захоплення, що означає, що досліджувані певну кількість часу знаходяться перед комп'ютерами. Позитивним є результат збільшення респондентів із відсутністю ризику виникнення залежності – 53% проти 37%, тобто це здобувачі освіти, які досить мало часу перебувають перед комп'ютерами, не грають в комп'ютерні ігри, а лише роблять свої важливі завдання.

Для того, щоб визначити залежність молоді від Інтернету нами повторно використовувалася методика Кімберлі-Янг, яка є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до Інтернету.

За результатами проведеного тесту було виявлено наступне: набрана випробуваним під час заповнення опитувальника сума, дозволяє віднести до однієї з трьох категорій, а саме : «не схильний до інтернет-залежності» виявилось – 8 осіб або 27 %, «інтернет-залежний» – таких виявилось 6 осіб або 20 % і «схильний до інтернет-залежності» – категорія виявилась найбільшою – 16 осіб або 53% (рис. 3.2).

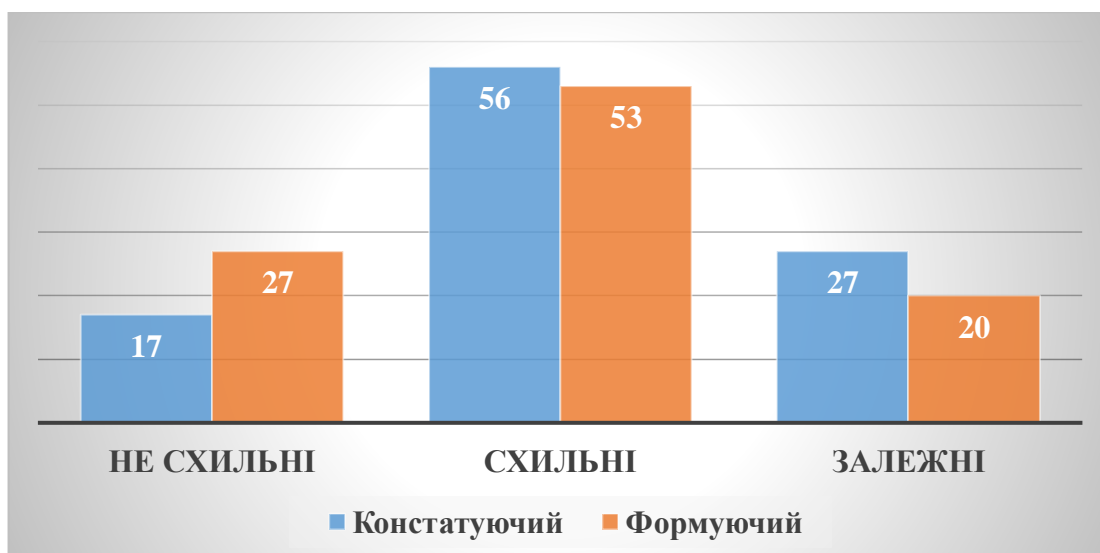


Рис. 3.2 Показники інтернет-залежності молоді

Таким чином, щодо застосованої нами методики Кімберлі-Янг щодо Інтернет-залежності молодої людини, можемо стверджувати про те, що 27% проти 17% респондентів, заходять в мережу іноді, в день проводять тільки по 30 хвилин. Схильні до інтернет-залежності, спілкуються та переписуються в соціальних мережах по 2-3 години в день 53%, проти 56% випробуваних на етапі констатувального експерименту.

Більше 4 годин на день проводять в інтернет-мережі 20% випробуваних. В інтернет-мережі вони дивляться відеоролики, фільми, слухають музику та, в основному переписуються з друзями.

В результаті проведеного дослідження нами були підтверджені наступні аспекти: Інтернет є важливим елементом у житті сучасної людини, оскільки всі респонденти користуються Інтернетом; основною метою використання мережі є: пошук інформації; спілкування з людьми; розваги. Під час дослідження було виявлено, що сучасна людина дуже багато часу проводить в мережі, внаслідок чого формується певна залежність від Інтернету. Отже, Інтернет є невід'ємною частиною в житті та відіграє далеко не останню роль.

Крім цього, до основних рекомендацій щодо подолання інтернет-залежності в юнацькому віці згідно аналізу досліджень багатьох авторів належать:

- відвикання від бездумного використання мережі необхідно проводити поступово, уникаючи зайвого стресу та роздратування;
- можна скористатися хитрістю та переключитися на використання обмеженого пакету трафіку;
- основною причиною «занурення» в інтернет вважається незадоволеність соціальним становищем, що спонукає до самореалізації та самоствердження у віртуальному ігровому світі, які заміщає всі реальні аспекти життя. Необхідно спілкуватися із залежними особами, залучати їх до виконання різноманітних завдань по господарству, а також заохочувати таку допомогу словами подяки та дрібними подарунками;
- необхідно намагатися «вдихнути смак реального життя» особам, для яких інтернет став чимось більшим, ніж просто способом отримання відсутньої інформації. Непогано покликати старих друзів, організувати сімейний вихід у кафе, влаштувати спільний кінозал, нехай і за допомогою того ж таки інтернету. Постійне, але не надокучливе спілкування дозволить відчувати себе повноцінним членом сім'ї;
- проведений разом активний відпочинок здатен розкрити особистість і дозволити знайти нові грані задоволення від життя. Це може бути похід у гори, поїздка в незнайоме місто, пікнік з шашликами, заміський табір та навіть путівка на відпочинок з друзями. Головне – тісне спілкування та обмежений доступ до мережі;
- надати можливості альтернативного розвитку. Різноманітні хобі, захоплення або прагнення, зрозуміло, якщо вони цілком нормальні, допоможуть перебороти пристрасть до неконтрольованого використання Інтернету;
- можливо, проблему можна вирішити просто розмовою щодо шкоди для здоров'я від тривалого проведення часу за комп'ютером. Порушена постава, вимивання вітамінів, запалення фаланг пальців та зв'язок кисті, проблеми із зором.

Це навіть не повний перелік розладів здоров'я внаслідок неконтрольованого проведення часу в мережі.

Важливим, на наш погляд є також виховання мотивації, тому пропонуємо також дотримуватися таких рекомендацій, аби розвинути у себе мотивацію щодо досягнення поставленої мети:

1. Почати треба з того, щоб «спалити всі мости», тобто, треба знищити всі можливості до відступу, і тоді у Вас не буде іншого вибору, окрім як рухатися вперед. Якщо це не зробити, то Ваша підсвідомість зрозуміє, що відступ – це нормально. І коли справи підуть не зовсім гладко, як це неминуче відбувається при досягненні серйозної мети – Ви відступите.
2. Наповніть Ваше навколишнє середовище тим, що підвищує мотивацію.
3. Вимкніть всі повідомлення соціальної мережі, так у Вас буде менше спокуси відвідати свою сторінку в незапланований час.
4. Намагайтеся частіше зустрічатися з друзями особисто, телефонуйте їм по телефону, запрошуйте в гості, відвідуйте місця, де можна добре провести час.
5. Якщо у Вас немає можливості часто спілкуватися з друзями, заведіть собі домашнього вихованця, проводьте час, доглядаючи за ним.
6. Оточіть себе позитивно налаштованими людьми. Знайомтеся з людьми, які надихатимуть Вас на шляху до ваших цілей, знайдіть спосіб проводити з ними більше часу. Розділяйте свої цілі з тими людьми, які будуть підтримувати Вас.
7. Надихайте себе щодня. Надихаючі книги та аудіозаписи – одні з кращих способів підвищити мотивацію.
8. Замініть читання новин у соціальній мережі читанням цікавих книг, поповнюйте свої знання.
9. Змініть джерела негативної енергії на джерела позитивної. Проведіть «ревізію» всіх джерел інформації у Вашому житті, які впливають на Ваш настрій. Якщо Вам складно мотивувати себе, то, можливо, Ваше життя переповнене негативом. І набагато краще «щасливо досягати» цілей, ніж відчувати, що саме треба зробити, щоб стати щасливим.
10. Ведіть облік добрих справ, помилок та навмисних негативних дій: добрі справи – Ваші позитивні якості; помилки – відсутність життєвого досвіду; аморальні, негативні вчинки – результат Ваших негативних якостей.

11. Частіше проводьте свій час на свіжому повітрі, знайдіть цікаве заняття, яке відверне Вас від інтернету.

12. Випробуйте себе у труднощах, долайте їх: саме у боротьбі із труднощами проявляються наші недоліки та виявляються гідні риси; смілива людина сама йде на подолання труднощів, не чекаючи, поки життя поставить їх, хто вміє долати труднощі, здолає і свої недоліки.

13. Як тільки Ви визначилися з цілями – дійте негайно. Як тільки Ви почали працювати над досягненням нової мети, не турбуйтеся про складання детальних довгострокових планів. Обмежте своє перебування у соціальній мережі, встановіть часові межі та витрачайте вільний час на незавершені справи.

Незважаючи на те, що комп'ютерна інтернет-залежність – це не хімічна залежність, вона піддається лікуванню за допомогою усвідомлення проблеми та мотивування на повернення до реального життя, але все це вимагає професійного підходу. Всі зусилля родичів, колег та друзів можуть бути марні, особистість може ставитися до них як до «моралей» та не сприймати. Однак спілкування із фахівцем дасть можливість усвідомлення всієї глибини проблеми та можливих шляхів виходу.

Висновки до розділу

Даний розділ присвячений розробці комунікативного тренінгу зміцнення психічного здоров'я особистості щодо впливу соціальних мереж та аналізу проведеної роботи. Психолого-педагогічний тренінг для здобувачів освіти є перспективним та дієвим засобом профілактики інтернет-залежності. Робота в групі приваблива для молоді тим, що з'являється можливість реалізувати відразу декілька важливих потреб: потреба у значущості дорослої людини, яка орієнтується на проблеми, та потреба в групі однодумців. Крім того, тренінгові заняття дають можливість відчувати себе причетними до групи людей зі схожими проблемами. В розробку програми тренінгу з молоддю із інтернет-залежною поведінкою були інтегровані наступні психокорекційні

методи: групова дискусія; арт-терапевтичні вправи; рольова гра; методи невербальної взаємодії; лекції та вправи, орієнтовані на усвідомлення негативного впливу Інтернет-технологій.

Також в роботі було надано методичні рекомендації батькам, психологам, викладачам із виявлення впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості. Питання профілактики Інтернет-залежності на сьогодні практично не розроблені. У ряді зарубіжних досліджень автори пропонують використання online-психотерапії для профілактики та корекції Інтернет-залежності, інші дослідники вважають неприпустимим використання комп'ютерних технологій та використання комп'ютера в процесі корекції та лікування комп'ютерних адиктів. В разі комп'ютерної залежності більшість спеціалістів рекомендують індивідуальну та / або групову психотерапію з акцентом на роботу із образами та емоціями, оскільки адикти зазвичай мають великі емоційні труднощі. Перспективним є також використання сімейної психотерапії, оскільки досить часто основою комп'ютерної залежності є сімейні дисфункції та неадекватний стиль виховання, а також стосунки з дитиною.

ВИСНОВКИ

Аналіз проведеного нами дослідження дозволяє зробити наступні загальні висновки.

1. Аналіз наукової літератури дозволив розкрити особливості психологічного супроводу віртуального спілкування здобувачів вищої освіти як чинника запобігання кібер-залежності. Вивчення психологічних підходів до проблеми віртуального спілкування, як нової форми комунікативної соціальної реальності є досить актуальною, оскільки Інтернет є невід'ємною частиною розвитку сучасного суспільства. Діяльність людини в Інтернеті підпорядкована задоволенню трьох основних потреб: комунікативної, пізнавальної та ігрової. Спілкування в широкому розумінні – це спілкування для передачі інформації. Люди спілкуються електронною поштою, синхронними та асинхронними «чатами», конференціями, списками розсилки, групами новин, «гостьовими книгами», форумами тощо.

2. У нашому дослідженні була надана психологічна характеристика різновиду соціальних мереж як осередків знайомств особистості та показники психічного здоров'я. Інтернет з його психологічними характеристиками є особливим культурним середовищем, яке забезпечує засоби для розвитку самосвідомості як вищої психічної функції. Отже, ми можемо розглядати Інтернет як культуру, в якій з'явилися нові шляхи розвитку особистості для тих, кому з якихось причин важко сформувати власний імідж та опиратися на свої природні задатки чи соціальні досягнення. Соціальні мережі впливають на особистість по різному, в залежності від багатьох умов, і, перш за все, від рис особистості. Як і у випадку з їжею, азартними іграми та великою кількістю спокусам сучасності, надмірне користування соціальними мережами може бути для деяких людей небезпечними. Але, з іншого боку, було б помилково стверджувати, що соціальні мережі – це безперечне «зло», адже мережі дають чимало переваг і саме з дослідженням вказаного аспекту пов'язане наше дослідження.

3. Дослідження дало змогу виявити психологічні особливості комунікації в соціальних мережах. Наявність глобальних інформаційних мереж, які стали результатом розвитку комп'ютерних технологій, має в першу чергу кібернетичний характер. Але кіберпростір, разом з тим, являє собою соціокультурне явище, тому для осмислення особливостей комунікації у віртуальному просторі необхідно мати на увазі процес постійного зв'язку з об'єктивною реальністю. Кіберпростір дозволяє конструювати новий образ, втілюючи в ньому нереалізовані психологічні запити. Завдяки легкості засвоєння та використання мережа завойовує все нову і нову аудиторію.

Спілкування в кіберпросторі специфічне та мало нагадує реальне спілкування, часто дозволяючи людині створювати свій власний світ, в якому її існування більш приємне, ніж «за дверима квартири». Здійснивши аналіз літературних джерел, можна зробити висновки про те, що досить часто в юнацькому віці проявляється схильність до інтернет залежності та відбуваються зміни в мотиваційній сфері.

4. Узагальнення результатів теоретико-емпіричного дослідження дозволяє стверджувати про те, що на стадії ризику виникнення комп'ютерної залежності знаходяться 7 осіб, більшість часу вони знаходяться перед комп'ютером, грають в комп'ютерні ігри, відвідують соціальні мережі. 12 осіб знаходяться на стадії захопленості від комп'ютерних ігор. 11 осіб не залежні від комп'ютера, знаходяться перед комп'ютером за потребою, коли потрібно виконати поставлені завдання. Відповідно до методики дослідження Кімберлі-Янг на наявність Інтернет-залежності, можемо стверджувати про те, що 5 учасників дослідження не мають можливості виходу в інтернет-мережу, заходять іноді, в день тільки по 30 хвилин. Основними причинами є відсутність телефонів з виходом в інтернет, відсутність грошей на рахунку, заходять іноді з телефонів друзів, родичів та ін. Схильні до інтернет-мереж, спілкуються та переписуються в соціальних мережах по 2-3 години в день – 17 осіб. Понад 4 годин на день проводять в Інтернет-мережі – 8 осіб. В інтернет-мережі вони продивляються відеоролики, фільми, слухають музику і в

основному переписуються з друзями. В результаті проведеного анкетування було виявлено наступні аспекти: Інтернет є важливим елементом у житті сучасної людини, оскільки всі респонденти користуються Інтернетом; основною метою використання мережі є: пошук інформації; спілкування з людьми; розваги.

По завершенню нашого експерименту, ми обґрунтували методичні рекомендації з профілактичної корекції психічного здоров'я особистості та проведено повторне дослідження.

Соціально-психологічний тренінг був обраний як форма корекційної роботи, спрямованої на подолання інтернет-залежності, оскільки такий вид роботи передбачає активність усіх членів групи і дає можливість учасникам пропрацювати спільну проблему. У тренінговій групі учасники можуть отримати ефективний зворотний зв'язок, спостерігати під час розв'язання проблем за методами, що використовуються іншими членами групи. Ще однією перевагою тренінгової форми роботи є можливість учасників взаємодіяти один з одним, долаючи комунікативні бар'єри та формуючи ефективні способи підтримання контактів. Це важливо, оскільки інтернет-залежні особи найчастіше страждають від соціальної ізоляції та не володіють навичками конструктивної комунікації. Розроблений нами тренінг можуть використовувати з відповідною метою психологи, соціальні працівники та представники суміжних галузей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Явища мобінгу та булінгу в стосунках групи і особистості. *Шлях освіти*. 2012. № 2. С. 12-16
2. Альтер А. Нездоланні : про збільшення кількості технологій, які призводять до звикання, і про бізнес, який тримає на гачку / пер. з англ. Е. Бабушко. Київ : *Book Chef*, 2017. 352 с.
3. Бабаєва Ю. Д. Психологические последствия информатизации. *Психологический журнал*, 2011. №1. С. 88–100.
4. Баранов А. А., Рожина С. В. Психологічний аналіз причин підліткового кібербулінгу. URL: <https://cyberpsy/articles/analiz-prichin-kiberbullinga/>
5. Баранов А. Интернет-психология : учебное пособие. Киев : Сварог, 2017. 264 с.
6. Березин А. Удовольствие по щелчку : [весь світ охоплений селфі, як пандемією. Звідки взялася мода на селфі і чому люди роблять це?]. *Вокруг света* : Украина : 2019. № 6. С. 94–99.
7. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика). Київ : 2005.
8. Борисюк Т. Запобігання комп'ютерній залежності та негативному впливу ІКТ на фізичне та психічне здоров'я. *Інформатика*. 2016. № 9. С. 47–51.
9. Борта Ю. Жизнь без мобильного : [поки в державних школах США просувають гаджети, багаті в своїх сім'ях стали їх забороняти]. *Аргументы и факты в Украине*. 2018. № 51(1161). С. 8.
10. Брювер Д. Залежний розум : сигарета, смартфон, токсичні стосунки : як формуються шкідливі звички та як їх подолати. Харків : Віват, 2018. 288 с.
11. Бурцева Л. П. Интернет буває різним. *Шкільний бібліотекар*. 2017. № 2. С. 6–9.
12. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік та ін.; ред. Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

13. Варяниця Л. О. Дитяча субкультура як фактор соціалізації молодшого школяра в навчально-виховному процесі. Автореф дис. канд. пед. наук. Луганськ, 2006. С. 11.
14. Ведмідь Т. Практичні поради до убезпечення від негативних та ворожих впливів у соціальних мережах. *Українська родина*. 2016. № 5–6. С. 7–16.
15. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. . URL: <http://psynet.by.ua/texts/voysk8.htm>
16. Гаврилюх Н. Р. Особливості соціокультурної комунікації у філософії культури Ю. Габермаса. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки*. Розділ III. Історія філософії, 12. 2008. С.127-131.
17. Гаджети в житті дитини : за і проти : круглий стіл «ДВ». *Дошкільне виховання*. 2018. № 5. С. 2–8.
18. Гармаш І. В. Профілактика комп'ютерної залежності в дітей : казка на допомогу вчителю. *Основи здоров'я*. 2018. № 8. С. 4–6.
19. Гонтарь І. Вирус цифрового слабоумия : как гаджеты меняют мозг, психику и поведение современных детей? *Аргументы и факты*. 2018. С. 17.
20. Гресь А. Дитина і комп'ютер: поради для батьків. *Зростаємо разом : виховання. Розвиток. Психологія : перший освітній журнал для батьків і дітей 3–7 років*. 2015. № 12. С. 24.
21. Грицай І. В. Віртуальність чи реальність? : безпечний інтернет: педагогічний практикум для батьків. *Класному керівнику : усе для роботи*. 2017. № 12. С. 10–16.
22. Доброва Н. Залежність від віртуальної реальності : як школа може допомогти учням? *Сучасна школа України*. 2018. № 11. С. 29–52.
23. Добрянський В. І. Номофобія – хвороба ХХІ століття. *Безпека життєдіяльності*. 2018. № 2. С. 3–34.
24. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. *Знание. Понимание. Умение*. 2009. № 2. С. 189–193.
25. Духневич Н. Б. Небезпечне селфі : чому підлітки гинуть заради лайків? *Шкільний бібліотекар*. 2018. № 5. С. 9–11.

26. Егорченко С. П. Характеристика внутрисемейных взаимоотношений пациентов с интернет-зависимостью. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 69–77.
27. Єфімов А. С., Зуєва Н. А., Тронько М. Д., Скорбонська Н. А. Мала енциклопедія лікаря-ендокринолога. Київ : Медкнига, 2007. 360 с.
28. Ільченко Н. В. Селфі і ваша безпека. *Безпека життєдіяльності*. 2018. №6. С. 34–35.
29. Ільченко Ю. В. Інтернет – це помічник у сучасному світі чи шкода здоров'ю? : година спілкування. *Класному керівнику : усе для роботи*. 2019. №7. С. 20–24.
30. Іщенко Н. Соцмережі і ми : чим небезпечні нові медіа і що з цим робити? *День*. 2019. №176–177. С. 25, 28.
31. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2(2). С. 26-31. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2\(2\)__6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2(2)__6).
32. Казакевич І. В. Діти й медіа : конференція для батьків. *Педагогічна майстерня*. 2015. № 7. С. 43–47.
33. Казаков В. С. Ігроманія та комп'ютероманія як форма молодіжних субкультур і конфлікти поколінь (батьків і дітей). *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2011. № 4 (12). С. 115–119.
34. Коваленко В. М. Харчування і хвороби системи кровообігу: соціальні і медичні проблеми. *Нова медицина*. 2004. №3 (14). С. 12–16.
35. Компанцева Л. Ф. Когнитивные трансакции в словообразовательной системе Интернета: компрессивное словообразование и экспансия иноязычных основ. *Вісник Дніпропетровського університету Науковий журнал. Серія: Мовознавство*. Вип. 15. Т1.
36. Коробкова О. Інтернет : добро чи зло? *Психолог*. 2016. № 5–6. С. 52–55.
37. Кочарян А. Б., Гущина Н. І. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту. Компанія «Майкрософт

- Україна». Навчально-методичний посібник. Київ. 2011. [Електронний ресурс].
Режим доступу: www.onlandia.org.ua.
38. Кузнецова М., Шибєко А. Прагматичний потенціал засобів текстової комунікації у соціальній мережі Twitter, Faisebook. *Наукові записки*. 2018. Випуск 164. С. 345–355.
39. Культура віртуального спілкування: методичні поради / Упр. культури, національностей та релігій Хмельниц. облдержадмін.; ХОУНБ ім. М. Островського. Хмельницький, 2014. 28 с.
URL: <http://www.ounb.km.ua/vidanya/2014/kvs.pdf>
40. Максименко Н. Профілактика комп'ютерної залежності серед німецьких підлітків. Слов'янськ – 2010. [Електронний ресурс].
Режим доступу: www.nbu.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Gnvp/2010_5_SV2/36.pdf
41. Мамбетова А. Вам вибирати – віртуальне життя чи реальність : [про залежність від інтернету і соціальних мереж]. *Країна знань*. 2017. №1 (122). С.53–54.
42. Махній М. М. Мережеве суспільство : кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с.
43. Миколюк О. Як не стати «цифровим Мауглі» : експерти – про небезпеки раннього залучення до інформаційного простору. *День*. 2020. 14–15 лют. №27–28 (5590–5591). С. 19.
44. Назар М. М. Інтернет-спілкування як чинник особистісних змін у юнацькому віці [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Назар Максим Миколайович ; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ. 2010. 396 с.
45. Назар М. М. Особливості психологічного впливу навчання в мережі Інтернет на працівників вищих навчальних закладів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Київ : ЕКМО, 2009. Вип. 3. С. 215–218.
46. Назар М. М. Специфіка психологічного впливу навчання користувачів мережі Інтернет. *Освіта дорослих в Україні : IX Міжнар. наук.-практ. конф.*, (Київ, 11–17 вер. 2008 р.). Київ : ЕКМО, 2008. С. 102–104.

47. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного аналізу: монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.
48. Немеш О. М. Практична психологія віртуальної реальності : монографія. Київ : Слово, 2015. 318 с.
49. Ночвінова О. В. Формування комп'ютерної грамотності дітей. *Шкільна бібліотека*. 2016. № 7. С. 32–32.
50. Онищенко О. С., Горовий В. М., Попик В. І. Соціальні мережі як чинник розвитку громадянського суспільства : [монографія]. НАН України, Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2013. 220 с.
51. Остапенко Г. Медіакультура в освітньому процесі : усе, що варто знати про медіа, інтернет-залежність, кібербулінг : матеріали для педагогів та учнів. *Шкільний світ*. 2018. С. 3–37.
52. Панченко О. А. Информационная безопасность ребенка : монографія. Київ: КВИЦ, 2016. 379 с.
53. Підмога А. Основні принципи, напрями та концепції сучасних технологій профілактики адиктивної поведінки серед підлітків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 78–82.
54. Поваляєва В. М. Залежність від гри. *Безпека життєдіяльності*. 2009. № 4. С. 34–36.
55. Ржевський Г. М., Харченко Н. А. Формування еко свідомості та розвитку особистості. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : еко тренінги*: Всеукраїнська науково-практична конференція. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. С. 15-49.
56. Рибка С. В. Кіберпростір, управління інфраструктурою, кібербезпека. *Стратегічна панорама*. 2015. № 1. С. 126–134.
57. Сашенко Л. В. Пригоди реальні, а не віртуальні : п'єса-казка з профілактики комп'ютерної залежності. *Класному керівнику : усе для роботи*. 2019. № 7. С. 25–27.

58. Сидоренко Н. Я і комп'ютерний світ : програма соціально-психологічного тренінгового заняття : профілактика інтернет-залежності серед неповнолітніх. *Позашкілля*. 2015. № 7. С. 56–71.
59. Сіберг Д. Як перемогти залежність від гаджетів і технологій. *Я, студент*. 2017. № 1–2. С. 14–15.
60. Скубаковська Н. І. Комп'ютерна залежність – виклик сучасному суспільству : 10–11 кл. *Виховна робота в школі*. 2014. № 10. С. 31–38.
61. Станкевич І. В. Психологічний практикум з елементами тренінгу «Психологічний портрет комп'ютерно-залежного учня та психологічні підходи до нього». *Шкільна бібліотека плюс*. 2017. № 5–6. С. 10–14.
62. Тищенко А. Залежність чи тренд? *Безпека життєдіяльності*. 2018. № 9. С. 27.
63. Токарев О. Залежність як соціально значуща проблема. *Шкільному психологу : усе для роботи*. 2017. № 12. С. 29–32.
64. Фатурова В. М. Інтернет-середовище як фактор психологічного розвитку комунікативного потенціалу особистості : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук. : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ. 2004. С. 21.
65. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 1. С. 28–39.
66. Холмогорова А. Б., Герасимова А. А. Психологические факторы проблемного использования интернета. *Консультативная психология и психотерапия*. 2019. Выпуск 3 (105). Том 27. С. 213.
67. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 10. С. 52–55.
68. Чернявська Є. У полоні комп'ютера. *Шкільному психологу : усе для роботи*. 2017. № 5. С. 21–27.
69. Юрьева Е. А. Разностороннее влияние социальных сетей интернета на социализацию молодежи. *Молодой ученый*. 2010. № 7(18). С. 300.

70. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196с. С. 37–69.
71. Яловський Б. Комп'ютерна залежність – міф чи реальність? *Паросток*. 2016. № 1. С. 39–42.
72. Ярченко Ю. В. Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. *Вісник Приазовського державного технічного університету* : зб. наук. праць. ДВНЗ «ПДТУ». Маріуполь, 2019. Вип. 3. С. 75–81.
73. Belsey B. Cyberbullying: An Emerging Threat to the «Always On» Generation. URL: http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf
74. Connolly R., Palmer M., Barton H., Kirwan G. An Introduction to Cyberpsychology. *Routledge*, 2016. 326 p.
75. Cyberpsychology and the Brain: The Interaction of Neuroscience and Affective Computing. *Cambridge University Press*, 2017. 460 p.
76. Mohammed A. Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia Pacific Psychiatry*. 2020. P. 123–186.
77. Morahan-Martin J. Internet abuse: Emerging trends and lingering questions. *Psychological aspects of Cyberspace: Theory, research and applications*. 2018. P.32–69.
78. Nicola Di, Gender M. Differences and psychopathological features associated with addictive behaviors in adolescents. *Frontiers in psychiatry*. 2017. Vol. 8. P.256.
79. Orzack M. H. Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact Of The Internet, Multimedia And Virtual Reality On Behavior And Society*. 2018. Vol. 2. № 5. P.465–473.
80. Suler J. The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*. 2004. T. 7. № 3. С. 321—326.
81. Tart T. Charles. States of Consciousness and State-Specific Sciences. *Science Magazine*. 1972. №3. P. 1203—1210.

ДОДАТКИ

Питання авторської анкети

1. Чи користуєтесь Ви Інтернетом?
 - Так
 - Ні
 - Замислююся про це
2. Як часто ви користуєтесь Інтернетом?
 - Щодня
 - 2-3 рази на тиждень
 - Дуже рідко
3. З якою метою, найчастіше, Ви використовуєте Інтернет?
 - Пошук інформації
 - Знайомство та спілкування
 - Розвага (ігри, музика, фільми)
 - Інше
4. Чи зареєстровані Ви у будь-яких соціальних мережах?
 - Так
 - Ні
 - Ні, але збираюся це зробити
5. Скільки, приблизно, часу на день Ви проводите у соціальних мережах?
 - Менше години
 - 1-2 години
 - більше 3 годин
 - понад 6 годин
6. Чи буває, що Ви проводите у мережі більше часу, ніж планували?
 - Часто
 - Рідко
 - Ніколи
7. Як часто Вам важко змусити себе вийти із мережі?
 - Часто

- Рідко
- Ніколи

8. Чи часто Ви нехтуєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?

- Часто
- Рідко
- Ніколи

9. Чи часто Ви волієте провести час в Інтернеті, чим прогулятися куди-небудь з друзями?

- Часто
- Рідко
- Ніколи

10. Чи відчуваєте Ви, що спілкуватися у соціальних мережах Вам легше, ніж у реальному житті?

- Так
- Ні
- Не замислювався про це

11. Раптове зникнення доступу до соціальних мереж викликає у Вас тривогу та занепокоєння?

- Викликає
- Не викликає

12. Чи буває таке, що Ви перевіряєте електронну пошту, свій обліковий запис у соціальній(-их) мережі(-ах) або на форумі(-ах), перш ніж зайнятися важливими справами?

- Буває часто
- Буває рідко
- Ніколи не буває
- Саме так я роблю

13. Чи часто Ви, приходячи додому, відразу вмикаєте комп'ютер та виходите в Інтернет без об'єктивної причини?

- Часто

- Завжди
- Рідко
- Ніколи

14. Як часто Ви відмовляєтеся від їжі або приймаєте їжу за комп'ютером, щоб не виходити з мережі?

- Часто
- Рідко
- Ніколи

15. Чи здається Вам, що Ви проводите в Інтернеті занадто багато часу?

- Так
- Ні
- Не знаю

16. Чи можливе у Вашому житті використання Інтернету лише для роботи?

- Так
- Ні
- Поки не готовий до цього
- Важко відповісти

17. Чи можете Ви обходитися без соціальних мереж та готові закрити свою сторінку вже сьогодні?

- Так
- Ні
- Мені потрібен час, щоб зробити це.

18. Чи вважаєте Ви, що маєте залежність від Інтернету?

- Так
- Ні
- Важко відповісти.

Тест Кімберлі-Янг на Інтернет-залежність

Інструкція: «На питання тесту відповідайте правдиво, так, як є насправді, від цього буде залежати точність результату Інтернет-залежності Вас та Ваших близьких».

Відповідь на кожне питання оцініть таким чином:

«Ніколи» - 1 бал, «Іноді» - 2 бали, «Регулярно» - 3 бали, «Часто» - 4 бали, «Завжди» - 5 балів.

Питання:

1. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
2. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб одержати такі ж відчуття?
3. Чи відчуваєте Ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
4. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були за комп'ютером, але не зайняті роботою?
5. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
6. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або знаходитеся на не пов'язаних з роботою сайтах більше, ніж двічі на день?
7. Чи завантажуєте Ви файли із заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?
8. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?
9. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?
10. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
11. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?

12. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?
13. Чи траплялося Вам неправдиво відповідати на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?
14. Чи спостерігався у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та болі в кисті руки)?
15. Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?
16. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?
17. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?
18. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
19. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням і т.д., щоб провести цей час за комп'ютером?
20. Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

Бланк

Питання	Ніколи	Іноді	Регулярно	Часто	Завжди
1.					
2.					
....					

Інтерпретація результатів:

- 20-29 балів – залежність від Інтернету відсутня;
- 30-49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена, але пропонуємо прислухатися до наступних рекомендацій;
- 50-79 балів – мережа здійснює значний вплив на Ваше життя;
- 80-100 балів – Вам необхідна допомога психолога.

Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності

Л. Н. Юр'єва та Т. Ю. Болбот

Дану діагностику запропонували Л. Н. Юр'єва та Т. Ю. Болбот, направлена вона на виявлення комп'ютерної залежності.

Інструкція. Оберіть відповідь на питання, яке найбільше Вам властиве «Ніколи», «Інколи», «Часто», «Дуже часто».

1. Як часто Ви відчуваєте поживлення, задоволення, насолоду або полегшення, перебуваючи за комп'ютером (в Мережі)?
2. Як часто Ви передчуваєте перебування за комп'ютером (в Мережі), думаючи і розмірковуючи про те, як опинитесь перед комп'ютером, відкриєте певний сайт або гру, заведете нові знайомства?
3. Як часто Вам необхідно все більше часу проводити за комп'ютером (в Мережі) або витратити все більше грошей на те, щоб отримати ті самі відчуття?
4. Як часто Вам вдається самостійно припинити роботу за комп'ютером (в Мережі)?
5. Як часто Ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, роздратованість або пустоту поза комп'ютером (поза Мережею)?
6. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися до комп'ютера (Мережі) для покращення настрою або уникнення життєвих проблем?
7. Як часто Ви зневажаєте сімейними, суспільними обов'язками або навчанням через роботу за комп'ютером (перебування у Мережі)?
8. Як часто Ви змушені обманювати або приховувати від інших кількість часу проведеного за комп'ютером (в Мережі)?
9. Як часто існує ризик втрати дружніх та/або сімейних успіхів, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з роботою за комп'ютером (у Мережі)?

10. Як часто Ви помічаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння або біль у кисті руки, біль у спині, сухість в очах, головний біль; зневажливе ставлення до особистої гігієни, вживання їжі біля комп'ютера?
11. Як часто Ви помічаєте порушення сну або зміни в режимі сну у зв'язку з роботою за комп'ютером (в мережі)?

Підраховується кількість позитивних результатів. Оцінка результатів відбувається за такими критеріями:

До 15 балів – 0% ризику розвитку комп'ютерної залежності;

16-22 бала – стадія захопленості;

23-37 балів – ризик розвитку комп'ютерної залежності (необхідність проведення профілактичних програм у майбутньому);

Більше 38 балів – наявність комп'ютерної залежності.

ПІДБІРКА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ

Включені різноманітні техніки та вправи, які широко використовуються в арт-терапевтичній роботі з різними категоріями клієнтів. Більшість таких технік та вправ з практики тематично орієнтованих груп, хоча можуть застосовуватися в інших формах групової роботи, а також в індивідуальній роботі.

Група А «Робота із матеріалами» включає техніки та вправи, застосування яких має на меті подолати ускладнення (які нерідко відзначаються на початку арт-терапевтичного процесу) в творчій роботі, стимулювати спонтанність, розвивати уяву та творчі здібності. Підгрупа І містить графічну техніку. Підгрупа II містить техніку, яка ґрунтується на використанні інших образотворчих матеріалів та засобів роботи (піску, глини, текстури, кольорового паперу і т. д.).

Група Б «Практичні навички» включає вправи, які сприяють тренуванню та вдосконаленню когнітивних навичок (уваги, пам'яті, мислення), тісно пов'язаних з практичною діяльністю та адаптивними можливостями.

Група В «Загальні теми» складається із вправ та тем, що дозволяють виражати широкий спектр різних переживань, які так чи інакше стосуються більшості людей.

Вправи та теми групи Г «Робота в парах» передбачають спільну образотворчу роботу в парах, яка дозволяє розвивати комунікативні навички, досліджувати та корегувати соціальні ролі, звичні форми поведінки.

Група Д «Поєднання образотворчої роботи із іншими формами творчого самовираження».

Група А.

Підгрупа I.

1. Вправи з кольорами. Використовуючи один колір, спробуйте, зображаючи ним різні форми та лінії, дослідити його смислові значення.

- Виберіть кольори, які для Вас мають найбільше та найменше значення в даний момент.
- Виберіть два або три кольори, які складають гармонійну групу, або кольори, що відображають особливості Вашого характеру, стану.
- Виберіть кольори, які «нейтралізують» Ваші негативні переживання.
- Створіть зображення, використовуючи лише два або три кольори.
- Виберіть два кольори — один симпатичний Вам, інший не симпатичний і створіть за їх допомогою зображення.
- Створіть два малюнки: один з кольорів, приємний, інший – неприємний, а потім порівняйте обидва малюнки.
- Використовуючи великий пензлик, із закритими очима зафарбуйте всю поверхню аркуша. Розплющивши очі, спробуйте побачити образ або оцінити особливості зображення. Потім зробіть те саме, використовуючи інший колір.
- Створіть серію малюнків на папері різних відтінків. Перш ніж малювати, спробуйте викликати у себе асоціації з кольором паперу для формування початкового образу.

2. «Завершення». Використовуючи одні й ті ж прості лінії та форми як основу, створіть завершений образ, а потім порівняйте зображення в групі з точки зору форми образів та їх змісту.

3. Контрастні кольори, лінії і форми. Використовуйте контрастні кольори, лінії та форми, наприклад легкі і сильні мазки, короткі і довгі лінії для створення єдиного зображення.

4. «Крупний масштаб». Створіть зображення, використовуючи малярні кисті, ролики, губки, ганчірки і т. ін.

5. «Вирізані форми». Накресліть будь-яку фігуру, потім виріжте її та створіть на ній зображення. Повторіть те саме, використовуючи іншу фігуру, і порівняйте результати.

6. «Карлючки». Основний зміст цієї вправи – вільний рух крейди або олівця на аркуші паперу без будь-якої мети та задуму, внаслідок чого виходить

складний «клубок» ліній. У цьому «клубку» слід потім побачити будь-який образ та розвинути його.

- Ведіть «щоденник карлючок», для того, щоб прослідкувати їх зміну за певний проміжок часу.
- На основі створених карлючок складіть розповідь.
- Спробуйте виразити в словах свої відчуття та асоціації, які з'являються при створенні різних карлючок.
- Використовуйте відбитки фарби на папері (отримані за допомогою пензлика або руки) як основу для створення образу.
- Виконайте те саме за участю всіх членів групи, але на великому, вертикально розташованому аркуші паперу (ватмані).
- Напишіть свої ініціали або автограф величезними буквами, а потім спробуйте знайти в контурах образ та охарактеризувати його.
- «Метаморфози». Змініть карлючки та отриманий образ в щось інше, використовуючи три рухи руки.

7. Права рука та ліва рука. Виберіть різні кольори для правої та лівої руки. Закривши очі, малюйте карлючки двома руками, потім, розплющивши очі, сформуєте образи на основі карлючок.

8. Ліва рука.

- Узявши лівою рукою великий пензлик та використовуючи один колір, зробіть мазки, а потім сформуєте на їх основі зображення.
- Створіть карлючки лівою долонею та перетворіть їх в зображення.

9. Малюнок на вологому папері. Використовуйте водорозчинні фарби, наносячи їх за допомогою пензлика на вологий папір, розбризкуючи їх. Зверніть увагу на те, як змішуються кольори. Зверніть увагу на свої відчуття.

- Виконайте те саме із використанням зім'ятого паперу.
- Перетворіть кольорові плями в образи.
- Користуючись фломастерами обведіть або з'єднайте окремі кольорові плями.
- Дайте назви отриманим колірним плямам.

10. «Відбитки». Для виконання цієї справи підійдуть предмети з рельєфною поверхнею для виготовлення відбитків.

- Використовуйте предмети, знайдені на природі.
- Створіть цілісну композицію з відбитків.
- Створіть з відбитків образ. (Виконання індивідуально або колективно на великому аркуші паперу).

Підгрупа II

11. «Подряпана поверхня». Розфарбуйте аркуш паперу фломастерами або аквареллю. Просушіть, потім зафарбуйте зображення восковою крейдою або пастеллю. Подряпайте поверхневий шар так, щоб стало видно фарбу нижнього шару.

12. «Восковий живопис». Використовуючи свічку, створіть на аркуші паперу будь-яке зображення. Потім покрийте поверхню водорозчинною фарбою, щоб зображення стало контрастнішим.

13. Робота із «знахідками». Назбирайте предмети з навколишнього середовища (квіти, камінці, мушлі, листя, шишки, пісок, тирса), спробуйте створити з них картину або скульптуру.

14. Робота з глиною.

- Тактильне освоєння глини: стискання, розминання, формотворення.
- Сформууйте кульку з глини, а потім, закривши очі, виліпіть з неї будь-яку іншу форму або фігурку.
- Опишіть процес «життя» глини від першої особи.
- Зробіть відбитки різних предметів в глині.
- Створіть з глини фігурку для групової композиції на певну тему.
- Виліпіть з глини будь-яку ємність (горщик, чашку, глечик, вазу тощо).
- Створіть, а потім розмалуйте глиняні фігури.

15. «Іри в пісочниці». Потрібен великий ящик (1x1м), пісок та мініатюрні фігурки (людей, тварин, комах, будинків, машин), а також знайдені предмети (гілочки, листя, камінці, квіти, мушлі, шишки) для створення композиції та розповіді або казки про композицію.

16. Робота з папером. Спробуйте, використовуючи папір, клей, скоч та ножиці, створити будь-яку композицію (скульптуру).

- Виріжте фігурку з паперу та складіть розповідь або «зіграйте роль» із використанням цієї фігурки.
- Передавайте по колу аркуш паперу. Учасники групи можуть робити з ним все, що заманеться. Папір можна рвати, м'яти, склеювати, жувати тощо.
- Створіть в групі колективну композицію, використовуючи лише білий папір або газети.

17. Колаж. Виріжте із журналів фігури людей, тварин, прикраси і т. д. Створіть з них композицію. Можна підписати, про що ці люди думають або що вони відчувають, говорять, роблять.

- Виріжте форми з різних шматочків тканини, паперу. Створіть з них абстрактну композицію. Наклейте на аркуш картону та зафарбуйте порожнечі.
- Те саме, але із створенням пейзажу, портрету.

18. Пап'є-маше. Змішайте клей і шматки паперу (газети, туалетний папір, тонкий пакувальний папір). Моделлю може бути: яблуко, морквина, пляшка, коробка тощо, в залежності від того, що ми хочемо отримати. Форму потрібно заздалегідь змастити вазеліном. Шар за шаром покриваємо клеєм та додатково дрібними шматочками паперу. Кожний шар має просохнути перед наступним. Дайте фігурі затвердіти. Обережно тонким лезом розрізати фігуру навпіл, звільнити її від вмісту моделі, а потім нанести ще один шар клею з папером. Після висихання розфарбуйте.

ГРУПА Б.

1. Планування саду. Намалуйте план саду, або зробіть його за допомогою техніки колажу, склеювання форм та фігур з паперу.

2. Фреска «тварини». Кожен малює на окремому аркуші будь-яку тварину, розфарбовує та вирізає. Потім всі фігури кріпляться до великого аркуша паперу, який висить на стіні або лежить на підлозі.

3. «Полиці». Кожен, на заздалегідь розграфленому листі із зображенням полиць, малює предмети, відповідні тій або іншій темі, наприклад «полиці в майстерні тесляра», «полиці в магазині квітів», «полиці в музеї іграшок» тощо.

4. «Магазин». Кожен отримує аркуш паперу з відповідним заголовком, наприклад: «магазин іграшок», «овочевий магазин», «взуттєвий магазин». Необхідно намалювати або вирізати з журналів і наклеїти відповідні товари.

5. «За столом». Стіл накривається великим аркушем паперу, на якому малюється або наклеюється зображення посуду і різних страв (до сніданку, обіду або вечері).

6. «Моя кімната». Кожен учасник групи отримує заготовку схематичного зображення кімнати в розрізі. Необхідно намалювати або вирізати з журналів зображення, які б відповідали інтер'єру та зображення мешканців кімнати.

7. «Карта району або міста». Необхідно намалювати або вирізати зображення транспортних засобів, тротуару, пішоходів, будинків, дерев та розташувати їх на аркуші картону, створюючи, наприклад, маршрут руху до певного об'єкта. Можна використовувати і набір мініатюрних машин, зображаючи схему вуличного руху на карті району або міста.

8. «Навколишнє середовище». Необхідно вирізати фігуру людини з журналу, наклеїти на аркуш паперу, а потім намалювати навколо пейзаж, кімнату, кафе тощо.

9. «Пори року». Приготуйте чотири великих аркуша паперу різного кольору та попросіть членів групи визначити, якій порі року відповідає той чи інший колір. Потім необхідно вирізати з журналів картинки, які відповідають різним порам року, і розташувати їх на цих аркушах.

Група В

1. «Чотири стихії». Потрібно створити один або декілька малюнків, пов'язаних з різними природними стихіями:

- земля (печера, будинок, двір, поле);
- вода (джерело, річка, озеро, море);

- повітря (вітер, шторм, хмари);
- вогонь (факел, камін, лампа, світло).

2. «Будинок, дерево, людина». Необхідно намалювати будинок, дерево і людину разом або окремо.

- Необхідно доповнити зображення пейзажем.
- Складіть розповідь від першої особи.

3. Малюнок на вільну тему.

4. «Свята». Створіть малюнок або колаж на тему будь-якого свята.

- Символи свят.
- Колективний малюнок групи на тему свята.
- Малювання святкової вітальної листівки.
- виготовлення прикрас для свята.
- Створення святкових плакатів.
- Зображення святкових подарунків.

5. «Теми життя». Необхідно вибрати яку-небудь тему, наприклад, весілля, сім'я, народження, втрата і створити до неї ілюстрацію.

6. «Асоціації з кольором». Необхідно пов'язати з тим або іншим кольором різні поняття, наприклад:

- емоції (смуток, радість, спокій, страх);
- етапи життя (дитинство, юність, зрілість, старість);
- пори року.

7. «Ілюстрації». Створіть малюнок або колаж на одну з наступних тем:

- природа (пустеля, гори, ліс);
- погода (шторм, гроза, дощик);
- казкові і фантастичні персонажі (клоун, відьма, чарівник, примара, ельф);
- релігійні поняття і події (добро і зло, рай, пекло, створення світу);
- сни, фантазії.

Група Г

1. «Знайомство». Завданням цієї вправи є презентація себе в групі невербальним методом, використовуючи при цьому малюнок.

- Намалуйте плакат, який ілюструє ваш спосіб життя.
- Відобразіть на малюнку свої інтереси, цінності, сім'ю, друзів, рід занять.
- Використовуючи кольори, форми і лінії, намалуйте особливості свого світосприйняття.

2. «Автопортрет». Намалуйте або виліпіть своє зображення.

- Автопортрет (обличчя або вся фігура).
- Автопортрет «за дві хвилини».
- Намалуйте, як вам хотілося б, щоб вас сприймали.
- Намалуйте яким вас бачать ваш друг і недруг.
- Намалуйте чотири «Я»: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-теперішнє, Я-майбутнє.
- Створіть декілька масок, що відображають різні сторони вашої особистості.

3. «Автопортрет у натуральну величину». Прикріпіть на стіну великий аркуш паперу висотою 2 м. Обведіть силует своєї фігури, а потім створіть образ самого себе.

- Лягти на лист паперу, розстелений на підлозі, а інший учасник групи обводить ваш силует.
- Зобразіть, що ви відчуваєте в різних частинах тіла.
- Зобразіть за допомогою фарб і колажу енергетичні потоки в тілі або те, що відбувається «усередині» вас.
- Спробуйте поговорити із своїм зображенням.
- Спробуйте визначити, з якою частиною зображеної вами фігури, пов'язані ваші ролі керівника, підлеглого і т.д.

4. «Тривимірний автопортрет». Використовуючи будь-які матеріали, створіть тривимірне зображення самого себе (абстрактне або реалістичне).

5. «Маски». Створіть маску самого себе. Вдягніть її і виконайте будь-яку роль.

- Створіть маску, що зображає вас в певному емоційному стані.
- Створіть маску, що зображає те, як ви сприймаєте себе, і маску, що зображає те, як вас сприймають оточуючі.
- Створіть маски, що відображають ваші найкращі та найгірші особливості.

6. «Герби і символи». Придумайте і зобразіть свій герб або символ, який відображає найхарактерніші особливості вашої особистості.

7. «Метафоричний автопортрет». Намалюйте себе у вигляді якого-небудь предмету або тварини. Можна зобразити також фон.

- Після створення образу необхідно розповісти про себе.
- Намалюйте, яким предметом або тваринкою вам хотілося би деякий час побути.
- Зобразіть себе у вигляді предмета, що відображає ваш стан в даний момент.
- Зобразіть себе у вигляді рослини на будь-якому етапі її розвитку. Зверніть увагу на свої відчуття, пов'язані з уявним процесом розвитку.

8. «Реклама». Намалюйте рекламу для самого себе та додайте короткий текст. Після завершення малюнків кожен учасник групи презентує свою роботу. Інші, за бажанням, додають ті елементи або формулювання, які на їх думку, пропустив автор. Створіть візуальну і текстову рекламу для інших учасників групи.

9. «Лінія життя». Зобразіть своє життя у вигляді лінії або шляху. Позначте символами або словами найбільш значущі події і віхи свого життя:

- Зобразіть свій життєвий шлях у вигляді лабіринту або спіралі з позначеннями.
- Зобразіть не тільки минуле і сьогодення, але і майбутнє.
- Проілюструйте свій малюнок вирізками з журналів.
- Зверніть особливу увагу на напрямок «лінії життя», мету, моменти, пов'язані з подоланням перешкод.

10. «Минуле, сьогодення і майбутнє». Створіть три малюнки, що ілюструють ваше минуле, сьогодення і майбутнє.

- Використайте вирізки з журналів.
- Створіть три малюнки, які зображають вас у минулому, сьогоденні і майбутньому.
- Проілюструйте ваше майбутнє (роботу, місце проживання і т. і.).
- Зобразіть себе на перехресті доріг з позначенням напрямків подальшого руху.

- Зобразіть можливі труднощі в найближчому майбутньому.

11. «Колаж життя». Виріжте з газет та журналів будь-які ілюстрації, заголовки та тексти, що мають відношення до вашого життя, а потім об'єднайте їх в колаж.

- Розмістіть особисті предмети, що знаходяться під рукою, так, щоб їх положення відображало ваше емоційне ставлення до них і ваші стосунки з ними.

- Намалуйте або виріжте з журналів і розташуйте на аркуші паперу певним чином зображення основних предметів, своїх інтересів і вподобань.

12. «Грані мого “Я”». Зобразіть себе в центрі аркуша і розмістіть навколо образи, які відображають різні сторони вашої особистості. Зверніть увагу на розташування образів навколо вас, їх розмір і інші особливості.

- На трьох смугах різного кольору зобразіть будь-які символи, які відображають духовний, інтелектуальний і фізичний аспекти вашого життя.

- Зобразіть себе у вигляді компанії різних персонажів, які разом відображають різні сторони вашого «Я».

13. «Спогади дитинства». Проілюструйте одне зі своїх найбільш ранніх або найбільш яскравих дитячих спогадів.

- Зобразіть самий щасливий і самий невдалий момент свого дитинства.

- Зобразіть себе в дитинстві.

- Зобразіть лівою рукою найбільш яскравий спогад вашого дитинства.

- Спробуйте що-небудь намалювати так, як ви малювали в дитинстві і розповісти про малюнок мовою дитини.

- Зобразіть те, що вам забороняли в дитинстві. Подумайте, чи соромитеся ви робити це до цих пір?

- Зобразіть самих ранній ваш спогад, який пов'язаний з розлученням.

14. «Огляд життєвого шляху». Намалуйте сцени, які пов'язані із найбільш яскравими спогадами вашого життя.

- Намалуйте сцени із свого дитинства, юності, дорослого періоду життя.

- Намалуйте сцени, які пов'язані з хорошими та поганими спогадами.

- Намалуйте сцени, які пов'язані з сильними відчуттями.
- Намалуйте важливих для вас людей (сім'ю, колег по роботі, сусідів).
- Намалуйте те, що є для вас найбільш важливим сьогодні.
- Зобразіть членів своєї сім'ї або знайомих, з якими у вас пов'язані «незавершені» справи або яким ви не встигли щось сказати, додайте до малюнків те, що ви хотіли б зробити або сказати.

15. «Мої секрети». Намалуйте в реалістичній або абстрактно-символічній манері наступне:

- а) те, чим би ви хотіли поділитися з групою;
- б) те, чим ви, можливо, могли б поділитися з групою;
- в) те, що вам не хотілося б розкривати.

В процесі обговорення учасники групи можуть зважитися розповісти про пункти «б» і «в», але їх не варто до цього примушувати.

- Зобразіть себе наодинці і в колективі.
- Зобразіть своє соціальне «Я» і приватне «Я».

16. «Хороше і погане». Зобразіть те, що в вас є хорошого і поганого, що вам в собі подобається і не подобається, свої переваги та недоліки.

- Зобразіть ідеальне і реальне «Я».
- Після зображення різних «Я» складіть розмову між ними.

17. «Проблеми». Зобразіть найбільш значущу для вас проблему або ту, яка має стійкий характер. Потім зобразіть вигоди (переваги), з якими можуть бути пов'язані ці проблеми.

18. «Страхи». Намалуйте свій страх (або страхи) і те, з чим він пов'язаний.

- Уявіть, що ви ховаєтесь. Де й від кого? Намалуйте цю ситуацію.
- Намалуйте себе, що ви загубилися в дикому лісі.
- Уявіть незнайомі двері чи ворота. Намалуйте, що або хто знаходиться за ними.

19. «Подобається і не подобається». Зобразіть людей, які Вам подобаються і не подобаються зовсім.

- Виріжте із журналів обличчя, які вам найбільше подобаються і не подобаються. Зробіть колаж.
- Розділіть аркуш на декілька частин і намалюйте в них, ким ви захоплюєтесь, кого ви ненавидите, любите, про кого жалкуєте, з ким хотіли б помінятися місцями, про кого весь час думаєте.
- Виріжте з журналів фото осіб протилежної статі, які відображають їх привабливі і не привабливі особливості. Зробіть колаж.

ГРУПА Д

1. «Загальний малюнок». Малюйте одночасно з партнером, по можливості мовчки. Прагніть реагувати на дії партнера.

- Просто малюйте мовчки.
- Намалюйте навколишнє середовище, в якому вам хотілось би знаходитись разом.
- Перед малюванням оберіть тему.
 - Використовуйте техніку колажу.

2. «Малювання і спостереження». Один спостерігає, що малює інший і намагається розвинути образ в своїй уяві, повідомляючи про свої асоціації партнеру. Той, хто малює, має право використовувати такі асоціації на свій розсуд. Потім партнери міняються ролями.

3. «Розмова». Кожний учасник групи підбирає для себе колір і обирає партнера, орієнтуючись на його колір. Потім пари зображають «розмову» кольорів на одному аркуші паперу. Кожен прагне вести свою лінію приблизно паралельно лінії партнера або продовжуючи її.

- Заздалегідь розподіливши кольори, використовуйте різні форми та плями у відповідь на форми і плями, які використовує партнер.
- Спробуйте імітувати емоційно забарвлену розмову, наприклад сварку, сперечання тощо.

4. «Карлючки». Намалюйте і передайте партнерові карлючки. Партнер повинен створити з них образ.

5. «Інтерв'ю-презентація». Попросіть партнера розповісти про його життя, інтереси, плани, а потім намалюйте найбільш важливе з того, що він вам розповів.

6. «Сюжетні лінії». Один партнер малює персонажі, інший складає діалоги між ними згідно певного сюжету, або партнери малюють по черзі певні моменти розвитку подій.

7. «Портрети». Намалюйте автопортрет і портрет партнера, обговоріть свої малюнки.

- Намалюйте абстрактний портрет партнера, використовуючи кольори та форми.

- Намалюйте автопортрет і передайте партнерові для домальовування.

8. «Маски». Виготовте одну або декілька масок, які відображають характерні особливості вашого партнера, а потім віддайте йому для примірки.

9. «Силуети». Користуючись білим аркушем паперу і лампою, обведіть з партнером силуети один одного.

- Намалюйте декілька силуетів, підбираючи різні ракурси. Обведіть силует партнера, а потім домалюйте деталі зовнішнього вигляду.

10. «Спільний проект». Обговоріть заздалегідь з партнером проект або працюючи мовчки, створіть сумісну роботу, наприклад малюнок, колаж, скульптуру, наочну композицію.

11. «Начальник і підлеглий». Один керує діями іншого: вказує, які використовувати матеріали або фарби, що і як зображати; другий не сперечаючись виконує. Потім партнери міняються ролями. В кінці обговорюють свої враження від роботи.

ГРУПА Д

Образотворча робота у поєднанні з поезією

1. Поезія як стимул. Прочитайте виразно вголос вірш, потім зобразіть свої почуття, уявлення, асоціації в малюнку, скульптурі, колажі. Доцільно використовувати поетичні твори, які припускають декілька варіантів інтерпретації.

2. Конкретна поезія. Дана техніка припускає зображення слів або цілого тексту у вигляді візуальних образів, наприклад, зображенням тексту вірша про місяць у вигляді нічного пейзажу. Варіанти:

- техніка колажу;
- скульптура, яка зображає поетичний текст у вигляді рухомого об'єкту з використанням, наприклад, картону, ниток, дроту та інших матеріалів.

Образотворча робота у поєднанні з музикою і звуками

1. Зображення звуків. Сядьте в коло і 30 сек. видавайте який-небудь звук. Встаньте і, хаотично пересуваючись, видавайте різні звуки. Закрийте вуха руками, слухайте внутрішні звуки. Потім відкрийте вуха, намагайтеся відтворити почутий звук. Вправа продовжується близько двох хвилин, власні враження зображуються на малюнку.

2. Зображення імен. Виразно, використовуючи жести та рухи тіла, озвучте своє ім'я. Назвіть імена інших членів групи, своїх близьких, а потім намалюйте свої почуття.

3. Малювання під музику. Малюйте під музику, користуючись повною свободою в передачі своїх вражень. Дана техніка може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Найбільш відповідною є маловідома музика, яка передає різні відтінки емоційних станів, та класична: твори Баха, Бетховена, джазові твори, східна музика. Спочатку прослухайте весь твір, потім ввімкніть знову та починайте малювати, намагаючись передати свої враження.

- Прослухайте музичний твір кілька разів, а потім спробуйте зобразити викликані враження, образи, почуття.
- Швидко малюйте під музику, використовуючи, можливо, декілька аркушів паперу.
- Для передачі своїх вражень від музики використовуйте інші техніки, наприклад колаж, скульптуру.
- Одночасно з іншими учасниками малюйте під музику на великому аркуші спільну картину.

Образотворча робота у поєднанні з драмою:

1. «Скульптура ситуації». Зробіть фігурки з глини або пластиліну та розіграйте яку-небудь ситуацію. Можна використовувати різні предмети або іграшки.

- Зобразіть себе у вигляді фігури з глини, пластиліну або картону, розташуйте її на великому аркуші паперу, що представляє «життєвий простір». Потім розіграйте ситуацію з іншими учасниками групи.
- Виконайте попереднє завдання, але із зображенням себе в незвичайній, невласивій вам ролі.

2. «Діалог». Зобразіть на малюнку або в скульптурі свої різні, суперечливі якості у вигляді окремих персонажів, а потім складіть діалог між ними та розіграйте яку-небудь ситуацію. Намагайтеся знайти можливість для їх примирення.

3. «Картини, які оживають». Намалюйте образи на певну тему, пов'язану із хвилюючою ситуацією, а потім розіграйте її. Постарайтеся через драматичну дію змінити ситуацію або свій стан в бажаному для вас напрямі.

4. «Маски». Намалюйте та виріжте маски, а потім розіграйте ситуацію.

Образотворча робота у поєднанні з рухом і танцем

1. «Тактильне знайомство». Закривши очі, учасники групи торкаються рук, напарника, обличчя, прагнучи запам'ятати образи, які виникають при цьому, і відчуття, а потім передають їх на малюнку або в скульптурі.

2. «Емоції». Зобразіть мімікою та жестами різні емоційні стани або ситуації, а потім передайте викликані асоціації на малюнку або в скульптурі.

3. «Малюнок жестів». Використовуючи виразні жести і різні матеріали, передайте різні емоційні стани у вигляді плям або ліній.

4. «Танець». Танцюйте під музику, а потім передайте на малюнку або в скульптурі свої почуття і асоціації, пов'язані з танцем.