

Соціальні мережі являють собою частину

віртуальної реальності. Термін «віртуальна реальність» вперше з'явився після публікації Вільямом Гібсоном у 1984 році роману «Neuromancer».

ТЕМА

НОМЕРА

- Спілкування в соціальних мережах

СЬОГОДНІ У НОМЕРІ

Знайомимося з Зельцем Отто 2

Типологія користувачів соціальних мереж 2

Спілкування і залежність 2

Чим шкодять соціальні мережі підліткам? 3

Загадка про кури та яйця 3

Як позбутися компютерної та інтернет залежності? 4

У НАСТУПНОМУ НОМЕРІ:

- Насильство та жорстокість

Незабаром після цього поняття віртуальну реальність почали розуміти як простір, який створений всесвітньою телекомунікаційною сіткою.

Наприкінці ХХ ст. завдяки розвитку комп'ютерних технологій з'явився ще один засіб спілкування – «соціальні мережі» як інструмент організації віртуального спілкування. Це спілкування з віртуальним співрозмовником у віртуальному просторі за допомогою електронних засобів. Як вид опосередкованого спілкування він має специфічні психологічні особливості, які доцільно розглядати у контексті теорії спілкування.

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

1. **Комунікативна функція.** Суб'єкти спілкування мають змогу передавати потрібну інформацію, а також встановлювати нові контакти. Партнери при цьому з'являються один перед одним у формі віртуальних образів, вражень.

2. **Функція самопрезентації / самовираження.** Соціальні ресурси стали свого роду затишним особистим простором, де кожен може знайти технічну і соціальну базу для створення свого бажаного, віртуального «Я». При цьому кожен користувач отримує можливість не просто спілкуватися і творити, а й ділитися плодами своєї творчості з багатомільйонною аудиторією того чи іншого соціального ресурсу.

3. **Функція розваги.** Багато користувачів розглядають ведення своїх сторінок, читання чужих тем та дискусій в коментарях як розважальне проведення часу, особливо якщо вони з якихось причин обмежені в інших засобах розваги, крім Інтернету, і мають досить багато вільного часу.

4. **Функція соціалізації.** Блоги і форуми, виконуючи функції соціальних мереж, дозволяють підтримувати неіснуючі в реальному житті соціальні зв'язки і дізнаватися щось нове про своїх знайомих. Завдяки особливості відкладеної багатокористувацької

комунікації деякі користувачі використовують соціальні ресурси (блоги, форуми, соціальні мережі) для організації взаємодії робочої групи, обговорення ділових питань і т.п.

5. **Функція записної книжки.** Як і традиційний паперовий щоденник, блог, соціальні мережі, крім стандартних функцій, можуть використовуватися як місця для записів особистого характеру, які можуть стати в нагоді в майбутньому, стати способом нагадування про подробиці будь-яких подій, сховищем фактів. Мета таких повідомлень – відкладена комунікація із самим собою.

6. **Функція саморозвитку.** Ця функція пов'язана з тим, що соціальні ресурси надають можливість учасникам створити образ іншого «Я», до якого автор прагне. Публічність персональної сторінки змушує користувачів грамотно структурувати свої думки, що допомагає їм краще зрозуміти пережиті події, власний внутрішній світ, фіксувати зміни, які вони переживають у собі.

7. **Функція психологічної розрядки.** Після пережитого напруження, невдоволення якими-небудь подіями або обставинами користувачі мають змогу виплеснути свої емоції, викласти наболіле.

8. **Інформаційна функція.** Блоги і форуми є ідеальними засобами для отримання та обміну інформацією. Багато блогів побудовані фактично як ланцюжок новин: автори бродять по глобальній павутині Інтернет, знаходять для себе щось цікаве і тут же викладають на свою персональну сторінку щоденника.

9. **Оціночна функція.** Соціальні ресурси в останній час стали значимим інструментом для оцінки результатів діяльності. Соціальні ресурси виявилися ефективним методом фіксації частоти відвідуваності сайтів, зворотного зв'язку, визначення рівня контенту (вмісту, що має цінність) кожного користувача.

Поява і розвиток соціальних ресурсів Інтернету сприяли створенню нової субкультури – «Інтернет-спільноти», до якої залучається все більше користувачів, вік яких поступово молодшає. На даний час найбільшу кількість учасників віртуального спілкування становлять підлітки.



Знайомимося з відомими психологами



ЗЕЛЬЦ ОТТО (1881-1944)

Німецький психолог, послідовник Вюрцбургської школи. В експериментальних дослідженнях репродуктивного і продуктивного мислення розкрив детерміацію розумових процесів структурою вирішуваної задачі, представленій у вигляді особливого «проблемного комплексу» з елементом незавершеності. Трактуючи мислення як процесу відтворення цілісності структури проблемної ситуації вплинула на вивчення мислення в гештальтпсихології, а також на цілий ряд досліджень механізмів творчого мислення («Закони продуктивної і репродуктивної духовної діяльності»).

Типологія користувачів соціальних мереж

На основі вивчення індивідуальних соціально-психологічних особливостей користувачів соціальних мереж Лесто К.А., магістрант психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка запропонувала типологію осіб, зареєстрованих на соціальних сайтах «Вконтакте.ru» та «Однокласники.ru». В основу класифікації було покладено такі особливості як оцінка рівня комунікативності, екстравертованості, соціальної фрустрованості, тривожності, емоційності та напруженості.

Комунікатор – особа, якій подобається сам процес спілкування. Його недолік в реальному житті поповнюється спілкуванням у Інтернеті. У неї завжди багато он-лайн друзів, і не обов'язково це лише реальні знайомі та друзі, деяких з них вона може не знати в ре-

альному житті. Її захоплюють нові знайомства. Вона з радістю розпочинає бесіду та відповідає на повідомлення.

«Розвідник» (збирач інформації) – це допитлива людина, яку цікавлять нові відомості. Така особа більше читає, ніж пише сама. Їй необхідно дізнатися, що там у інших відбувається в житті; відвідування розділів «Мої новини» і «Події у друзів» стає для неї нормою. Вона користується соціальними сайтами для пошуку потрібних людей та потрібної інформації.

Коментатор (оцінювач – цій людині властиве часткове самовираження за рахунок власних коментарів. Їй важливо привселюдно висловити свою думку. Вона залишає коментарі під фотографіями, відеозаписами, статусами, в нотатках та групах.

Незалежно від того, що зображено на цих фотографіях або відеозаписах, – вона все одно залишить свій коментар або оцінку.

Підглядач

(спостерігач) — цих людей можна назвати візуалами,

бо всю інформацію, яка їх цікавить вони отримують через розглядання фотографій. Ці особи за допомогою фотографій намагаються візуалізувати людей, з якими спілкуються або які чимось привернули їхню увагу, дізнатися більше про їх особисте життя, їх оточення, звички.

Розповсюджувач – це практичний тип людей. Вони використовують павутину віртуального спілкування з користю для себе. Для них це додатковий спосіб розповсюдження інформації про заходи, події, акції. Реєструються на соціальних сайтах вони з метою рекламування себе як професіоналів у певних галузях (послуги) та знаходити собі клієнтів



Із психологічного довідничка

Спілкування — взаємодія суб'єктів, в якій проходить обмін раціональною і емоційною інформацією, діяльністю, досвідом, знаннями, навичками і уміннями, а також результата-

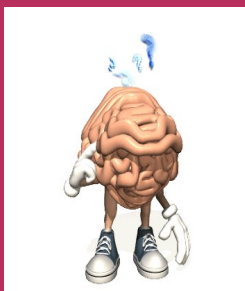
ми діяльності. Необхідна умова розвитку і формування особистостей і груп. У принципі спілкування характерне для будь-яких живих істот, але лише на рівні людини процес спілкування

ставати усвідомленим, зв'язаним вербальним і невербальним актами. Людина, що передає інформацію, називається комунікатором, що одержує її – реципієнтом.



Із Вікіпедії

Віртуальна реальність (англ. Virtual reality) — комп'ютерні системи, які забезпечують візуальні і звукові ефекти, що занурюють глядача в уявний світ за екраном. Користувач оточується породженими комп'ютером образами і звуками, що дають відчуття реальності. Користувач взаємодіє зі штучним світом за допомогою різноманітних сенсорів, таких як, наприклад, шолом і рукавички, які зв'язують його рухи і враження і аудіовізуальні ефекти. Майбутні дослідження в галузі віртуальної реальності скеровані на збільшення враження реальності спостережуваного.



Відповідь до загадки із випуску 12: тиша

Чим шкодять соціальні мережі підліткам?

Підлітки, які активно спілкуються у соціальних мережах, мають ряд проблем особистісної сфери, що відображається на їх спілкуванні в реальному житті. Вони намагаються уникати особистісних контактів, не мають товаришів, референтної групи, що є необхідним у підлітковому віці. В новій компанії почуваються скуто, а в соціальних мережах навпаки, залюбки знайомляться з новими "друзями". Перебуваючи в колективі, рідко проявляють ініціативу, або не проявляють її зовсім, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, мають труднощі у виступі перед аудиторією, погано орієнтуються в незвичайній ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Це призводить до зниження самооцінки та тривожності у будь-якій реальній ситуації. Спокійно такі підлітки себе почувають лише в соціальних мережах, де їх ніхто не бачить в реальності і спілкування в будь-який момент можна зупинити, що дозволяє уникати будь-яких конфліктів, пояснень і т.п.

Насправді, вони почуваються дуже самотніми і розуміють це. Тому не довіряють нікому в реальному житті, не мають людини, яка розрадить та допоможе в складних ситуаціях. Вони вважають, що в них все в добре. А решта їх просто-напросто не розуміє. Необхідно зауважити ще одну особливість впливу соціальних мереж на психіку підлітка. Ні відміну від живого спілкування під час прогулянок чи занять спортом, спілкуватися онлайн можна набагато довше, оскільки фізичне

навантаження на м'язи тіла мінімальне, й відчуття втоми, яке сигналізує про вичерпаність сил, з'являється значно пізніше, ніж, наприклад, під час відвідування тренажерного залу. У результаті через відсутність своєчасних сигналів від м'язів надмірне навантаження комп'ютерною діяльністю призводить до перевантаження мозку, зору, хребта, підвищення артеріального тиску, негативно впливає на психіку дитини.



Щоб подолати дану проблему чимало дорослих йдуть шляхом найменшого опору і застосовують силовий метод: ставлять на комп'ютер паролі, видаляють персональні сторінки своїх дітей, можуть навіть знеструмити всю квартиру. Причому нерідко дані маніпуляції супроводжуються погрозами, сльозами, вимогами "або я, або комп'ютер".

Психологи стверджують що, такий підхід до проблеми неефективний і нічого, окрім чергових конфліктів, не принесе. Ні в якому разі не потрібно забороняти користуватися підлітку комп'ютером в принципі. Активний користувач соціальних мереж знайде інший спосіб виходу в інтернет. Через телефон, наприклад, або ж буде допізна засиджуватися в комп'ютерних клубах.

Запропонувати підлітку нові яскраві враження. Адже саме їх, навіть деякої частки екстриму, скоріше всього, не вистачає активному користувачу онлайн-спілкування. Потрібно спробувати якось чиним урізноманітнити сімейне життя, в якому перебуває підліток.

Півтори курки за півтора дня знесуть півтора яйця. Скільки яєць знесуть 3 курки за 4 дні?

Відповідь у наступному номері



Златопільська гімназія
М.Новомиргорода
Психологічна служба

Наша адреса

Кіровоградська область
м.Новомиргород
вул. Луначарського,20

Телефон: (05-256) 4-30-10

Ел. пошта: zlato_nm@ukr.net

До успіху немає ліфта,
треба підніматися по сходах.

Електронна скринька довіри

dovirazlato1@yandex.ru

Надсилайте свої листи з пропозиціями, проблемними питаннями, що хвилюють вас. Працівники психологічної служби та адміністрація закладу обов'язково допоможуть вам в межах своїх можливостей



Конфідентційність гарантована!!!

<http://zlatoiruna.ucoz.ru/>

Пам'ятка «Як позбутися від комп'ютерної та інтернет – залежності»

Комп'ютерна залежність – це проблема епохи розвитку інформаційних технологій, а відповідно і молоді. Комп'ютерна залежність — хвороба не менш серйозна, ніж наркоманія або алкоголізм. При ній діють схожі механізми, не дивлячись на те, що фізично організм не піддається, наприклад, інтоксикації.

Поспостерігайте за своєю поведінкою. Якщо ви, не встигнувши з ранку нормально відкрити очі і вмитися, спочатку поспішайте до ноутбука, щоб скоріше прочитати отримані поштові повідомлення або перевірити свій аккаунт у соціальній мережі, то можете не сумніватися: ви вже «підсіли» на Інтернет і маєте достатні ознаки залежності.

Небезпека заключається в тому, що у людини змінюється психі-

чний стан, з'являється агресія у вчинках і словах, у підлітків знижується успішність. Як же позбутися від комп'ютерної залежності?



Декілька порад від психологів:

- дозуйте час, який проводите за комп'ютером, за потребою заводьте будильник, аби не втратити рахунок часу;
- запишіться в спортивну секцію або займіться своїм хобі;
- більше ходіть з друзями на прогулянки, відпочивайте на природі з ночівлею, з'їздіть на рибалку. Важливо зрозуміти, як багато цікавого і важливого навколо вас, а комп'ютер це всього лише багатофункціональна, інформаційна машина;

- замініть читання новин в соціальній мережі читанням цікавих книжок, поповнюйте свої знання.

Зрозумійте, що реально тільки те, що відбувається з вами тут і зараз, а не у віртуальному світі, мережеві ресурси навіть не помітять вашого зникнення, зате ви побачите, наскільки вам вільніше і легше стане без них. Повірте, що ваш вигаданий світ ніколи не замінить вам реального спілкування з людьми.

І пам'ятайте одне, не варто приносити в жертву своє реальне життя, адже навколишній світ набагато цікавіший, навчіться використовувати ресурси соціальних мереж з користю для себе і тільки в міру гострої необхідності.