

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки Кіровоградської облдержадміністрації
Кіровоградська Мала академія наук учнівської молоді

Відділення: хімії та біології

Секція: психологія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ-КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Роботу виконала:

Білопольська Ірина Валентинівна,
учениця 10 класу
Златопільської гімназії
м. Новомиргорода

Науковий керівник:

Горська Галина Олександрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Кіровоградського державного
педагогічного університету
імені Володимира Винниченка

Педагогічний керівник:

Рожественська Ірина Олександрівна,
практичний психолог
Златопільської гімназії
м. Новомиргорода

Кіровоград - 2015

Тези

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ-КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Білопольська Ірина Валентинівна

Кіровоградська Мала академія наук учнівської молоді,
Наукове товариство учнів «Горизонт», Златопільська гімназія, 10клас,
м. Новомиргород Кіровоградської обл.,
науковий керівник - Горська Галина Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Кіровоградського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

Актуальність проблеми дослідження психологічних особливостей користувачів соціальних мереж зумовлена швидким розвитком Інтернету, збільшенням можливостей спілкування у віртуальному просторі.

Метою роботи було виявити і проаналізувати психологічні особливості та особистісні проблеми підлітків - активних користувачів соціальних мереж, а також визначити взаємозв'язок рівня їх активності у соціальних мережах з соціально-психологічними особливостями як суб'єктів віртуального спілкування. Було зроблено припущення, що надмірна активність підлітків у соціальних мережах негативно впливає на рівень їх комунікативності у реальному житті та формування особистісних якостей. Завдання дослідження включали: теоретичний аналіз наукових розробок з проблеми; проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків – користувачів соціальних мереж; розробку програми надання психологічної допомоги тим користувачам, які її потребують.

Результати дослідження показали, що більша частина підлітків активно спілкуються в соціальних мережах (переважно «в Контакті»). Активні користувачі мають проблеми в спілкуванні, прагнуть проводити час наодинці, обмежують свої знайомства, мають неадекватну самооцінку, підвищений рівень ситуативної тривожності та самотності. Проведення комплексної просвітницької роботи довело можливість корекції особистісних якостей та властивостей користувачів соціальних мереж в підлітковому віці.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ-КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	
1.1. Психологічна характеристика віртуального спілкування	5
1.2. Віртуальне спілкування як фактор формування особистості в підлітковому віці.	8
1.3. Риси особистості підлітків-користувачів соціальних мереж	11
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ-КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	
2.1. Організація проведення дослідження особистості підлітків як суб'єктів Інтернет-спілкування.	15
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків-користувачів соціальних мереж	17
2.3. Психологічна допомога підліткам-користувачам соціальних мереж	21
ВИСНОВКИ	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	27
ДОДАТКИ	29

ВСТУП

Проблема вивчення психологічних особливостей активних користувачів соціальних мереж стала актуальною порівняно недавно. Необхідність таких досліджень зумовлена інтенсивним розвитком Інтернету, збільшенням швидкості передачі інформації, налагодженням системи спілкування за допомогою електронних засобів зв'язку.

Спілкування у соціальних мережах відрізняється від спілкування в реальному житті. У сучасному світі комунікація за допомогою Інтернету давно перетворилася на норму повсякденного життя. За останні роки соціальні мережі стали невід'ємною частиною віртуального простору, об'єднавши безліч людей з різних куточків світу. Найбільшу частину відвідувачів соціальних мереж серед вікових груп становлять молодь і підлітки як активні користувачі сайтів «Однокласники», «Вконтакте», «Facebook» тощо.

Незважаючи на зростаючий науковий інтерес до психологічних особливостей феноменів міжособистісного спілкування у віртуальному просторі, проблема потребує подальшого вивчення. На даний час Інтернет-спілкування стало об'єктом дослідження таких зарубіжних і вітчизняних науковців, як Reid E., Kelly P., Turkle Sh., Вакуленка О.В., Носова Н.А., Войскунського А.Є.; особливу увагу віковим особливостям підлітків та юнаків як учасникам Інтернет-спілкування приділяли Баранова Ю.М., Селіщева Ю.С., Белінська О.П., Жичкіна О.Є. Наше дослідження стало продовженням визначення ролі соціальних мереж у формуванні особистості, їх впливу на розвиток рис і властивостей підлітків.

Об'єкт дослідження: особистість як суб'єкт спілкування в соціальних мережах.

Предмет дослідження: психологічні особливості користувачів соціальних мереж в підлітковому віці.

Мета: виявити психологічні особливості та особистісні проблеми активного користувача соціальних мереж в підлітковому віці

У ході дослідження було зроблено **припущення** про те, що надмірна активність підлітків у соціальних мережах негативно впливає на рівень їх комунікативності у реальному житті, зумовлює порушення у формуванні особистісних якостей.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати результати наукових досліджень щодо психологічних особливостей користувачів соціальних мереж.

2. Здійснити емпіричне дослідження психологічних характеристик підлітків – активних користувачів соціальних мереж.

3. Визначити взаємозв'язок параметрів рівня активності в соціальних мережах і соціально-психологічних особливостей користувачів соціальних мереж в підлітковому віці.

4. Розробити програму надання психологічної допомоги підліткам-користувачам соціальних мереж.

Для розв'язання поставлених завдань було використано такі **методи**:

- теоретичні: аналіз та інтерпретація результатів досліджень, представлених у наукових джерелах;

- емпіричні: анкетування, тестування, статистичні методи обробки даних.

Мета і завдання дослідження зумовили структуру науково-дослідницької роботи, яка складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ-КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Психологічна характеристика віртуального спілкування

Соціальні мережі являють собою частину віртуальної реальності. Термін «віртуальна реальність» вперше з'явився після публікації Вільямом Гібсоном у 1984 році роману «Neuromancer». Незабаром після цього 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.

Існує багато визначень терміну «спілкування», які розкривають різні підходи до вивчення цього соціального явища. Розглянемо деякі з них:

- Спілкування – складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті і розумінні партнерами один одного. Суб'єктами спілкування є живі істоти, люди. Спілкування характерно для будь-яких живих істот, але лише на рівні людини процес спілкування стає усвідомленим, пов'язаним вербальними і невербальними актами [6].

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

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

Спілкування, при якому використовується людська мова, називається

вербальним. Мова є універсальним засобом комунікації, оскільки при передачі інформації за допомогою мови найбільш точно передається сенс повідомлення.

Спілкування, при якому використовують інші (крім мовленнєвих) знакові системи, називається невербальним. В соціальних мережах використання невербальних засобів неможливе, і тому використовується тільки письмове мовлення, що істотно знижує рівень переданої та прийнятої інформації між тими, хто спілкується.

Важливою відмінністю віртуальної комунікації є можливість одночасного спілкування з кількома людьми. Це дозволяє бути успішним в Інтернеті, але грає негативну роль в живому спілкуванні. Спілкування у віртуальному просторі призводить до того, що втрачається велика кількість знакових систем, характерних для безпосереднього спілкування, отриманих в процесі життя (або які повинні бути отримані). Але при цьому віртуальне спілкування створює більші можливості в управлінні інформацією, що сприяє підтримці статусу, соціальної значущості особистості.

Дослідники Інтернет-спілкування (ReidE., KellyP., TurkleSh., Войскунський А.Є., Вакуленко О.В.) виділяють особливості, які властиві всім формам спілкування у віртуальному просторі: анонімність, невидимість, відсутність єдності простору і часу, створення «віртуального Я», обмежене сенсорне переживання, ускладнення у трансляції емоцій, емоційна невимушеність, використання особливих скорочень та сленгу тощо.

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

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 дискусії в коментарях як розважальне проведення часу, особливо якщо вони з якихось причин обмежені в інших формах 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 особливостям Інтернет-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 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. Крім висловлювання невдоволення, яке можна здійснити за допомогою традиційного щоденника, соціальні мережі створюють нові можливості: це спосіб поскаржитися на життя великій кількості людей і отримати у відповідь певну реакцію.

8. Інформаційна функція. Блоги і форуми є ідеальними засобами для отримання та обміну інформацією. Багато блогів побудовані фактично як ланцюжок новин: автори блукають по глобальній павутині Інтернет, знаходять для себе щось цікаве і зразу ж викладають на свою персональну сторінку щоденника. Однак у читачів немає повної впевненості в правдивості інформації; неодноразове копіювання чужих статей з додаванням власних роздумів і оцінок, спотворює реальну інформацію іноді до невпізнання.

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.

Таким чином, Інтернет-спілкування має ряд особливостей, привабливих для його учасників. 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.

1.2. Віртуальне спілкування як фактор формування особистості в підлітковому віці

Підлітковий період – один з найважливіших етапів життя, який багато в чому визначає подальшу долю людини. Важливість підліткового віку визначається тим, що в ньому закладаються основи і намічаються загальні напрями формування моральних і соціальних установок особистості.

Даний період традиційно вважається одним з найбільш критичних моментів у розвитку особистості [13]. Це епоха активної індивідуалізації, етап прагнення до самоствердження, який переживається дуже гостро.

Проблеми формування особистості підлітка вивчалися багатьма науковцями. Так, дослідження, проведені під керівництвом Фельдштейна Д.І., показують, що перехід від дитинства до дорослості протікає, як правило, бурхливо і часом драматично, у ньому переплетені суперечливі тенденції

соціального розвитку. З одного боку, для цього складного періоду показові негативні прояви, дисгармонійність особистості, згорання і зміна усталених інтересів дитини, протестуючий характер його поведінки по відношенню до дорослих. З іншого боку, підлітковий вік відрізняється і позитивними факторами - зростає самостійність дитини, більш різноманітними і змістовними стають відносини з іншими дітьми та дорослими, значно розширюється й істотно змінюється сфера її діяльності, розвивається відповідальне ставлення до себе і до інших людей і т. д. Головне, даний період відрізняється виходом підлітка на якісно нову соціальну позицію, в якій реально формується її свідоме ставлення до себе як члена суспільства [15].

У підлітковому віці проблема спілкування є дуже актуальною, оскільки значення спілкування в житті сучасного підлітка чимале і продовжує зростати. Від нього у значній мірі залежить успішність діяльності, активність в суспільному житті і, нарешті, особисте щастя. І сьогодні, мабуть, важко уявити підлітка, який не спілкується в соціальних мережах, оскільки Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя. Проте слід зазначити, що мережа Інтернет дає не тільки можливість для розвитку здібностей, покращення знань та розширення кола інтересів, але й містить у собі реальні загрози для подальшого розвитку психіки підлітка.

Задоволення потреби у спілкуванні, моральній підтримці – найважливіші потреби підлітків. Якщо вони не можуть задовольнити їх в реальному житті, то задовольняють їх у Інтернет-мережі, яка дає їм можливість «втекти» від проблем, труднощів, що виникли на певному етапі соціалізації.

Такі науковці як Баранова Ю.М. та Селіщева Ю.С. зауважують, що Інтернет-мережа досить сильно впливає на особистість підлітка та на формування його поведінки [1]. Не зважаючи на те, що в соціальних мережах можна отримати деякі дані анкетного характеру і навіть фото співрозмовника, вони не дають реалістичного уявлення про нього. Наслідком цього є безвідповідальність та безкарність в соціальних мережах; тобто підліток може проявляти велику свободу висловлювань, передавати та отримувати

неправдиву інформацію, практично без негативної оцінки з боку он-лайн співрозмовників.

Анонімність спілкування в Інтернет-мережі сприяє самопрезентації підлітка, надаючи йому можливість не просто створювати про себе враження за власним вибором, але й бути тим, ким він захоче, що нерідко призводить до виникнення девіантної поведінки та агресивності. Можливість приховати реальну інформацію підлітка про себе призводить до відчуття безпеки – ілюзії, що навіть за найгіршу поведінку він не несе відповідальності. Найчастіше підліток презентує себе не таким, як у реальному житті, та «програє» нереалізовані ролі, сценарії.

Войскунський О.Є. наголошує на тому, що Інтернет-спілкування безпосередньо впливає як на підлітка, так і на його стосунки з друзями, сім'єю та оточуючим середовищем [5]. Будь-який користувач може знайти таке коло співрозмовників, з яким йому буде комфортно та легко спілкуватися. Відповідно, в період активної соціалізації підліток надає перевагу віртуальному спілкуванню, за допомогою якого набагато легше знайти однодумців.

Як зазначають дослідники Белінська О.П. та Жичкіна О.Є., віртуальне спілкування має підвищену, в порівнянні зі звичайними соціальними контактами, емоційну невимушеність. Дуже часто і дуже швидко між співрозмовниками виникають близькі стосунки, які переростають у взаємну приязнь, дружбу, якщо співрозмовники однієї статі, а між хлопцем і дівчиною вони нерідко набувають більш інтимної форми, яку називають «віртуальним романом» Віртуальні романи між підлітками розвиваються дуже швидко і тривають максимум півроку. Здебільшого, у реальності такі стосунки неміцні і швидко розпадаються. У інших випадках Інтернет-мережа дозволяє поновити втрачені зв'язки.

Особливості комунікації в Інтернет-мережі дозволяють підлітку конструювати ідентичність з власного вибору, компенсувати недоліки, рішуче йти на контакти з незнайомими людьми, що в реальному житті може бути

стимулом для роботи над собою. Але у більшості випадків віртуальне спілкування не може замінити реального спілкування підлітка з друзями, хоча вплив на такі взаємозв'язки може бути досить відчутним: замкненість, втрата соціальних контактів та друзів, роздратування під час живого спілкування, невиконання власних обов'язків тощо.

Як показали дослідження [1; 7; 10], процес використання підлітками соціальних мереж для спілкування впливає на їх комунікативну сферу. Надмірне спілкування в соціальних мережах негативно діє на психіку та соціальні зв'язки підлітка, який стає напруженим, емоційно неврівноваженим; втрачаються контакти з друзями. Постійно перебуваючи у віртуальному просторі, підлітки забувають про інші форми проведення дозвілля.

Таким чином можна зазначити, що комунікативний компонент діяльності підлітка у соціальних мережах має свої специфічні особливості: дозволяє підлітку конструювати ідентичність з власного вибору, компенсувати свої недоліки та бути таким, яким він хоче себе бачити. Захоплюючись віртуальним спілкуванням, підлітки недостатньо усвідомлюють можливі небезпеки спілкування в Інтернет-мережі.

1.3. Риси особистості підлітків-користувачів соціальних мереж

Психологічні особливості, такі як риси, характеристики, властивості, обумовлені соціальною взаємодією особистості. Інтернет-спілкування впливає на особистість підлітків, формуючі певні специфічні відмінності активних користувачів соціальних мереж. Увагу дослідників привертають передусім такі особливості як комунікативні властивості, сфера потреб та інтересів, зміст образу «Я».

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. Кожен з виявлених типів має індивідуальні властивості як суб'єкт Інтернет-спілкування.

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 реальному 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 [7].

Загалом, обстеження користувачів соціальних мереж дозволило скласти «психологічний портрет» типового користувача. Йому властиві такі характеристики, як екстравертованість, високий рівень комунікативності, соціальна сміливість та впевненість у собі, низький рівень фрустрованості, відсутність депресивних розладів, але схильність до ситуативного напруження та тривожності в незнайомих ситуаціях через наявність певної ригідності.

Навичка помічати іншу людину і бути поміченим виробляється в реальному спілкуванні. В мережі ж найменший дискомфорт дає можливість припинити контакт. Якщо в реальності підліток стикається з труднощами в спілкуванні, це стає приводом для швидкого припинення контакту і підліток обирає віртуальну реальність.

Часто підлітки, звиклі знайомитися «заочно», відчувають проблеми в зав'язуванні реальних знайомств. Штучні друзі в соціальних мережах позбавляють підлітків можливості пізнати щирість справжньої дружби. Тому гостре *почуття самотності* – також одне з найбільш яскравих переживань підлітка-активного користувача соціальних мереж. На жаль, все частіше дружба вимірюється кількістю віртуальних друзів, ніж справжніх, вони дають підлітку можливість відчувати, що у нього багато друзів; в Інтернеті він може вважати себе частиною групи.

Інше важливе завдання підлітка полягає в тому, щоб зрозуміти, що він собою являє, яким хотів би бути. Це відбувається шляхом примірки на себе чужих ролей, приєднання до різних груп. Соціальні мережі дозволяють реалізувати це завдання без реальних енергетичних затрат. Адже якщо в звичайному житті у підлітка обмежена кількість ролей, які можна приміряти, то в віртуальності ці можливості розширюються до нескінченності. Наприклад, можна стати людиною іншої статі і віку, можна відстоювати протилежні точки зору, випробовуючи чужі ролі.

Читаючи чужі статуси, користувач починає рефлексувати щодо власного життя, воно здається йому не таким яскравим і насиченим, як у інших людей. Згодом це призводить до фрустрації та тривожності.

Самооцінка підлітків-активних користувачів соціальних мереж, як правило, занижена. Це проявляється у невпевненості, боязні потрапити в психологічно некомфортну для себе ситуацію. Такій особистості простіше знайти себе у віртуальній реальності, де спілкування не вимагає живих емоцій і переживань, а анонімність забезпечує психологічний захист.

Соціальні мережі дозволяють легко знайти друзів, а це вигідно для соціально тривожних підлітків. Крім цього певна інформація мереж є агресивного, жорстокого, аморального чи соціально небезпечного змісту, що справляє негативний вплив на психіку, фізичне і духовне здоров'я підлітка та може викликати тривожність, дратівливість, фрустрацію, девіантну поведінку.

Таким чином, підліток, який багато часу спілкується в соціальних мережах, не вміє грамотно будувати конструктивний діалог в реальному житті. У нього не виробляються соціально обумовлені риси, внаслідок чого йому важко адаптуватися в реальному середовищі. І потім або настає депресія, або він повністю занурюється у соціальні мережі, відгороджуючись від зовнішнього середовища.

Отже, широке розповсюдження і різноманітні можливості віртуального спілкування створюють специфічні умови для задоволення соціальних потреб особистості в підлітковому віці. Для підлітків є важливим і необхідним встановлювати та підтримувати контакти з великою кількістю співрозмовників, знаходити однодумців, обмінюватися інформацією, виявляти себе. У той же час, спілкування у віртуальному просторі, як фактор впливу на формування психіки підлітка, несе небезпеку, викликає негативні зміни у структурі особистісних рис.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ – КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Організація проведення дослідження особистості підлітків як суб'єктів Інтернет-спілкування

Базою експериментальної частини дослідження виступили учні 6-9 класів Златопільської гімназії м. Новомиргород Кіровоградської області. Всього в обстеженні взяли участь 66 осіб віком 12-16 років.

У відповідності з метою дослідження – виявити соціально-психологічні особливості активних користувачів соціальних мереж у підлітковому віці, ми спланували провести діагностику особистісних властивостей підлітків і порівняти різні групи обстежуваних в залежності від ступеня активності їх як суб'єктів спілкування у Інтернет-середовищі.

Для цього ми добрали комплекс психодіагностичних методик:

- 1) Анкета користувача соціальних мереж (Додаток А).
- 2) Опитувальник комунікативних схильностей.
- 3) Методика Д.Рассела-М.Фергюсона – дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності.
- 4) Методика Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан – визначення рівня самооцінки особистості.
- 5) Методика О.Кондаша – виявлення рівня тривожності у підлітків.

Анкета була нами складена на основі теоретичного аналізу літератури, яка стосується спілкування в соціальних мережах. Ми сформулювали систему питань, які відобразили: час знаходження в соціальних мережах за добу, кількість відвідувань соціальних мереж, основний вид діяльності в них, наявність додаткових сторінок, а також ступінь активності у соціальних мережах.

Перебуваючи в соціальній мережі, підліток, як правило, має знижену активність в реальній взаємодії з дорослими та однолітками. Тому вважаємо за

потрібне дослідити рівень комунікативних та організаторських здібностей за допомогою тесту-опитувальника комунікативних схильностей (КОС) [16]. Опитувальник містить 40 запитань, які передбачають згоду або заперечення. Рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей визначається за допомогою оцінок за шкалою: від низького рівня до дуже високого.

Особистість, яка активно спілкується в реальному житті, рідко відчувається самотньою. У неї багато друзів та знайомих, які можуть підтримати розмову та допомогти у скрутних ситуаціях. Для того, щоб виявити, наскільки відчувають самотність підлітки - активні користувачі соцмереж, ми використали методику Д.Рассела-М.Фергюсона, яка дозволяє визначити, наскільки людина відчуває себе самотньою [11].

Адекватна оцінка людиною самої себе, своїх достоїнств і недоліків, можливостей, якостей, свого місця серед інших людей зумовлює найбільшу ефективність у спілкуванні. Для визначення рівня самооцінки підлітків використано методику Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан [16]. Дана методика заснована на безпосередньому оцінюванні школярами ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і таке інше. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними позначками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному обстежуваному пропонується бланк методики, що містить інструкцію і завдання.

Щоб дослідити, наскільки тривожність підлітків - активних користувачів соцмереж відрізняється від тривожності тих підлітків, які зовсім не користуються ними, або користуються в невеликій мірі, використано методику О.Кондаша [12]. Перевага цієї методики полягає у тому, що обстежуваний оцінює наявність або відсутність у себе будь-яких переживань, симптомів тривожності, а ситуацію з точки зору того, наскільки вона може викликати тривогу. Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, в тому, що вони дозволяють виявити області дійсності, об'єкти, що є для школяра основними

джерелами тривоги, і, по-друге, в меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, виявляються залежними від особливостей розвитку в учнів інтроспекції.

Отже, за допомогою обраних методик, визначено показники (комунікативні та організаторські здібності, почуття самотності та тривожності, самооцінка), за якими можна охарактеризувати людину як співбесідника, партнера по спілкуванню.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітків-користувачів соціальних мереж

На першому етапі обробки результатів було здійснено аналіз анкетних даних. Кількісна обробка результатів представлена у Додатку Б.

З 66 учнів: 8 (12%) – взагалі не користуються соціальними мережами, не мають своїх персональних сторінок, 18 учнів (36%) проводять у соціальних мережах менше години на день, 24% опитуваних учнів витрачають на соціальні мережі 1-2 години і 26% - більше 2 годин. Переважна кількість учнів зареєстрована в соціальній мережі «В Контакті» (94%). Половина опитуваних підлітків щодня заходить до Інтернету, щоб відвідати сторінку соцмережі 5 і більше разів. Майже всі (95%) опитувані учні зареєстровані під власним іменем, але дещо менша половина учнів (47%) мають додаткові сторінки, про які мало хто знає.

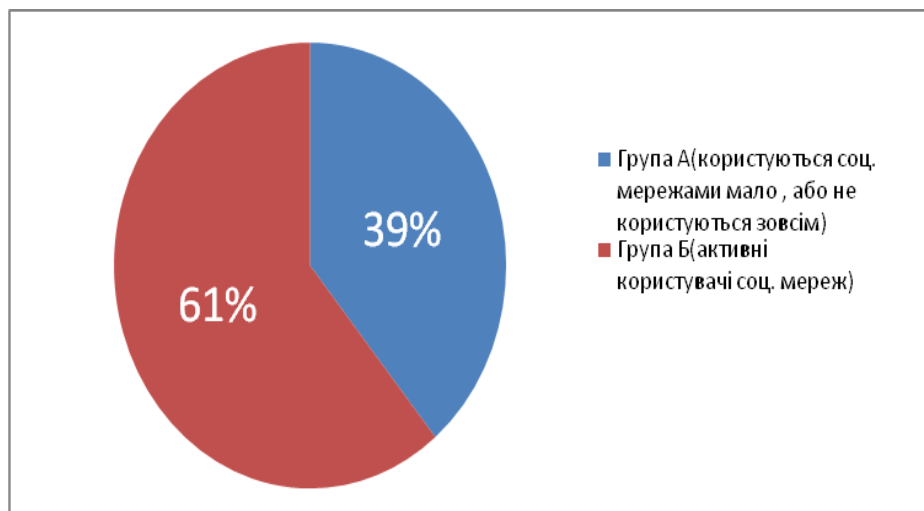
63% користувачів заходять до соціальних мереж для того, щоб поспілкуватися з друзями. Для половини опитуваних не має значення, скільки друзів вони мають у соціальних мережах, а 31% вважають, що чим друзів більше, тим краще. Значна частина опитуваних (38%) активно коментують фото та статуси друзів, дещо менша частина (31%) просто переглядає новини та статуси своїх друзів. 19% опитуваних залюбки знайомляться в соціальних мережах з незнайомими в реальному житті людьми і 12% полюбляють відвідувати сторінки зовсім незнайомих людей.

Всіх опитуваних учнів було поділено на 2 групи: група А – підлітки, які не користуються або мало користуються соціальними мережами (26 учнів);

група Б – підлітки-активні користувачі соціальних мереж, кількість яких - 40учнів (Див. Діаграму 2.1.).

Діаграма 2.1.

Групи досліджуваних підлітків



Подальший аналіз отриманих даних було спрямовано на з'ясування відмінностей особистісних властивостей підлітків з різним ступенем активності в соціальних мережах.

Як стало відомо з показників дослідження, серед підлітків, які не користуються соціальними мережами зовсім, або користуються ними нечасто не має таких, у яких низький рівень комунікативних та організаторських здібностей. 73% з тих учнів, які проводять в соціальних мережах більше 2 годин, мають рівень комунікативних здібностей нижчий за середній. Тобто вони не прагнуть до спілкування, почуваються скуто в новій компанії, в колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, мають труднощі у встановленні контактів з людьми і у виступі перед аудиторією, погано орієнтуються в незвичній ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. У багатьох справах вони уникають прояву самостійних рішень та ініціативи.

Результати за опитувальником комунікативних та організаторських схильностей занесено до Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

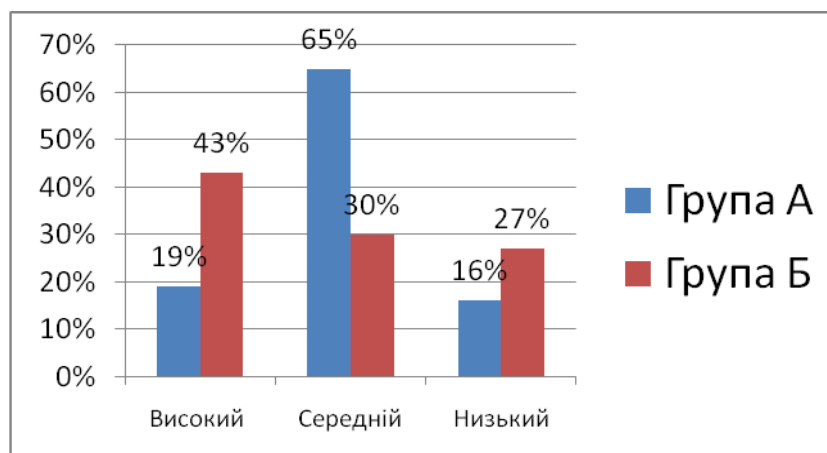
Залежність комунікативних та організаторських схильностей від часу користування соцмережами

Час, затрачений на соц. мережі	К-ість опитуваних (%)	Комунікативні схильності					Організаторські схильності				
		Низ.	Нижче серед.	Серед.	Вис.	Дуже вис	Низ.	Нижче серед.	Серед.	Вис.	Дуже вис
Не корист. зовсім	8(12,1)	-	-	1(1,5)	4(6,1)	3(4,5)	-	-	-	5(7,6)	3(4,5)
<1год.	18(27,3)	-	-	5(7,6)	12(18,2)	1(1,5)		1(1,5)	9(13,6)	4(6,1)	4(6,1)
1-2год	14(21,2)	-	3(4,5)	9(13,6)	2(3)	-		5(7,6)	4(6,1)	3(4,5)	2(3)
2 і >год	26(39,4)	3(4,5)	16(24,3)	5(7,6)	2(3)	-	11(16,7)	-	8(12,1)	7(10,6)	-

Обстеження показало, що далеко не рідкісною у підлітків-активних користувачів соціальних мереж є неадекватна самооцінка (Діаграма 2.2.), яка проявляється у переоцінці або недооцінці своїх можливостей, що шкодить розвитку відповідальності та інших важливих якостей.

Діаграма 2.2.

Рівень самооцінки підлітків



Наприклад, завищена самооцінка (43%) у активних користувачів блокує почуття невдоволеності собою, провини за негідний вчинок, докори сумління за безвідповідальну поведінку. Некритичність заважає замислитись над своїми вчинками, самостійно пред'явити собі вимоги і виконати їх. Свідченням заниженої самооцінки (27%) є незадоволення собою, нездатність поставити

перед собою більш високі вимоги, оскільки бракує впевненості у своїх можливостях. Це гальмує розвиток відповідальності, бо такі діти не виявляють активності, ухиляються від виконання завдань, обов'язків, доручень.

У більшості підлітків (65%), які мало користуються соціальними мережами, адекватний рівень самооцінки. Вони виявляють певну соціальну зрілість, усвідомлюють себе готовими до життя особистостями. Це виражається в самооцінці якостей, що характеризують їх як діяльних суб'єктів (рішучість, витримка, сміливість, почуття власної гідності, вміння відстоювати свої інтереси)

В результаті дослідження тривожності виявилось, що більшість учнів (63%), які мало користуються соціальними мережами, мають дещо підвищений рівень шкільної тривожності, але самооціночна тривожність в нормі у 82% опитуваних з групи А. 58% підлітків з цієї групи мають і ситуативну тривожність в межах норми. Чого не можна сказати про опитуваних з групи Б.

42% учнів, які часто користуються соціальними мережами, показали дуже високий рівень ситуативної тривожності. Значний показник у цій групі опитуваних і самооціночної тривожності – 48% (Додаток В).

Особливо яскраво відмінності двох груп обстежуваних виявилися в результатах дослідження рівня відчуття самотності (Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Рівень самотності підлітків

	Високий	Середній	Низький
Група А	1(4%)	3(12%)	22(84%)
ГрупаБ	21(53%)	19(47%)	-

У 53% підлітків групи Б високий показник, тоді як у підлітків групи А – тільки 4%. Натомість, у групі А низький показник самотності виявили 84%, і жодної особи групи Б. Можна впевнено стверджувати, що якщо підліток проводить багато часу в соціальних мережах, то він відчуває високий рівень самотності. Тобто він усвідомлює неповноцінність своїх відносин з людьми,

особистісно значущими для нього, відчуває гострий дефіцит задоволення потреби в спілкуванні.

2.3. Психологічна допомога підліткам-користувачам соціальних мереж

Отже, 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 з ними все в порядку. А решта їх просто-напросто не розуміють.

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, що

призводить до перевантаження мозку, зору, хребта, підвищення артеріального тиску, що 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.

Існує чимало більш досконалих і ефективних способів вирішення цієї проблеми без будь-яких конфліктів. Нами було розроблено і впроваджено профілактично-корекційну програму для роботи з підлітками-користувачами соціальних мереж. Мета цієї програми – ознайомити учнів, батьків та педагогів із загрозами, які приносить надмірне спілкування в соціальних мережах та підвищити рівень комунікації підлітків між собою в реальному середовищі.

Зміст програми складався із системи заходів для підлітків, вчителів та батьків.

Робота з батьками була реалізована у двох напрямках: просвітницька робота, під час якої батьків було ознайомлено з тим, як саме спілкування дітей в соціальних мережах впливає на їх спілкування в реальному середовищі. На наступному етапі батькам було надано конкретні рекомендації щодо зменшення інтенсивності перебування дітей в соціальних мережах (Додаток Г). Інформація була розміщена на сторінці психолога гімназійного сайту в розділі «для батьків», а також озвучена автором дослідження на батьківських зборах.

Батькам радимо запропонувати підлітку нові яскраві враження. Адже саме їх, і навіть деякої частки екстриму, скоріше всього, не вистачає активному користувачу онлайн-спілкування. Під час обговорення проблем, було

визначено способи змінити спосіб життя підлітка, урізноманітнити його повсякденні справи. Наприклад, відвідати кіно або театр; не зайвим буде поїхати на вихідні дні на природу, запросивши із собою друзів підлітка. Можна записатися в басейн або фітнес-клуб. Можна зайнятися збором моделей техніки або спільно подивитися улюблений фільм.

У спілкуванні з підлітком-активним користувачем соціальних мереж необхідно знайти компроміс, саме спілкування має відбуватися у спокійній обстановці. Батьки були попереджені про негативний вплив упередженого ставлення до дитини, засудження його дій, вчинків, проведення часу. У пам'ятці для батьків зазначено: «Не варто ставити необґрунтовані діагнози, вішати ярлики або дорікати – треба спробувати домовитися. Але при цьому повинні бути враховані інтереси обох сторін».

Роботу педагогів було спрямовано на підвищення рівня спілкування між підлітками в реальному середовищі. Тому нами було розроблено пам'ятку для вчителів «Навчимо дітей ефективному спілкуванню» (Додаток Г). Проблема Інтернет-спілкування стала предметом обговорення вчителів під час круглого столу, в роботі якого взяла участь психолог. Вона відповіла на питання вчителів, надала консультацію щодо організації роботи з навчання ефективному спілкуванню підлітків.

У роботі з дітьми в рамках програми нами спільно з психологом було розроблено заняття з елементами тренінгу для підлітків «Життя в соціальних мережах» (Додаток Д), метою якого є сприяння формуванню в учнів поняття про користь та шкоду спілкування в соціальних мережах, уявлення про сучасного активного користувача соціальних мереж.

Під час виконання вправ, підлітки аналізують процес спілкування в соціальних мережах, визначають його позитивні та негативні сторони. Будують «портрет» сучасного активного користувача-підлітка соціальних мереж. Після виконання кожної вправи відбувається обговорення, в результаті якого учасники заняття самостійно приходять до висновку, що надмірне користування соціальними мережами негативно впливає на формування

особистості підлітка. Заключна вправа заняття стимулює учнів знайти такі заняття для себе, що не передбачають спілкування в соціальних мережах. Підлітки досить активно у формі змагання пропонують різноманітні види діяльності, тому під час обговорення вправи слід звернути увагу дітей їх улюблені хобі та інтереси.

Отже, як показало впровадження заходів профілактично-корекційної програми, особистісні риси підлітків, які є активними користувачами Інтернет-сайтів, піддаються змінам. Запропонована система психологічної підтримки досліджуваного контингенту є суттєвим чинником профілактики комп'ютерної залежності і підтримки психічного здоров'я учнів, які навчаються використовувати Інтернет з користю для себе.

ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих у дослідженні результатів дозволило сформулювати такі висновки:

1. Соціальні мережі являють собою частину віртуальної реальності. Спілкування у соціальних мережах, так зване віртуальне спілкування, призводить до того, що втрачається велика кількість знакових систем, характерних для безпосередньої міжособистісної взаємодії, набутих у попередньому досвіді, зокрема, навички невербального спілкування.

2. Комуникативний компонент діяльності підлітка у соціальних мережах має свої специфічні особливості: дозволяє підлітку конструювати ідентичність з власного вибору, компенсувати недоліки та бути таким, яким він хоче себе бачити. Захоплюючись віртуальним спілкуванням, підлітки недостатньо усвідомлюють можливі небезпеки спілкування в Інтернет-мережі. Інтернет-спілкування безпосередньо впливає як на підлітка, так і на його стосунки з друзями, сім'єю з оточуючого середовища.

3. Інтернет-мережа досить сильно впливає на особистість підлітка, на формування його поведінки, рис, характерологічних властивостей. Зокрема, процес використання підлітками соціальних мереж для спілкування суттєво впливає на їх комуникативну сферу, ставлення до власного «Я». Підліток, який багато часу спілкується в соціальних мережах, не вміє грамотно будувати конструктивний діалог в реальному житті. Він настільки звикає до того, що його постійно оцінюють і помічають у віртуальній реальності, що йому важко адаптовуватися в реальному середовищі.

4. Результати дослідження показали, що більша частина підлітків (більше 60%) активно спілкуються у соціальних мережах (переважно «Вконтакті»). Активні користувачі мають проблеми у спілкуванні, а саме: вони не прагнуть до спілкування, почуваються скуто в новій компанії, в колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, мають труднощі у встановленні контактів з людьми. Такі особи становлять 73%.

5. З'ясовано, що підлітки – активні користувачі соціальних мереж мають суттєві відмінності у прояві таких властивостей як тривожність, відчуття самотності (підвищений рівень ситуативної тривожності та самотності), мають неадекватну (часто завищену) самооцінку.

6. Впровадження розробленої нами комплексної програми психологічної допомоги підліткам-активним користувачам соціальних мереж довело можливість корекції їх особистісних рис. До неї внесено систему заходів і рекомендацій щодо вирішення цієї проблеми. Слід запропонувати підлітку нові яскраві враження. Потрібно урізноманітнити життя, в якому перебуває підліток. Дана програма спрямована на ознайомлення учнів, батьків та педагогів із загрозами, які приносить надмірне спілкування в соціальних мережах, а також підвищення рівня комунікації підлітків між собою в реальному середовищі.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Воно може бути продовжене в напрямку вивчення умов організації оптимального поєднання різних форм спілкування підлітків (як реальних, так і віртуальних), використання Інтернету без шкоди психічному здоров'ю і формуванню особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова Ю.М. Общение подростков в социальных Интернет-сетях как особый вид коммуникации / Ю.М.Баранова // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Вып.4. – 2012. – С.105-110.
2. Богданов Д.В. Социальные функции Интернета / Д.В. Богданов // «Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки». – 2011. – № 1. – С. 114–120.
3. Бодалев А. А. Психология общения: [Избранные психологические труды] /А.А.Бодалев – М. : Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО “МОДЭК”, 2002. – 256 с.
4. Вакуленко О. В. Засоби масової інформації як особливий чинник впливу на формування способу життя особистості / О. В. Вакуленко // Соціальний працівник. – Вересень, 2005. – С. 14-18.
5. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде/ А.Е.Войскунский// 2-ая Российская конференция по экологической психологии: тезисы. – М. :Экопсицентр РОСС, 2000 – С. 269-270.
6. Горбунова М. Ю. Социальная психология / М.Ю.Горбунова – М.: ВЛАДОС, 2006. – 260 с.
7. Лесто К.А. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/>
8. Лунева О. В. Общение / О.В.Лунева // Знание. Понимание. Умение.– М., 2005. – №4. – 180с.
9. Носов Н.А. Виртуальный конфликт: виртуальная социология медицины. / Н.А.Носов – М.: Путь, 2002. - 170с.
10. Селищева Ю.С. Общение в Интернете как фактор социализации и развития подростка [Электронный ресурс]. Режим доступу: sociosphera.com> Научные публикации > Конференции > 2012.
11. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие./ Д.Я.Райгородский – Самара: БАХРАХ-М, 2002. – С. 77 – 78.

12. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. Кн.1 / Е.И.Рогов – М.: ВЛАДОС, 2001. – 384 с.
13. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А.А.Реана. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2008. – 512 с.
14. Таратута Е.Е. Философия виртуальной реальности: Монография. / Е.Е.Таратута – СПб.: СПбГУ, 2007. – 147 с.
15. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности: избранные психологические труды. / Д.И.Фельдштейн – М.; Воронеж: Институт практической психологии: НПО «Модек», 1996. – 512 с.
16. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С.263-265.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://www.psyh.kiev.ua/>

http://www.psychologos.ru/articles/view/virtualnaya_psihologiya

http://www.semya-rastet.ru/razd/socialnye_seti_i_podrostok/

<http://flogiston.ru/projects/articles/refinf/shtml>

http://www.psychologos.ru/articles/view/metodika_diaagnostika_samoocenki_dembo-rubinshteyn._modifikaciya_prihozhan

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для користувачів соціальних мереж

Шановний друже!

Запрошуємо Вас взяти участь у анкетуванні, спрямованому на вивчення особливостей користування учнями електронними засобами комунікації. Позначте той варіант відповіді, який найбільше тобі підходить.

1. Чи користуєтесь Ви соціальними мережами?
 - 1) так
 - 2) ні
2. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь найчастіше?
 - 1) Вконтакті
 - 2) Однокласники
 - 3) Фейсбук
 - 4) Інше _____
3. Скільки часу в добу Ви проводите в соц. мережах?
 - 1) менше 1 години
 - 2) 1-2 години
 - 3) 3 и більше
4. Скільки раз на добу Ви заходите в соц. мережу?
 - 1) 1-2 раз
 - 2) 2-5 раз
 - 3) більше 5 раз
5. Що займає більшу частину часу при знаходженні в соц. мережах?
 - 1) спілкування
 - 2) переглядвідео
 - 3) прослуховування музики
 - 4) різні програми
6. З чим пов'язано ваше реєстрування в соц. мережах?
 - 1) потрібно для навчання/роботи
 - 2) для спілкування з друзями
 - 3) легкий доступ до медіафайлів
 - 4) всі зареєструвались, а я чим гірше?
7. Ви зареєстровані від свого ім'я?
 - 1) так
 - 2) ні
8. Маєте ви додаткові сторінки, про які ніхто або майже ніхто не знає?
 - 1) так
 - 2) ні
9. Чи має для Вас значення кількість друзів у соціальних мережах?
 - 1) так має , чим більше, тим краще
 - 2) так має , чим менше, тим краще
 - 3) ні, не має.

10. Частіше всього ви відвідуєте соц. мережі щоб:

- 1) завести нові знайомства, спілкуватись з онлайн-друзями (навіть якщо вони не знайомі в реальному житті)
- 2) дізнатися, що нового відбулося в житті знайомих чи друзів, зайти до них на сторінку, переглянути їх нові фото та статуси.
- 3) прокоментувати фото та події друзів, груп і т.п.
- 4) переглянути різноманітні фото знайомих і не дуже знайомих людей.
- 5) розповсюдити інформацію про заходи, події, акції

Повідомте, будь ласка, деякі дані про себе:

Вік _____ Стать _____ У якому класі навчаєтесь _____

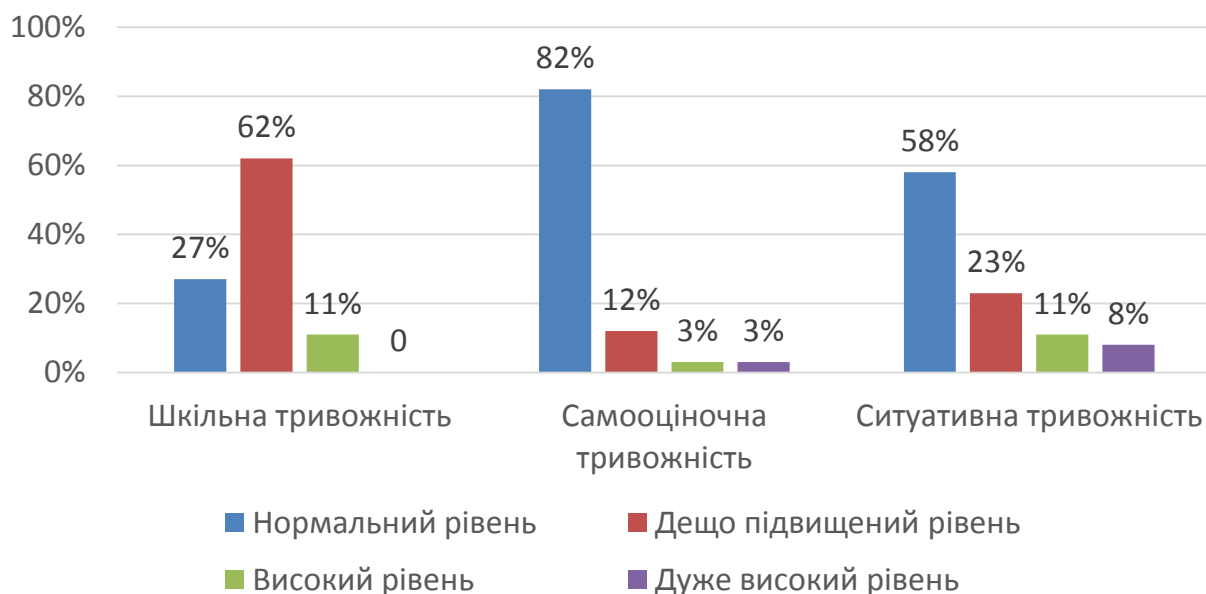
Дякуємо за участь у анкетуванні!

**Результати аналізу даних
«Анкети для користувачів соціальних мереж»**

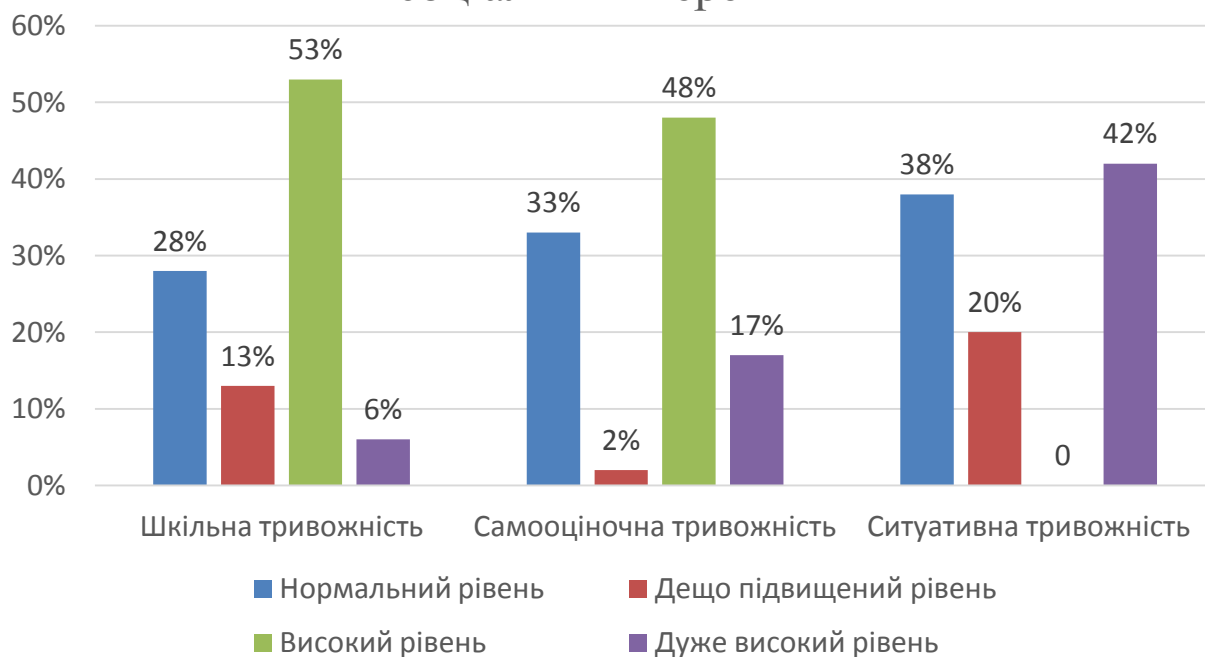
Питання	Варіанти відповідей	Кількість відповідей
1. Користуєтесь ви соц. мережами?	Так	58 (88%)
	Ні	8 (12%)
Загальна кількість користувачів – 58 осіб (100 %)		
2. Якими соц. мережами ви користуєтесь найчастіше?	Вконтакті	55 (94,8%)
	Однокласники	2 (3,5%)
	Фейсбук	1 (1,7%)
3. Скільки часу надобуви проводите в соц. мережах?	Менше 1 години	18 (31%)
	Біля 1- 2 годин	14 (24%)
	3 і більше годин	26 (45%)
4. Скільки раз на добуви заходите в соц. мережі	1 - 2 рази	14 (24%)
	3 - 5 разів	14 (24%)
	більше 5 разів	30 (52%)
5. З чим пов'язане ваше реєстрування в соц мережах?	Потрібно для навчання	8 (13,7%)
	Для спілкування з друзями	36 (62,1%)
	Легкий доступ до медіафайлів	12 (20,7%)
	Тому що всі зареєструвались	2 (3,5%)
6. Ви зареєстровані під своїм власним іменем?	Так	55 (95%)
	Ні	3 (5%)
7. Маєте ви додаткові сторінки	Так	31 (53%)
	Ні	27 (47%)
8. Чим для вас значення кількість друзів в соц. мережах?	Так, має, – чим більше тим краще	18 (31%)
	Так, має, – чим менше тим краще	9 (16%)
	Ні, не має	31 (53%)
9. З якою метою найчастіше вивідвідуєте соц. мережі:	завести нові знайомства, спілкуватись з онлайн-друзями (навіть якщо вони не знайомі в реальному житті)	11 (19%)
	дізнатися, що нового відбулося в житті знайомих чи друзів, зайти до них на сторінку, переглянути їх нові фото та статуси.	18 (31%)
	прокоментувати фото та події друзів, груп і т.п.	21 (36,3%)
	переглянути різноманітні фото знайомих і не дуже знайомих людей	8 (13,7%)
	розповсюдити інформацію про заходи, події, акції	0

Результати дослідження тривожності
(Методика О.Кондаша)

Група А – підлітки, які не користуються
або мало користуються соціальними
мережами



група Б – підлітки-активні користувачі
соціальних мереж



Інформаційна довідка для батьків

У сучасному світі комунікація за допомогою Інтернету давно перетворилася на норму повсякденного життя. За останні чотири роки соціальні мережі стали невід'ємною частиною віртуального простору, об'єднавши безліч людей з різних куточків світу. Пошук старих знайомих, друзів, родичів, однокласників і нових знайомих, – все це стало можливо в рамках різних соціальних мереж: «Однокласники», «Вконтакте», «Fеsеbook», аудиторії цих сайтів дійсно величезні.

Найбільшу частину відвідувачів соціальних мереж серед вікових груп становлять підлітки (59%). 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 з ними все у порядку. А решта їх просто-напросто не розуміють.

Пам`ятка для батьків

«Як уникнути тривалого спілкування дитини в соціальних мережах»

1. Розмістіть комп'ютер у кімнаті, яку використовують усі члени родини. Іноді діти намагаються тримати у секреті те, що вони спілкуються у соціальних мережах. Обговорювати з дитиною негативний вплив надмірного спілкування в соціальних мережах, легше, коли комп'ютер знаходиться у спільній кімнаті. Крім того, Ви можете використовувати Інтернет разом з дитиною. Таким чином розмови про користь та недоліки Інтернет-спілкування, а також контроль за використанням комп'ютера стануть частиною вашого повсякденного життя.

2. Використовуйте будильник для обмеження часу перебування Вашої дитини в соціальних мережах. Заздалегідь погодьте тривалість перебування в Інтернеті з дитиною.

3. Проводьте більше часу з дитиною, залучайте її до розмов про небезпеку надмірного спілкування в соціальних мережах.

4. Запропонуйте дитині нові яскраві враження. Адже саме їх, навіть деякої частки екстриму, скоріше всього, не вистачає активному користувачу онлайн-спілкування. Спробуйте урізноманітнити сімейне життя. Наприклад, відвідайте кіно або театр.

5. Не зайвим буде поїхати на вихідні дні на природу, запросивши із собою друзів вашої дитини. Можна записатися в басейн або фітнес-клуб. Можна зайнятися збором моделей техніки або разом подивитися улюблений фільм.

6. У спілкуванні з підлітком-активним користувачем соціальних мереж знайдіть компроміс. Не ставте необґрунтовані діагнози, не вішайте ярликів, не дорікайте – спробуйте домовитися.

Пам'ятка для педагогів «Навчимо дітей ефективному спілкуванню»

1. Пам'ятайте, що основна діяльність підлітка - не навчання, а спілкування з однолітками. Відносини з товаришами - у центрі життя підлітка, вони визначають конкретні сторони його життєдіяльності.
2. На соціальний статус у колективі більше не впливає успішність навчання і стосунки з учителем, тепер важливим стає те, як дитина налагоджує свої стосунки з ровесниками. Поняття "хороший учень" більше ототожнюють з поняттям "хороший товариш", тобто доросла мораль не збігається з дитячою, але щоб залишитися "хорошим товаришем", хороший учень повинен дати списати. Тому значно зростає вірогідність конфліктів з однолітками та вчителями.
3. Вчіть дитину впевненості, підбадьорюйте її. Для ефективного спілкування підлітку необхідно бути впевненим у собі – вміння триматися впевнено залучає інших, як магніт, бо вид рішучої людини переконує інших, що цей співрозмовник коштує витрачених часу і зусиль. Впевнений співрозмовник не витрачатиме ваш час на «ходіння навкруги», а відразу перейде до суті розмови.
4. Залучайте дітей до колективних творчих справ, де, виконуючи певне завдання підлітки вчитимуться спілкуватися між собою. Крім цього певний час дитина перебуватиме в колі друзів, а не в соціальних мережах.
5. І пам'ятайте, що підліток бере приклад із дорослих. Тому при спілкуванні з підлітком дотримуйтеся певних прийомів ефективного спілкування:
 - Концентруйте увагу на співрозмовнику, його повідомленні.
 - Уточнюйте, чи правильно ви зрозуміли як загальний зміст прийнятої інформації, так і її деталі.
 - Повідомляйте підлітку в перефразованій формі сенс прийнятої інформації.
 - У процесі прийому інформації не перебивайте підлітка, що говорить, не давайте поради, не критикуйте, не підводьте підсумок, не відволікайтеся

на підготовку відповіді. Це можна зробити після отримання інформації та її уточнення.

- Домагайтеся, щоб вас почули і зрозуміли. Дотримуйтеся послідовності повідомлення інформації. Не пересвідчившись у точності прийнятої учнями інформації, не переходьте до нових повідомлень.
- Підтримуйте атмосферу довіри, взаємної поваги, виявляйте емпатію до учнів.
- Використовуйте невербальні засоби комунікації: частий контакт очей; кивання головою в знак розуміння та інші, які спонукають до конструктивного діалогу.

Заняття з елементами тренінгу «Життя в соціальних мережах»

Мета заняття: сприяти формуванню в учнів поняття про користь та шкоду спілкування в соціальних мережах, уявлення про сучасного активного користувача соц.мереж; розширити знання учнів про можливі захоплення, крім спілкування в соціальних мережах.

Вікова категорія: учні 9 класу.

Обладнання: ватмани, маркери, газети та журнали для створення колажів, ножиці, клей, стікери, зображення монітора комп'ютера для вправи «Очікування», картки для поділу на групи

Час: 1 год.

Хід заняття

1. Привітання. Ознайомлення з темою заняття

- Доброго дня, друзі! Сьогодні майже кожен комп'ютер підключений до мережі Інтернет. Шоста частина світу користується мережею, а через 2 роки, за прогнозами аналітиків, це робитиме кожен третій житель планети.

З однієї сторони – це благо цивілізації, а з іншої – комп'ютеризація та «інтернетизація» населення є причиною негативних явищ людського суспільства.

Майже кожен учень має персональну сторінку в соціальній мережі, витрачає багато часу на спілкування в он-лайн. Це досить сильно впливає на особистість учнів та на формування їх поведінки. І сьогодні ми з вами поговоримо про те, як саме впливає спілкування в соціальних мережах на нашу особистість.

2. Правила роботи групи

Спочатку домовимось про декілька правил для успішної роботи:

- мобільні телефони відключити;
- говорити все, що думаєте;
- слухати інших, поважати себе та інших;

- бути активним учасником (якщо вправи виявляться для вас з якихось причин не прийнятними, попрацюйте над створенням сенкану на тему соціальна мережа – наприкінці тренінгу ми послухаємо ваші твори.)

3. Вправа «Мене звати»

Учасникам пропонується написати на спеціальних емблемах та по черзі назвати своє справжнє ім'я та ім'я (нік), яким вони користуються у соціальних мережах



Ім'я _____

Ім'я (нік) _____

Обговорення:

- Чи в багатьох відрізняється справжнє ім'я від імені, яким ви користуєтесь в мережі? Чи пов'язані між собою ці два імені? Як?

- Чому користувачі вигадують собі імена для взаємодії в Інтернеті? Від чого вони себе убезпечують? А на які ризики можуть наразитися?

4. Очікування

- Запишіть, будь ласка, ваші очікування від сьогоденного заняття і прикріпіть їх на монітор комп'ютера, який ви бачите на дошці.

5. Мозковий штурм «Про користь соціальної мережі».

- Оголошую мозковий штурм «Про користь соціальної мережі» (на ватмані записуються відповіді учасників заняття)

Отже, користь очевидна.

6. Міні-лекція про дослідження.

Протягом жовтня-листопада 2014 року в Златопільській гімназії проводилося дослідження психологічних особливостей підлітків-користувачів соціальних мереж.

У дослідженні взяли участь 66 підлітків Златопільської гімназії. З них 8 учнів (12%) взагалі не користуються соціальними мережами, не мають своїх персональних сторінок, 18 учнів (36%) проводять у соціальних мережах менше години на день, 24% опитуваних учнів витрачають на соціальні мережі 1-2 години і 26% - більше 2 годин. Переважна кількість учнів зареєстрована в соціальній мережі «В Контакті»(94%). Половина опитуваних підлітків щодня заходить до Інтернету, щоб відвідати сторінку соц. мережі 5 і більше разів.

Майже всі (95%) опитувані учні зареєстровані від свого ім'я, але дещо менша половина учнів (47%) мають додаткові сторінки, про які мало хто знає. 63% користувачів заходять до соціальних мереж для того, щоб поспілкуватися з друзями, половині опитуваних не має значення скільки друзів вони мають у соціальних мережах, а 31% вважають, що чим друзів більше, тим краще. Більша частина опитуваних (38%) активно коментують фото та статуси друзів, дещо менша частина (31%) просто переглядає новини та статуси своїх друзів. 19% опитуваних залюбки знайомляться в соціальних мережах з незнайомими в реальному житті людьми і 12% полюбляють відвідувати сторінки зовсім незнайомих людей

Результати дослідження показали, що більша частина підлітків активно спілкуються в соціальних мережах (переважно «в Контакті»). Активні користувачі мають проблеми в спілкуванні, а саме: вони не прагнуть до спілкування, почуваються скуто в новій компанії, в колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, мають труднощі у встановленні контактів з людьми; мають неадекватну самооцінку, підвищений рівень ситуативної тривожності та самотності

7. Робота в групах «Я в он - лайн»

- Які соціальні мережі ви знаєте? Назвіть дві найпопулярніші у нас соц.мережі. («В контакті» і «Однокласники»). Діти отримують картки з логотипом соціальних мереж і відповідно до них об'єднуються в групи

Завдання для 1 групи «Соціальні мережі мені допомагають»

Завдання для 2 групи «Соціальні мережі мені заважають»

(Учасники групи схематично зображують свої відповіді на ватманах.

Після обговорення групи представляють свої роботи).

Обговорення вправи:

- Чим вас приваблює ця діяльність? Як ставляться ваші батьки до вашої діяльності в Інтернеті?

8. Вправа «Друкарська машинка».

Учасники шикуються в одну лінію. Тренер озвучує рядок тексту, який необхідно «надрукувати».

Єдина відома мені розкіш – це розкіш людського спілкування

Антуан де Сент-Екзюпері

Учасники називають по одній літері: 1-й – Є, 2-й – Д, 3-й – И, 4-й – Н, 5-й – А, пропуск – всі плескають у долоні, і так далі

Якщо учасник помиляється, то він вибуває з гри, а всі решта починають спочатку.

9. Вправа «Портрет користувача».

Групам пропонується створити малюнок-колаж – портрет сучасного користувача соціальних мереж, який навчається у середніх класах школи.

Обговорення:

- Наскільки ваші портрети є реальними?
- Які риси характеру «прочитуються» з ваших портретів?
- Чи є у ваших користувачів інші хобі, інтереси?
- Активне користування Інтернетом допомагає їм чи шкодить?
- Які небезпеки можуть спіткати ваших користувачів?

10. Вправа «Як відключать Інтернет...»

Уявіть собі ситуацію, що у вас є вільний час, а інтернет вдома відключили. За одну хвилину кожен член команди запишіть, чим можна зайнятися в подібній ситуації.

Через хвилину кожна команда по черзі зачитує одне заняття. Виграє та команда, яка останньою назве заняття. Повторюватися не можна.

11. Підведення підсумків заняття.

А. Заслуховування сенканів (якщо є)

Б. Вправа «Очікування»

Пропоную вам визначитися, чи справдилися ваші очікування. Якщо так, то помістіть свій стікер у «Мої документи», це значить, що інформація, яку ви отримали сьогодні буде вам корисною і ви будете нею користуватися. Якщо інформація потребує певних уточнень і доопрацювання – залиште свій стікер на робочому столі нашого монітору, і якщо інформація вам не потрібна – перемістіть її в корзину.