

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра загальної та практичної психології

ТЕМА  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗНАЙОМСТВ В  
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Кваліфікаційна робота здобувача  
Факультету управління,  
адміністрування та інформаційної  
діяльності.

групи 61ФЗ

ступінь вищої освіти «магістр»

спеціальність 053 Психологія

освітня програма Психологія

Мустипан Наталії Іванівни



Керівник доктор психологічних наук,

доцент Кічук Антоніна Валерівна



Рецензент кандидат психологічних  
наук Гордієнко І.О.



Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри загальної та практичної психології  
протокол № 7 від «20» листопада 2021 р.

Завідувач кафедри

Прокоп'єв С.О.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК

«26» січня 2022 р.

Оцінка 85 добре  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Макарук Н.О.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

	2
<b>ЗМІСТ</b>	
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗНАЙОМСТВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	6
1.1. Психологічний супровід віртуального спілкування молоді – чинника запобігання кібер-залежності	6
1.2. Психологічна характеристика різновиду соціальних мереж як осередку знайомств особистості та показники її психічного здоров'я	14
1.3. Психологічні особливості комунікації в соціальних мережах	23
Висновки до Розділу I	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗНАЙОМСТВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	39
2.1. Психологічна характеристика традиційних методик, спрямованих на діагностику дослідження віртуального спілкування через мережу Інтернет	39
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження	42
Висновки до Розділу II	53
РОЗДІЛ 3. КОМУНІКАТИВНИЙ ТРЕНІНГ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЩОДО ВПЛИВУ НА НЬОГО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	55
3.1. Узагальнена характеристика комунікативного тренінгу, спрямованого на покращення психічного здоров'я особистості	55
3.2. Методичні рекомендації батькам, психологам, викладачам з пропедевтики впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості	69
Висновки до Розділу III	77
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	81
ДОДАТКИ	86

## 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 даного 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: В контакт, Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat (це данні останніх п'ять років). Наприклад, кожен хвилину користувачі соціальних мереж відправляють майже півмільйона твітів (це повідомлення, які відправляють користувачі соціальної мережі Twitter один одному для спілкування) і фотографій в Snapchat (це мобільний додаток обміну повідомленнями з прикріпленими фото і відео тощо). 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., Кудрєвич 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 ті чи інші аспекти соціальної комунікації в соціальних мережах, проте фактично відсутні дослідження, в яких досліджувалися би 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 молоді 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* – молодь, її комунікація в соціальних мережах.

*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.

*Джерельною базою дослідження* 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 учнів старших класів, фахівцям, які працюють в області інформаційних технологій у сфері освіти, педагогам і психологам середніх загальноосвітніх установ.

*Результати апробації.* Наукові знання магістерської роботи доповідалися на наукових конференціях, а саме:

1). II Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасна психологія: проблеми та перспективи», опубліковано статтю на тему: «Психологічне здоров'я особистості: своєрідність впливу на нього соціальних мереж».

2). V Всеукраїнська мультидисциплінарна науково-практична інтернет-конференція «Мультидисциплінарний підхід до наукових досліджень», опубліковано статтю на тему «Кібербулінг як специфічна форма загрози психологічному здоров'ю особистості підлітка».

*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 [12, с. 187]. 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 [39, с. 114].

Соціальна реальність – це комунікативна реальність. У концепції комунікації загострюється і підкреслюється момент мінливості та динамізму соціальної реальності [7, с. 308]. 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 століть комунікація розглядалася виключно як засіб трансляції інформації, тому це явище вважалося похідним від основних соціальних процесів, а отже простим, і не заслуговуючи на особливу увагу. У двадцяті-тридцяті 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 вони застарівають у процесі їх створення. Тому спілкування дає можливість звернутися до вивчення взаємодій, що тривають «тут і зараз», і визнати соціальну реальність обмеженою основою цієї взаємодії [9, с. 260].

Суспільство за своєю природою комунікативне. На це 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 [16, с. 224]. І якщо взяти 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 [1, с. 110].

Створений в результаті дії соціальної комунікації, комунікаційний простір має складну, багатокомпонентну структуру. Його опис базується на двоступеневій термінології зовнішнього та внутрішнього середовища [18, с. 89]. Комунікаційний простір має ментальну, інформаційну та інституційну структуру, що є фундаментальним для цього типу простору. У процесі взаємодії цього простору з навколишнім середовищем постійно вирішуються



проблеми адаптації, досягнення цілей, відтворення соціальної структури та її інтеграція у взаємодії з навколишнім середовищем [12, с. 189].

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 цьому 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 автори використовують загальноприйняті символи та постійно інтерпретують значення дій через самі дії. Водночас час люди вступають у процеси комунікативної взаємодії в Інтернеті не стільки для передачі певної інформації, скільки для встановлення та підтримання соціальних зв'язків [29, с. 142].

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

Відзначимо, 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 [25, с. 53].

З психологічної точки зору, людська активність у мережі Інтернет підпорядкована 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 поточних новин, дистанційна освіта, виявлення вразливих веб-серверів для подальшого «злому» тощо), ігрова (наприклад, битва з віддаленим комп'ютером 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) [8, с. 123]. Такі дії зрештою зводяться до інших видів діяльності через Інтернет: наприклад, часто обговорюваний в популярних і наукових виданнях «електронний флірт» або поширені в Інтернеті спроби зміни ідентичності – це спілкування, причому з безсумнівними елементами гри [47, с. 24].

Інтернет сприяє як досить прозаїчним видам діяльності, так і польотам фантазії – наприклад, раніше невідомі види мистецтва набирають обертів завдяки новим технологіям. Навіть на людей, які не контактують з комп'ютерами, технологія впливає 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» [40, с. 18].

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. Діяльність людини в Інтернеті підпорядкована задоволенню трьох основних типів 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 і може годинами сидіти у пошуках однодумців, однокласників чи просто цікавих людей. Багато з них спілкуються на форумах за допомогою ICQ або Skype. В цьому онлайн-середовищі стало можливим шукати свою другу половинку на сайтах знайомств. Але головна перевага полягає в тому, що Інтернет дозволяє безперешкодно спілкуватися з людьми, незалежно від того, де вони перебувають.

Розвиток мережевого спілкування 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 і торкатися одне одного. І з точки зору цих метрик, 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. [1]

На даний момент частка віртуального спілкування серед молоді перевищує реальне. Комунікація стала комп'ютеризованою. Це 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) [49].



Рис. 1.1. Особливості віртуального спілкування

Перший – анонімність. В онлайнному середовищі молода людина може вводити про себе дані, які відрізняються від реальних. Він може продемонструвати велику свободу вираження поглядів і надати неправдиву інформацію. Це дає йому відчуття безвідповідальності та безкарності.

Спілкування в Інтернеті допомагає молоді створити враження про свій вибір, воно не обмежує можливості стати тим, ким вони хочуть 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 [25].

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 [53].

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

Для хлопців Інтернет – це поле для завантаження файлів, програм, фільмів та онлайн-ігор. Що стосується спілкування, хлопці, як правило, передають короткі, чіткі повідомлення, на відміну від дівчат. 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 залишаються без уваги та підтримки тем, які вони заявляють [52].

Дж. Сулер визначив «ефект емансипації» на основі двох варіантів:

- 1) Вихід негативних емоцій, задоволення руйнівних потреб;
- 2) Реалізація можливості бути відвертим і не закриватися певних особистих аспектах [55].

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

По-друге, це обмежений сенсорний досвід, 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. 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 є Facebook, Instagram, Messenger, WeChat, WhatsApp, Tumblr, Telegram, ICQ.

Людина, яка створює спільноту в соціальних мережах, намагається 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 впливає на поведінку людей. Багато молодих людей почали відчувати труднощі у спілкуванні в життєвих ситуаціях через нерозвиненість здатності по-справжньому спілкуватися з людьми. Віртуальне спілкування – це лише ілюзія. Зрештою, там немає справжніх співрозмовників, всі вони безособові, і важко сказати, що стоїть за масками. Тому необхідним є 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 однієї людині іншій в подоланні труднощів. Психолог, перш за все, здійснює пошук тих прихованих ресурсів і можливостей особистості, які стануть умовою подолання психологічної проблеми. Тобто сутнісною характеристикою психологічного супроводу є створення умов для переходу особистості до самопомоги.

На думку М.І. Рожкова, основною метою діяльності психолога, що працює з юнацтвом, є створення умов, в яких молода людина за допомогою рефлексії життєвих подій ціннісно самовизначається, а потім соціально самореалізується [35].

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 ній може виводити її на феномен «прозріння» і «відкриття» нового знання для себе, індивідуального сенсу, досвіду самореалізації, відчуття і рефлексії власного буття [53]. 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 можливостям взаємодії «людина-комп'ютер» можливість спілкування «людина-комп'ютер-людина» [42, с. 227]. 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+, imo.im, Instagram, LinkedIn, Messenger, WeChat, WhatsApp, Tumblr, Telegram, ICQ.

Згідно з наведеною А. Барановим характеристики Інтернет-середовища в книзі «Інтернет. Психологія», можна виділити наступні види інтернет-спільнот (рис. 1.2) [5].

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 адресанту у поштову скриньку. Деякі особливості притаманні електронному листуванню: спілкування є 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, і будь-яким іншим стилем, аж до розмовної мови та використання ненормативної лексики [6, с. 728].

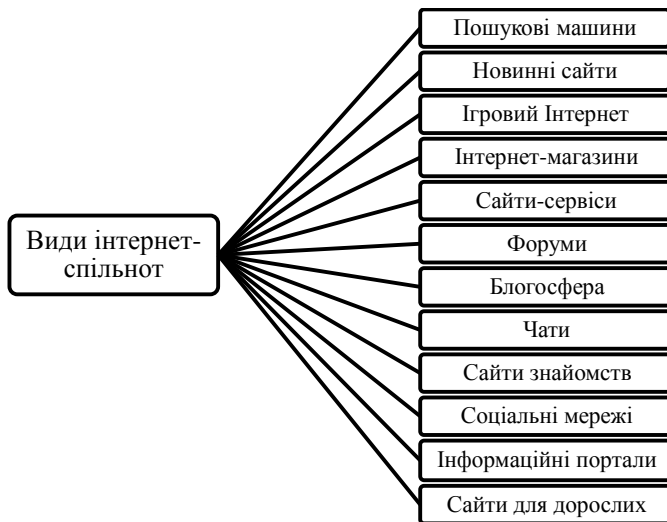


Рис. 1.2. Види інтернет-спільнот

Соціальна мережа – комплексна мережева освіта, яка поєднує функції форумів, мережевих спільнот. Основною метою створення цих мереж є пошук друзів, однокласників, знайомих, колег по роботі тощо. Популярні ресурси 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 [13, с. 45].

Інтернет-блог – тексти, розташовані в хронологічному порядку, найчастіше орієнтовані на висловлення думок щодо всіх 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. Тут також ми можемо спостерігати подібність щоденників Інтернету з тематичними форумами, але з точки зору специфіки їх структури [8, с. 140].

Форуми – організації обміну інформацією та спілкування між великою кількістю співрозмовників, яких цікавить тема дискусії, що є причиною об'єднання їх в одному місці для підняття її на загальне обговорення [39, с. 114]. 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, і немає часових рамок 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 суть 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 від форумів 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 [15, с. 102]. Розмови можуть бути тематичними або розважальними. Вони створені безпосередньо для стимулювання живого, групового спілкування, переважно молоді.

Існує багато інших способів віртуального спілкування в Інтернеті – це мережеві ігри (стратегічні та інтелектуальні), віртуальний світ (як спільнота людей, що будують інтерактивне віртуальне життя) та клуби (які виглядають як поєднання конференцій та чату) тощо [20, с. 45].

Мережа стала посередником із особливими властивостями, і в 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. Лотманові, під семіотикою слід розуміти науку про комунікаційні системи та знаки, що використовуються в процесі комунікації [43, с. 269].

Зауважимо, що існують також такі психологічні особливості інтернет-культури:

1. Інтернет розділяє світ на «свій» і «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 рамках 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 рамки усталених ідей.

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

На даний момент склалось досить велике і різноманітне співтовариство користувачів Інтернету, в якому, крім випадкових відвідувачів, звичайних користувачів певних ресурсів, «працівників Інтернету», існує також група людей, яких найкраще назвати «Жителями Інтернету» [43, с. 270]. Це люди, які досить мотивовані залишатися в Інтернеті, зокрема витрачають значні фінансові та часові ресурси та 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 і автокомунікацію.

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

Ще одна особливість комунікативного процесу в Інтернеті – використання «ніка» – 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 проступати його предметна віднесеність [10, с. 189].

Як було сказано вище, інтернет-спілкування має ще одну властивість, яку вже неодноразово помічали в літературі – анонімність. «Межа особистості – це семіотична межа» [9, с. 267]. 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 маска анонімності.

Зазначимо також, що спілкування завжди було і залишається організованим за принципами статусу та центрально-провінційної асиметрії. У будь-якому суспільстві людина сприймає ці принципи як належне: доступ до спілкування можливий лише через статус (посада, звання, багатство, ім'я). Однак, коли Інтернет 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 у них 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 сформувані власний імідж та спиратися на свої природні дані чи соціальні досягнення.

Як відомо, соціальні мережі – це місце, де люди нерідко 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 Центра 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 їм користувалися, то менш напружено себе почували. Цікаво, що у чоловіків такий ефект не спостерігався, вони не приймають соціальні мережі так близько до серця, як жінки. Врешті-решт дослідники зробили висновок, що користування соціальними мережами все ж пов'язано з «порівняно низьким рівнем стресу» [21, с.351].

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

По-третє, 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 позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, демобілізують, викликають 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, добрий 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 [21, с. 346].

По-четверте, підвищення тривожності людини 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, на думку цієї особи, 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) [45].

Сучасні дослідники (А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг) також прослідкували взаємозв'язок того, наскільки соціальні мережі впливають на загальний рівень тривожності, сон і 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 і більше мережами, мають втричі вище загальний рівень тривожності, ніж користувачі 1-2 платформами.

По-п'яте, встановлений вченими кореляційний зв'язок між депресивним станом особистості та її вибором медіаплатформ з-поміж чинних. 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 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 і користуванням мережами, нові знахідки в цій галузі свідчать про зворотний ефект [37].

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 згідно з цим 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 і викривлене уявлення про життя інших людей. Однак вчені продовжують вивчати ці 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 обстежено і проаналізовано профілі 476 користувачів Twitter, стосовно стилю повідомлень, їх емоційної забарвленості, типу взаємодії з іншими користувачами і ознаки депресивної поведінки. В результаті, за допомогою цих даних вони розробили анкету, яка дозволяє в семи з десяти випадків спрогнозувати ризик депресії ще до появи перших симптомів.

Якщо розуміти, що психологічне здоров'я безпосередньо пов'язано зі станом психіки людини, то правомірно вважати найсуттєвішим впливом соціальної мережі – це ущільнений зв'язок з якістю сну. Щодо цього питання, то було проведено велика кількість досліджень. Наприклад, минулого року дослідники з Пітсбургського університету опитали 1700 осіб у віці від 18 до 30 років про те, як 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 вимкненням свідомості й зниженням здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники [41, с. 213]. В результаті зроблено висновок, що звичка перевіряти перед сном стрічку новин у Facebook або Twitter погано впливає на якість сну. Треба зазначити, що найгірше впливав не загальний час проведений в мережі, а частота заходів в ній, що свідчило про «нав'язливу звичку» постійно перевіряти оновлення. Дослідники, проте, не з'ясували остаточно – саме соціальні мережі викликають розлади сну або це ті, хто вже страждає безсонням, проводять більше часу в мережах викликає залежність. 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 і найчастіше вимагає професійної допомоги. Вони виявили зв'язок між надмірним використанням мереж й проблемами в стосунках є гіршими результатами в навчанні та меншою участю в реальному спілкуванні [33, с. 18]. Як відомо, залежність – є захворюванням, спричиненим надмірним використанням соціальних мереж. Хоча це захворювання ще не було класифіковане як психопатологічне, воно поширюється в суспільній свідомості як потенційно проблематичний стан, знаходячи відбиток в численних паралельних, визнаних розладах» і може стати «епідемією 21-го століття». Наприклад, соціальна мережа Twitter викликає більшу залежність, ніж сигарети й алкоголь. Люди з емоційною нестабільністю частіше пишуть про свої почуття. В результаті очікують отримати підтримку 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 відносини між романтичними парами. Так, наприклад, дослідники з Університету Гвельфів в Канаді опитали 300 користувачів Facebook, тобто

найбільша у світі англомова 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 відчувають ревності. На основі цього дослідження було зроблено висновок, що «саме середовище соціальної мережі сприяє цьому почуттю, а також підсилює занепокоєння щодо якості їх романтичних відносин».

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновки, що соціальні мережі надають на людей дуже різний вплив, в залежності від багатьох умов, і, перш за все, від рис їх 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 мережі дають чимало переваг і саме з вивченням цього аспекту буде пов'язаний наш науковий пошук.

### **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 кібер-простір 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 попитом? Дослідник Савушкін Л.М. виділяє наступні причини [36]:

- 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 і бажання позбутися неї.

Кібер-простір 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» [28].

Крім того, людина має потребу в такому спілкуванні, в ході якого вона могла би поділитися важливими для неї думками, ідеями, почуттями, переживаннями, знайшовши повне розуміння з боку іншого, отримати підтримку, досягти безумовної довіри, не зустрівши при цьому критики і 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 комунікацій поділяють на найбільш інтерактивні середовища спілкування – чати і форуми – і найменш інтерактивні – e-mail і телеконференції. У 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) [48]:



Рис. 1.3. Види комунікативного процесу за кількістю учасників

У межах цих типологій інтернет-чат є полілоговою комунікацією в режимі on-line. Чат за зовнішніми ознаками нагадує п'єсу, але відмінність полягає в тому, що репліки організовані не за правилами логіки, а за часом їх виникнення. Послідовність реплік показує, що вони не впорядковані лінійно. Діалог може виходити переривчастим, оскільки ймовірна ситуація, коли адресат відправляє повідомлення і, не отримавши відповіді, відправляє інше, а потім вже отримує відповідь на перше повідомлення. Це порушує логіку діалогу і, хоча зберігає хронологію, але хронологія ця фіксує лише момент відправки і не відображає логічної послідовності (в діалозі, побудованому лінійно і 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 адресант може підтримувати одночасно кілька ліній розмови з різними особами, тобто допустимо положення, при якому всі спілкуються з усіма, і це підсилює враження сумбурності від читання такого тексту; в ньому переплітаються «сюжетні лінії». Одна лінія може розгортатися між двома героями в загальному вікні, інша – в публічному чаті; кількість таких варіантів важко підрахувати. Текст навіть не обов'язково читається зверху вниз, нові повідомлення можуть додаватися як знизу, так і зверху, в залежності від установок користувача, які найчастіше вибирає він

сам.

Ще у 90-ті роки американський психолог Чарльз Тарт писав про можливість інтерпретації природи психіки людини як віртуальної. Проводячи аналогії з віртуальною реальністю, створюваною комп'ютером, він розглядав психологічну віртуальну реальність як образ світу, що породжується заново кожен момент часу і існуючий лише в цей момент. Психологічна віртуальна реальність, за Тартом, – це не постійна, а змінна складова образу ситуації або сприйманого об'єкта. Чарльз Тарт розрізняв віртуальну реальність і просту реальність, яка існує стабільно щодо віртуальної реальності і «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 і 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 [56].

Віртуальне спілкування, крім вищезазначених, має ряд особливостей, що докорінно відрізняють його від реального спілкування [40]:

- самоконструювання партнера в комунікативній мережі. Одночасно з 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 чи розчарування від невідповідності їх 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 взаємобмін, а прийняте рішення на основі аналізу встановленого зв'язку, що призводить до

Добавлено примечание ([Г1]): Ще у 90-ті роки

вироблення нових відносин між комунікаторами. 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 фактора комунікації досить висока, тому що пов'язана із суб'єктивним світом людини. Слід зазначити ускладненість емоційного компонента спілкування і стійке прагнення до емоційного наповнення тексту. З однією боку, воно виражається у створенні спеціальних значків для позначення емоцій («смайликів») або описі емоцій словами (в дужках після основного тексту послання). З іншого боку, здійснюється перенесення невербальних елементів спілкування в сам 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 заголовних букв для позначення крику, 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 і використовуються тільки як носії певної форми, а отримані складні знаки, як правило, носять іконічний характер і висловлюють емотивні смисли через зображення відповідної міміки [24];

- специфіка мови віртуальної комунікації. Вона походить від мови SMS-повідомлень, яка у свою чергу породжується арго, використовуваного молоддю. Новим є лише спосіб комунікації сам по собі. 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

Добавлено примечание ([T2]): Розмовно-побутової

мовленню, і в той же час підпорядковується законам письмового. Таким чином, ця мова є виразом усного мовлення, відображеного в письмовій формі. Віртуальна комунікація викликає неоднозначні коментарі та оцінки фахівців в області мови, які, визнаючи неминучість нових віянь, одночасно виражають певні побоювання з приводу стану нормативної мови [28]. Очевидно, що будь-які мовні об'єднання не можуть розвиватися та існувати відокремлено. Вони впливають і змінюють стандартну мову, що, на думку лінгвістів, може привести до тотального зниження грамотності.

Аналізуючи характеристики мови чатів, повної скорочень та усікань, можна виділити її позитивні та негативні сторони. До безумовних плюсів можна віднести наступні властивості [36]:

- 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 і орфографії.

Мова, що використовується в чатах, в більшій мірі популярна серед молоді. Молодь користується нею почасти тому, що це дає відчуття приналежності до певної соціальної групи. Вживання цієї мови для її користувачів походить на володіння секретним кодом, і деякі дійсно винаходять власні діалекти, зрозумілі лише членам певної групи. Не випадково в багатьох країнах 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 і винаходити нові форми слів при написанні, в результаті чого



відбувається збагачення мови.

Сленг, вироблений користувачами в мережевому спілкуванні, переходить у загальноповжитану 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 серйозних документах. З появою кіберпростору істотно змінюється доля тексту в суспільстві. Зміна свідомості особистості в кіберпросторі, формування нового, мережевого способу життя і 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 поведінку всього суспільства в цілому [50, с. 109].

Поява кіберпростору породила і певну форму залежності: інтернет-залежність. В даний час актуальність дослідження проблем інтернет-залежності стає все більш очевидною у зв'язку з ростом кількості інтернет-користувачів у світі [48].

У найзагальнішому вигляді Інтернет-залежність визначається як «нехімічна залежність від користування Інтернетом» [45, с. 66]. У деяких психологічних словниках Інтернет-залежність визначають як, психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету [3, с.94].

Термінологія проблеми ще не є досить сталою – застосовуються найменування «залежність від Інтернету», або «Інтернет-адикція», а також «надлишкове / патологічне застосування Інтернету». При великій кількості найменувань фахівці досить одностайні у визначенні поведінкових характеристик, які могли б бути віднесені до цього феномену (або синдрому). Так, відзначаються нездатність і активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті; досада і роздратування, що виникають при вимушених відволіканнях; прагнення проводити за роботою в Інтернеті все більші відрізки часу; спонукання витратити на забезпечення роботи в

Інтернеті все більше грошей; готовність брехати друзям і членам сім'ї, применшуючи тривалість роботи в Інтернеті; здатність і схильність забувати при роботі в Інтернеті про домашні справи, навчання, важливі особисті і ділові зустрічі та ін.; прагнення і здатність звільнитися на час роботи в Інтернеті від раніше виниклих почуттів провини або безпорадності, від станів тривоги або депресії, набуття відчуття емоційного підйому та своєрідної ейфорії; небажання приймати критику подібного способу життя; готовність миритися з руйнуванням сім'ї, втратою друзів; зневага власним здоров'ям і, зокрема, різке скорочення тривалості сну; уникнення фізичної активності; нехтування особистою гігієною; постійне «забування» про їжу; зловживання кавою та іншими тонізуючими засобами [54, с.470].

Дослідники розглядають різні критерії Інтернет-залежності. Зокрема, К.Янг наводить такі чотири 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 Інтернеті.
4. Скарги оточуючих на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет [47, с. 29].

Загальними рисами комп'ютерної залежності є характерний ряд психологічних і фізичних симптомів, тісно пов'язаних між собою, а саме психологічні симптоми перебування за комп'ютером та в онлайні представлені такі:

1. Гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером.
2. Неможливість зупинитися.
3. Збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
4. Нехтування сім'єю і друзями.
5. Відчуття порожнечі, депресії, роздратування 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 це наступні:

1. Синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів 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 [51, с. 127].

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

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

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

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

По-четверте, інформаційне перевантаження. Надмірна залученість в відвідування вебсайтів і пошук по базах даних.

І останнє – комп'ютерна залежність. Нав'язливий стан в комп'ютерних іграх або в програмуванні, в основному серед дітей і підлітків [47].

Якщо порівнювати Інтернет-залежність з іншими видами залежностей, то можна виявити достатню кількість спільних рис. Більшість психологів зійшлися на думці, що не Інтернет робить людину залежною, а людина, схильна до залежності, знаходить діяльність, яка і стає об'єктом залежності. Ряд авторів вважає, що існує так званий залежний тип особистості і люди, які мають такі риси потрапляють в групу ризику. Цими рисами є крайня несамостійність, не вміння відмовити, сказати «ні» через страх бути

відкинутим іншими людьми, вразливість критикою чи несхваленням, не бажання брати на себе відповідальність і приймати рішення, і як наслідок сильне підпорядкування значимим людям; все це характеризує пасивну життєву позицію, коли людина відмовляється першим вступати в контакт з оточуючими і самостійно приймати рішення [29, с. 143].

За останніми статистичними даними, до Інтернет-залежності схильні люди з двома типами дезорієнтації: соціальної та сексуальної [1].

Соціальна дезорієнтація виражається в низькій самооцінці, в уникненні проблем і відповідальності, в спробах відволіктися від будь-якої іншої залежності. Також соціальна дезадаптація характеризується вузьким колом спілкування, не вмінням висловити, поділитися своїми переживаннями, не достатком близьких відносин, імпульсивністю, не вмінням спланувати свій час, домагатися поставлених цілей і добре планувати свою діяльність. Ці люди, часто відмовляються від раніше намічених цілей і як наслідок перебувають у стані депресії. Крім того, для залежного типу особистості властиві страх самотності.

Сексуально дезорієнтовані інтернет-залежні – це взагалі новий тип людини, гідний окремого опису. За статистикою, кожен п'ятий користувач так чи інакше залучений в сексуально-онлайнову діяльність. Драматизм даного виду залежності для юнаків полягає в тому, що він наздоганяє їх в перехідному віці, в момент статевого дозрівання, і тоді у юнака формується асоціальне уявлення про секс. Для розуміння, що робить кіберсекс залежністю, К.Янг пропонує наступну модель: доступність – контроль – збудження, які є трьома базовими причинами цієї залежності [47].

Отже, з вищевикладеного можна зробити висновок, що комп'ютерні технології надають глибокий вплив на психіку і свідомість людини. На думку ряду дослідників, негативний вплив Інтернету перебуває в прямій пропорції від особистості користувача. Завдяки спілкуванню в Інтернеті, люди схильні до створення залежностей, компенсують свої потреби в спілкуванні і почутті захищеності. Найчастіше Інтернет-залежність – це наслідок гіперкомпенсації

внутрішньоособистісних проблем людини. Фахівці стверджують, що люди, які «підсіли» на інтернет, насправді дуже часто самотні або мають проблеми в спілкуванні. Кімберлі Янг з'ясувала, що велика частина Інтернет-залежних (91%) користується сервісами Інтернет, пов'язаними зі спілкуванням [47]. Іншу частину залежних приваблюють інформаційні сервіси мережі.

Кількість молоді в Інтернеті росте швидше, ніж кількість представників інших вікових груп. Юнак з Інтернет залежністю – це особистість, що володіє рисами, що проявляється як специфічною внутрішньою картиною характерологічних чеснот, так і зовнішніми поведінковими шаблонами, тобто емоційною нестійкістю, підвищеною збудливістю, високою тривожністю, відчуттям безпорадності, нездатністю впоратися з життєвими невдачами, зниженою самооцінкою, униканням відповідальності і реальності в цілому і, як наслідок, зниженою мотивацією до навчання.

Термін «мотивація» являє 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 і забезпечують тим самим успіх в цій 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. Цей стан є наслідком внутрішньоособистісної і міжособистісної дисгармонії, що виникає у процесі задоволення інтерактивних потреб та недооцінки психопрофілактичних норм користування інтернетом.

Розвиток такої залежності відбувається на двох рівнях: пограничному

(особистість функціонує на межі норми і патології) та вираженому (функціонування особистості набуває патологічних ознак). Психологічні профілі особистостей з пограничними 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 агенту за умови наявності особистісних та соціально-психологічних передумов, хоча самі не містять адиктивного потенціалу. Перетворення їх на адиктивний агент 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 розглядається як процес впливу на особистість за допомогою психопрофілактичних, корекційних та розвивальних засобів із метою актуалізації її внутрішніх ресурсів, котрі стимулюють зміни мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, та когнітивної сфер особистості й зумовлюють її конструктивне сприймання віртуальної реальності. При цьому враховуються вікові особливості розвитку осіб старшого підліткового, юнацького, раннього дорослого віку, особистісні, соціально-психологічні і специфічні чинники та 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 них характерними є спрямованість цілепокладання в інтернет-середовищі, прагнення до створення віртуального образу «Я», низька спроможність висувати 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 перебуванні в інтернеті, сприймання інтернету як кращого, порівняно з реальним життям та як проективної реальності

Основним механізмом подолання сформованої інтернет-залежності є реконструкція мотиваційно-динамічного складу особистості. Враховуючи специфіку інтернет-залежності застосування цього 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 свої реальні й 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 до виділення критеріїв, що визначають структурні складові мотиваційної сфери особистості юнаків. Для А.К.Маркової такими критеріями є тип ставлення до навчання і характер домінуючого мотиву. Визначення рівня мотивації навчання є визначальним для організації роботи по її формуванню у юнаків з Інтернет залежністю.

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

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

В якості спеціальної регулятивної системи стабілізації особистості, спрямованої на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту, для відгородження сфери свідомості від негативних, травмуючи переживань найбільш часто використовується Інтернет-залежними форма психологічного захисту, що проявляється у розрядці подавлених емоцій шляхом перенесення їх на об'єкти більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття; у більшості випадків цей механізм знімає емоційне напруження, але не призводить до полегшення чи досягнення поставленої цілі, у цій ситуації суб'єкт може здійснювати неочікувані, необдумані дії, що не мають сенсу. У відповідності до цього втеча у віртуальний світ може розглядатись як спосіб замикання у власній суб'єктивній реальності.

Існує також афіліативну мотивацію 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 і характер реакцій на складні і небезпечні обставини; присутність інших певною мірою приводить і до прямого зниження тривожності, пом'якшуючи 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 I

Аналіз наукової теоретичної літератури, який здійснено у Розділі 1, спрямований, головним чином, на визначення базових понять, на основі яких проводиться представлене дослідження. Так, головною метою Розділу 1 було встановити психологічні особливості комунікації та спілкування в соціальних мережах сучасної людини.

Пріоритетним та популярним серед молоді напрямком було виділено та схарактеризовано психо-соціальне явище – віртуальне спілкування у мережі Інтернет. 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, і всі взаємодії відбуваються у просторі віртуальної реальності. З психологічної точки зору, людська активність у мережі Інтернет підпорядкована задоволенню трьох основних видів потреб: комунікативна, когнітивна та ігрова. По-друге, на даний момент склалось досить велике і 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 та виявляють високу емоційну причетність до проблем, пов'язаних з Інтернетом. Значна особливість інтернет-спілкування – особлива пристрасть «жителів Інтернету» до дискусій, суперечок і обговорень, що, в першу чергу, 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.

В ході нашого теоретико-методологічного дослідження було виявлено, що Існують різні класифікації способів спілкування в кібер-просторі. За

ступенем інтерактивності комунікацій поділяють на найбільш інтерактивні середовища спілкування – чати і форуми – і найменш інтерактивні – e-mail і телеконференції. У 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. Також в ході методичної роботи над проблематикою дослідження було констатовано, що деякі комп'ютерні технології деструктивно впливають на психіку та свідомість людини про що свідчать багато соціально-психологічних досліджень.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗНАЙОМСТВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ**

### **2.1. Психологічна характеристика традиційних методик, спрямованих на діагностику дослідження віртуального спілкування через мережу Інтернет**

Основними задачами емпіричної частини дослідження є:

1. Створення методологічно-процедурного комплексу дослідження, спрямованого на вивчення особливостей віртуального спілкування та інтернет - залежності сучасної молоді; підбір валідного психодіагностичного інструментарію.

2. Проведення обстеження серед молоді з метою виявлення особливостей віртуального спілкування.

На проблематику залежності від Інтернету вирішальним чином впливає надійність методів її діагностики та вимірювання. Дійсно, будь-яке дослідження починається з відділення досліджуваної групи інтернет-залежних від тих, хто не виявляє такої залежності піддослідних. За минулі роки виник цілий ряд методик вимірювання залежності від Інтернету, починаючи з робіт К. Янг. Спочатку кожен дослідник розробляв власну методику вимірювання, що не можна не визнати невдалим збігом обставин у період зародження нової дослідницької області. Невдача полягає у труднощах при спробах зіставлення результатів досліджень, проведених різними фахівцями із застосуванням методів, що не співпадають. Труднощі подібного зіставлення результатів і відсутність загальноприйнятих методів відокремлення залежних та незалежних від Інтернету користувачів частково знецінюють навіть найбільш високотехнологічні дослідження (із застосуванням методів ФМРТ, ПЕТ та ін.), в яких порівнюються показники залежних від Інтернету користувачів та представників контрольної групи.

Традиційні методики діагностики залежності від Інтернету – це опитувальні методики. 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. Вимірювальні методики, як і раніше, нерідко розробляються наново, проте гідна бути зазначеною й інша тенденція – перекладати та адаптувати раніше апробовані (іншими мовами, в інших культурних умовах) опитувальники. Переклад та адаптація, якщо при цьому були належним чином враховані специфічні умови тієї культури, для носіїв якої планується застосовувати конкретну методику, відкривають дорогу для порівняльних висновків, пов'язаних з розвитком інтернет-залежності в різних популяціях, суспільствах, країнах, культурах.

Не дивно, що найчастіше перекладаються і адаптуються методики, які порівняно давно зарекомендували себе. Одним з найбільш поширених у різних країнах слід визнати запропонований та багаторазово використаний К. Янг Internet Addiction Test (IAT) з 20 питань. Так, 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. Ця методика вимірювання інтернет-залежності була адаптована також в Україні та неодноразово застосовувалася.

Кількість інших методик значно збільшилася за минулі роки. Слід визначити роботу над побудовою методики 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 набрала певної ваги думка, згідно з якою поряд із залежністю від Інтернету, що все частіше є явищем надто глобальним і тому недостатньо специфікованим, слід розробляти методики, які характеризують залежність від конкретних сервісів Інтернету – у першу чергу, комунікативних та ігрових сервісів. Розробники нових методичних засобів слідують в цьому випадку за фахівцями, які емпірично обґрунтовують наявність якісних відмінностей між ігровою залежністю від ігрових сервісів та

комунікативною залежністю від сприяючих спілкуванню інтернет-сервісів [35; 45]. В силу сказаного проявляється чітка тенденція розробляти засоби діагностики залежності від спілкування у соціальних мережах і водночас – засоби діагностики комп'ютерно-ігрової залежності.

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

Також потрібно враховувати, що психологічна реальність, яка ховається за уявленнями про інтернет-залежність, постійно змінюється через швидкий розвиток інформаційних технологій. У зв'язку зі сказаним додатковим завданням стає перевірка відповідності діагностичних методик залежності від Інтернету, розроблених у різний час. Тому в ході нашого дослідження застосовувалися наступні психодіагностичні методики:

- опитування за авторською анкетною;

- методика «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Боябот);

- тест Кімберлі-Янг (адаптований Лоскутовою В.А.) на Інтернет-залежність.

Авторська анкета (Додаток А). Мета: Виявити значення Інтернету 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 40 питань, на які досліджувані повинні були давати відповідь за 5-бальною Шкалою Ліккерта (ніколи, рідко, регулярно, часто, постійно). Бали з усіх питань підсумовувалися, визначаючи підсумкове значення.

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 цікаві, легкі питання, що дозволяло досліджуваним легко відповідати, для отримання найбільш достовірних даних.

## 2.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

Через карантинні обмеження, спричиненого вірусом COVID-19 психологічне дослідження проводилося у онлайн-режимі, в ньому взяли участь 30 випробуваних віком від 16 до 22 років. В якості психодіагностичного інструментарію нами використовувалися методика «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Боябот) За результатами дослідження комп'ютерної залежності ми встановили (Див. табл. 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1

Результати тесту комп'ютерної залежності молоді за методикою

Л.М. Юр'єва та Т. Ю. Боябот

№	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

Прим.: Стадія ризику – наявність комп'ютерної залежності;

Стадія захопленості – з'являються перші симптоми залежності;

Відсутність ризику – у людини немає яскраво виражених симптомів залежності.

За результатами дослідження було виявлено, що 7 досліджуваних на стадії ризику комп'ютерної залежності, 12 досліджуваних – на стадії захоплення і у 11 досліджуваних відсутній ризик розвитку комп'ютерної залежності (рис. 2.2.1).

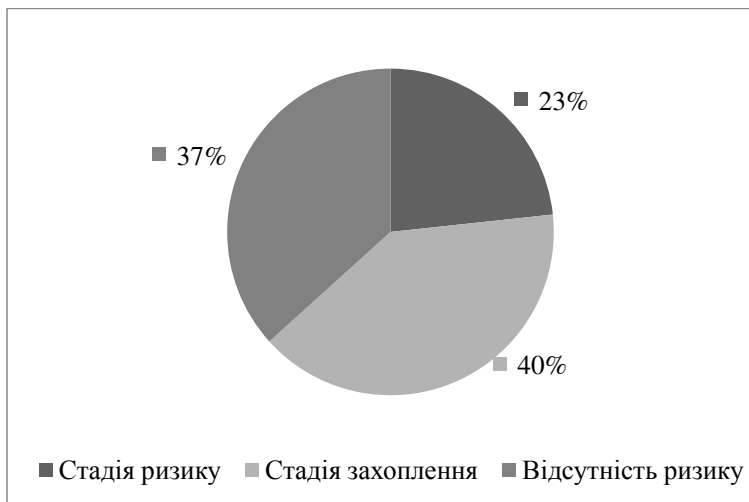


Рис. 2.2.1. Результати тесту комп'ютерної залежності у відсотках

Таким чином, з вищевикресленого ми можемо зробити висновок про те, що 23,3% досліджуваних залежні від комп'ютера. Вони більшу частину свого вільного часу знаходяться перед комп'ютерами і ноутбуками. Грають в комп'ютерні ігри, дивляться фільми і серіали, сидять в соціальних мережах. 40% досліджуваних знаходяться на стадії захоплення. Це означає, що 12 досліджуваних певну кількість часу знаходяться перед комп'ютерами, дивляться відеоролики, фільми, мультсеріали і знаходяться в інтернет-мережі. І тільки 36,7% досліджуваних мало часу перебувають перед комп'ютерами і не грають в комп'ютерні ігри, а лише за комп'ютером роблять свої важливі завдання.

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



За результатами проведеного тесту було виявлено наступне: набрана випробуваним в ході заповнення опитувальника сума, дозволяє віднести їх до однієї з трьох категорій, а саме (табл. 2.2.2): «не схильний до інтернет-залежності» – 20-49 балів, а таких випробуваних виявилось найменше – 5 осіб або 16,7%, «інтернет-залежний» – 80-100 балів – таких виявилось 8 осіб або 26,7% і «схильний до інтернет-залежності» – 50-79 балів – ця категорія виявилась найбільшою з випробуваних – 17 осіб або 56,7% (рис. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

## Показники інтернет-залежності досліджуваних

Критерії	Не схильні	Схильні	Залежні
Кількість досліджуваних	5	17	8
У %	16,7%	56,7%	26,7%

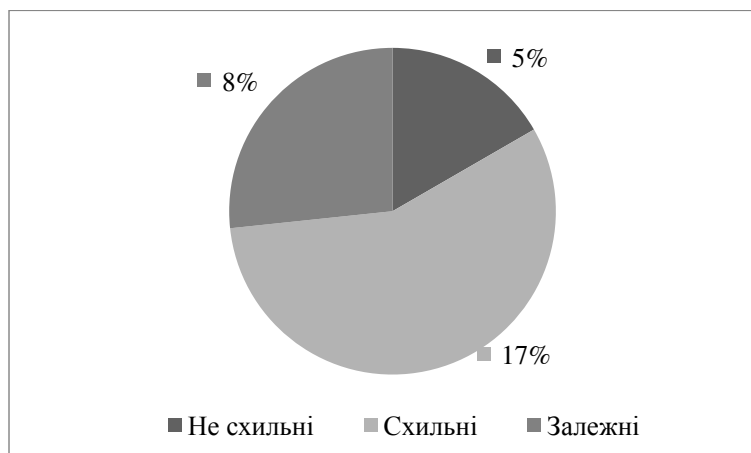


Рис. 2.2.2. Показники інтернет-залежності молоді

Узагальнюючи вищевикладене, ми можемо зробити наступні висновки за результатами дослідження за методикою «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Боябот: 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 досліджуваних не залежні від комп'ютера, знаходяться перед комп'ютером за потребою, коли потрібні робити будь-яку роботу.

Стосовно другої застосованої нами методики Кімберлі-Янг щодо Інтернет-залежності молодого людини, можемо стверджувати про те, що 5 випробуваних не мають можливості виходу в інтернет-мережу, заходять іноді, в день сидять 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 і переписуються в соціальних мережах по 2-3 години в день 17 випробуваних. Більше 4 годин на день сидять в інтернет-мережі 8 випробуваних. В інтернет-мережі вони дивляться відеоролики, фільми, слухають музику і в основному переписуються з друзями.

В результаті проведеного анкетування було виявлено частоту відвідування мережі Інтернет. За результатами відповідей, відображених на рис. 2.4, можна дійти висновку, що переважна більшість респондентів щодня користуються Інтернетом, тобто, 86,7% або 26 осіб, і лише один із опитаних відповів, що користується Інтернетом дуже рідко.

В ході опитування було виявлено найбільш значущі цілі відвідування мережі Інтернет респондентами. Ці дані представлені у таблиці 2.2.3.

Проаналізувавши результати відповідей респондентів на питання 3, можна дійти висновку, що основними цілями відвідування мережі Інтернет є: пошук інформації, знайомство та спілкування з людьми, розвага. Але найпоширенішою метою є пошук інформації – її вказали найбільше опитаних (25 осіб).

Таблиця 2.2.3

Цілі використання Інтернету, осіб

Ціль	Кількість тих, що відповіли
Пошук інформації	25
Знайомство та спілкування з людьми	17
Розвага (кіно, музика)	18
Інше	1

Однією з цілей дослідження було виявлення кількості респондентів, зареєстрованих у будь-яких соціальних мережах (рис. 2.2.3).

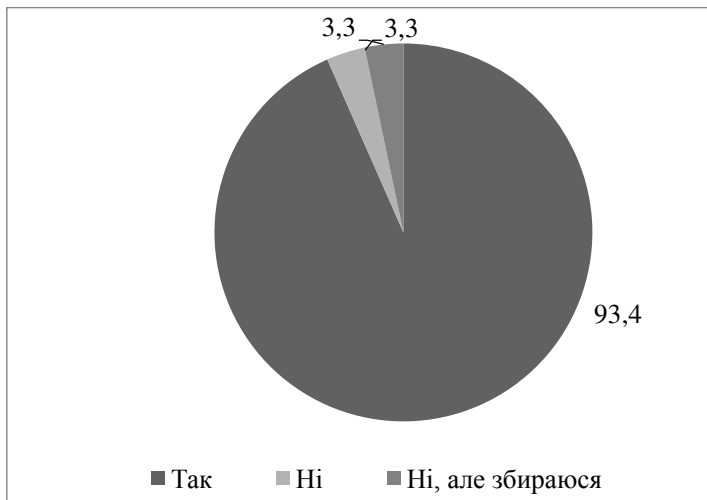


Рис. 2.2.3. Кількість респондентів, зареєстрованих у соціальних мережах, %

Рис. 2.2.3 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 (Додаток В). Аналіз відповідей респондентів показав, що в середньому респонденти проводять у мережі від 2 до 3 годин. 36,7% чи 11 респондентів проводять у

мережі понад 3 години, 30% (9 осіб) – від 1 до 2 годин і найменша кількість людей відповіли, що проводять в Інтернеті більше 6 годин.

В ході дослідження було виявлено, що деякі респонденти проводять в Інтернеті більше часу, ніж планували. Більшість респондентів проводять у мережі більше часу, ніж планували (53,3% (16 осіб) часто так чинять), а 6,7% (2 особи) не знаходяться в Інтернеті більше запланованого часу.

Далі досліджувалась психологічна залежність респондентів та можливість їх 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 16,6% (5 осіб) опитаних 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, 23,3% (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 36,7% – 11 людей).

В ході дослідження з'ясувалося, скільки респондентів обмежують своє спілкування з реальними людьми і вважають за краще проводити довше часу в Інтернеті. Для з'ясування цього аспекту респондентам було запропоновано наступне питання: «Чи часто Ви волієте провести час в Інтернеті тому, щоб вибратися кудись або провести час з друзями?» і «Чи відчуваєте Ви, що спілкуватися з людьми у соціальних мережах Вам легше, ніж у реальному житті?» (рис. 2.2.4).

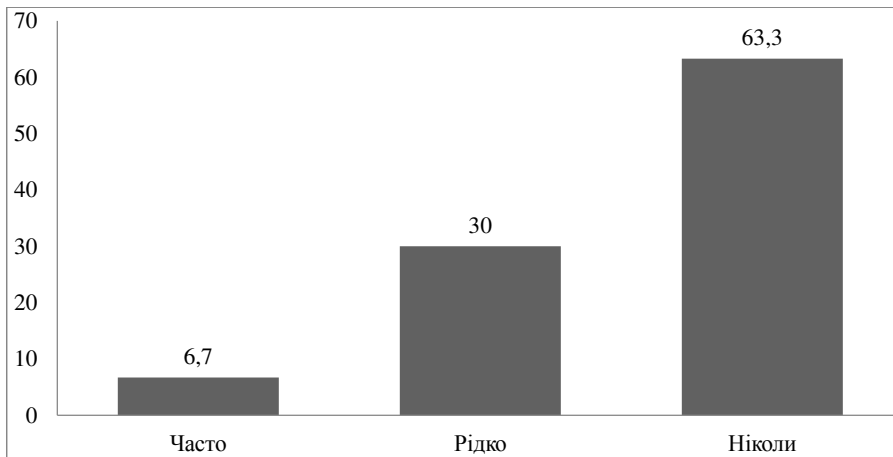


Рис. 2.2.4. Частота переваги проведення часу в Інтернеті, а не з друзями, %

Дані рис. 2.2.4 показують, більшість опитаних (63,3% – 19 людей) 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, проте віртуальне спілкування дозволяє вільніше вести розмову. Тому, проводячи дослідження, ми вирішили з'ясувати, чи є даний аспект в житті респондентів (рис. 2.2.5).

За результатами відповіді на це питання можна зробити такий висновок: реальне спілкування для деяких людей складніше, ніж віртуальне. В цьому 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.



Рис. 2.2.5. Розподіл відповідей респондентів на запитання 10, %

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 люди відчувають хвилювання при зникненні доступу до Інтернету. Таким чином, 30% (9 осіб) респондентів відчувають тривогу при раптовому зникненні доступу до соціальних мереж і 70% (21 особа) байдужі.

Сучасний розвиток технологій надає людині безліч засобів для комунікацій і мережа Інтернет є яскравим прикладом. Багато людей мають електронну пошту, свій обліковий запис у соціальній мережі або на форумі. В ході дослідження було виявлено, що багато респондентів перевіряють свої електронні адреси, перш ніж зайнятися важливими справами.

Подані у Додатку Г дані засвідчують, що 43,3% випробуваних перед тим, як зайнятися важливими справами, перевіряють електронну пошту і 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, необхідно було з'ясувати, як часто респонденти виходять в Інтернет без об'єктивної причини.

Як свідчать дані відповідей, велика кількість випробуваних повертаючись додому, в першу чергу включають комп'ютер і виходять в Інтернет, не маючи для цього особливої потреби. За даними опитування, 10% (3 людини) завжди так роблять, 30% (10 осіб) часто так чинять, і лише 20% (6 осіб) так не роблять.

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, говорить про наявність сильних відволікаючих факторів, що впливають на людину. Результати опитування показують, що найменшу частку (10%) серед опитаних займають респонденти, які часто нехтують їжею, засиджуючись в Інтернеті. Більшість респондентів все ж таки рідко або ніколи так не роблять – 43,3% (13 осіб) і 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 це 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 для роботи можливе.

З метою більш точного визначення значимості соціальних мереж для сучасної людини, респондентам було запропоновано наступне питання: «Чи можете Ви обходитися без соціальних мереж та чи готові закрити свою сторінку вже сьогодні?».

Як свідчать дані Додатку Д, більшість опитаних респондентів 46,7% (14 ос.) неспроможні обійтися без соціальних мереж і 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 цього рішення їм потрібен час.

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. 2.2.6).

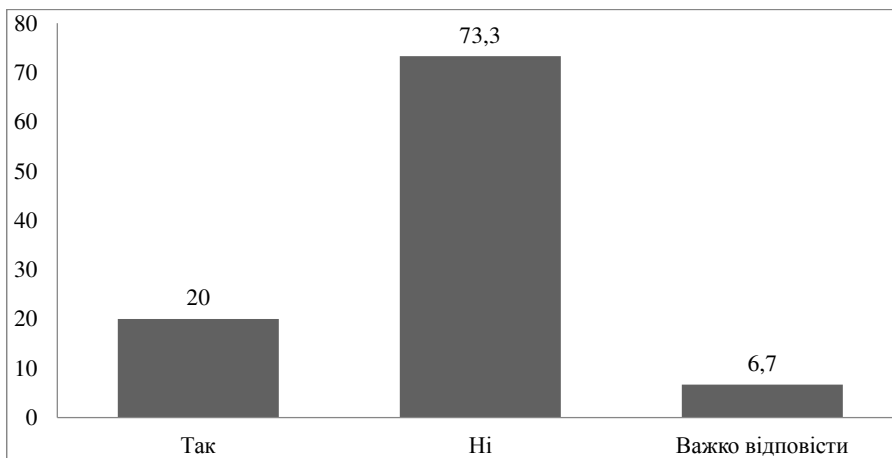


Рис. 2.2.6. Усвідомлення респондентами залежності від Інтернету, %

За результатами відповідей респондентів, поданих на рис. 2.2.6, видно, що переважна більшість респондентів – 73,3% (22 людини) – не вважають себе залежними від Інтернету, проте, в ході опитування було виявлено, що кілька респондентів – 20% (6 осіб) – вважають себе залежними від Інтернету.



В результаті проведеного дослідження було виявлено наступні аспекти: Інтернет є важливим елементом у житті сучасної людини, оскільки всі респонденти користуються Інтернетом; основними цілями використання мережі є: пошук інформації; спілкування з людьми; розваги.

В ході дослідження було також виявлено, що сучасна людина дуже багато часу проводить в мережі, внаслідок чого у неї сформувалася певна залежність від Інтернету. Отже, Інтернет є невід'ємною частиною в житті людини і відіграє далеко не останню роль.

Тому для молодих людей, залежних та схильних до адиктивних залежностей, таких як комп'ютерні ігри, інтернет-мережі, розробимо психологічний тренінг спрямування впливу соціальних мереж на зміцнення психічного здоров'я особистості.

## **Висновки до Розділу II**

Другий розділ дослідження присвячено дослідженню психологічних особливостей знайомств в соціальних мережах.

В ході дослідження застосовувалися наступні психодіагностичні методики: опитування за авторською анкетною; методика «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Боябот; тест Кімберлі-Янг на Інтернет-залежність (адаптована Лоскутовою В.А.).

Через карантинні обмеження, спричиненого вірусом COVID-19 психологічне дослідження проводилося у онлайн-режимі, в ньому взяли участь 30 випробуваних віком від 16 до 22 років.

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

За результатами проведеного тесту Кімберлі-Янг було виявлено наступне: найменше випробуваних виявилось не схильних до інтернет-залежності – 5 осіб або 16,7%, «інтернет-залежних» виявилось 8 осіб або 26,7% і «схильний до інтернет-залежності» – 17 осіб або 56,7% – ця категорія виявилась найбільшою з випробуваних.

За результатами анкетування можна зробити висновок, що переважна більшість респондентів – 73,3% (22 людини) – не вважають себе залежними від Інтернету, проте, в ході опитування було виявлено, що кілька респондентів – 20% (6 осіб) – вважають себе залежними від Інтернету.

### **РОЗДІЛ 3. КОМУНІКАТИВНИЙ ТРЕНІНГ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЩОДО ВПЛИВУ НА НЬОГО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

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

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

Психолого-педагогічний тренінг є однією з найефективніших форм роботи з профілактики інтернет-залежності серед молоді. За допомогою тренінгу як методу активного навчання, відпрацьовуються навички поведінки в екстремальних ситуаціях, розвиваються можливості справлятися зі стресами, молоді люди навчаються стратегіям поведінки у важких психологічних умовах швидко мінливого світу, умінь пошуку ефективних методів самореалізації.

Психолого-педагогічний тренінг є комплексом групових вправ, спрямованих на вирішення тих проблем індивідуально-психологічного та соціального розвитку молоді, які ведуть до адиктивних проявів у поведінці та зокрема до інтернет-залежності.

Метою тренінгової роботи є допомога кожній людині в умінні висловити себе своїми індивідуальними засобами, для чого спочатку необхідно навчитися сприймати, розуміти та приймати себе. Розроблений тренінг вирішує проблему 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 дозволить молодій людині стати самою собою, перемогти стереотипи, що склалися, які створюють перешкоди для позитивного життя, налагодити спілкування з однолітками. Все це є гуманістичним і ефективним компонентом запобігання Інтернет-залежності. Саме група однолітків, завдяки емоційній підтримці, зможе сприяти зменшенню переживань образи, непотрібності та самотності, тобто ліквідації емоційних станів, що є складовими мотивації залежної поведінки [17].

Зворотний зв'язок однолітків надає людині можливість усвідомити та оцінити значення свого «Я» у властивих для неї 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 завдань виступають інші учасники. Конфронтація молоді з відображеним образом «Я», який не узгоджується з 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 адекватності.

Групова підтримка у поєднанні з розумінням учасника, що його проблеми типові, що він не один такий «нещасний» у цьому світі, що всі конфлікти можна вирішити і що він самостійно може це робити, створює психологічні передумови подолання людиною негативного ставлення до себе, підвищує її самоцінність та самоповагу. Крім цього, порівняння своїх особистісних відносин, установок та позицій з думками, установками та позиціями інших людей сприяє не тільки глибшому розумінню людиною самої

себе (власних потреб, інтересів, очікувань), а також підвищенню чутливості до інших, як суб'єктів життєдіяльності, прийняттю цінності, значущості іншої людини та повазі до неї [30]. Таким чином, групова робота, спрямована на різні прояви «Я – концепції», дозволяє створювати умови запобігання інтернет-залежності, як у особистості (свідомості та самосвідомості) молоді, і зовні, серед однолітків.

В основу проведення тренінгу покладено ідею К. Роджерса про те, що основна мета психолого-педагогічної допомоги полягає в тому, щоб людина була в змозі знову стати «цілком дієздатною особою» [34, с.21]. Відповідно до цього підходу основна увага концентрується не на проблемах молоді людини, а на ній самій, на її власному «Я». Тому ми зосередили свої зусилля на тому, щоб допомогти молоді в їхньому особистісному зростанні, особистісному розвитку, завдяки чому вони самі ставали б здібними вирішувати свої проблеми. Ми прагнули допомогти молоді знайти сенс свого життя, усвідомити особистісну свободу та відповідальність, розкрити свої потенціали у повноцінному спілкуванні, визначити себе як самоцінність у життєвому світі.

Психолого-педагогічний тренінг для молоді є перспективним та дієвим засобом профілактики інтернет-залежності. Їхнє бажання осмислювати не лише зовнішній світ, а й, передусім, внутрішній, породжує прагнення вдосконалення і самопізнання, а від нього – до самовиховання. Робота в групі тренінгу приваблива для молоді тим, що в ній реалізуються відразу кілька важливих потреб їх віку: потреба у значній дорослій людині, яка орієнтується на їхні проблеми, та потреба в групі однолітків. Крім того, тренінгові заняття дають молоді можливість відчути себе причетними до групи людей зі схожими проблемами [40].

Психолого-педагогічний тренінг дозволяє ефективно формувати та розвивати комунікативні навички, що допомагає молоді краще в собі розібратися, отримати досвід рефлексії. Для змістовного наповнення тренінгової програми нами використовувалися результатами психо-

діагностичного дослідження. Таким чином, в розробці тренінгових вправ нами було враховано такі дані: для молоді з високим рівнем прояву комп'ютерної інтернет-залежності домінуючими є прояви гніву, образи, почуття провини; неадекватність самооцінки, яка пов'язана з надмірним самозниженням, низькою самоповагою, суб'єктивним відчуттям самотності; емоційна неврівноваженість; безпорадність у багатьох життєвих ситуаціях; невміння конструктивно спілкуватися та вирішувати проблеми; стереотипність поведінки. Крім того, нами були враховані й соціальні фактори, мають вплив на прояви інтернет-залежності у молоді, якими є негативні настанови міжособистісної взаємодії з батьками.

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

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

Часто непорозуміння виникає через невміле спілкування між людьми, нездатність висловити свої думки та почуття чи невміння їх сприйняти. Для успішної комунікації необхідно використовувати як вербальні, так і невербальні методи. Вміння виявити сутність проблеми допомагає знаходити 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 зі своїми почуттями, образами, думками сприяють наповненню життя молоді цікавим змістом, відродженню довіри до своїх потенційних можливостей, пошуку шляхів реалізації свого життя. Надання інформації з проблеми інтернет-залежності з розглядом основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку адиктивного процесу та наслідків сприяє запобіганню подальшого формування інтернет-залежності у молоді.

Структура тренінгу відповідала традиційній практиці групової соціальної та психолого-педагогічної роботи та складалася з процедур знайомства, вибору проблемних ситуацій, проведення ігрових вправ, аналізу групової роботи та процедур 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.

Було запропоновано такі 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 життєвого шляху;

5. «Інтернет-залежність – хвороба сучасного суспільства». Заняття націлене на розкриття проблематики інтернет-залежної поведінки;

6. «Я вибираю». Заняття спрямоване на актуалізацію потреби у виборі власних ціннісних орієнтирів, вкладених в особистісне зростання;

7-8. «У світі емоцій». Заняття сприяло розвитку вміння адекватно висловлювати свої емоційні стани, в тому числі й негативні, корекція олекситимії;

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 з молоддю з інтернет-залежністю 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 Ж.

Практичні вправи передбачають парні чи міні групові форми роботи з молоддю. На першому занятті були проголошено 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 на ім'я, яке кожному подобається; критикувати вчинок, риси, але з особистість товариша; говорити від свого імені, приблизно в такій формі: «Я відчуваю, мені здається, я думаю... замість



«Все так вважають, ми думаємо, кожному тут відомо; бути активним; підтримувати «зворотний зв'язок»; дотримуватися принципу емоційної відкритості; допомагати кожному побачити себе у різних ситуаціях, усвідомити свої проблеми, проаналізувати свою поведінку практичними діями; кожен має право сказати «стоп», коли не бажає чи готовий обговорювати свою проблему.

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

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

Заключне заняття тренінгу було присвячено обговоренню результатів роботи в групі. Кожен учасник мав можливість висловитись щодо його вражень від участі в тренінгу та особистих результатів. При опитуванні зверталася увага наступні 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 постійної роботи над собою.

В основу тренінгу також був покладений принцип поступовості, який визначав структуру тренінгу, а саме плавний перехід від психологічно нейтральних технік, спрямованих на розкріпачення учасників групи та побудову між ними довірливих відносин, до психологічно складних вправ, що

мали на меті безпосереднє опрацювання зазначеної проблеми. Після таких технік використовувалися вправи, спрямовані на зняття психологічного напруження, що сприяли гармонізації емоційного фону учасників та перешкождали виникненню негативного ставлення як до роботи, так і до окремих учасників групи.

Для дотримання принципу поступовості початок заняття повинен бути присвячений знайомству учасників, створенню позитивної психологічної атмосфери, формуванню групової згуртованості, що підвищить мотивацію членів групи до саморозкриття та вільного висловлювання своїх думок і 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. Така фрустрація найчастіше спричинюється недостатнім комунікативним потенціалом особистості, наявністю комунікативних бар'єрів, невмінням налагоджувати та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. Тому розширення поведінкового репертуару особистості, вироблення навичок комунікативної діяльності є одним із засобів оптимізації її 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 оточення на ті чи ті елементи взаємодії з ними, що призводить до збіднення самосвідомості в цілому. Розвиваючи здатність до рефлексії в ході 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 індивіда до самовдосконалення, дає йому змогу визначити справжні причини фрустрації провідних потреб, що задовольнялися в процесі діяльності в інтернеті та призводили до виникнення залежності. Розширюючи власні

уявлення про себе та навколишній світ, особистість виробляє здатність до конструктивної взаємодії в процесі міжособистісних стосунків та подолання внутрішніх конфліктів.

Добавлено примечание (ГЗ): міжособистісних

Вправи, спрямовані на оптимізацію самоствавлення, були включені в тренінг, оскільки негативне ставлення особистості до себе є джерелом прагнення до самоізоляції. Такий індивід уникає контактів з оточенням, відчуває труднощі в процесі налагодження взаємодії з іншими людьми, часто страждає від комплексу неповноцінності, що породжує його соціальну закритість для контактів, значною мірою обмежує його здатність до самовираження та самореалізації. Тому вироблення позитивного самоствавлення сприяє здатності акцентувати увагу на тих рисах характеру, які надають особистості перевагу над іншими та схвально оцінюються соціумом. Оптимізація самоствавлення дає змогу розширити уявлення про власні можливості, підвищити рівень самоповаги, комфортніше почувати себе в групі.

Включення в тренінг вправ, спрямованих на розвиток навичок цілепокладання, обґрунтовується тим, що особистість, яка страждає від інтернет-залежності, звичайно не здатна сформулювати образ бажаного майбутнього, визначити наближену та далеку мету, визначити цілі, яким повинна підпорядковуватися її діяльність. Враховуючи це, під час тренінгової роботи значна увага приділяється процесу продуктивного цілепокладання зі 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 в способі її життя, 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 вироблення стилю життя, вільного від інтернет-залежності. Демонструвалися 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 до 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 (до прикладу, «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 (до прикладу, «Я-Супер герой», «Цінності мого життя», «Особистий герб і девіз», «Життєві цілі», «Мені подобається», «Неіснуюча тварина» тощо), що дає можливість в легкій, ненав'язливій формі виявити наявні труднощі. Завдяки ігровим методам у молоді вдосконалювались способи оптимальної взаємодії з партнером, покращувались вербальні та невербальні засоби передачі інформації.

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

Основною задачею психокорекції є формування стійкої мотивації на відмову проведення тривалого часу в Інтернеті, усвідомленої критики свого минулого, реконструкція втрачених почуттів власної гідності і необхідності повернення до нових рольових позицій у суспільстві. Виявляли, які захоплення, крім комп'ютеру можуть бути у житті.

Для формування особистого стандарту, що обумовлює реалістичність вимог до себе, підвищення особистої відповідальності за результати власної діяльності і своїх вчинків, підвищення самооцінки і вироблення адекватного рівня домагань, треба виконувати 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 самі скласти методи подолання залежності. Серед них: фізичне обмеження часу за комп'ютером; пошук нових інтересів, людей; звертання 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 дане захоплення дає тобі у майбутньому; займати свій вільний час чимось іншим.

Отже, проведення тренінгу (див. Додаток Ж) відбувається за чітко визначеною структурою (табл. 3.1).

Додавлено примечание ([Т4]): Перенесіть на одну сторінку не розриваючи таблицю і посилання

Додавлено примечание ([П5R4]):

Додавлено примечание ([П6R4]):

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». Створення ситуації рефлексії.	Знайомство. Правила. Розминка. Очікування. Вправи на рефлексію. Рухавки.	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, розвиток здатностей. 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. Прощання.	До 15 хв. для тренінгу тривалістю 1,5-3 год. До 30 хв. для тренінгів тривалістю 6-8 год.

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

- ◆ вікових аспектів учасників тренінгу;
- ◆ статевого розподілу;
- ◆ напрямку діяльності;
- ◆ очікувань та побажань учасників.

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 клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. По закінченні тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які сподівання справдилися, і 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 обраної 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. Процедура: 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 про думки більшості учасників, виявити нез'ясовані питання.

**«Що я хочу змінити».** Ведучий: «Встаньте в коло. Нехай кожен по черзі виходить в середину круга і протягом 1-2 хвилин показує ті форми поведінки, від яких він хотів би позбавитися. Після невеликої паузи він повинен зобразити поведінку-замінник. Той, хто вважає, що зрозумів дії того, хто в центрі, виходить до нього і демонструє такі ж способи поведінки. Тоді 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 і 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 на весь день, налаштування членів групи на повсякденне життя.

**Вправа «Очікування»:** Мета – визначити, наскільки справдилися очікування кожного учасника семінару. Матеріали – стікери, ручки. Процедура – 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, чи взагалі виявилися недоречними і ці стікери перенести на вершину гори.

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



роботі. Спочатку у них була недовіра до всього, що їм пропонували. Їм не хотілося займати активну позицію, вони воліли спостерігати за всім, що відбувається з боку. Але поступово виникав інтерес до всього, що відбувається і вони почали дивитись на своє захоплення мережею інтернет з іншого боку. Головне, що вони зрозуміли, що «онлайн», з першого погляду невинне захоплення, насправді «бомба уповільненої дії».

Гнучкість молоді, прагнення до пошуку нових граней у відносинах свідчать про необхідності застосування подібних форм роботи не тільки з корекційною метою, а й у профілактичних цілях.

### **3.2. Методичні рекомендації батькам, психологам, викладачам з пропедевтики впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості**

Питання профілактики Інтернет-залежності в даний час 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 і застосування комп'ютера в процесі корекції і лікування комп'ютерних адиктів.

У більшості випадків людей, які хворі «комп'ютерною» хворобою, лікують точно так же, як наркоманів, в таких же клініках і подібними методиками. Існують і інші підходи до проблеми, але вони не завжди є достатньо ефективними.

Неадекватна ефективність профілактичних та коригувальних процедур пов'язана з тим, що родичі користувача та самі користувачі комп'ютерів не думають, що ознаки розвитку ризику комп'ютерної залежності є хворобливими станами, і звертаються до спеціалістів лише тоді, коли вже сформована комп'ютерна залежність.

Крім того, користувачі комп'ютерів, їх батьки та вчителі не достатньо обізнані як про перші ознаки залежності що формуються, так і про профілактичні заходи, спрямовані на її запобігання.

Фахівці рекомендують батькам використовувати такі комп'ютерні стратегії запобігання залежності:

1. Подайте позитивний особистий приклад. Важливо, щоб слова не відступали від справ. І якщо батько дозволяє синові грати за комп'ютером не більше години на день, то він сам не повинен грати три-чотири години.

2. Обмежте час роботи з комп'ютером, пояснивши, що комп'ютер – це не право, а привілей, тому спілкування з ним підлягає батьківському контролю. Не можна суворо забороняти роботу за комп'ютером. Якщо ваша дитина сприйнятлива до комп'ютерної залежності, вона 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, природи, шахів 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. Віддавайте 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, що 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 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 патерни поведінки в важких суперечках з потребами 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. Вона здійснюється за чотирма основними напрямками і полягає, по-перше, в широкій просвітницькій роботі серед молоді, по-друге, санітарно-гігієнічне виховання населення, по-третє, публічні заходи, пов'язані з роботою з комп'ютерними технологіями, і по-четверте, адміністративна та законодавча діяльність.

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

Таблиця 3.2

## Технології первинної профілактики комп'ютерної залежності

Технології первинної профілактики комп'ютерної залежності	Характеристика		
	Інформаційні	публікації; соціальна підтримка	телефон довіри
Освітні	просвітницькі програми; програми навчання батьків	програми навчання педагогів, психологів, соціальних робітників	Навчальні програми для учнів шкіл, ліцеїв, коледжів програми навчання працівників комп'ютерних клубів
Зайнятості	клубна робота;	додаткове навчання;	тимчасове працевлаштування

Корекції сімейних відносин	формування взаємовідносин, що сприяють повноцінному вихованню дитини;	загальні інтереси всіх членів сім'ї, емоційна підтримка, психологічний захист
Релігійні	культура релігійних почуттів, усвідомлення вищої духовної та моральної сили	

Як було сказано вище, в разі комп'ютерної залежності більшість спеціалістів рекомендують індивідуальну та / або групову психотерапію з акцентом на роботу з образами та емоціями, оскільки адікти зазвичай мають великі емоційні труднощі. Беручи до уваги деякі труднощі в реалізації міжособистісних відносин та соціальної адаптації у людей, залежних від комп'ютерів, найкраще застосовувати групову терапію в лікуванні.

Перспективним є також використання сімейної психотерапії, оскільки дуже часто основою комп'ютерної залежності є сімейні дисфункції та неадекватний стиль виховання, стосунки з дитиною. Крім того, вчені пропонують звернутися до анонімною довідкової служби або віртуальної психологічної служби в Інтернеті [46, с. 150].

Сьогодні багато дослідників вважають використання когнітивно-поведінкової терапії для корекції комп'ютерно-залежної дуже перспективною. Когнітивна поведінкова терапія, тобто моделювання поведінки, яка є синтезом поведінкових методів з теорією інформаційної діяльності, є повчальною практикою, спрямованою на формування нових зразків поведінкових реакцій у пацієнтів [38, с. 304].

Але в деяких випадках необхідна госпіталізація в стаціонар для купірування абстинентного синдрому. У лікуванні велика увага приділяється психокорекційним методам. При необхідності психотерапевтичні методи впливу повинні супроводжуватися психофармакотерапійними препаратами, що пом'якшують психоемоційний стрес: антидепресантами (селективними інгібіторами зворотного захоплення серотоніну), анксиолітиками або седативні препарати.

Надаємо такі практичні рекомендації щодо зниження Інтернет-залежності:

- скласти розпорядок дня і дотримуватися його, контролюючи відвідування інтернет-мережі;

- не варто починати і закінчувати день, сидячи за комп'ютером. Постійно включений комп'ютер створює пастку для уваги.

- присвячувати себе домашнім роботам. Робити все, що завгодно, крім по справжньому потрібних і важливих справ;

- можна у вільний час 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 свої мережеві, віртуальні спілкування в реальні відносини.

Набагато цікавіше знаходиться поруч з живою людиною;

- пам'ятайте про свої хобі, які ви закинули, промінявши на інтернет;

- читайте більше цікавих книг, які вам подобається;

- встановіть обмеження на новинні стрічки і статуси;

- очистіть список контактів в соціальних мережах, вимкніть поштову розсилку.

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

- 1) засвоєння теоретичних знань щодо проблеми Інтернет-залежної поведінки з розглядом основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку адиктивного процесу та наслідків;

- 2) формування та розвиток комунікативних здібностей, підвищення самооцінки і 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 студентів;

4) створення необхідних умов для успішної реалізації творчого потенціалу студентів.

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

- відлучення від бездумного використання необхідно проводити поступово, уникаючи зайвого стресу і роздратування;

- можна скористатися хитрістю і переключитися на використання обмеженого пакета трафіку;

- основною причиною «занурення» в інтернет вважається незадоволеність соціальним становищем. Вона спонукає до самореалізації і самоствердження у віртуальному ігровому світі, які заміщає всі реальні аспекти нормального життя. Необхідно спілкуватися з залежним юнаком, залучати його до виконання різноманітних завдань по господарству, а також заохочувати таку допомогу словами подяки і дрібними подарунками;

- необхідно намагатися «вдихнути смак реального життя» в юнака, для якого 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. Безустанне, але не надокучливе спілкування дозволить відчувати себе повноцінним членом сім'ї;

- проведений разом активний відпочинок здатен розкрити юнака і дозволити знайти йому нові грані задоволення від життя. Це може бути похід у гори, поїздка в незнайоме місто, пікнік з шашликами, заміський табір і навіть путівка на курорт з друзями. Головне – тісне спілкування і обмежений доступ до мережі;

- надати можливості альтернативного розвитку юнака. Різноманітні хобі, захоплення або прагнення, зрозуміло, якщо вони цілком нормальні, цілком

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 і зв'язок кисті, проблеми із зором. Це навіть не повний реєстр розладів здоров'я внаслідок неконтрольованої тяги;

Пропонуємо також дотримуватися таких рекомендацій, аби розвинути у самих себе мотивацію досягти будь-яку мету:

1. Почати треба з того, щоб «спалити всі мости», тобто, треба знищити всі дороги 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 незаплановане час.

4. Намагайтеся частіше зустрічатися з друзями особисто, телефонуйте їм по телефону, запрошуйте в гості, відвідайте місця, де можна добре провести час.

5. Якщо у вас немає можливості часто спілкуватися з друзями, заведіть собі домашнього вихованця – і проводите час, доглядаючи за ним.

6. Оточіть себе позитивно налаштованими людьми. Знайомтесь з людьми, які надихатимуть вас на шляху до ваших цілей, і 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 в 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, аби стати щасливим.

10. Ведіть облік добрих справ, помилок і навмисних негативних дій: добрі справи – ваші позитивні якості; помилки – відсутність життєвого досвіду; аморальні, негативні вчинки – результат ваших негативних якостей.

11. Найчастіше проводите свій час на свіжому повітрі, знайдіть собі цікаве заняття, яке відверне вас від інтернету.

12. Випробуйте себе у труднощах, долайте їх: саме у боротьбі з 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 рамки і потратьте вільний час на незавершені справи.

Незважаючи на те, що комп'ютерна та інтернет-залежність – це нехімічні залежності, всі вони піддаються лікуванню за допомогою усвідомлення юнаком проблеми і мотивування його на повернення до реального життя, але все це вимагає професійного підходу. Всі зусилля родичів, колег і друзів можуть бути марні, юнак може ставитися до них як до «моралей» і не сприймати. Однак спілкування з фахівцем дасть усвідомлення всієї глибини проблеми і можливих шляхів виходу.

### **Висновки до Розділу III**

Даний розділ присвячений розробці комунікативного тренінгу зміцнення психічного здоров'я особистості щодо впливу на нього соціальних



мереж. Психолого-педагогічний тренінг для молоді є перспективним та дієвим засобом профілактики інтернет-залежності. Робота в групі тренінгу приваблива для молоді тим, що в ній реалізуються відразу кілька важливих потреб їх віку: потреба у значній дорослій людині, яка орієнтується на їхні проблеми, та потреба в групі однолітків. Крім того, тренінгові заняття дають молоді можливість відчутти себе причетними до групи людей зі схожими проблемами. В розробку програми тренінгу з молоддю з інтернет-залежністю 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 з пропедевтики впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я особистості. Питання профілактики Інтернет-залежності в даний час 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 і застосування комп'ютера в процесі корекції і лікування комп'ютерних адиктів. 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. Перспективним є також використання сімейної психотерапії, оскільки дуже часто основою комп'ютерної залежності є сімейні дисфункції та неадекватний стиль виховання, стосунки з дитиною.

## ВИСНОВКИ

Аналіз проведеного нами дослідження дозволяє зробити наступні загальні висновки.

1. Аналіз наукової літератури дозволив розкрити особливості психологічного супроводу віртуального спілкування молоді 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 типів потреб: комунікативної, пізнавальної та ігрової. Спілкування в широкому розумінні – це спілкування, передача інформації. Люди спілкуються електронною поштою, синхронними та асинхронними «чатами», конференціями, списками розсилки, групами новин, «гостьовими книгами», форумами тощо.

2. У роботі була надана психологічна характеристика різновиду соціальних мереж як осередках знайомств особистості та показники її 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 спиратися на свої природні дані чи соціальні досягнення. Соціальні мережі надають на людей дуже різний вплив, в залежності від багатьох умов, і, перш за все, від рис їх 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 – безперечно «зло», адже мережі дають чимало переваг і саме з вивченням цього аспекту буде пов'язаний наш науковий пошук.

3. Дослідження дало змогу виявити 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. 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». Здійснивши аналіз літератури, можна зробити висновки про те, що в юнацькому віці проявляється схильність до інтернет залежності та відбуваються зміни в мотиваційній сфері.

4. Узагальнення результаті теоретико-емпіричних досліджень дозволило стверджувати, про те що на стадії ризику 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 потрібні робити будь-які роботи. Відповідно до методики дослідження Кімберлі-Янг на Інтернет залежність, можемо стверджувати про те, що 5 учасників дослідженні не мають можливості виходу в інтернет-мережу, заходять іноді, в день тільки по 30 хвилин сидять. 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 і переписуються в соціальних мережах по 2-3 години в день 17 осіб. Понад 4 годин на день сидять в Інтернет - мережі 8 осіб. В інтернет-мережі вони дивляться 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; основними цілями використання мережі є: пошук інформації; спілкування з людьми; розваги.

По завершенню нашого експерименту, ми обґрунтували методичні рекомендації з профілактичної корекції психічного здоров'я особистості. Соціально-психологічний тренінг був обраний як форма корекційної роботи, спрямованої на подолання інтернет-залежності молоді, оскільки він передбачає активність усіх членів групи і дає можливість учасникам пропрацювати спільну проблему. У тренінговій групі учасники можуть отримати ефективний зворотний зв'язок, спостерігати у ході розв'язання проблем за способами, що використовуються іншими членами групи. Ще однією перевагою тренінгової форми роботи є можливість учасників взаємодіяти один з одним, долаючи комунікативні бар'єри та виробляючи 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 І ЛІТЕРАТУРИ**

1. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. Книга предназначена для широкого круга читателей и для специалистов. СПб.: Издат-во Речь, 2008. С. 110-120.
2. Алексеенко Т. Ф. Явища мобінгу та булінгу в стосунках групи і особистості. Шлях освіти. 2012. № 2. С. 12-16
3. Бабаева Ю.Д. Психологические последствия информатизации. Психологический журнал, 2011. №1. С. 88-100.
4. Балонов И. М. Компьютер и подросток. М.: Эксмо, 2002. С. 32-58.
5. Баранов А. А., Рожина С. В. Психологічний аналіз причин підліткового кібербулінгу. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskij-analiz-prichin-podrostkovogo-kiberbullinga> (дата звернення: 17.11.2021).
6. Бондаренко Т. А. Общение виртуальном мире интернета. Вестник Донского государственного технического университета, 2009. Т.9. №4(43). С. 728-735.
7. Вердербер Р. Психология общения. СПб.: ПРАЙМ- ЕВРОЗНАК, 2003. С. 308-320.
8. Выгонский С. И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. 2010. С.123-157.
9. Дормашев Ю. Б. Поглощенность деятельностью. Психология внимания. Москва, 2005. С. 260-267.
10. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. Знание. Понимание. Умение. 2009. № 2. С. 189-193.
11. Ефимова Г.З., Зюбан Е.В. Влияние социальных сетей на личность. Мир науки. 2016. Том 4. С. 24.
12. Ефимова Н. С. Психология общения. Практикум по психологии. М.: ИД «ФОРУМ»- ИНФРА- М, 2012. С. 187-192.

13. Жабко Е. Д. Интернет как среда виртуального общения. 2003. №4. С. 45-50.
14. Жмырко К. С. Особенности общения подростков посредством интернета. 2015. №10. С. 133-135.
15. Изотова Е. И. Особенности виртуального общения современного подростка: предикторы выбора. 2010. №3. С. 102-111.
16. Камалетдинова Д. Г. Виртуальное общение как средство развития межличностных отношений в подростковом возрасте. 2013. №1. С. 224-226.
17. Карвасарский Б. Д., Ледера С. Групповая психотерапия. М., 2011. 384 с.
18. Коноваленко М. Ю. Ложь в общении. Как защитить себя от обмана.: ТЦ Сфера, 2001. С.89- 96.
19. Константин Х. Вредны ли социальные сети? URL: <https://3dnews.ru/963119> (дата звернення 12.11.2021).
20. Краснова С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью. М.:Бис-прант, 2005. С. 45-67.
21. Кузнецова М., Шибeko А. Прагматичний потенціал засобів текстової комунікації у соціальній мережі Twitter, Faisebook. Наукові записки. 2018. Випуск 164. С. 345-355.
22. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка. М.: НПО «МОДЭК», 2007. С. 384-390.
23. Макалатия А. Г. Изучение опыта компьютерных игр. Москва, изд-во МГУ, 2001. С. 79-85.
24. Михайлов В. А., Михайлов С. В. Особенности развития информационно-коммуникативной среды современного общества. URL: [http://www.russcomm.ru/rca\\_biblio/m/mihaylov-mihaylov.shtml](http://www.russcomm.ru/rca_biblio/m/mihaylov-mihaylov.shtml) (дата звернення 14.11.2021).
25. Морозов Е. «Интернет как иллюзия. Обратная сторона сети. Москва, 2014. С. 53-57.

26. Мухина В. С. Детская психология: Учеб. для студентов пед. интов / Под ред. Л. А. Венгера. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 2005. С. 268-272.
27. Немов Р.С. Психология развития. М.: Москва, 2008. С. 323-348.
28. Нестеров В. Ю. К вопросу об эмоциональной насыщенности межличностных коммуникаций в Интернете. URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/netemotions> (дата звернення 12.11.2021).
29. Носов Н. А. Психологические виртуальные реальности. М.: Сфера, 2006. С. 142-143.
30. Панфилова А. П. Психология общения. М., 2013. 368 с.
31. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. М.: Римис, 2008. С. 224-249.
32. Реан А. А. Психология детства. СПб.: «прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003. С. 354-368.
33. Ржевський Г.М., Харченко Н.А. Формування еко свідомості та розвитку особистості. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко тренінги: Всеукраїнська науково-практична конференція. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. С. 15-49.
34. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 1994. 323 с.
35. Рожков М.И. Методика изучения социализированности личности учащихся. URL: <https://refdb.ru/look/2787080.html> (дата звернення 14.11.2021).
36. Савушкин Л.М., Первушина В.Н., Хуторной С.Н. Особенности коммуникации в киберпространстве. Вестник ВГУ. 2017. №1 (23). С.59-71.
37. Селина М.В. Депрессия в зеркале социальных сетей. URL: <https://iq.hse.ru/news/374617381.html> (дата звернення 11.11.2021).
38. Смирнова Е. О. Детская психология. СПб.: Питер, 2009. С. 304-312.
39. Стасенко В. Г. Психология общения: Учеб. Пособие. Воронеж.: Международный институт компьютерных технологий, 2007. С. 114-126.
40. Хакимова Д. И. Виртуальное общение - как новый вид коммуникаций в современном мире. 2015. С. 18-34.

41. Холмогорова А.Б., Герасимова А.А. Психологические факторы проблемного использования интернета. Консультативная психология и психотерапия. 2019. Выпуск 3 (105). Том 27. С. 213.
42. Чебыкина О. С. Виртуальное общение как фактор возникновения трудностей в социализации подростков. 2012. №26. С. 227-232.
43. Чудова Н. В. Особенности образа Я «жителя» Интернета. 2003. С. 269-270.
44. Юрьева Е. А. Разностороннее влияние социальных сетей интернета на социализацию молодежи. Молодой ученый. 2010. № 7 (18). С. 300.
45. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006. С. 37-69.
46. Юткина Ю. Компьютерные игры. Разрядка или зависимость. 2007. С. 150-163.
47. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость. СПб: Мир Интернет, 2008. С. 24-29.
48. Belsey B. Cyberbullying: An Emerging Threat to the «Always On» Generation. URL: [http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying\\_Article\\_by\\_Bill\\_Belsey.pdf](http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf) (дата обращения: 10.11.2021).
49. Connolly R., Palmer M., Barton H., Kirwan G. An Introduction to Cyberpsychology. Routledge, 2016. 326 p.
50. Cyberpsychology and the Brain: The Interaction of Neuroscience and Affective Computing. Cambridge University Press, 2017. 460 p.
51. Mohammed A. Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. AsiaPacific Psychiatry. 2020. P. 123–186.
52. Morahan-Martin J. Internet abuse: Emerging trends and lingering questions. Psychological aspects of Cyberspace: Theory, research and applications. 2018. P. 32–69.



53. Nicola Di, Gender M. differences and psychopathological features associated with addictive behaviors in adolescents. *Frontiers in psychiatry*. 2017. Vol. 8. P. 256.

54. 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.

55. Suler J. The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*. 2004. T. 7. № 3. C. 321—326.

56. Tart T. Charles. States of Consciousness and State-Specific Sciences. *Science Magazine*. 1972. №3. P. 1203—1210.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### 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 його використовуєте?
  - Пошук інформації
  - Знайомство та спілкування з людьми
  - 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 вибратися куди-небудь з друзями?

- Часто
- Рідко
- Ніколи

10. Чи відчуваєте Ви, що спілкуватися з людьми 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,ходячи додому, відразу вмикаєте комп'ютер і 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 використовувати Інтернет лише для роботи?

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

17. Чи можете Ви обходитися без соц. мережі та готові закрити свою сторінку вже сьогодні?

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

18. Чи вважаєте Ви, що Ви вже залежні 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 і Ваших близьких, дітей і підлітків».

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 потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб одержати ті 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 зайняті за комп'ютером, але не 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 виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?
7. Чи завантажуєте Ви файли з 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 відповідати неправду 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 прямо 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.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

Інтерпретація результатів:

20-29 балів – залежність від Інтернету відсутня;

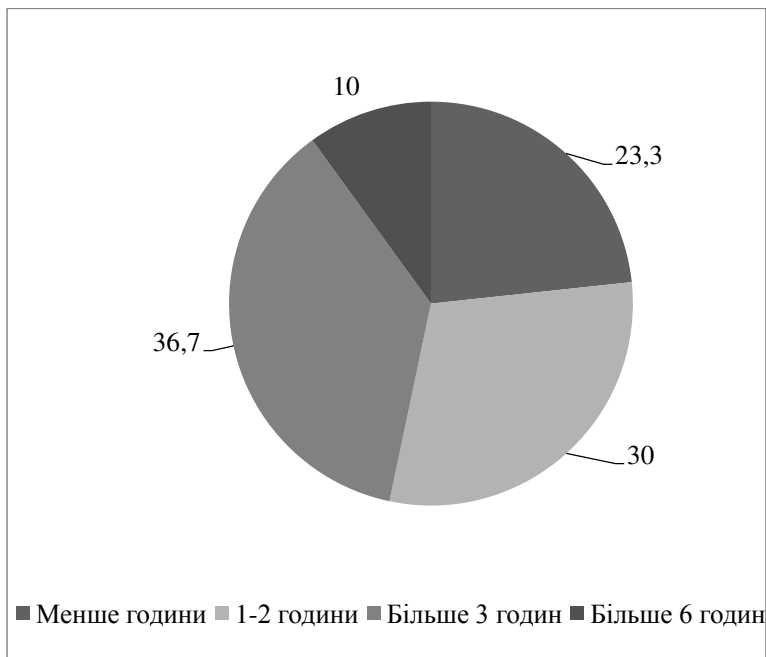
30-49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена, але пропонуємо прислухатися до наступних рекомендацій;

50-79 балів – мережа здійснює значний вплив на Ваше життя;

80-100 балів – Вам необхідна допомога психолога.

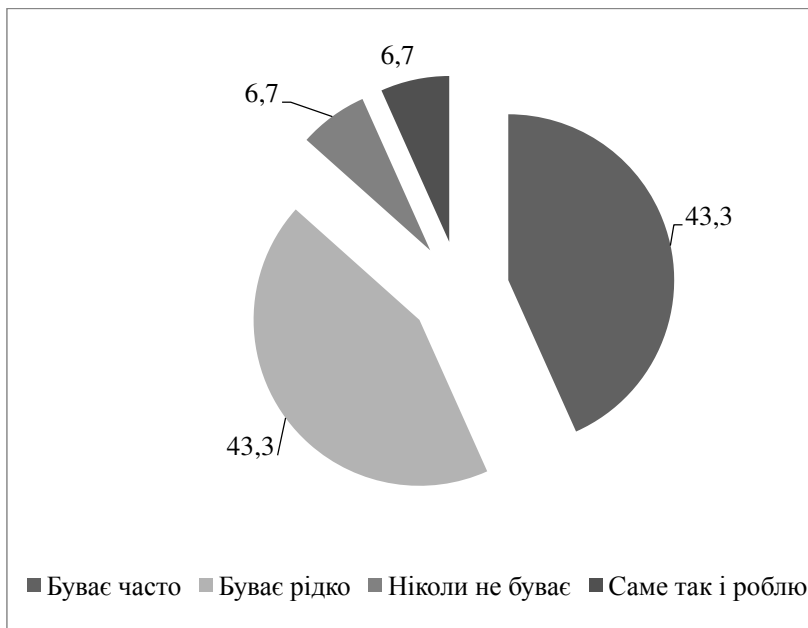
## Додаток В

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

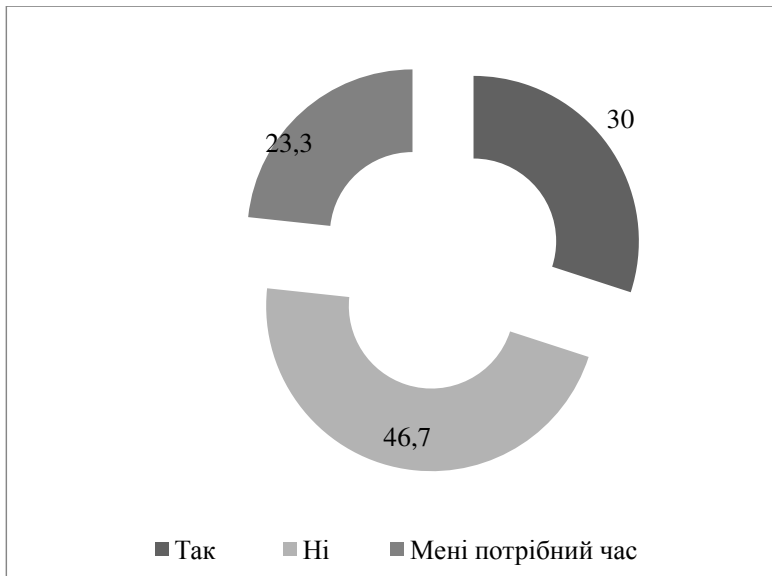




Частота перевірок електронних адрес перед важливими справами, %



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



## ПІДБІРКА АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ

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

**Група А «Робота з матеріалами»** включає техніку і вправи, застосування яких має на меті подолати ускладнення (які нерідко відзначаються у клієнта або групи на початку арт-терапевтичного процесу) в творчій роботі, стимулювати спонтанність, розвивати увагу і творчі здібності. Підгрупа I містить графічну техніку. Підгрупа II містить техніку, засновану на використанні інших образотворчих матеріалів і засобів роботи (піску, глини, тесту, текстури, кольорового паперу і т. д.).

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

**Група В «Загальні теми»** складена з вправ і тем, що дозволяють виражати широкий спектр різних переживань, які так чи інакше зачіпають більшість людей.

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

**Група Д «Посвідання образотворчої роботи з іншими формами творчого самовираження».**

### Група А

#### Підгрупа I

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

- Виберіть кольори, які для вас найбільш і найменш переважні 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 несимпатичний — і створіть з їх допомогою зображення.
  - Створіть два малюнки: один з кольорів, приємних вам, інший — з неприємних, 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 з точки зору їх змісту.

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

**4. «Крупний масштаб».** Створіть зображення, використовуючи малярні кисті, ролики, губки, ганчірки, ноги, руки 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. «Карлочки».** Основний зміст цієї вправи – вільний рух крейди або олівця на аркуші паперу без будь-якої мети і задуму, внаслідок чого виходить складний «клубок» ліній. У цьому «клубку» слід потім побачити будь-який образ і розвинути його.

- Ведіть «щоденник карлочки», для того, щоб прослідкувати їх зміну за певний проміжок часу.

- На основі створених карлочки складіть розповідь.
- Спробуйте виразити в словах свої відчуття і асоціації, які з'являються при створенні різних карлочки.

- 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 і розвинути його.

- «Метаморфози». Змініть карлочки і отриманий образ в щось інше, використовуючи три рухи руки.

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

#### **8. Ліва рука.**

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

- Створіть карлочки лівою долонею і 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, пов'язані з цим.

- Виконайте те саме, з використанням зім'ятого паперу.

- Перетворіть кольорові плями в образи.

- Користуючись фломастерами обведіть або з'єднайте окремі кольорові плями.

- Дайте назви отриманим кольорним плямам.

**10. «Чорнильні плями та метелики».** Крапніть чорнилом або рідкою фарбою на папір, складіть лист навпіл, розгорніть. Перетворіть плями в образи.

- Дайте всім членам групи схожі плями для доопрацювання, а потім порівняйте результати.

Виріжте і домалюйте окремі фрагменти плями, які вам до вподоби.

**11. «Відбитки».** Для виконання цієї вправи підійдуть предмети з рельєфною поверхнею для виготовлення відбитків.

- Використовуйте предмети, знайдені на природі.

- Створіть цілісну композицію з відбитків.

- Створіть з відбитків образ. (Виконання індивідуальне, або колективне на великому аркуші паперу).

#### **Підгрупа II**

**12. «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.

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

**14. Робота зі «знахідками».** Назбирайте предмети з навколишнього середовища (квіти, камені, мушлі, листя, шишки, пісок, тирса і т. і.) і спробуйте створити з них картину або скульптуру.

**15. Робота з глиною.**

- Тактильне освоєння глини: стискання, розминання, формоутворення і таке інше

- Скачайте 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 ємкість (горщик, чашку, глечик, вазу тощо).
- Створіть, а потім розмалюйте глиняні фігури.

**16. «Іри в пісочниці».** Потрібен великий ящик (1х1м), пісок і мініатюрні фігурки (людей, тварин, комах, будинків, машин), а також знайдені предмети (гілочки, листя, камінці, квіти, мушлі, шишки та ін.) для створення композиції і розповіді або казки про цю композицію.

**17. Робота з папером.** Спробуйте, використовуючи папір, клей, скоч і ножиці, створити будь-яку композицію (скульптуру)

- Виріжте фігурку з паперу і складіть розповідь або «зіграйте роль» з 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.

**18. Робота з кольоровим папером.** Виріжте фігури різних форм і розмірів з кольорового паперу і створіть композицію, наклеївши їх на білий аркуш. Можна створювати маски, використовуючи кольоровий папір, картон або, паперовий одноразовий посуд.

**19. Колаж.** Виріжте з журналів фігури людей, тварин, прикраси і т. і. 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 і зафарбуйте порожнечі.

- Те саме, але зі створенням пейзажу, портрету.

**20. 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 в результаті. Наприклад, яблучко, морквинку, вазу чи шкатулку. 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 її.

**21. Робота з тістом (Мукосольки).** Приготуйте тісто за рецептом: змішайте два стакана муки, один стакан солі, півстакана води. До суміші можна додати харчові фарбники або порошкоподібну фарбу. Потім з цієї суміші створіть різні фігури. Якщо в солоне тісто не додавати фарбники, то фарбувати виліплена фігура можна після підсушування. Залишки тіста в пластиковому пакеті або коробці зберігаються в холодильнику.

## ГРУПА Б

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

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

**3. «Полиці».** Кожен на задалегідь розлінійному 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» і таке інше. Необхідно намалювати або вирізати з журналів і наклеїти відповідні товари.

**5. «Види спорту».** Виконується аналогічно попередній вправі.

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

**7. «Події дня».** Необхідно намалювати або вирізати з журналів зображення, які ілюструють ті або інші події, що відбувалися з учасниками групи, наприклад зустріч з другом, бесіда з начальником, вручення подарунка і т. і.

**8. «Одяг».** Використовуючи зображення портрета людини домалюйте його фігуру. Потім «вдягніть» цю людину.

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

**10. «Прапори».** Необхідно розфарбувати заготовки прапорів різних країн.

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

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

**13. «Пори року».** Приготуйте чотири великих аркуша паперу різного кольору і 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 свята.
- 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 т. і., 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 і т. і.);
- погода (шторм, гроза, дощик і т. і.);
- казкові і фантастичні персонажі (клоун, відьма, чарівник, примара, ельф і т.

і.);

- релігійні поняття і події (добро і зло, рай, пекло, створення світу і т. і.);
- 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.
- Те саме, з використанням колажу.
- 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».
- Автопортрет, виконати із закритим очима.
- Виготовте маріонетку, яка зображає вас, або фігурку з частинами тіла, що рухаються, а також створіть для неї навколишнє середовище.

- Намалуйте, як вам хотілося б, щоб вас сприймали.
- Намалуйте яким вас бачать ваш друг і недруг.
- Те саме, але з описом вражень про вас від імені цих людей.
- Намалуйте чотири «Я»: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-теперішнє, очима інших, Я-майбутнє.

- Автопортрет-шарж з перебільшенням найбільш характерних особливостей.
- Створіть декілька масок, що відображають різні сторони вашої особистості.
- Те саме, але з використанням вирізок з журналів.

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 зі своїм зображенням.

• Спробуйте визначити, з якою частиною зображеної вами фігури пов'язані ваші ролі керівника, підлеглого, сім'янина і т. і.

**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 і погані особливості.

**6. «Герби і символи».** Придумайте і зобразіть свій герб або символ, які відображають найхарактерніші особливості вашої особистості.

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

- Після створення образу необхідно розповісти про себе.
- Намалуйте, 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».** Намалуйте 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 напрямки «лінії життя», мету, моменти, пов'язані з подоланням перешкод, і т. і.

**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 ті або інші сторони вашого майбутнього (роботу, місце проживання і т. і.).

- Зобразіть себе на перехресті доріг з позначенням напрямків подальшого руху.

- Зобразіть можливі труднощі в найближчому майбутньому.

- Проілюструйте, звідки ви прийшли, де знаходитесь і куди рухаетесь.

- Проілюструйте свої втрати у минулому і те, що вам хотілося б знайти в майбутньому.

- Зобразіть людей, які найбільш значущі для вас були у минулому і сьогодні.

**11. «Колаж життя».** Виріжте з газет і журналів будь-які ілюстрації, заголовки і 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 грані вашої особистості. Зверніть увагу на розташування образів навколо вас, їх розмір і інші особливості.

- Розташуйте навколо себе різні предмети, людей і ті., що відображає ваші взаємостосунки.

- 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 грані вашого «Я».

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

- Зобразіть саму 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 розставанням. Яке відношення воно може мати зараз до ситуацій, які пов'язані з розставаннями?

**14. «Огляд життєвого шляху».** Намалюйте сцени, які пов'язані з найбільш яскравими спогадами вашого життя.

- Намалюйте сцени зі свого дитинства, юності, дорослого періоду життя.
- Намалюйте сцени, які пов'язані з хорошими і поганими спогадами.
- Намалюйте сцени, які пов'язані з сильними відчуттями.
- Намалюйте сцени, які пов'язані з найбільш важливими подіями вашого життя.
- Намалюйте важливих для вас людей (сім'ю, колег по роботі, сусідів і т. і.).
- Намалюйте 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. «Втрати».** Намалюйте образ або символ втрати: речі, людину, ситуації тощо. (Дану тему слід використовувати обережно, особливо в тих випадках, коли людина недавно перенесла втрату. В той же час це завдання може бути корисним для початку роботи із значущими переживаннями.)

**16. «Мої секрети».** Намалюйте 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 розкрити.

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».
- Те саме, методом створення масок. Після цього можна розповісти про себе від їх імені.

**17. «Хороше і погане».** Зобразіть те, що в вас є хорошого і поганого, що вам в собі подобається і не подобається, свої достоїнства і недоліки.

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

**18. «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.

**19. «Почуття і стан в даний момент».**

- Використовуйте лише кольори, лінії і форми.
- Використовуйте символи.
- Використовуйте техніку карлукочок.

**20. «Бажання».** Зобразіть реалістично або абстрактно свої бажання – одне і більше.

- Зобразіть подорожі, які б ви хотіли б здійснити.
- Намалуйте, де б ви хотіли бути зараз.
- Що б ви зробили, маючи багато грошей.
- Предмет, яким вам хотілося б володіти.
- Щоб ви хотіли знайти при певних обставинах.
- Намалуйте свого героя або героїню.
- Намалуйте, з чим пов'язані ваші надії.
- Намалуйте подарунок, який ви хотіли б отримати.
- Уявіть, що ви переправляєтесь через річку. Намалуйте, що знаходиться на протилежному березі.
- Уявіть, що ви росток. Зобразіть навколишній світ.
- Зобразіть себе в безпечному, приємному місці, а також людей, тварин або предмети, які знаходяться поруч з вами.

**21. «Страхи».** Зобразіть 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.

**22. «Улюблене і нелюбиме».** Зобразіть людей, яких ви любите найбільшою мірою і не любите зовсім.

- Виріжте з журналів обличчя, які вам найбільш подобаються і не подобаються. Зробіть колаж.
- Розділіть аркуш на декілька частин і намалуйте 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 фотографії осіб протилежної статі, які відображають їх привабливі і відштовхуючі особливості. Зробіть колаж.
- Виріжте з журналів і об'єднайте в колаж фотографії симпатичних вам людей однієї з вами статі.

**23. «Друг».**

- Зобразіть друга у минулому і сьогодні.
- Зобразіть гіпотетичного друга в майбутньому.

**ГРУПА Д**

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

- Просто малюйте мовчки.
- Намалуйте 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 ці асоціації на свій розсуд. Потім партнери міняються ролями.

**3. «Розмова».** Кожний учасник групи підбирає для себе колір і вибирає 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 і плями у відповідь на форми і плями, які використовує партнер.

- Спробуйте імітувати емоційно забарвлену розмову, наприклад сварку, сперечання тощо.

**4. «Карлочки».** Намалуйте і передайте партнерові карлочки. Партнер повинен створити з них образ.

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

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

**7. «Портрети».** Намалуйте автопортрет і портрет партнера й обговоріть з ним свої малюнки.

- Намалуйте абстрактний портрет партнера, використовуючи кольори та форми.

- Намалуйте автопортрет і передайте партнерові для домальовування.

- Намалуйте портрет партнера і передайте йому для домальовування.

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

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

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

**10. «Спільний проект».** Обговоріть заздалегідь з партнером проект або працюючі 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.

**12. «Домалюй».** Один партнер починає малюнок – інший продовжує його. і так далі, до завершення.

#### 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 (наприклад, символічну, метафізичну поезію, твори Д. Кітса, Х. Гібрана, Л. Керролла і ін.).

**2. Поезія як реакція у відповідь** Підберіть і прочитайте вірші, які пов'язані для вас з образотворчим мистецтвом.

**3. 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 тривимірного, можливо рухомого об'єкту з використанням, наприклад, картону, ниток, дроту знайдених предметів та інших матеріалів.

### **Образотворча робота у поєднанні з музикою і звуками**

**1. Зображення звуків.** Сядьте в круг 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 вами звук. Вся справа продовжується близько двох хвилин, після чого основні враження зображаються на малюнку або «відображаються» в скульптурі.

- Видайте який-небудь звук із закритими очима і, не розплющуючи очі, зобразіть його. Потім розплющить очі і закінчіть малюнок. Із закритими очима спробуйте випити різні звуки використовуючи глину, пластилін або солоне тісто.

**2. Зображення імен.** Виразно, використовуючи жести і рухи тіла, вимовіть своє ім'я. Так само вимовіть 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, симфонії Малера, Шнітке, деякі джазові твори, східна музика. Спочатку прослухайте весь твір, потім поставте його знову і починайте малювати, намагаючись передати свої враження..

- Прослухайте музичний твір кілька разів, а потім спробуйте зобразити викликані ним основні 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 паперу спільну картину.

- Відобразіть на малюнку або в скульптурі свої враження, пов'язані з вашим рухом під музику, яка передає різні емоційні стани.

### **Образотворча робота у поєднанні з драмою**

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

- Зобразіть себе у вигляді тривимірної фігури з глини, пластиліну або картону і розташуйте її на великому аркуші паперу, що представляє «життєвий простір», обкреслите свою територію. Потім розіграйте яку-небудь ситуацію разом з іншими учасниками групи.

- Виконайте попереднє завдання, але із зображенням себе в незвичайній, невластивій вам ролі.

**2. «Діалоги».** Зобразіть на малюнку або в скульптурі свої різні, ймовірно, суперечливі якості у вигляді окремих персонажів, а потім складіть діалоги між ними і розіграйте яку-небудь сцену. Намагайтеся знайти можливість для їх примирення.

**3. «Картини, які оживають».** Намалюйте образи на певну тему, пов'язану з хвилюючою ситуацією, а потім розіграйте сцену.

- Постарайтеся через драматичну дію змінити ситуацію або свій стан в бажаному для вас напрямі

- Зобразіть сцену свого майбутнього, а потім розіграйте її.

**4. «Маски».** Намалюйте і виріжте маски, а потім розіграйте сцену.

**5. «Головні убори».** Зробіть з картону головні убори і розіграйте яку-небудь ситуацію, представляючи себе у вигляді персонажів у відповідних головних уборах.

**6. «Театр ляльок».** Зробіть ляльок і розіграйте яку-небудь ситуацію. Можна використовувати різні види ляльок: маріонетки, тіні, ляльки-рукавички.

**7. «Театральні костюми».** Зобразіть себе в театральному костюмі (виготовте цілий костюм або його окремі предмети), а потім розіграйте імпровізацію індивідуально або в групі.

**Образотворча робота у поєднанні з рухом і танцем**

**1. «Ведучий і ведений».** Розділіться на пари. Одному учаснику пов'язують на очі непрозору хустку. Напарник підводить його по черзі до різних предметів, щоб той торкався їх, впізнавав на дотик. Поміняйтеся ролями, а потім намалюйте свої враження від участі в даній вправі

**2. «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.

**3. «Емоції».** Зобразіть мімікою і жестами різні емоційні стани або ситуації, а потім передайте викликані ними асоціації на малюнку або в скульптурі.

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

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