

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему «Психологічні особливості віртуального спілкування»**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0539-з  
спеціальності 053 Психологія  
Лаврінець Віталія Олександрівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Поплавська А. П.  
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Грединарова О.М.

Запоріжжя  
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

\_\_\_\_\_  
Лаврінець Віталія Олександрівна

—

1. Тема роботи Психологічні особливості віртуального спілкування

керівник роботи Поплавська А. П. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 1032-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-соціальної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) провести теоретичний аналіз наукових підходів до визначення психологічних аспектів віртуальної реальності; визначити психологічні чинники впливу на спілкування у віртуальному просторі; емпірично дослідити психологічні особливості віртуального спілкування; розробити програму профілактики щодо зменшення негативного впливу на особистість віртуального спілкування і обґрунтувати необхідність упровадження медіаосвіти як протидії психологічному насильству в медіапросторі.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 3 рисунків, 17 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ   | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                  |
|----------|---|----------------|------------------|
|          |   | Завдання видав | Завдання прийняв |
| Вступ    | Поплавська А.П., доцент                   |                |                  |
| Розділ 1 | Поплавська А.П., доцент                   |                |                  |
| Розділ 2 | Поплавська А.П., доцент                   |                |                  |
| Висновки | Поплавська А.П., доцент                   |                |                  |

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1     | Збір та систематизація матеріалу    | січень-березень 2020 р.       | Виконано |
| 2     | Робота над вступом                  | березень 2020 р.              | Виконано |
| 3     | Робота над першим розділом          | квітень-травень 2020 р.       | Виконано |
| 4     | Робота над другим розділом          | вересень-жовтень 2020 р.      | Виконано |
| 5     | Написання висновків                 | жовтень 2020 р.               | Виконано |
| 6     | Передзахист                         | листопад 2020 р.              | Виконано |
| 7     | Нормоконтроль                       | листопад 2020 р.              | Виконано |

Студент \_\_\_\_\_ В. А. Лаврінець

Керівник роботи \_\_\_\_\_ А. П. Поплавська

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 100 сторінок, 17 таблиць, 3 рисунка, 53 джерел, 9 додатків.

Об'єкт дослідження - віртуальне спілкування.

Предмет дослідження - психологічні особливості віртуального спілкування молоді.

Мета роботи - з'ясувати психологічні особливості впливу віртуальної реальності на формування світогляду підлітків.

Гіпотеза дослідження: мотивація вибору підлітками віртуальної форми спілкування (у соціальних мережах) частково взаємопов'язана з якістю особистісної адаптованості підлітка, а саме від саморозуміння, самоінтересу, самокерівництва, самоповаги та очікуваного (позитивного чи негативного) ставлення від інших.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування, анкетування, опитування, аналіз результатів дослідження, формувальні методи.

Наукова новизна нашого дослідження полягає в обґрунтуванні сучасних психологічних підходів до дослідження психологічних особливостей віртуального спілкування підлітків та створення програми профілактики негативного впливу інтернет-простору на психічне здоров'я підлітків.

Галузь використання: загальноосвітні та спеціалізовані освітні навчальні заклади.

ВІРТУАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ, ІНТЕРНЕТ-ПРОСТІР, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ, ПІДЛІТКИ, САМОСВІДОМІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

## SUMMARY

Lavrinet V.O. Psychological features of virtual communication.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (53 items, 5 of foreign origin), 1 appendix on 3 pages. The qualifying work volume is 100 pages long. There are 17 tables and 3 illustrations.

The qualifying work gives a theoretical survey and describes the experimental research of psychological features of virtual communication of youth. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with a different aspect of virtual communication and its psychological aspects applicable to youth.

The research object: virtual communication of school children.

The research subject: deviations in communication behavior of school children.

The research goal: is to find out the psychological features of the influence of virtual reality on the formation of the worldview of adolescents.

The research tasks are:

- To analyze the psychological literature on the problem and identify theoretical and experimental approaches to the problem of virtual reality in foreign and domestic psychology;
- To reveal the psychological essence of virtual reality in people behavior;
- To develop and test the therapeutic program for the prevention of Internet addiction of adolescents.

Chapter 1 «Theoretical analysis of the psychological features of virtual communication» provides a theoretical analysis of the influence of virtual reality on youth behavior, theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

In Chapter 2, «Empirical study of the psychological features of virtual communication» describes the organization and method of study in the layer of schoolchildren virtual communication. And the model of interpretation of results is provided to develop characteristics of discovered deviations.

Chapter 3 «Internet addiction prevention program for adolescents» explains the justification of the relevance of creating the program. The next step is the realization of the prevention program and testing it on focus group at the training "The Internet network: enemy or friend?"

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП.....   | 6  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ<br>ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ.....                         | 9  |
| 1.1. Поняття віртуальної реальності та можливостей віртуального<br>спілкування....                               | 8  |
| 1.2. Психологічний аналіз феномену віртуального спілкування.....   | 23 |
| 1.3. Психологічні особливості віртуального спілкування та його впливу.....                                       | 34 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ<br>ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ.....                      | 44 |
| 2.1. Організація та методика дослідження.....  | 44 |
| 2.2. Інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей<br>віртуального спілкування підлітків..... | 59 |
| РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНОСТІ У<br>ПІДЛІКТІВ.....   | 80 |
| 3.1. Обґрунтування створення програми.....   | 80 |
| 3.2. Реалізація програми профілактики інтернет-залежності у підлітків.....                                       | 82 |
| 3.3. Тренінг на тему: «Мережа Інтернет: ворог чи друг?».....   | 85 |
| ВИСНОВКИ.....  | 90 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....  | 94 |
| ДОДАТКИ.....   | 99 |

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність проблеми віртуального спілкування полягає в тому, що феномен віртуальної реальності має широкий вплив на свідомість молоді, яка не в силах протистояти її негативним елементам.

У ХХ ст. віртуальність проявила себе всьому людству з особливою силою і в новій якості: комп'ютерній та Інтернет-реальності, у глобальному віртуальному просторі. До сих пір вона викликає зацікавленість у всіх проявах, а деякою мірою і небезпеку. Віртуальна реальність розширює свої межі та постає феноменом сьогодення. Вона є сутнісною ознакою комунікації, що набирає сили і створює перебудову всіх сфер життя людства. Особливо під вплив віртуального світу підпадає молодь, яка має слабку психологічну підготовку щодо спілкування. Це викликає тривогу та занепокоєння.

Саме цьому я обрала темою нашого дослідження «Психологічні особливості віртуального спілкування».

Об'єкт дослідження – віртуальне спілкування.

Предмет дослідження – психологічні особливості віртуального спілкування молоді.

Мета дослідження – з'ясувати психологічні особливості впливу віртуальної реальності на формування світогляду підлітків.

У відповідності до визначеної мети в процесі проведення дослідження нам потрібно вирішити наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до визначення психологічних аспектів віртуальної реальності;
2. Визначити психологічні чинники впливу на спілкування у віртуальному просторі;



3. Емпірично дослідити психологічні особливості віртуального спілкування.

4. Розробити програму профілактики щодо зменшення негативного впливу на особистість віртуального спілкування і обґрунтувати необхідність упровадження медіаосвіти як протидії психологічному насильству в медіапросторі.

Гіпотеза дослідження: мотивація вибору підлітками віртуальної форми спілкування (у соціальних мережах) частково взаємопов'язана з якістю особистісної адаптованості підлітка, а саме від саморозуміння, самоінтересу, самокерівництва, самоповаги та очікуваного (позитивного чи негативного) ставлення від інших.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування, анкетування, опитування, аналіз результатів дослідження, формувальні методи .

Наукова новизна нашого дослідження полягає в обґрунтуванні сучасних психологічних підходів до дослідження психологічних особливостей віртуального спілкування підлітків та створення програми профілактики негативного впливу інтернет-простору на психічне здоров'я підлітків.

Теоретичне підґрунтя дослідження. Віртуальне спілкування як таке досліджували: М. Вашкевич, Р. Гаріфуллін, А. Говорунов, Д. Іванов, О. Мат'яш, В. Нечитайло, М. Носов, М. Опенков, Ю. Осипов та ін.

Аналіз ранніх досліджень взаємодії «людина–комп'ютер» показують роботи, присвячені впливу комп'ютерних систем на малі комунікаційні групи: Д. Ятес, В. Орликовський, Д. Гумперт, Р. Каскарт, Л. Спроул, С. Кейслер, С. Хілтз, М. Туроф. і ін.; соціально-психологічні аспекти комп'ютерної діяльності й спілкування розглядали: Л. Гур'єва, А. Войскунський, Е. Белінська, А. Жичкіна, М. Іванов, Н. Петрова, К. Янг та ін.

Акцент на характер комунікативних взаємодій роблять В. Ільганаєва, В. Конецька, Г. Почепцов, А. Соколов, які відмічають важливість цільової установки в процесі передачі повідомлень. На це наголошують і американські дослідники Сюзан К. Херінг і Кароль Ніке. Їхня позиція відрізняє головну мету комунікації, що полягає в рішенні повсякденних завдань, навчанні й збиранні інформації про навколишній світ, ігровий інтерес, спілкування з іншими членами співтовариств [9].

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ

### 1.1. Поняття віртуальної реальності та можливостей віртуального спілкування

На початку третього тисячоліття такі поняття, як «віртуальний світ», «інформаційна спільнота», «населення інтернет-мережі» (або «сетяне» [1, 45]) для людства вже не є новими. Наше суспільство наближається до тієї межі, після якої умова володіння інформаційними технологіями уможливуватиме існування кожної людини, і не лише фізичне, а для багатьох і духовне, оскільки Інтернет поступово перетворюється на основне інтерактивне середовище активної масової комунікації, співбуття, в якому «комп'ютер не просто переносить користувача в якусь іншу точку того самого простору-часу, а й дозволяє увійти до іншого простору, перетворити його, перебудувати новий світ – віртуальний» [1, 8].

Однією із характерних ознак сучасного світу є стрімкий поступ комп'ютерних технологій, які інтенсивно впроваджуються в щоденному житті соціуму. Проте, незважаючи на зазначений прогрес у сфері технічних та інформаційних технологій, сучасний індивід схильний до переживання таких екзистенційних проблем, як: відсутність мети та сенсу життя, втрата свободи, любові, дружби й можливості самореалізації, відчай і тривога перед майбутнім, відчуття самотності. Сучасна людина, відчуваючи екзистенційний вакуум і самотність, шукає шляхи та засоби їх подолання. Одним із таких засобів постає віртуальна реальність, у якій індивід шукає спілкування та інформацію, що

допоможуть подолати соціальну депривацію у прямому й переносному розумінні.

З розвитком Інтернету, з'явилася можливість використовувати всі його досягнення в різних його проявах. Одним з таких проявів стали соціальні мережі, які набули на сьогодні статусу невід'ємного атрибуту нашого життя. Представити сучасну людину без соціальних мереж просто неможливо. Спілкування, пошук інформації і друзів, обмін новинами, можливість слухати музику, дивитися відео і фотографії. Складно собі уявити, що колись люди могли обійтися без профілю в соціальній мережі. Отже, історія виникнення та розвитку, перспективи функціонування цієї нової форми комунікації поступово перетворюється в один із актуальних напрямків наукових розвідок.

Проблема дослідження мережевого суспільства є предметом зацікавленості західних вчених: М. Кастельс, Д. Белл, А. Турен, А. Тоффлер, Дж. Гэлбрейт, Р. Ингельгарт. Такі вітчизняні вчені як: Є. Акімова, Ю.Д. Бабаєва, О.П. Белінська, А.Є. Войскунський, А.Є. Жичкина, Д.В. Іванов, Д.І. Кутюгін, В.Л. Сілаєва, В.А. Солодосник, О.Г. Філатова розглядають проблеми інтернет-комунікацій, проблеми спілкування і взаємозв'язок користувачів у мережі, вплив соціальних мереж на особистість користувачів. Вивченням інформаційного (мережевого) розвитку суспільства займаються Р. Абдєєв, С. Афанасьєв, В. Біанкі, С. Дука, В. Іноземцев, С. Дятлов, Н. Моїсєєв, І. Мелюхін, А. Ракітов, А. Чугунов, А. Уткін, Р. Мюнх.

Соціальна мережа – це веб-сервіс, віртуальне співтовариство, що складається з людей з однаковими інтересами, нахилами, діяльністю, однокласниками.

За словами В.М. Сазонова під соціальною мережею розуміється безліч акторів (агентів), які можуть вступати у взаємодію один з одним і зв'язки між якими є соціальними, тобто дружба, спільна робота або обмін інформацією [10].

Сам термін «соціальні мережі» був введений до наукового обігу в 1954 році соціологом Джеймсом Барнсом (в роботі «Класи та збори у норвезькому острівному приході»). До того багато вчених, які займалися вивченням суспільства висловлювали думку про важливість розгляду суспільства як складного переплетення взаємин.

Найбільшим феноменом всесвітньої павутини є утворення мережевих спільнот та соціальних мереж. Термін «Virtual Community» (віртуальне, або мережеве суспільство) розробив Г. Рейнгольд і дав йому наступне визначення:

«Віртуальні співтовариства є соціальними об'єднаннями, які виростають з Мережі, коли група людей підтримує відкрите обговорення достатньо довго і людяно, для того щоб сформувати мережу особистих відносин у кіберпросторі».

Початок сучасної теорії соціальних мереж поклали в 1951 році Рей Соломонофф і Анатолій Рапопорт. У 1959–1968 рр.. угорські математики Пол Ердос і Альфред Рен'ї написали вісім статей, що описують принципи формування соціальних мереж [5].

Теорія соціальних мереж припускає, що соціальна поведінка та комунікація відчувають вплив моделей взаємовідносин людей. Відповідно до одного з її положень, чим міцніше соціальні зв'язки між людьми, тим активніше вони спілкуються один з одним, використовуючи всі доступні медіа. Як і інші нововведення комунікаційної технології, Інтернет продовжує процес з'єднання людей в соціальні мережі, а також людей і організацій, розкиданих географічно, але пов'язаних спільними інтересами. Теорія соціальних мереж стверджує, що соціальна комунікація по Інтернету доповнює і розширює традиційне соціальну поведінку, тому чим активніше люди поведуться в співтоваристві, тим більше вони спілкуються в міжособистісній формі, і чим тісніше їх контакти, тим частіше вони користуються електронною поштою та іншими медіа для спілкування [6].

Залежність від «соціальних мереж», що з'явилася кілька років тому за кордоном, охопила і пострадянські країни, у тому числі і Україну. Інтернет надав можливість людям, які раніше мали спілкування, знаходити один одного і налагодити контакт. Активно займаючись пошуком друзів і родичів, людина не помічає, як віртуальне життя виходить на перший план, наполегливо зміщуючи реальне.

Вплив соціальних мереж на суспільство може бути частково як позитивним, так і негативним:

Залежність від віртуального світу є найпоширеніша проблема. Живе спілкування тепер з легкістю замінить вербальне спілкування в мережі;

Загальнодоступність інформації – користувачі з легкістю викладають всі необхідну інформацію про себе, чим і користуються в свою чергу зловмисники [12].

Спілкування в соціальних мережах на перший погляд здається, абсолютно безпечно. Але ця думка може бути оманлива.

При частому спілкуванні в мережі, у людей на підсвідомому рівні, розвивається фобія спілкування з реальними людьми. Люди, які весь свій вільний час віддають спілкуванню через соціальні мережі, в реальному житті стає складно, заводити нових друзів, вони перестають спілкуватися зі своїми однолітками, і як наслідок усього цього, зовнішній світ їх починає сприймати як відлюдників.

Ще одна причина, по якій слід обмежити час проведення в соціальних мережах, це те, що, більшість людей, видають себе в мережі за того, ким у реальному житті вони зовсім не є.

Жертвами такого обману можуть стати люди, які розміщують правдиву інформацію про себе. У такому випадку, псевдо особистість, обманом домагається розташування до себе і рано чи пізно, може піддати небезпеці людину, з якою веде активну бесіду [7].

Соціальними мережами користуються 82% від всіх інтернет-користувачів у світі – це 1,2 млрд. чоловік. Високий рівень їх проникнення відображає один з головних трендів глобальної мережі – як тільки люди підключаються до Інтернету, вони негайно починають спілкуватися з іншими людьми. Ще більш красномовна статистика часу проведеного користувачами в мережі – за останні кілька років кількість годин, яку люди провели в соціальних мережах, збільшилася втричі. У жовтні 2011 року використання соціальних мереж стало найпопулярнішим заняттям серед інтернет-аудиторії. З 5 хвилин в Інтернеті одна проводиться в якій-небудь соціальної мережі. У березні 2007 року соціальні мережі займали у користувачів лише 6% часу. Сьогодні відсоток тих, хто використовують соціальні мережі у світі коливається від 53% у Китаї до 98% в США. У 41 країні із 43 досліджених цей рівень вище 85%. Час, що проводиться в соціальних мережах, збільшився за останній рік принаймні на 35% у кожному з розглянутих регіонів [11].

За даними вчених більше половини підлітків проводять в соціальних мережах більшу частину свого вільного часу, відвідуючи їх не менше 1 разу на день. А близько чверті з них відвідують свої сторінки на Facebook і Twitter більше 10 разів на день.

Сайт «Однокласники» налічує більше 30 000 000 користувачів, і щомісячно ця цифра збільшується на півтора-два мільйони. На сайті «В Контакте» кожну секунду створюється новий профіль. 68% молоді у віці від 18 до 24 років - «сидять» на цих сайтах щодня [1, 87].

За даними соціологічних досліджень 21% зареєстрованих користувачів відвідує свою сторінку в соціальних мережах два-три рази на тиждень, 11% – щотижня, лише 2% бувають на соціальних сторінках щомісяця, рідше одного разу на місяць заходить кожний 20-й користувач.

Середня тривалість щоденного перебування в соціальних мережах серед молоді становить більше 3,5 годин.

Відомі факти систематичного знаходження окремих людей в Інтернеті по 18 і більше годин на добу, по 100 і більше годин на тиждень. Але питання не в цифрах. За словами доктора Кімберлі Янг, «ступінь мережевої залежності визначається не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а сумою втрат в реальному житті» [4, 25].

У кожної людини є явні і приховані потреби, які вона прагне задовольнити, це може бути потреба в спілкуванні, самореалізації, а соціальна мережа дає відчуття задоволення цих потреб. Однак відбувається відхід від реальності, підміна реального спілкування на віртуальне, яке дає відчуття задоволення потреб. Чим більше людина отримує спілкування через соціальні мережі тим більше їй хочеться, а потреба все також залишається незадоволеною, йому складніше жити реальним життям [1, 87].

Гостра тяга до користування соціальними мережами – це свого роду хвороба, яка може виникати через якісь особистісні чи психологічні проблеми, через нереалізовані бажання, а також приховані комплекси і труднощі у спілкуванні, адже у віртуальному світі набагато легше виразити себе, створити ідеальний образ. Особливе значення має усвідомлення власної захищеності та анонімності, чого немає при живому спілкуванні.

Відбувається повна заміна реальних стосунків віртуальними. Великий відсоток користувачів видаляється з мереж, але через деякий час знову створюють сторінки, вони усвідомлюють свою залежність, але не в змозі з нею впоратися. Звичайно є відсоток і тих, хто зміг відмовитися від постійного перебування в мережі.

Найбільше залежні від Інтернету люди із заниженою самооцінкою. Людина створює образ, якому хоче відповідати і видає інформацію за дійсну. Деякі користувачі, усвідомлюючи розбіжності із створеним персонажем, уникають особистих зустрічей з новими віртуальними знайомими, а поступово і з іншими людьми [2, 131].



Найпопулярнішими є соціальні мережі, за допомогою яких молодь намагається виразити себе, створити своє віртуальне «Я». Там підлітки намагаються розповісти про свої досягнення, «подвиги», таланти, сподіваючись отримати суспільне визнання і заповнити відсутнє спілкування. Соціальні мережі стали для всіх тим місцем, де зібралися люди різного соціального рівня, віку, статі та віросповідання. Люди втягуються у шкідливий процес непотрібних змагань, де фактично заохочується повна аморальність.

І все ж, незважаючи на всі негативні сторони соціальних мереж, не можна не визнати, що назад дороги немає. І відмовитися від них уже ніхто не зможе, тому що, якщо це мережа для спілкування, то вона дуже зручна, економна і практична, якщо для роботи і творчості, то здається швидкою, продуктивною і корисною. До плюсів безконтактного спілкування, безумовно, відносяться можливість знехтувати дальністю відстані, що розділяє користувачів, що дозволяє спілкуватися з будь-якою людиною з будь-якого куточка планети, конфіденційність, що сприяє реалізації глибинних психологічних потреб людини, що дозволяє їй проявити сторони характеру, не затребувані в реальному житті, можливість при особистому спілкуванні проникати в культуру інших народів і рас, і багато іншого. Спілкування в Інтернет безцінне для людей з обмеженими можливостями, дозволяючи їм отримувати повноцінну освіту, роботу і на рівних контактувати з іншими людьми. Сучасний бізнес також широко використовує можливості всесвітньої мережі [9].

І сьогодні у зв'язку з вищесказаним можна з упевненістю говорити про таке поняття як віртуальна комп'ютерна соціалізація або кіберсоціалізація.

Кіберсоціалізація людини – соціалізація особистості в кіберпросторі - процес змін структури самосвідомості особистості, що відбувається під впливом і в результаті використання нею сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій в контексті життєдіяльності. Кіберсоціалізація людини особливо яскраво відбувається в кіберпросторі віртуального соціалізуючого інтернет-

середовища, тобто внаслідок використання його ресурсів і в процесі комунікації з віртуальними агентами соціалізації, що зустрічаються людині у всесвітній глобальній мережі Інтернет (у першу чергу, в соціальних мережах, в процесі листування по e-mail, на форумах, в чатах, блогах і online-іграх) [3, 48]. У процесі кіберсоціалізації у людини виникає цілий ряд нових очікувань та інтересів, мотивів і цілей, потреб і установок, а також форм психологічної і соціальної активності, безпосередньо пов'язаних з кіберпростором - фактично новим віртуальним життєвому простором людини [3, 48].

Дослідження, проведені нещодавно в Америці інститутом Common Sense Media, показали, що підлітки кращим чином саме через соціальні мережі набувають і розвивають необхідні для подальшого життя навички. Суспільство сьогодні вже повністю комп'ютеризовано, і діти, незалежно від соціального статусу, рано засвоюють всілякі комп'ютерні технології та способи комунікації, набуваючи тим самим різноманітні професійні навички в цій області. Не отримавши ще атестат зрілості, багато підлітків до 18 років вже стають готовими фахівцями [8].

Феномен віртуальної реальності досліджують такі зарубіжні та українські вчені, як: Я. Башманівська, Є. Уханов, Н. Хамітов, Н. Цой, Ш. Таркл та інші.

Поняття віртуальний відоме давно і вперше трапляється у працях Арістотеля, Платона, Дунса Скотта та ін. Всі вони певною мірою запевняли, що віртуальний світ – це світ образів. Фахівці відмічають, що навіть читаючи книгу, можна уявити події віртуально. А вже телебачення додало ще більше можливостей для віртуалізації. З появою інформаційних мереж на основі телекомунікацій та мультимедійних технологій значно розширилися наші уявлення про віртуальний світ. На сьогодні серед молоді дуже популярними стали комп'ютерні ігри. Хоча зображення на моніторі комп'ютера при грі менш реальне, ніж на екрані телевізора при перегляді серіалу, але можливість впливати на об'єкти спричиняє більш високий рівень занурення в віртуальний

світ. Надмірна захопленість комп'ютерними іграми може спричинити залежність від них.

Отже, є велика кількість інтерпретацій специфіки віртуальної реальності, її співвідношення з об'єктивною реальністю. Розвиток комп'ютерних технологій і засобів виводу даних спричинив створення різноманіття пристроїв, які можна застосовувати для занурення людини в віртуальний світ.

У прямому сенсі віртуальна реальність є «технічно конструйоване за допомогою комп'ютерних засобів інтерактивне середовище породження й оперування об'єктами, подібними до реальних або уявних, на основі їхнього тривимірного графічного уявлення, симуляції їхніх фізичних властивостей (об'єм, рух тощо), симуляції їхньої здатності впливу й самостійної присутності в просторі [4, 184]». Зазначимо, що нині у навчальному процесі віртуально можна моделювати різні моделі, проекти, а це значно покращує подачу матеріалу і допомагає його засвоєнню. Крім того, за допомогою мережі можна навчатися на відстані.

Віртуальне спілкування як таке досліджували: М. Вашкевич, Р. Гаріфуллін, А. Говорунов, Д. Іванов, О. Матяш, В. Нечитайло, М. Носов, М. Опенков, Ю. Осипов та ін.

Аналіз ранніх досліджень взаємодії «людина–комп'ютер» показують роботи, присвячені впливу комп'ютерних систем на малі комунікаційні групи: Д. Ятес, В. Орликовський, Д. Гумперт, Р. Каскарт, Л. Спроул, С. Кейслер, С. Хілтз, М. Туроф. і ін.; соціально-психологічні аспекти комп'ютерної діяльності й спілкування розглядали: Л. Гур'єва, А. Войскунський, Е. Белінська, А. Жичкіна, М. Іванов, Н. Петрова, К. Янг та ін.

Акцент на характер комунікативних взаємодій роблять В. Ільганаєва, В. Конецька, Г. Почепцов, А. Соколов, які відмічають важливість цільової установки в процесі передачі повідомлень. На це наголошують і американські дослідники Сюзан К. Херінг і Кароль Ніке. Їхня позиція відрізняє головну мету

комунікації, що полягає в рішенні повсякденних завдань, навчанні й збиранні інформації про навколишній світ, ігровий інтерес, спілкування з іншими членами співтовариств [9].

Дистанційна освіта стала породженням віртуалізації соціально-комунікаційного процесу. Вона вже є невід'ємною частиною сучасного навчання, яке передбачає обов'язковий зворотний зв'язок. Її особливістю визнано здійснення зворотного зв'язку між учасниками освітнього процесу, до того ж, в міжособистісному спілкуванні процес обміну інформацією ніби подвоюється і, крім змістового навантаження, несе в собі від реципієнта до комунікатора відомості про те, як реципієнт сприймає й оцінює поведінку комунікатора. Адекватність сприйняття інформації залежить від багатьох причин, найважливішою з яких є наявність або відсутність у процесі діалогу комунікативних бар'єрів.

Віртуальна реальність постає як продукт взаємодії її творців (програмістів) і психічної, багато в чому несвідомої активності однієї людини або групи людей, що беруть участь у віртуальному процесі, і є індивідуальною або груповою гіперреальністю (за аналогією з гіпертекстом). Створюючи або знаходячи віртуальну гіперреальність, що задовольняє її, людина починає пов'язувати з нею всі великі надії, прагнучи отримати те задоволення, якого вона не може досягти в реальному житті. Уся основна життєва активність переміщується у віртуальне середовище, у якому людина починає проводити все більше часу [4, 516]. Цим самим сама собі готує пастку і стає залежною від технічних засобів.

Віртуальна реальність криє в собі не тільки переваги, але й певні проблеми та небезпеку.

Спілкування у віртуальному просторі набуває певних змін. Але питання емоційного забарвлення, хоча й важко відчуту на відстані, також має місце. Відносно цього й погляди дослідників мають певну розбіжність. Приміром,

російський дослідник А. Войскунський у роботі «Спілкування, опосередковане комп'ютером», відмічає відмінності спілкування в локальній мережі, порівняно з реальним спілкуванням. У дослідженні також згадується про те, що спілкування в локальних мережах відрізняється не тільки від реального спілкування (тобто спілкування, не опосередкованого комп'ютером), а й від спілкування в глобальних мережах за низкою параметрів; тобто, спілкування в глобальних мережах має певну специфіку.

Особливою сферою віртуального простору є Інтернет, який сприяє взаємодії «людина- комп'ютер» та додає можливості комунікації «людина- комп'ютер-людина». Мережа стала посередником з особливими властивостями, а в віртуальній реальності мережі виникли «віртуальні співтовариства», такий собі світ, сформований Інтернет-спілкуванням, що має свої специфічні психологічні якості.

У реальному суспільстві існують певні правила, які наказують людині певної статі вести себе відповідним чином. У віртуальному суспільстві людина може бути позбавлена необхідності демонструвати соціально бажану для своєї статі поведінку, презентуватися в мережі як особа протилежної статі. Тобто, в Інтернеті в результаті фізичного неподання партнерів по комунікації один одному втрачає своє значення ціла низка бар'єрів спілкування, обумовлених характеристиками партнерів по комунікації, що виражені в їхньому зовнішньому вигляді: їхньою статтю, віком, соціальним статусом, зовнішньою привабливістю або непривабливістю, а також комунікативною компетентністю людини, а точніше, невербальній.

Треба завжди пам'ятати, що ми спілкуємося не з комп'ютером (машина, якою керує людина), а з людьми. По обидві сторони монітора сидять живі люди, кожен з яких має свій характер, темперамент, настрій, уподобання, тому поводитися з іншими людьми треба так, як вам хотілося б, щоб поводитися з вами [2].

Інший важливий аспект – відсутність реальної фізичної презентації людини в текстовій комунікації – можливість створювати про себе будь-яке враження на свій вибір. «У віртуальному середовищі ви взагалі можете бути ким хочете, виглядати як завгодно, бути істотою будь-якої статі за вибором, словом, у вас немає обмежень, характерних для матеріального світу» (Kelly, 1997). Анонімність спілкування в Інтернеті збагачує можливості самопрезентації людини, надаючи їй можливість не просто створювати про себе враження за своїм вибором, а й бути тим, ким вона захоче. Тобто, особливості комунікації в Інтернеті дозволяють людині конструювати свою ідентичність за власним вибором. За А. Жичкіною «...спілкування в Інтернеті має характер доповнення до основного спілкування. Але воно може мати і компенсаторний, замісний характер. Це відбувається в разі формування Інтернет- залежності (Internet-addiction) [3]». Про Інтернет-залежних досить багато публікацій, зазначимо лише, що їхня залежність може говорити про те, що в реальному житті соціального визнання вони не отримують, а також про те, що в реальному житті в цієї групи людей можуть існувати певні труднощі в спілкуванні, що знижують їхню задоволеність реальним спілкуванням. Тобто, спілкуванню в Інтернеті, ймовірно, притаманні деякі характеристики, які зводять нанівець причини труднощів у реальному спілкуванні. Для більш повного розуміння феномена Інтернет-залежності необхідно звернутися до інших видів залежностей. Дійсно, К. Янг і І. Голдберг говорять про схожість Інтернет-залежності з нав'язливим прагненням до азартних ігор і з патологічним переїданням (булімією) в комп'ютерних мережах. У США число Інтернет-маніяків досягає 200 тис. людей. Цю цифру наводить американський психолог Кімберлі Янг. Вона вважає, що по всьому світові від Інтернетоманії, яку визначає як «патологічну пристрасть до користування Інтернетом», страждають 7% користувачів. К. Янг стала основоположницею центру (1995 р.) допомоги людям, що страждають Інтернет-залежністю, який контролює психіатричні

клініки, освітні заклади і корпорації, котрі стикаються зі зловживанням Інтернетом.

Небезпеки надлишку віртуальної взаємодії підтверджуються й дослідженнями таких психологів як С. Варашкевич, А. Іванов, М. Іванов, Н. Носов, Н. Петрова, Н. Форман та ін. Особливе занепокоєння викликає комп'ютерна ігроманія. М. Іванов зауважує на тому, що основна частина людей, що захоплюються комп'ютерними іграми, – діти, головне завдання яких на своєму віковому етапі – розвиток своєї особи, а не комп'ютерного героя, опанування знаннями, вміннями і навичками, корисними в реальному житті, а не навиками вбивства і насильства, корисними у віртуальній реальності, необхідно всіляко запобігати зловживанню знаходженням у віртуальності і проводити негайну, хоч би роз'яснювальну, роботу з людьми, що потрапляють у психологічну залежність від свого захоплення. Проте, роз'яснювальною роботою не допоможеш людям, що вже виявилися в стані залежності. Для психологічної допомоги таким слід розробити методичний інструментарій, і саме це є метою найближчих досліджень у галузі вивчення психологічної залежності людини від комп'ютерних ігор [5].

Схожі проблеми психологічного характеру можуть виникати і при спілкуванні у віртуальній мережі. Хоча при такому спілкуванні люди не бачать один одного, але це не означає, що між ними не виникає емоційний зв'язок. Інколи люди починають уникати реального спілкування, бо це набагато легше робити в соціальній мережі, і це може призводити до відчуження людини від суспільства.

Тобто, якщо повернутися до вищезазначеного, для спілкування в мережі також важливе емоційне забарвлення, що має свій сенс, форми, наслідки.

Таким чином, вивчення психологічних перешкод на шляху спілкування та способів їхнього уникнення сприятиме досягненню мети спілкування.

Вважаємо, що обґрунтовано підійти до вирішення соціально-психологічних проблем спілкування можна завдяки медіаосвіті. У резолюції ЮНЕСКО зазначено, медіаосвіта – частина основного права кожного громадянина будь-якої країни на свободу самовираження і одержання інформації, вона сприяє підтримці демократії [6].

Серед українських науковців Б. Потятиник одним із перших порушив теми медіа-освіти та екології інформаційного середовища, важливість яких на початку 2000-х рр. мало хто усвідомлював. Медіа-освіту автор [1] пропонує розуміти і як медіа-просвітництво. Але, переважно, медіа-освіта в сучасному світі розглядається як процес розвитку особистості за допомогою і на матеріалі засобів масової комунікації (медіа) з метою формування культури спілкування з медіа, творчих, комунікативних здібностей, критичного мислення, умінь повноцінного сприйняття, інтерпретації, аналізу і оцінки медіа-текстів, навчання різним формам самовираження за допомогою медіа-техніки [7]. Набута в результаті цього процесу медіа-грамотність допомагає людині активно використовувати можливості інформаційного поля телебачення, радіо, відео, кінематографа, преси, Інтернету.

Чим раніше почнуть упроваджувати медіа-освіту, тим більш свідомо буде підходити до даного питання особистість. 1959 р. Канада першою започаткувала шкільну навчальну програму з медіа-освіти для учнів 11-х класів. Її автором був відомий професор Маршалл МакЛюен. Сьогодні цей предмет вивчають як у всіх школах країни, так і в більшості університетів. Розуміння канадського підходу до нього найкраще пояснить вислів одного з провідних медіа-освітян К. Ворснопа, який стверджував, що медіа стало нашим довкіллям, тому було б, принаймні, нерозумно ігнорувати те, що нас оточує. На початку 1960-х рр. медіа- програма була запроваджена в двохстах початкових та ста середніх школах Франції. 1998 р. став роком масового впровадження медіа-освіти в національні навчальні плани Англії.



У США пік активності медіа-освітян теж припав на шістдесяті, хоч обов'язковим у шкільній програмі не став, оскільки навчання там не має єдиної державної централізованої системи. Проте, американська мережа Media Literacy сьогодні відома всьому світу завдяки напрямку «навчання освітян» (Education for Educators). Вона широко пропонує для вчителів семінари, навчальні програми, посібники, видає професійні журнали, продукує навчальні фільми [1].

На необхідність запровадити медіа-освіту у вищих навчальних закладах Європи акцентує й ухвалена міжнародним симпозиумом ЮНЕСКО з медіа-освіти «Медіаосвіта – здобутки, перешкоди та нові тенденції: від Грювальда до зміни масштабів» Паризька програма, що містить 12 рекомендацій з розвитку медіаосвіти. Зокрема, 9 підкреслює важливість взаємозв'язку між медіа-освітою та науково-дослідницькою роботою студентів [8]. Окрім того, це пов'язано з тим, що для розуміння процесів, які відбуваються в сучасних засобах глобальної комунікації, молодій людині потрібно володіти особливими знаннями, комунікативними та інформаційними вміннями й навичками, здатністю критичного аналізу (тобто медіаграмотністю), які можна сформувати завдяки організованій та цілеспрямованій медіа-освіті.

Викладені міркування дозволяють дійти таких висновків:

1. У нових соціокомунікаційних умовах людина знаходиться під дією неперервних потоків інформації, в більшості випадків тієї, що транслює глобальна мережа – Інтернет. Віртуальна реальність – одна з головних проблем сучасності. Це пов'язано з розвитком технологій, економічною кризою, соціальною деградацією та перенасиченням інформаційного світу. Віртуальну реальність розглядають всебічно в різних галузях наукового пізнання. Наявність такого різноманіття вказує на теоретичну актуальність зазначеної проблеми. Особливо актуальною є проблема розширення змісту реальності в сучасному світі, що вже починає включати особливі феномени віртуальної реальності. Відбувається ніби віртуалізація реальності.

2. Встановлена наявність певних соціально-психологічних проблем спілкування, до яких відносять: 1) Інтернет, який створює ілюзію живого спілкування; 2) відсутність живого зворотного зв'язку може загальмовувати людину у розвитку; 3) особливо важко зрозуміти всі аспекти віртуалізації реального світу підростаючому поколінню. Адже помітити, що у своєму житті треба змінювати, а до чого пристосовуватися, – дуже складно.

3. Якщо вважати віртуальною реальністю спілкування в соціальних мережах та комп'ютерні ігри, оскільки вони також можуть спричиняти ефект занурення, то можна помітити виникнення у людей, що користуються такими засобами, певної від них залежності. Інколи здолати таку залежність практично неможливо. Надзвичайно потрібні заходи запобігання негативного впливу віртуалізації. На заході вже функціонують центри, які консультують психологічно Інтернет-залежних та надають кваліфіковану допомогу людям, що страждають цією недугою. В нашій країні тільки констатують факт її існування та порушують цю проблему дослідники у своїх роботах.

4. Медіаосвіта – це перспектива в новому комунікаційному середовищі для виховання та здобуття медіа-грамотності. Особливо молодим людям необхідно забезпечити формування знань про інформаційну безпеку: негативний інформаційний вплив; негативні наслідки застосування інформаційних технологій; несанкціоноване розповсюдження, використання і порушення цілісності, конфіденційності та доступності інформації.

Можна констатувати, що в сучасному світі спілкування між людьми спростилося до максимального рівня. У наш час величезна відстань між людьми тепер не перешкода для спілкування. Розвиток Інтернету перетворило людство в одне велике глобальне село і дало можливість організації комунікацій людям з різних частин планети в режимі реального часу. Зростання соціальних мереж – глобальний культурний феномен. Незалежно від того, наскільки добре розвинені в окремо взятій країні держуправління, інфраструктура та можливості

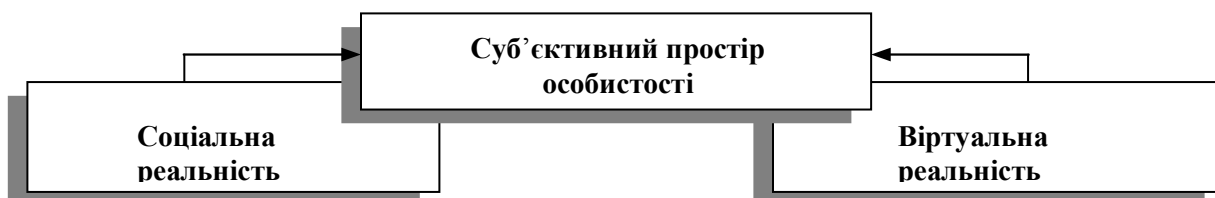
Інтернет-з'єднання, рівень популярності соціальних мереж повсюдно зростає. Сформувалося покоління, яке володіє новими ідентифікаційними параметрами і сприймає віртуальну реальність як реальне середовище проживання. Поява нового особливого середовища проживання людини вже призводить до змін сформованих в соціумі архетипів і форм соціальних взаємодій. Цей фактор вимагає коректування всіх практичних дій з організації та управління інформаційними ресурсами. Зрозуміло, що останнє можливо тільки за умов організації та проведення цілої низки подальших досліджень цієї нової форми соціальної комунікації.

## **1.2. Психологічний аналіз феномену віртуального спілкування**

Особливий функціональний різновид мови – мова електронних засобів комунікації – почав привертати увагу вчених-філологів ще наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. Так, А. Атабекова [1] дослідила специфіку мовного подання інформації на web-сайтах, О. Романов [4] вивчав закономірності формування та функціонування лексики сфери комп'ютерних технологій загалом, а також

особливості її вживання в реальних ситуаціях спілкування, Р. Газізов [3] у своїх працях звертався до проблеми нормативності мовленнєвого етикету в віртуальній комунікації. Т. Виноградова [2] стверджує, що цілком слушно можна говорити про зародження нового стилю спілкування – Інтернет-спілкування. Вітчизняний мовознавець О. Тур [7] аналізує особливості мови віртуальної комунікації як особливого стилю спілкування. М. Столярова [6] має вагомі напрацювання, які стосуються етикету у віртуальній англійській комунікації. Проте всі науковці зауважують, що проблема Інтернет-спілкування залишається невивченою, малодослідженою. Очевидно, такий стан справ зумовлений тим, що більшість учених не мають практичних навичок

спілкування в мережі, володіють інформацією про Інтернет-жаргон, Інтернет-сленг на теоретичному рівні розуміння цього явища. Проблема, яку розглядаємо, надзвичайно вузько порушена в працях українських дослідників, на відміну від російських.



**Рис. 1.1. Схема інформаційно-комунікативних потоків у сучасному світі**

Нині питання про зарахування Інтернету до числа засобів масової комунікації залишається дискусійним в науковому світі. Але значний вплив всесвітньої мережі на особистість (йдеться не лише про мовний аспект проблеми, а й психічний, соціокультурний, інтелектуальний) ніхто з науковців не заперечує. Залишається констатувати, що Інтернет як глобальна соціально-комунікативна мережа призначений для задоволення інформаційно-комунікативних потреб особистості. Але, на жаль, простежується тенденція до виокремлення Інтернету як єдиного джерела комунікації.

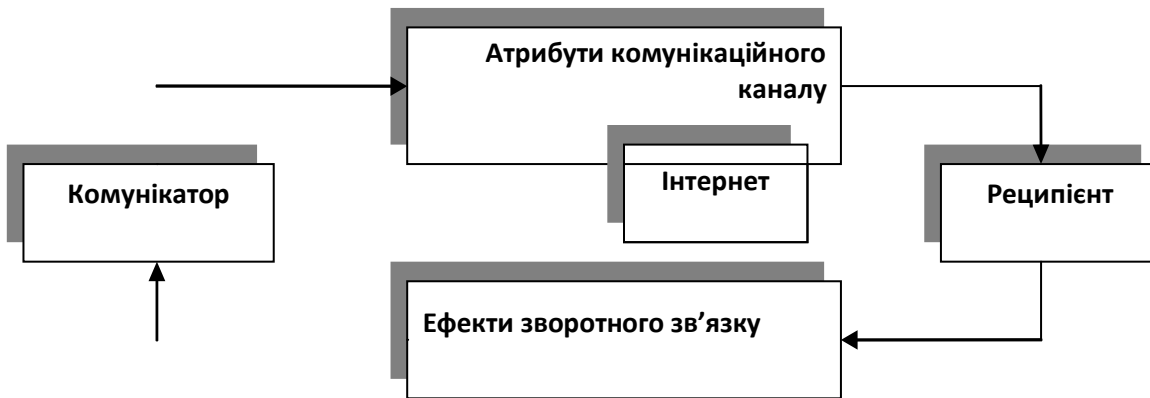
Характерними ознаками Інтернет-стилю вважаємо гіпертекстуальність, спонтанність, письмово-усну форму спілкування (незвичайну форму реалізації мовлення – усного за внутрішньою концепцією, але реалізованого в письмовій формі). Слід зазначити, що кожному стилю спілкування притаманні певні норми й правила мовленнєвої поведінки, тому, умовно розглядаючи Інтернет-комунікацію як стиль спілкування, вивчимо проблему дотримання комунікантами норм мовленнєвого етикету, що забезпечують успішність будь-якого комунікативного акту, зокрема й у мережі.

Актуальність досліджень проблем Інтернет-спілкування, етикету в мережі зумовлена ще й тим, що дедалі більше зростає аудиторія користувачів Інтернет,

а отже, важливим стає вивчення принципів, законів і правил комунікативної взаємодії у віртуальному просторі. Рекомендації й поради щодо належної поведінки в Інтернеті мають зазвичай неофіційний характер і отримали назву «нетикет» (нет (Інтернет) + етикет), або «мережевий етикет».

Аналіз практичного матеріалу доводить, що учасники Інтернет-спілкування досить часто порушують традиційні норми мовленнєвого етикету, завершуючи своє перебування в мережі нівелюванням завершальної стадії розмови – прощання, виходять з комунікації без використання будь-яких етикетних формул. Вважаємо, що це не є порушенням норм мовленнєвого етикету в межах чатів, форумів, оскільки в безперервному потоці повідомлень досить важко помітити співрозмовника, який вийшов з мережі. У випадку дотримання правил мовленнєвого етикету, що стосуються обов'язкового привітання й прощання, відбулося б суцільне мега-повідомлення з відповідних фраз.

Підсумовуючи, зазначимо, що мережа Інтернет запроваджує нові стереотипи міжособистісної мовленнєвої поведінки, а також нову форму існування власне мови й комунікації в цілому. Новий стиль життя вимагає трансформації старих мовних засобів комунікації або вживлення в нього нових. Так, сленг є загальноживаною лексикою в Інтернет-користувачів, що відповідно наближає віртуальну комунікацію до жанру усного розмовного мовлення.



**Рис.1.2. Модель комп'ютерно опосередкованих комунікацій**

Віртуальне спілкування має свої переваги над реальним спілкуванням, на що вказують різноманітні дослідження, проведені науковцями [2; 5; 7]: полегшується процес комунікації, знімаються психологічні бар'єри, вивільняється творче «я»; втрачає своє значення цілий ряд бар'єрів спілкування, обумовлених такими характеристиками партнерів по комунікації, які виражені в їх зовнішньому вигляді, а також комунікативною компетентністю людини; реалізуються цінності свободи, представлення себе перед іншими людьми в різних варіантах самореалізації і самоствердження.

Характерними особливостями комунікації за допомогою комп'ютерних мереж є:

- можливість одночасного спілкування великої кількості людей, що знаходяться в різних частинах світу, і, отже, живуть у різних культурах;
  - неможливість використання більшої частини невербальних засобів комунікації і самопрезентації;
  - збіднення емоційного компонента спілкування;
  - анонімність і зниження психологічного ризику в процесі спілкування;
- легка зміна формальних атрибутів, приводять до вироблення нових форм і стилів взаємодії та виникнення своєрідного Інтернет-етикету.

В комунікаційному середовищі мережі Інтернет можна створювати

«власні світи» і сприймати їх як певну реальність. Зі світу мрій, ідей, думок створюються матеріальні форми в реальному світі, вони ніби «матеріалізуються» в ньому. Але спочатку на рівні ідей існують у віртуальному світі, де можна «конструювати» все, що завгодно, створювати певні моделі і розглядати їх позитивні і негативні сторони. Тому віртуальне середовище мережі Інтернет привабливе, адже воно нагадує про можливість здійснити на перший погляд «нездійснене».

Користувач володіє правом самостійного вибору інформації з різних джерел, час виходу, коло тих, з ким він має намір спілкуватися. Існує свобода прийняття або неприйняття тих або інших правил, які встановлені різними групами користувачів. Виділяється особлива свобода анонімної взаємодії з іншими суб'єктами простору. Людина не тільки має право не вказувати свої основні соціально-демографічні, професійні та інші характеристики, але і брати на себе в ігровій формі виконання різних ролей, що створює особливу свободу представлення себе перед іншими людьми [2, 11]. Спілкування, опосередковане соціальними мережами, особливо важливе для тих людей, чиє життя з різних причин обділене міжособистісною взаємодією. Такі люди використовують всесвітню мережу, як альтернативу своєму оточенню, адже опосередковане on-line-спілкування створює ілюзію товариських відносин без вимоги дружби.

Віртуальне спілкування характеризується як глибоко особистісний, психологічно насичений процес. Внаслідок відсутності прямого контакту виникає ефект «психологічної анонімності» - особистісна захищеність від зовнішнього контролю. Людина отримує можливість розкритися, актуалізувати індивідуальні мотиви та установки, проявити найбільш глибокі індивідуальні детермінанти власної поведінки. Однією з унікальних особливостей кіберпростору є можливість поекспериментувати з самоототожненням. У багатьох ситуаціях - кімнатах спілкування, рольових іграх – людина може вибрати будь-яке ім'я, манеру поведінки і навіть стать. Люди, з якими вона буде

вступати у взаємини, будуть сприймати її через слова і дії, що здійснюються у відповідності з обраним типом. У рольових іграх особливо цікавою є можливість вибору персонажа, що часто базується на раніше сформованих архетипах. Людина приміряє на себе різні ролі, і пробує наскільки комфортно вона себе почуває в цих ролях при спілкуванні з іншими людьми.

Однією із причин занурення людини у віртуальну реальність є відчуття самотності у реальному соціальному середовищі. Самотність – соціально-психологічне й філософське явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції. Людина, яка ігнорується та заперечується у суспільстві, втрачає впевненість у цінності власної особи. Вона усамітнюється, замикається в собі. Спробою уникнення відчаю є втеча від життя шляхом занурення в ілюзію або прагнення компенсувати духовний дискомфорт чуттєвими насолодами тіла. Тоді людина ще більше поринає у стан самотності, замкненості, суму і тривоги.

В сучасній науці досить докладно розроблена проблема причин даного явища. Так, Е. Фромм обґрунтовує ідею про те, що незадоволеність вищих потреб (потреба в повазі, у визнанні й у самореалізації) є причиною переживання самотності. Інші дослідники вбачають причину самотності в прискоренні темпів життя, у наявності умов, коли людина залишається на самоті в юрбі (Д. Рісмен, Е. Тоффлер); у втраті цінностей і сенсу життя (В.Франкл). Нерідко причиною переживання самотності називається трансформація спілкування в сучасному світі. Воно усе більше стає діловим, утилітарно-функціональним і втрачає теплоту, щирість між людьми. Зміни соціального, економічного, політичного, духовного життя соціуму вносять корективи в життя кожної людини, зокрема, й спільноти, в цілому. Змінюється рівень життя, вік людини, характер діяльності, соціальне оточення, культурне середовище – все це може сприяти виникненню самотності.



У сучасному суспільстві самотність виступає як універсальна і багатогранна проблема, яка охоплює широкий спектр соціальних і психологічних процесів і станів, що характеризують відносини людини з суспільством і природою. Невипадково ряд дослідників вказують на взаємозв'язок проблеми самотності з показниками якості життя (Коттке, Л. В. Куліков), задоволеність сенсом життя (К. Муздібасєва), психоемоційним вигорянням (Дж. Крамб, Л. Махолік, Є. С. Старченкова).

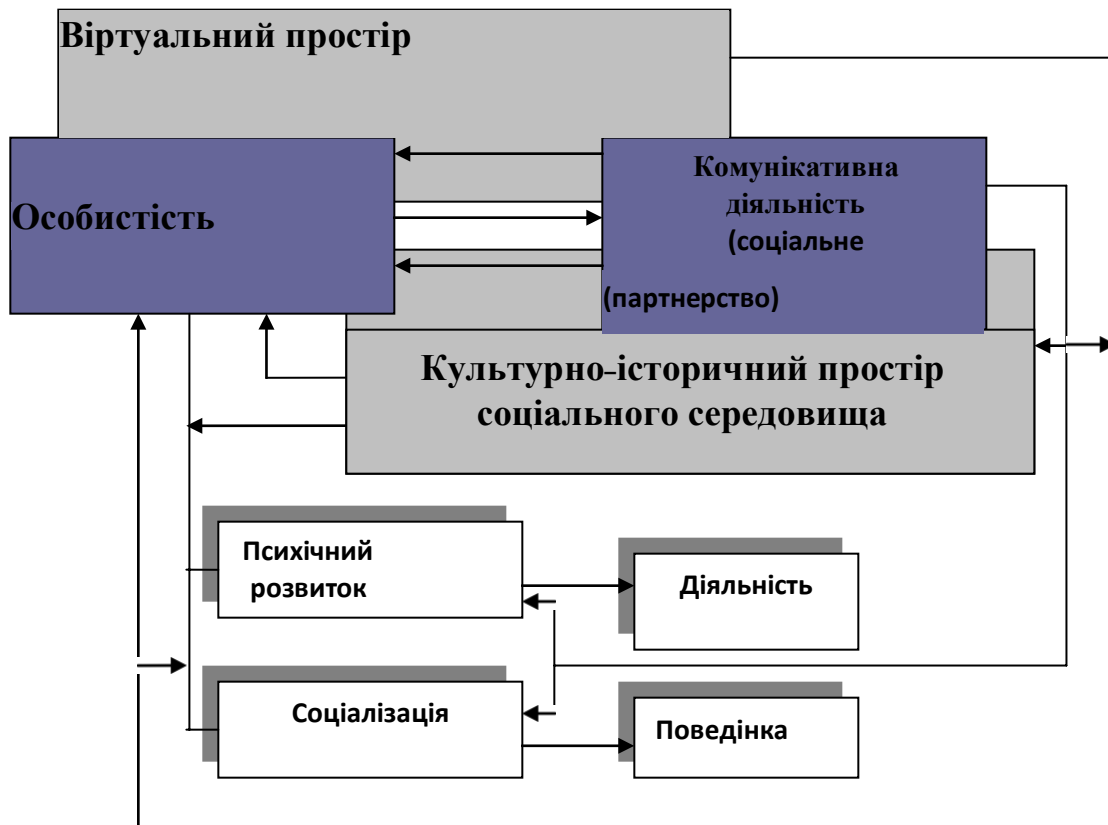
Виділяється ряд психологічних факторів, які сприяють самотності. В якості головних можна виокремити наступні:

- низька самооцінка, яка призводить до уникнення контактів з іншими людьми через страх критики, що, в свою чергу, створює замкнуте коло – в результаті відсутності контактів самооцінка ще більше знижується;
- агресивність – властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області суб'єкт-суб'єктних відносин. Надмірний розвиток агресивності веде до частих конфліктів й вибору стратегії «самотнього вовка»;
- внутрішньоособистісний конфлікт – одномоментне існування в особистісних структурах декількох взаємовиключних актуальних потреб, цілей, цінностей, інтересів;
- слаборозвинені комунікативні навички – особи з погано розвиненими навичками міжособистісної взаємодії, низькою соціалізацією через страх потерпіти невдачу у відносинах або потрапити в психологічну залежність також нерідко прагнуть до самотності, особливо якщо у них вже є невдалий (травматичний) досвід спілкування з іншими людьми;
- аутизація – розвиток самотності може бути зумовлений патологічними процесами в психіці, які традиційно відносяться до так званої великої психіатрії (різні форми важких психічних розладів психотичного рівня, які дещо умовно можна розглядати як різні форми клінічного перебігу

шизофренії) [6].

Згідно з уявленнями К. Роджерса, самотність – це прояв слабкої адаптації особистості, а її причина - феноменологічна невідповідність уявлень індивіда про власне Я [8].

К. Роджерс вважав, що суспільство впливає на людину, змушуючи її вести себе відповідно до соціально виправданих норм, обмежуючими свободу дії зразками. Через це виникають протиріччя між внутрішнім істинним Я індивіда та проявами його Я у відносинах з іншими людьми, що призводить до втрати індивідом сенсу існування. Індивід стає самотним, коли, усунувши захисні бар'єри на шляху до власного Я, він тим не менш думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших людей. У цьому випадку формується замкнене коло: людина, вірячи в те, що її істинне Я відкинуто іншими, замикається у своїй самотності і, щоб не бути відкинутим, продовжує дотримуватися своїх соціальних «фасадів», що і призводить до появи почуття спустошеності. Іншими словами, в самотності проявляється невідповідність між дійсним і ідеалізованим Я індивіда. Позбавленість реального спілкування та відсутність змоги бути почутим і зрозумілим для іншого обумовлює пошук виходу з такого стану. Таким виходом постає втеча у віртуальну реальність, де індивід шукає відчуття єдності з навколишнім світом та іншими суб'єктами, нехай і віртуальними.



**Рис. 1.3.Схема психосоціального розвитку сучасної людини**

Натомість, стан самотності може бути не лише причиною занурення у віртуальну реальність, а й наслідком. Людина спочатку, не відчуваючи самотності, через деякі причини (прагнення розваг, залежність від мережі Інтернет, професійні потреби тощо) може надто заглиблюватись у віртуальну реальність, одночасно пориваючи реальні соціальні контакти. Дослідниця Н. Цой підкреслює, що часте перебування за комп'ютером «послаблює здатність швидко переключатися на інші види діяльності, викликає проблеми з концентрацією уваги, обмежує емоційні контакти і спілкування з близькими та друзями...» [5, 98–99].

Як слушно вважає Н. Хамітов, «самотність є надзвичайно напруженим станом і ситуацією», оскільки «виражає буття людини, яке наповнене стражданням в результаті відчуження від себе та роду, втрати й пошуку самототожності» [4, 4]. Учений розрізняє дві форми самотності: зовнішню і внутрішню, а в межах зовнішньої самотності – два її види: фізичну та психічну.

«Зовнішня самотність, – пише дослідник, п – є передусім результатом випадку – катастрофи, що фізично відокремила людину від інших людей, викидаючи за межі соціуму. Але зовнішня самотність може бути й наслідком випадку – конфлікту, який розгортається в межах соціуму. У цьому разі відбувається психологічне відокремлення людини від інших людей. І фізична, і психологічна форми зовнішньої самотності близькі у тому, що їхні причини постають зовнішніми по відношенню до екзистенційних глибин людини» [4, 19].

«Самотність – найпоширеніша хвороба наших днів», – констатує відома дослідниця самотності Шеррі Таркл у своїй книзі «Самотні разом» (Alone Together) [9]. Російський філософ Є. Уханов звертає увагу на деякі особливості психіки і світосприйняття людини, яка занурена у віртуальну реальність. Він констатує, що відбувається порушення у сприйнятті простору і часу [3, 72]. Іншою особливістю, на думку філософа є те, що психічні образи, які виникають під впливом віртуальної реальності, сприймаються індивідом як реальні й об'єктивно існуючі. Людина сприймає віртуальний світ не як продукт власної психічної діяльності – уяви, а як об'єктивну реальність. Віртуальні об'єкти у віртуальній реальності Є. Уханов характеризує через поняття «симулякр» та «симуляція» [3, 74]. Далі Є. Уханов пише, що людина у віртуальній реальності постає як «маска», що може змінюватись і приховувати дійсну сутність індивіда. Відрив власного «Я» від оточуючої соціальної реальності і перенесення його у віртуальну реальність відриває «Я» від тої ідентичності, яка була актуальна у реальному світі. У цьому випадку відбувається ідентифікація індивіда відповідно до віртуальної реальності, за рахунок сприйняття її як актуалізованої реальності [3, 80]. На думку Є. Уханова, спілкування у віртуальній реальності не носить ціннісно– орієнтованого характеру, адже людина, по-перше, змінює своє реальне «Я» на віртуальне «Я», і таким чином

губить його; по-друге, шукаючи іншого суб'єкта спілкування, знаходить лише віртуальний об'єкт.

Підводячи підсумки філософських роздумів Є. Уханова, звернемо увагу, що самотність у світі віртуальної реальності – це туга та прагнення до спілкування з іншим суб'єктом. Однак відбувається самообман людини – у віртуальному світі не існує реального «Я» та реального «Я» Іншого, а лише віртуальні об'єкти, процес взаємодії яких не здатен подолати стан самотності. Натомість, людина має заперечити своє «Я» віртуальне, усвідомити власну ідентичність у реальному світі, усвідомити власну самотність, зрозуміти її сутність і взяти відповідальність за вирішення цієї екзистенційної проблеми [1]. Аналізуючи залежність людини віртуальної реальності, Н.Цой виокремлює декілька причин її виникнення: соціальна дезорганізація, слабка соціальна інтеграція, низький рівень самоконтролю, соціальна тривожність, низька самооцінка, депресивні стани. Будь-яка з цих причин, або їх сукупність можуть викликати залежність від віртуальної реальності, що обумовлює формування відчуття самотності [5]. За даними соціологічних досліджень 21 % зареєстрованих користувачів відвідує свою сторінку в соціальних мережах два-три рази на тиждень, 11 % – щотижня, лише 2% бувають на соціальних сторінках щомісяця, рідше одного разу на місяць заходить кожний 20-й користувач.

Середня тривалість щоденного перебування в соціальних мережах серед молоді становить більше 3,5 годин. Відомі факти систематичного знаходження окремих людей в Інтернеті по 18 і більше годин на добу, по 100 і більше годин на тиждень. Але питання не в цифрах. За словами доктора Кімберлі Янг «ступінь мережевої залежності визначається не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а сумою втрат в реальному житті» [7, 25]. При частому спілкуванні в соціальних мережах, у людей на підсвідомому рівні, розвивається фобія спілкування з реальними людьми. Люди, які весь свій вільний час

віддають спілкуванню через соціальні мережі, в реальному житті стає складно, заводити нових друзів, вони перестають спілкуватися зі своїми однолітками, і як наслідок усього цього, зовнішній світ їх починає сприймати як відлюдників.

Ще одна причина, по якій слід обмежити час проведення в соціальних мережах, це те, що, більшість людей, видають себе в мережі за того, ким у реальному житті вони зовсім не є. Жертвами такого обману можуть стати люди, які розміщують правдиву інформацію про себе. У такому разі псевдоособистість обманом домагається розташування до себе і рано чи пізно, може піддати небезпеці людину, з якою веде активну бесіду.

Підводячи підсумки, слід зауважити, що слабка соціальна інтеграція, соціальна дезорганізація, відчуття самотності у реальному світі змушують індивіда шукати психологічного комфорту у віртуальній реальності. Основними причинами звернення до спілкування за допомогою соціальних мереж є недостатня насиченість спілкуванням в реальному житті, можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, які фрустровані поза межами Інтернет. Однак те, що віртуальний світ дійсно допоможе людині подолати стан самотності є ілюзією. Втеча у віртуальну реальність – це не вирішення проблеми самотності, а лише тимчасова втеча від неї.

### **1.3. Психологічні особливості віртуального спілкування та його впливу**

Термін „комунікація” (лат. *communicatio* – роблю спільним, зв'язує) з'явився в науковій літературі на початку ХХ століття. Нині він має щонайменше три способи інтерпретації: а) засіб зв'язку будь-яких об'єктів матеріального і духовного світу; б) спілкування – передача інформації від

людини до людини; в) передача і обмін інформацією в суспільстві з метою дії однієї людини на іншу.

Соціокомунікаційні процеси включають у себе усі ці аспекти, пов'язані з проблемами соціальної диференціації, а також систематизації комунікативних засобів, різних за своєю природою, структурою, функціями та ефективністю. Ці інтерпретації стосуються як міжособистісних, так і масових комунікацій [1].

Інтернет-простір є засобом формування специфічного різновиду комунікацій (Інтернет-комунікації), які, між іншим, можуть бути проінтерпретовані таким же чином.

Якщо розпочати інтерпретувати кожний з перелічених різновидів комунікацій, то можемо побачити, що всі міжособистісні комунікативні зв'язки переходять в Інтернет лише в чотирьох випадках: текстовій, відео-, звуко- та фото комунікаціях. Усі вони мають свою специфіку. Скажімо, якщо при розмові ми можемо бачити співрозмовника, то в Інтернеті відеокommунікація потребує спеціальних технічних засобів, і, відповідно, розмова трансформується у щось подібне до телефонної розмови, котра супроводжується відеорядом (можливістю спостереження за співрозмовником, його миттєвими реакціями на перебіг вербального спілкування). Може саме тому в Інтернеті поки що найбільш вживаною є текстова або інша статична комунікація.

Однак і тут є різниця, оскільки текстовий обмін інформацією, з одного боку, приховує більшість емоційних реакцій співрозмовника, що дає йому можливість висловити те, що він не наважився б сказати у розмові віч-на-віч. З іншого боку, це не дає можливості спостерігати за ефектом вербального впливу на вашого співрозмовника.

З огляду на те, що комунікативний процес не зводиться лише до обміну інформацією (її передачі та сприйняття), а ще й передбачає трансформацію цієї інформації в соціально значущі індивідуальні, групові чи масові дії, то для соціолога якраз така трансформація і є головною метою дослідження, де сам

комунікаційний процес становить лише нагоду для дослідження. Механізм такої трансформації забезпечується переважно мовною діяльністю людей, бо саме за її допомогою транслуються в соціальному просторі і часі норми та правила спілкування як норми і правила соціальних дій.

Інтернет-простір, незважаючи на всі його особливості, теж забезпечує можливість інформаційних комунікацій в соціальні дії. Хоча це поки що лише можливість, бо Інтернет ще не став повною мірою інструментом комунікацій, що здійснюються між великими групами людей, але саме це вже й привертає увагу значної кількості соціологів до Інтернет- комунікацій [2].

Базовими складовими таких досліджень є: а) можливі трансформації групової структури суспільства в Інтернет-просторі; б) комунікативні системи, що забезпечують різні види соціальної комунікації, включаючи і Інтернет; в) канали, рівні і засоби комунікації, що забезпечують передачу і сприйняття інформації та її трансформації у соціально значущі оцінки; г) трансформація оцінок в соціально-групові дії під впливом комунікаційних процесів тощо.

Комунікативні системи вивчаються переважно у зв'язку з прикладними завданнями, тобто з тим, які теоретичні чи практичні завдання можна розв'язувати за допомогою різних комунікацій. Але треба відрізнити соціологічний підхід до комунікаційних процесів і підхід, властивий теорії інформації. Соціологів цікавлять проблеми, пов'язані з масовими каналами інформації, за допомогою яких і забезпечуються масові комунікації. Проте і соціологів, і фахівців з теорії інформації цікавлять, перш за все, проблеми ефективності. Для теорії інформації ефективність комунікаційних процесів виражається в показниках швидкості, якості, точності, обсягу тощо. Соціолога ж цікавить міра впливу комунікаційного процесу на відповідні групи людей, яка, у свою чергу, теж залежить від обсягу, швидкості, точності тощо. Причому, ці (технічні на перший погляд) показники свідчать про те, наскільки повно, адекватно тощо (з огляду на мету впливу) сприймається відповідна інформація



певним контрагентом, хоча реальними соціальними показниками ефективності впливу будуть не ці ознаки, а швидкість трансформації соціальної поведінки об'єктів впливу та її адекватність щодо завдань цього впливу.

Для соціолога в соціальних комунікаціях важливі характеристики, які дозволяють виявити механізми реальних взаємодій індивідів і груп. В літературних же джерелах звертають увагу, як правило, на комунікацію як на процес формування оцінок у ході передачі та отримання інформації [1].

Серед означених характеристик найбільш значимими є наступні.

Функціональна масштабність, або соціально обумовлена масштабність спілкування. За цією ознакою розрізняють масову комунікацію (що має місце в суспільстві в цілому), обмежену (в рамках соціальних груп - компаній, організацій), локальну (у мікрогрупах типу асоціацій, професійних колективів), внутрішньогрупову (у малих групах, в сім'ї), міжособистісну, або інтерперсональну (між двома чи кількома індивідами, які спілкуються одне з одним) і навіть внутрішньоособистісну, або інтраперсональну (між індивідом і електронними засобами передачі інформації).

Пряма, або безпосередня комунікація і непряма, або опосередкована (дистанційна). У першому випадку комунікація актуалізується у формі бесіди або публічного виступу перед аудиторією, де є емоційна компонента, за якою можна спостерігати і яка відбувається шляхом обміну змістовою і оціночною інформацією з одночасним використанням вербальних і невербальних засобів. Безпосередня комунікація характерна для міжособистісного спілкування і має різні сфери актуалізації, починаючи від обміну діловою інформацією і до суто особистої. Опосередкована комунікація має переважно односторонній характер і актуалізується за допомогою засобів масової інформації і технічних засобів. Сучасні технічні засоби дозволяють здійснювати ефективну двосторонню комунікацію.

Коротка, нетривала комунікація і постійна (систематична), обумовлена постійним спілкуванням в професійних колективах і дружніх групах. Тут ознакою класифікації комунікацій є час.

Можна виокремлювати й інші види комунікацій, обираючи для їх класифікації різні ознаки чи принципи.

Останні тенденції у світі наводять на висновок, що глобалізація, як вона в чистому вигляді існує, на сьогодні досягла й України. Тому природно, що услід за новими тенденціями з'являються й нові дослідження у сфері інформаційних технологій. Незважаючи на всі перепони на шляху приєднання до світової мережі Інтернет, населення прагне якнайшвидше стати користувачем світової мережі. Це відбувається і в Україні. Але для чого? Відповідь проста: прагнення мати максимально можливий доступ до будь-якої інформації, що й може забезпечити Інтернет-простір.

Інтернет дає змогу обміну файлами будь-якого формату. І якщо звук чи текст не можуть передати максимум інформації і вражень, то за допомогою відео людина може побачити все заново. У випадку ж розмови з кимось, за допомогою web-камери користувач може побачити співрозмовника і відтак дізнатися про його емоції та відчути візуальний вплив під час спілкування. Фактично це вже є живою розмовою, за винятком того, що співрозмовники можуть перебувати на будь якій відстані.

Якщо ж людина хоче викласти свої думки щодо політичної чи ще якоїсь ситуації, то вона може за допомогою власних електронних щоденників робити це необмежену кількість разів і у будь-якому способі викладення.

Як правило, для визначення специфіки комунікації в електронному середовищі застосовується термін „комп'ютерно-опосередкована комунікація”. Тим самим підкреслюється, що можливістю взаємодії в мережах ми зобов'язані технічним засобам, перш за все комп'ютеру. В літературі з цієї тематики використовується також термін „людино- комп'ютерна взаємодія”, яка, на

думку Е. Холла [3], належить до низькоконтекстуальної культури і має наперед задані логічні основи взаємодії і жорсткіші інформаційні обмеження в символах, тезаурусі, діалозі, діях, зворотному зв'язку. Так, розуміння комп'ютером повідомлення або твердження можливе тільки при абсолютно точному виконанні відповідної допустимої команди, інструкції, угоди. Програмою може не бути сприйнята команда, що має зайвий пропуск, неправильний синтаксис, виконана із затримкою в часі, така, що міститься не в потрібному рядку тощо. Повідомлення при людино-комп'ютерній комунікації має бути однозначним і точним. Тому термін, який ми використовуємо,

— комп'ютерноопосередкована комунікація, або кіберкомунікація, — найточніше характеризує основний об'єкт дослідження — комунікацію, зберігаючи важливі для розуміння суті терміна слова (комп'ютер, середовище, кіберпростір, комунікація).

Потенційно повна анонімність спілкування в Інтернеті, „розчинення” себе в електронному просторі, де індивід — це набір технічних даних, зафіксованих у ір-адресі, накладає свої властивості на реальний світ. Ця ж уявна анонімність є і засобом впливу на думки людей. Невизначеність щодо персони може спонукати користувача до певних дій. Тут важливу роль відіграє психологічний аспект. Чому людина інакше ставиться до незнайомої людини у Інтернет-просторі, ніж коли зустріне її на вулиці? Чи спрацьовують тут об'єктивуючі зв'язки, як, наприклад, припущення, що оскільки ця людина вже в Інтернеті, то це означає, що в реальному житті вона здатна була забезпечити себе цим засобом спілкування, а відтак є більш-менш свідомою і обізнаною у життєвих реаліях тощо. Приклад: нова розвага — флешмоб — несподівана поява незнайомих людей в наперед встановленому місці і в певний час. Учасники за сценарієм здійснюють певні дії, а потім швидко розходяться, розчиняючись в натовпі так само швидко, як і з'явилися. Флешмоб є короткочасною комунікацією (зазвичай до 5 хвилин) з наперед розробленим планом дій,

яскравою і дещо абсурдною. При цьому кожна людина поводиться так, ніби опинилася тут випадково і нічого про флешмоб не знає. Інструкції про те, що робити в певному місці в певний час автори флешмобів придумують і передають іншим через Інтернет або SMS. Вважається, що вперше флешмоб був організований у Нью-Йорку в червні 2003 року, коли кілька сотень чоловік заходили в дорогий меблевий магазин, підходили до найближчого дивана, говорили: „Оце диван!“. І йшли далі. Тобто комунікація, явно спрямована на спонукання до дій такого жартівливого характеру, в іншій ситуації може стати засобом чогось серйознішого і навіть небезпечного для оточення.

Втім, видима анонімність спілкування в Інтернеті може формувати і деструктивні явища, такі як невмотивована (тому що непокарана) агресія, ігнорування загальноприйнятих правил культури, мови, листа. Багато хто відзначає, що стиль звичайного електронного листа помітно відрізняється від класичного. Крім того, часто прийнято не звертати уваги на граматику. Частково це робиться для економії часу.

Ця проблема одночасно зачіпає і політичну складову життя суспільства. Викид „компромату“ в мережу став звичайним методом політичної боротьби. Говорячи про вплив Інтернету на політичні процеси в сучасному суспільстві, необхідно враховувати, що розкриття інформації через Інтернет, крім позитивних суспільних тенденцій, має і негативні соціальні наслідки.

У США, де є максимальний досвід у цій галузі, політика „вільного від держрегулювання Інтернету“ починає піддаватися серйозній критиці. Зокрема, випадки несанкціонованого використання особистих даних, що почастишали, починають викликати тривогу у різних організацій з охорони громадянських свобод і прав споживачів. Багато незалежних оглядачів позитивно відгукуються про вельми жорсткі європейські закони стосовно охорони приватної інформації. У США, на відміну від Європи, прийнято кодекси поведінки в мережі добровільного характеру, проте розширене використання інформаційних

технологій Інтернету в повсякденному житті примушує урядові кола по-новому поглянути на це питання [4].

Соціальна взаємодія в межах електронних конференцій і чатів може призвести до початку різного роду міжособистісних відносин між учасниками. Інтернет є віртуальним простором, де ми зустрічаємося з друзями, колегами, коханими у будь-який час, незважаючи на відстані. Причому поняття часу є специфічним у тому сенсі, що, написавши повідомлення, ми розуміємо, що має минути певний час, перш ніж адресат його прочитає. В цьому випадку привілеєм як адресата, так і адресанта є надання часу на відповідь.

Домінуючою соціально-психологічною основою для мережевих спільнот стали принципи індивідуалізму, свободи самовираження, прагнення рівного і вільного доступу до будь-якої інформації [5]. Ці настанови ніде не зафіксовані, оскільки не існує Правил інтернет-поведінки чи Конституції мережі. Тут можна провести аналогію з реальним соціальним простором, де правила також виробляються на основі вже існуючих об'єктивних можливостей і обмежень. Фактично кожний ресурс сам визначає свої правила і закони спілкування. В основному вони ґрунтуються на тому, що візуальне сприймання є домінуючим, а тому важливим є і зовнішнє оформлення Інтернет-сторінок, а також інформація, що на них міститься. Тому коли справа заповнення контентом переходить до користувача, що тільки частково бере участь у заповненні, а не в перевірці того, чим заповнюють, то мають бути і відповідні правила для полегшення роботи тим, хто відповідає за стан ресурсу. Однак навіть невідома людина, якщо вона показала себе відповідальним користувачем ресурсу, може стати одним з тих, хто має право редагувати зміст (модератор чи адміністратор). А це в певному сенсі позитивно може впливати на її самооцінку і відносини з іншими користувачами вже у реальності. Саме середовище створює передумови для певної ідеології. Інтернет як мультинаціональний полікультурний простір немислимий без крайнього лібералізму, при якому користувач переважно сам

повинен ставити собі обмеження. При цьому потреба в односторонніх обумовлює об'єднання користувачів. Коли ж людина не дотримується правил, встановлених адміністратором, то вона може бути покарана. Вона отримує обмеження доступу до ресурсу. Це може бути тимчасове обмеження або ж суцільне, наприклад, блокування номера IP, щоб людина не змогла вже зареєструватися під іншим ім'ям.

Таким чином, інтеракція у мережі припускає наявність спільних інтересів. Спільнота, що склалася в кіберпросторі, консолідує колективні інтереси, які визначають атмосферу спілкування і соціальні зобов'язання. Тому вже сьогодні можна стверджувати, що мережева спільнота – це специфічна форма соціальної структури, встановлена емпіричними дослідженнями як атрибут інформаційної епохи [2].

Одним з основних механізмів функціонування мережевих спільнот є самоорганізація. При цьому виникає соціальна стратифікація щодо доступу до інформаційних ресурсів і, відповідно, владних повноважень. На відміну від традиційного права тут немає спеціальної групи людей, що здійснюють примус. Разом з тим, технічно не виключена можливість забезпечення в найближчому майбутньому контролю держави за поведінкою членів мережевих спільнот. Можливо, що тоді настане кінець ери Інтернету як засобу вільного простору життя людей.

Якщо узагальнити означені вище можливості Інтернету як засобу соціальної комунікації, то можна зробити висновок: Інтернет вже набув такого розвитку, що став одним із найпотужніших різновидів комунікації і засобів впливу як на думки (свідомість), так і на дії індивідів і груп людей.

Безумовно, Інтернет-середовище не є простим відображенням соціальних складових реального життя. Комунікативні схеми, стратифікаційні моделі тощо в цьому середовищі не запозичуються з „офлайну”, але породжуються всім віртуальним контекстом. А до факторів формування особистості ми можемо

тепер додати й Інтернет, повноцінно включений у життєвий кругообіг. До того ж такий, що об'єднує кілька різних суспільств у їх вужчому розумінні. Наприклад, об'єднання кількох націй і народів.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ

### 2.1. Організація та методика дослідження

Явище інтернет-спілкування настільки глибоко увійшло в повсякденне життя, що вже важко уявити розпорядок дня сучасної людини без регулярного «занурення» у віртуальний соціум. Справді, маючи вільну хвилину, а часто й забуваючи про важливі справи, користувачі Інтернету перебувають у соціальних мережах, що фактично стали основним інструментом віртуальної комунікації. Обмін повідомленнями, оновлення аудіо та відеозаписів, зміни репрезентаційних зображень – усе це здійснюється з таким завзяттям, що мимоволі виникає думка: люди більше починають турбуватися про імідж, який складається в інтернет-взаємодії, ніж про реальні соціальні контакти. Водночас, віртуальна комунікація вже вийшла за межі міжособистісних стосунків й інтенсивно інтегрується в економічні, правові, управлінські відносини, змінюючи структуру соціальних зв'язків.

Протягом останніх п'ятнадцяти років саме гуманістична психологія (основу якої складають феноменологічна та екзистенційна психологія) набула певного поширення. Проте якщо її теоретичні засади активно відпрацьовуються і застосовуються нашими фахівцями, то методичні технології проникнення в сутність людської душі лише в окремих випадках становлять предмет наукового чи практичного інтересу. Тому одним з найбільш перспективних для розвитку вітчизняної психодіагностики вбачається шлях поглибленого і систематичного вивчення світового досвіду, а також активної розробки власних системних



методологічних моделей, орієнтованих на оцінювання сутнісних, оптичних горизонтів психічного світу.

Високий суспільний інтерес до мережевого спілкування є однією з причин активних наукових досліджень явища, в яких провідна роль належить психології, тому що, лише вивчивши особливості трансформацій психічної сфери у процесі інтернет- комунікації, можна говорити про формування цілісної картини проблеми – саме людина є основою соціального процесу і наповнює його особистісним змістом. Аналізуючи результати таких досліджень, потрібно пам'ятати про їх «старіння», зумовлене постійними змінами свідомості користувачів мережі під впливом оновлених інтернет-ресурсів: дані, актуальні кілька років тому, – сьогодні вже можуть не відповідати дійсності. Незважаючи на це, існують типові закономірності явища, які необхідно виявити. На нашу думку, особливо актуальними дослідження інтернет-комунікації є стосовно підліткового віку, коли спілкування стає провідною діяльністю й особистість дуже чутливо реагує на зміни форми та структури комунікативного процесу, тому мобільне збирання достовірного емпіричного матеріалу може значно змінити наукові уявлення про віковий період. Крім того, знання характеристик певного психічного явища є основою для розроблення програм оптимізації його розвитку. Отже, експериментальне дослідження особливостей інтернет-спілкування підлітків доповнить теорію вікового розвитку в умовах інформаційного простору та сприятиме появі ефективних стратегій корекційного впливу на можливі негативні наслідки.

Теоретичний аналіз досліджень проблеми. Сучасні наукові погляди на феномен інтернет-спілкування базуються на ретельному аналізі, узагальненні та систематизації дослідного матеріалу. Основними векторами емпіричних досліджень є:

- з'ясування особливостей впливу віртуальної комунікації на розвиток особистості (А.А. Засекін, Ю.М. Кузнецова, М.М. Назар, С.Б.

Цимбаленко, Р. Wallace та ін.),

- виокремлення специфічних характеристик цього феномену (А.Є. Войскунський, А.Є. Жичкіна, Е.А. Ігнат'єва, Т.В. Карабин, Н.А. Лукіна, А.І. Лучінкіна, S. Turkle та ін.),

- використання мультимедійних засобів спілкування в освітньому процесі (Ю.І. Машбиць, М.Л. Смульсон та ін.).

Реалізація цих завдань, як правило, фокусувалася на юнацькому віці або ранній дорослості, а підлітковий період часто залишався поза межами інтересів дослідників інтернет-простору. Таку ситуацію можна охарактеризувати як своєрідний спадок тих часів, коли віртуальна комунікація була доступною переважно для людей більш старшого віку. Проте нині дослідження інтернет-активності підлітків починають активізуватися (Т.Г. Веретенко, А.В. Кузнєцова, М.А. Снітко, С. Б. Цимбаленко та ін.), але низка питань залишається нез'ясованою. Особливо гостро постає завдання розроблення валідного та надійного діагностичного інструментарію.

На основі аналізу джерел, що висвітлюють організацію та результати досліджень інтернет-спілкування, можна зробити висновок про відсутність єдиного методологічного підходу до вивчення проблеми. Досліджуване явище має багато аспектів, які не завжди можна чітко виміряти кількісно, тому надійних способів тестування не існує, натомість використовується комплекс методів, що варіюються в залежності від мети наукових розвідок: анкетування, структуровані та неструктуровані інтерв'ю, аналіз продуктів діяльності. Іншим актуальним питанням є вікова генеза комунікативних процесів особистості, що перебуває в комунікативному просторі Інтернету. Також зазначимо, що нас цікавили особливості саме знаково-текстового типу комунікації, характерного для соціальних мереж.

Отже, метою емпіричного дослідження є:

- 1) обґрунтування надійного способу отримання даних про віртуальне спілкування підлітків;
- 2) встановлення динаміки психологічних особливостей інтернет-спілкування особистості підліткового віку.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей віртуальної комунікації підлітків проводилося на базі загальноосвітніх шкіл м. Запоріжжя. До складу експериментальної вибірки належало 150 осіб 7–9-х класів (50 дітей 13, 14, 15 років відповідно). Групи формувалися з урахуванням рівномірності статевого розподілу. Кількісний аналіз відбувався шляхом обчислення відсоткових розподілів отриманих результатів.

Ми розробили анкету змішаного типу, спрямовану на з'ясування особливостей інтернет-спілкування підлітків. Запитання формулювалися на основі спостережень, аналізу схожих методик (наприклад, Е. А. Ігнат'євої, К. Янг, Н. А. Лукіної та ін.) та аналізу теоретичних джерел. Також теоретичною основою анкети була концепція віртуальних особистостей, що активно розробляється в сучасній психології інтернет-комунікації.

Узагальнюючи теоретичні погляди різних учених, Є. Горний виокремлює низку типових рис віртуальної особистості:

- 1) редукція особистості до її семіотичних маніфестацій;
- 2) можливість анонімної взаємодії;
- 3) набуття будь-якого набору властивостей;
- 4) можливість одночасного існування кількох віртуальних особистостей – їх множинність;
- 5) симуляція соціальної активності за допомогою комп'ютерних програм [2].

У дослідженні ми орієнтувалися на тезу про взаємозв'язок віртуальної ідентичності та реальних особистісних якостей. Так, О.Є. Войскунський зазначає: «Ідентичність особистості, що пов'язана з її стосунками з іншими

людьми, проявляється в мережі через зовнішню самопрезентацію і одночасно належить до складу внутрішніх уявлень людини» [1, 101].

Опитувальник складається з 11-ти запитань, що, на нашу думку, дозволяє уникнути втоми та автоматичного його заповнення.

### **Анкета з'ясування психологічних особливостей інтернет-спілкування Прізвище, Ім'я, Стать, Вік**

Інструкція: Дай відповіді на запитання, які допоможуть ви- значити твоє ставлення до інтернет-спілкування. Не поспішай, уважно подумай над кожним запитанням і обери варіант відповіді, яка тобі найбільше підходить. Якщо такий варіант відсутній – напиши власну відповідь. У питаннях 4 і 7 ти можеш обрати кілька варіантів відповідей.

1. Інтернет-спілкування посідає важливе місце у твоєму житті?  
а) так; б) ні; в) не можу сказати.
2. Скільки годин на добу ти витрачаєш на спілкування в Ін- тернеті?  
а) менше години; б) 1–3 годин; в) 3–5 годин; г) понад 5 годин; д) власна відповідь.
3. Де тобі більш комфортно спілкуватися та легше висловлювати власну думку?  
а) в Інтернеті; б) в реальному житті.
4. Що, як правило, є основними темами для спілкування в Інтернеті?  
а) особисті питання; б) навчальні справи; в) обговорення книжок, фільмів, телепередач тощо; г) власна відповідь.
5. Чи повністю ти відвертий в інтернет-спілкуванні?  
а) так, повністю; б) іноді; в) завжди приховую інформацію.
6. Чи часто ти змінюєш аватарки на своїй сторінці у соціальній мережі?  
а) кілька разів на тиждень; б) щотижня; в) щомісяця; г) раз на кілька місяців; д) власна відповідь.

7. Що ти найчастіше використовуєш у якості аватарки?

а) власні фотографії; б) зображення кіногероїв або персонажів книг; в) картини природи; г) власна відповідь.

8. Чи використовуєш ти фотографії, аудіо та відеоматеріали при обміні повідомленнями?

а) завжди; б) часто; в) інколи; г) ніколи.

9. Як часто ти використовуєш смайли для висловлення власної думки в Інтернеті?

а) постійно; б) іноді; в) ніколи.

10. Чи використовуєш ти в реальному спілкуванні слова, які властиві для спілкування в мережі (наприклад, спс., нз., лол.)?

а) так; б) ні.

11. Скільки людей становить коло твого постійного спілкування в Інтернеті?

Наголосимо, що анкету було розроблено таким чином, щоб отримати інформацію про основні структурні компоненти інтернет-спілкування: зміст, тривалість, експресивні засоби, мотивацію, суб'єктивну значущість.

У деяких дослідженнях феномени інтернет-комунікації та інтернет-залежності розглядаються в комплексному зв'язку: тривалість спілкування інтерпретується як показник аддикції [3]. Ми ж дотримуємося думки щодо розмежування цих явищ. Однак відповіді на деякі запитання анкети (наприклад, про інтенсивність, важливість спілкування в мережі, частоту зміни аватарок) можуть бути інтерпретовані як ознаки інтернет-залежності. Тому, щоб встановити можливих аддиктів, було вирішено застосувати методику А. Є. Жичкіної, психометричні характеристики якої є підтвердженими. У разі виявлення інтернет-залежних осіб, планувалося розглядати їх результати окремо, не залучаючи їх до загального оброблення даних.

Дані методики, з метою з'ясування потенційних методичних проблем при їх застосуванні, було апробовано на вибірках, що склалися з 10-ти осіб 13-ти,

14-ти та 15 років. Акцентуємо увагу на кількох основних моментах. Виникали труднощі з розумінням підлітками деяких питань, які далі формулювалися з урахуванням зауважень. Також діти цікавилися можливістю обрання кількох варіантів при заповненні бланку – в результаті було внесено зміни до інструкції. Важливим аспектом використання цих методик в апробаційному дослідженні є той факт, що підлітки (особливо 13-ти і 14-ти років) майже не звертають уваги на письмовий інструктаж, а здебільшого зорієнтовані на словесне пояснення. Цю особливість було враховано в організації основного дослідження. З'ясовано оптимальний часовий інтервал проведення методик – це третя чи четверта перерва або ж початок навчального заняття. Найгірше діти були вмотивовані на роботу на початку дня та після уроків – фіксувалася втома, небажання працювати, автоматичне заповнення анкет. Проблеми обрання найбільш ефективних часових проміжків вирішувалися з адміністрацією школи. Також звернено увагу на те, що деякі діти погоджувалися працювати лише анонімно. Виявлені недоліки було враховано при реалізації завдань емпіричного дослідження.

У процесі добору емпіричних показників, які відповідали б наведеним принципам і потребі у охопленні базових, з огляду принципів системності і цілісності аналізу, утворень особистості, а також для досягнення цілей дисертаційного дослідження, нами було визначено наступні методики психологічної діагностики:

- Методика визначення основних мотивів вибору (Є.М. Павлютенков);
- Тест-опитувальник самоствавлення (В.В. Столін, С.Р. Пантелеєв);
- Методика «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С.І. Болтівця);
- Методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС) Б.А. Федоришина.

Розглянемо пропоновані методики більш детально.

1. Методика визначення основних мотивів вибору (Є.М. Павлютенков). Ця методика дозволяє встановити роль тих або інших мотивів при виборі роду занять конкретним досліджуваним. Досліджуваному надається опитувальник, в якому міститься 18 думок про різні професійні завдання. Ці думки виражають 9 груп мотивів.

У даному дослідженні ми використовуємо методику Є.М. Павлютенкова для визначення мотивів віртуального спілкування, так як значна кількість шкал (типів мотивів) дає змогу ширше проаналізувати досліджуване явище. Для визначення основних мотивів вибору необхідно підрахувати суми по кожній групі мотивів. Групи мотивів, що мають максимальну кількість балів, є основними у виборі даним досліджуваним.

Групи мотивів:

- Соціальні – бажання своєю працею сприяти суспільному прогресу, соціальна спрямованість на вищі загальнолюдські цілі і потреби.
- Моральні – прагнення до вдосконалення свого морального вигляду, духовного світу, розвитку етичних якостей.
  - Естетичні – прагнення до естетики праці, її краси, гармонії, сприйняття прекрасного, отримання відчуття радості від діяльності.
  - Пізнавальні – прагнення до оволодіння спеціальними знаннями, пізнання змісту конкретної праці.
  - Творчі – прагнення бути оригінальним в роботі, здійснення наукових відкриттів, отримання можливостей для творчості.
  - Пов'язані із змістом праці – чіткі знання про процес праці, спрямованість на розумову і фізичну працю.
- Матеріальні – прагнення одержувати певні блага.
- Престижні – прагнення до професій, які цінуються серед знайомих, дозволяють досягти видного положення в суспільстві, забезпечують швидке

просування по службі.

- Утилітарні – прагнення керувати людьми, робота в місті, чистота і легкість праці, орієнтація на вуз.

2. Тест-опитувальник самоствавлення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв). Тест опитувальник самоствавлення (ОСО) побудований відповідно до розробленої В.В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самоствавлення, відмінні по ступеню узагальненості:

- глобальне самоствавлення;
- самоствавлення, диференційоване по самоповазі, аутсимпатії, самоінтересу і очікуваним ставленням до себе;
- рівень конкретних дій (готовності до них) по відношенню до свого «Я».

В якості вихідного положення приймається відмінність змісту «Я-образа» (знання або уявлення про себе, у тому числі і у формі оцінки вираженості тих або інших рис) і самоствавлення.

У ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання складають змістовну частину її уявлень про себе. Проте знання про себе саму, природно, їй небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом її емоцій, оцінок, стає предметом її більш-менш стійкого самоствавлення.

Опитувальник включає наступні шкали.

Шкала S – вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» відносно власного «Я» досліджуваного.

- Шкала I – самоповага.
- Шкала II – аутосимпатія.
- Шкала III – очікуване ставлення від інших.
- Шкала IV – самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал направлених на вимірювання



вираженості установки на ті або інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного.

- Шкала 1 – самовпевненість.
- Шкала 2 – ставлення інших.
- Шкала 3 – самоприйняття.
- Шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність.
- Шкала 5 – самозвинувачення.
- Шкала 6 – самоінтерес.
- Шкала 7 – саморозуміння.

Глобальне самоствавлення – внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага – шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, які стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія – шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного «Я». До шкали увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». В змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних частинах, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, знуцання, винесення самовироків («І заслужено тобі»).

Самоінтерес – шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самому себе, зокрема інтерес до власних думок і відчуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», упевненість в своїй цікавості для інших.

Очікуване ставлення від інших – шкала з 13 пунктів, що відображає очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

3. Методика «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С.І. Болтівця). Для відстеження процесу адаптації до навчальної діяльності у ВНЗ, С.І. Болтівцем було розроблено психогігієнічну методику лонгітюдіального вивчення самооцінки адаптивності. Ця методика передбачає відповіді досліджуваних на 8 запитань, кожне з яких має п'ять варіантів для вибору.

Для практичного застосування методики досліджуваному або групі досліджуваних виразно по черзі зачитуються всі п'ять варіантів тверджень, які розкривають ступені вираженості кожного з восьми показників адаптованості. Досліджуваний або кожен з групи досліджуваних має обрати один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає усвідомленню власного емоційного стану, перебігу пізнавальних процесів, і записати на окремому аркуші номер варіанту твердження. Після завершення цієї роботи визначається інтегральний показник адаптації.

Інтерпретація результатів опитування проводиться шляхом знаходження загальної суми балів, оскільки значення кожного з варіантів тверджень відповідає його порядковому номеру: від 1 до 5 балів. Для встановлення відповідності сум набраних балів певному рівню адаптації використовується спеціальна таблиця (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Визначення рівнів адаптації за методикою «Самооцінка адаптивності»**

| Значення рівня             | Сумарна кількість набраних балів за опитувальником | Цифрове позначення рівня |
|----------------------------|--|--------------------------|
| Відсутність адаптації      | 8-15   | 1                        |
| Первинний рівень адаптації | 16-23  | 2                        |
| Помірний рівень адаптації  | 24-31  | 3                        |
| Виражений рівень адаптації | 32-40  | 4                        |

4. Оцінка комунікативних і організаторських схильностей (КОС) Б.А. Федоришина. Для оцінки потенційних можливостей особистості, її здібностей ретельно аналізуються дані анкети досліджуваного, розділи, що стосуються успішності навчання, досвіду і успіхів у неучбовій і позашкільної діяльності, а також використовується анкета для оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС), запропонована Б.А. Федоришиним.

Комунікативність як риса характеру розвивається на основі товарищескості, яка, закріплюючись в поведінці, є передумовою для формування таких якостей особистості, як спрямованість на спілкування, інтерес до людей, соціальна перцепція, рефлексія, емпатія. Всі ці якості можна вважати необхідними для роботи у сфері професії «людина – людина», а також в інших сферах, де робота пов'язана з керівництвом і спілкуванням. Не менше важливі і організаторські схильності, які виявляються в здібності до самостійного прийняття рішень, особливо в складних ситуаціях, в ініціативності в діяльності і спілкуванні, в плануванні діяльності.

Отримані шляхом психодіагностичного вимірювання дані піддавалися

кількісному (із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона) та якісному аналізу.

Порядок роботи. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Досліджуваним роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію: «Вам потрібно відповісти на всі запропоновані питання (40). Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання і відповідайте так: якщо ваша відповідь на питання позитивна (ви згодні), то у відповідній клітинці аркуша відповідей поставте плюс, якщо ж ваша відповідь негативна (ви не згодні) – поставте мінус. Стежте, щоб номер питання і номер клітинки, куди ви запишете свою відповідь, співпадали. Майте на увазі, що питання носять загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації і не замислюйтеся над деталями. Не слід витрачати багато часу на обдумування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання вам буде важко відповісти. Тоді постарайтеся дати ту відповідь, яку ви вважаєте переважаючою. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь повинна бути точно злагоджена з ними. Відповідаючи на питання, не прагніть справити явно приємне враження. Нам важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал по серії питань».

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками від 1 до 5. При аналізі отриманих результатів необхідний враховувати наступні параметри:

Досліджувані, що отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей.

Досліджуваним, що отримали оцінку 2, комунікативні і організаторські схильності властиві на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть спілкування, відчувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час віч-на-віч з собою, обмежують свої знайомства, зазнають труднощі у встановленні контактів з людьми і у виступі перед аудиторією,

погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи, прояв ініціативи в суспільній діяльності вкрай занижений, в багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

Для досліджуваних, що отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони прагнуть контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група досліджуваних потребує подальшої серйозної і планомірної виховної роботи по формуванню і розвитку комунікативних і організаторських схильностей.

Досліджувані, що отримали оцінку 4, відносяться до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони не втрачаються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються суспільною діяльністю, допомагають близьким, друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації суспільних заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно внутрішнім устремлінням.

Досліджувані, що отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативності і організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності і активно прагнуть її, швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поведуться в новому колективі, ініціативні, вважають за краще у важливій справі або в складній ситуації, що створилася, ухвалювати самостійні рішення, відстоюють свою думку і добиваються, щоб вона була прийнята товаришами, можуть внести позитивний внесок в незнайому компанію, люблять організовувати різноманітні ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх привертає. Вони самі шукають такі

справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації і організаторській діяльності.

Процедура дослідження. З метою уникнення соціально бажаних відповідей та будь-якого викривлення чи підлаштовування результатів тестування, тема дослідження підліткам не повідомлялася. Заповнення бланків пропонованої батареї методик відбувалося у письмовому вигляді; тривалість тестування складала близько 30 хвилин. Перед використанням кожної із методик пропонувалася окрема інструкція, тому питань щодо тестового матеріалу у досліджуваних майже не виникало.

Дослідження проходило у спокійній обстановці, досліджуваним не заважали серйозні зовнішні умови. Учні виглядали зосередженими на роботі, багато з них потім виявили бажання дізнатися власні результати дослідження, а після оголошення теми дисертаційної роботи і робочої гіпотези деякі школярі виявили цікавість ще й до загальних результатів дослідження.

## **2.2. Інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей віртуального спілкування підлітків**

Узагальнені результати методики А. Є. Жичкіної репрезентовано в таблиці 1. Як бачимо, інтернет-аддиктів тестування не виявило, тому далі можемо аналізувати особливості інтернет-спілкування безвідносно до явища залежності. Відсоток схильних до залежності осіб становить близько половини вибірки. Ретельний аналіз цих результатів не є основною метою нашого дослідження, проте можна припустити, що незначне переважання схильності до інтернет-залежності у 13 та 15 років може бути пов'язано з віковими особливостями: нормативною кризою та переходом до старшого шкільного віку. Також важливим для інтерпретації отриманих результатів є дослідження

мотивації користування інтернет-ресурсами.

Для кращого розуміння аспектів інтернет-діяльності підлітків було вирішено окремо розглянути динаміку кожної тенденції, відображеної в методиці Жичкіної.

**Таблиця 2.2**

**Віковий розподіл результатів шкали інтернет-залежності А. Є. Жичкіної**

| Вікова група | Розподіл результатів, % |         |         |
|--------------|-------------------------|---------|---------|
|              | не схильні              | схильні | залежні |
| 13 років     | 46                      | 54      | -       |
| 14 років     | 56                      | 44      | -       |
| 15 років     | 46                      | 54      | -       |

У трьох досліджуваних вікових інтервалах більше половини респондентів (62 %, 52 % і 60 % відповідно) при виникненні негативних переживань (суму, самотності) проводять час в мережі. Зазначимо, що констатується лише факт перебування в Інтернеті, а не його позитивна дія на емоційний стан. Це зауваження обумовлено, зокрема, результатами аналізу другого питання методик. Так абсолютна більшість опитаних підлітків (більше 90 %) не вважають, що Інтернет впливає на їх самопочуття.

13-річні та 14-річні діти переважно не думають (82 %), що мережа погано впливає на їх навчання та спілкування. Проте у 15 років відбувається кардинальне переосмислення ставлення до Інтернету – 80 % підлітків погоджується з його негативним впливом на свою діяльність.

Біля 60 % опитаних у всіх досліджуваних проміжках не вважають за потрібне приховувати тривалість перебування у мережі від своїх знайомих. У прагненні обмежити час перебування у мережі спостерігається така динаміка: 13 років – 62 % намагається лімітувати час в Інтернеті; 14 років – 46 % і 15

років – 54 %.

70 % опитаних не думають про мережу, коли в ній не перебувають, тобто домінування нав'язливих думок не зафіксовано. Близько половини опитаних переважно користуються Інтернетом для пошуку інформації та спілкування (найменше у 13-річному віці – 38 %).

Аналіз результатів розробленої нами анкети здійснювався за окремими запитаннями, кожне з яких висвітлювало певну психологічну особливість віртуальної комунікації.

Перше запитання анкети спрямоване на з'ясування суб'єктивної позиції особистості щодо значущості інтернет-комунікації (табл. 2.2). Аналіз результатів свідчить про те, що більше половини респондентів 13 і 14 років не вважають віртуальне спілкування важливою частиною власного життя, разом з тим у 15 років ставлення кардинально змінюється. Така ситуація може вказувати на недостатню усвідомленість власних потреб, що більш об'єктивно починають аналізуватися наприкінці підліткового віку. Також результати можуть свідчити про те, що підлітків приваблює в соціальних мережах не спілкування, а інші аспекти (наприклад, перегляд фільмів, ігри тощо) [4].

Друге питання спрямоване на збір інформації про тривалість інтернет-комунікації підлітків (табл. 2.3). Пропоновані критерії було обрано з орієнтацією на дослідження А. А. Засєкіна [3]. З'ясовано, що близько половини опитаних спілкуються в Інтернеті 1 – 3 години на добу (зазначимо, що мається на увазі саме процес здійснення комунікативного акту, а не перебування у соціальній мережі). Приблизно однаково розподілилися відсотки підлітків, що спілкуються менше години і 3 – 5 годин. Найменше виявлено дітей, що приділяють інтернет-комунікації понад 5 годин – така тривалість може вказувати на схильність до аддиктивної поведінки в мережі.



Таблиця 2.2

## Значущість інтернет-спілкування для підлітків

| Вікова група | Розподіл результатів, %      |                                |               |
|--------------|------------------------------|--------------------------------|---------------|
|              | інтернет-спілкування важливе | інтернет-спілкування неважливе | важко сказати |
| 13 років     | 34                           | 66                             | -             |
| 14 років     | 34                           | 62                             | 4             |
| 15 років     | 68                           | 34                             | -             |

Таблиця 2.3

## Часові витрати на спілкування підлітків у мережі

| Вікова група | Розподіл результатів, % |                      |                     |                |                            |
|--------------|-------------------------|----------------------|---------------------|----------------|----------------------------|
|              | Менше години на добу    | 1 – 3 години на добу | 3 – 5 годин на добу | більше 5 годин | Залежно від кількості часу |
| 13 років     | 16                      | 56                   | 20                  | 8              | -                          |
| 14 років     | 18                      | 50                   | 18                  | 12             | 2                          |
| 15 років     | 10                      | 56                   | 24                  | 10             | -                          |

Третє питання ілюструє привабливість віртуального середовища для комунікації (табл. 2. 4). З'ясовано, що у вибірці переважають респонденти, яким більш комфортно спілкуватися у реальних умовах, причому їх кількість значно зростає у 14 – 15 років. Отримані дані вказують на важливість безпосередніх соціальних контактів для встановлення особистості й емоційного благополуччя підлітка. Цікаво, що у 15-річних спрямованість на реальну комунікацію поєднується з більш усвідомленим ставленням до інтернет-взаємодії (аналіз результатів першого запитання анкети).

Четверте запитання мало на меті з'ясувати особливості змісту інтернет-спілкування досліджуваного періоду (табл. 2.5). Результати свідчать, що найпопулярнішою темою віртуальної комунікації підлітків є особисті

запитання. Друге місце посідає обговорення навчальних проблем та власних інтересів. Зазначимо, що обчислення відсотків відбувалося з урахуванням комбінованих відповідей (підлітки обирали кілька варіантів одночасно).

Таблиця 2.4

### Комфортність спілкування для підлітків

| Вікова група | Розподіл результатів, %                 |   |               |
|--------------|---|---|---------------|
|              | більш комфортно спілкуються в Інтернеті | більш комфортно спілкуються в реальному житті | немає різниці |
| 13 років     | 34                                      | 58  | 8             |
| 14 років     | 20                                      | 72  | 8             |
| 15 років     | 18                                      | 72  | 10            |

Таблиця 2.5

### Тематика інтернет-спілкування підлітків

| Вікова група | Розподіл результатів, % |                  |                       |
|--------------|-------------------------|------------------|-----------------------|
|              | особисті справи         | навчальні справи | обговорення інтересів |
| 13 років     | 56                      | 46               | 14                    |
| 14 років     | 74                      | 20               | 26                    |
| 15 років     | 76                      | 14               | 16                    |

П'яте запитання ілюструє рівень відвертості в мережевій взаємодії. Для підлітків характерне переважання епізодичної відвертості в інтернет-спілкуванні, тобто можна говорити, що віртуальне середовище не сприяє значному розкриттю особистості в міжособистісній взаємодії (табл. 2.6). Відзначимо, що для уточнення даних варто їх порівняти з інформацією про відвертість у реальних контактах.

Таблиця 2.6

## Рівень відвертості підлітків в інтернет-спілкуванні

| Вікова група | Розподіл результатів, % |       |                              |
|--------------|-------------------------|-------|------------------------------|
|              | повністю відверті       | іноді | завжди приховують інформацію |
| 13 років     | 14                      | 76    | 10                           |
| 14 років     | 4                       | 88    | 8                            |

Шосте запитання анкети може характеризувати процеси формування віртуальної ідентичності особистості, оскільки постійні зміни аватарок (репрезентаційних зображень у чатах та соціальних мережах) можуть свідчити про проблеми з прийняттям себе. Переважна кількість підлітків у кожному віковому інтервалі змінює аватарки раз на кілька місяців, близько чверті опитаних – раз на тиждень, близько 10 % – щотижня (табл. 2.7). Занадто висока частота зміни зображень (майже щодня) зафіксована лише у двох 13-річних дітей. Також 6 осіб запропонували власні відповіді: про зміну раз на кілька років та відсутність аватарки.

Таблиця 2.7

## Частота зміни аватарки на сторінці у соціальній мережі

| Вікова група | Розподіл результатів, % |                 |              |                      |                    |                   |
|--------------|-------------------------|-----------------|--------------|----------------------|--------------------|-------------------|
|              | кілька разів на тиждень | кожен тиж- день | кожен місяць | раз в кілька місяців | раз в кілька років | аватарка відсутня |
| 13 років     | 4                       | 8               | 24           | 62                   | 2                  |                   |
| 14 років     | -                       | 14              | 24           | 52                   | 6                  | 4                 |
| 15 років     | -                       | 10              | 30           | 60                   |                    |                   |

Додаткову інформацію про стан особистості у процесі інтернет-комунікації надають відповіді на запитання про популярні зображення для аватарок (табл. 2.8). Бачимо, що власні фотографії є найбільш типовим інструментом для репрезентації підлітків у мережі (особливо у 14 – 15 років), на другому місці –

зображення популярних героїв книг та фільмів. Найменше у якості аватарок використовують картини природи (пейзажі, зображення тварин тощо). З власними варіантами відповідей дітей можна ознайомитися у наведеній нижче таблиці.

Таблиця 2.8

### Популярні зображення для «аватарок» у підлітків

| Вікова група | Розподіл результатів, % |   |                 |                       |                       |                |
|--------------|-------------------------|---|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
|              | власні фотографії       | зображення кіногероїв або персонажів книг | картини природи | персонажі онлайн-ігор | патріотична символіка | смішні картини |
| 13 років     | 62                      | 12  | 8               | 10                    | 2                     | 2              |
| 14 років     | 80                      | 14  | 2               | 2                     | -                     | -              |
| 15 років     | 84                      | 12  | 4               | -                     | -                     | -              |

Аналіз восьмого запитання дозволяє отримати уявлення про місце пісень, мелодій, відеороликів, мультиплікації, фото.

Таблиця 2.9

### Частота використання аудіо- та відеофайлів підлітками в інтернет-спілкуванні

| Вікова група | Розподіл результатів, % |       |        |        |
|--------------|-------------------------|-------|--------|--------|
|              | завжди                  | часто | інколи | ніколи |
| 13 років     | 2                       | 28    | 60     | 10     |
| 14 років     | 8                       | 22    | 56     | 14     |
| 15 років     | 2                       | 50    | 48     | -      |

Дев'яте запитання покликане з'ясувати популярність використання «смайлів» – комбінацій знаків, що характеризують певну емоцію (табл. 2.10). Варто зазначити, що виявлено лише кілька осіб у кожному віковому періоді, які взагалі не використовують ці знаки у віртуальному спілкуванні, причому частота їх використання в процесі інтернет-комунікації зростає з віком. Так, у 15 років частина дітей, що постійно використовують смайли, становить більше половини опитаних.

Таблиця 2.10

### Частота використання «смайлів» в інтернет-спілкуванні

| Вікова група | Розподіл результатів, % |       |        |
|--------------|-------------------------|-------|--------|
|              | постійно                | іноді | ніколи |
| 13 років     | 38                      | 54    | 8      |
| 14 років     | 30                      | 60    | 10     |
| 15 років     | 58                      | 40    | 2      |

Інтернет-середовище є джерелом специфічної лексики (наприклад, спс – спасибі, хз – хтозна, лол – сміх тощо). Її входження в повсякденне життя ілюструє десяте запитання анкети (табл. 2.11). У цьому запитанні констатується сам факт появи таких слів у мовленні, а не частота їх уживання. Результати розподілилися приблизно порівну у всіх трьох вікових групах, тільки у 14-річних фіксується більш істотне переважання осіб, що не використовують інтернет-жаргон у реальних ситуаціях.

Таблиця 2.11

### Використання типових для «інтернет-слів» у реальному житті

| Вікова група | Розподіл результатів, % |                   |
|--------------|-------------------------|-------------------|
|              | використовують          | не використовують |
| 13 років     | 54                      | 46                |
| 14 років     | 36                      | 64                |
| 15 років     | 44                      | 56                |

Останнє запитання анкети орієнтоване на з'ясування широти віртуального спілкування підлітків. Наголосимо, що опитант повинен був указати неформальну кількість контактів у соціальній мережі (так званих друзів), а кількість осіб, з якими безпосередньо здійснюється обмін повідомленнями. З'ясовано, що з віком поступово зменшується реальне коло інтернет-комунікації підлітків. Так, якщо у 13–14 років воно становить у середньому 20–30 осіб, то у 15 років – 5–15 осіб, що може свідчити про зростання вибіркості комунікативного процесу та більшу його осмисленість.

Отримані результати вказують на значну міфологізацію буденних уявлень щодо користування Інтернетом у дитинстві. У більшості людей (у тому числі й самих підлітків) існує думка про тотальну залежність від віртуального світу, тоді як тривале перебування у мережі ще не є достатньою підставою для діагностики цього явища, що підтверджує аналіз результатів.

З'ясовано, що значна частина підлітків 13–14 років не вважає інтернет-спілкування важливим компонентом свого життя, а 15-річні надають цьому процесу більшого значення, що, можливо, пов'язано зі зростанням свідомого ставлення до власних потреб. У підлітків переважає помірна тривалість спілкування, хоча фіксуються показники, які можуть вказувати на елементи інтернет-аддикції. Комунікативні ресурси є інструментом для обговорення особистих питань, при цьому рівень відвертості є помірним. Відправною точкою репрезентації підлітками себе у процесі мережевого спілкування є власна зовнішність, про що свідчить аналіз змісту аватарок опитаних. Також можна говорити, що з віком розширюється арсенал експресивних засобів інтернет-спілкування: у 15 років зростає частота використання аудіо-, відеозаписів та смайлів у соціальних мережах.

У цілому, аналіз результатів свідчить про те, що підлітки надають перевагу реальним соціальним контактам, а не віртуальним. Тобто складається ситуація, коли те, що ми звикли називати інтернет-спілкуванням, точніше можна охарактеризувати як перебування у соціальній мережі, де основними сти- мулами є перегляд фільмів, прослуховування музики, ігрова активність, а комунікативні мотиви відходять на другий план. Подальші наукові дослідження поставленої проблематики плануються в контексті з'ясування мотивації користування Інтернетом у підлітковому віці. Також актуальним питанням є перевірка та вдосконалення розробленого діагностичного інструментарію.

Методика «Самооцінка адаптивності» передбачала визначення рівня адаптованості підлітка у ситуації віртуального спілкування, тобто у соціальних

мережах. Методика дає загальну картину результатів комплексного процесу адаптації підлітків до умов віртуальної комунікації.

Домінуючим у досліджуваних є помірний рівень адаптованості. Хоча тенденція наявних результатів свідчить скоріше про досить високий (виражений) показник адаптованості підлітків. Для зручності аналізу отриманих даних ми привели відсотковий показник (у співставленні зі 100% – повна адаптованість особистості). Цей показник, на нашу думку, є досить високим, що свідчить про успішну адаптованість особистості до умов спілкування в соціальних мережах.

Приведемо узагальнені дані відсоткового співвідношення рівнів адаптованості школярів (табл. 2.12.).

**Таблиця 2.12**

**Рівень адаптованості підлітків до умов віртуального спілкування**  
(за методикою «Самооцінка адаптивності» С.І. Болтівця)

| <b>Рівень адаптованості</b> | <b>Кількість досліджуваних</b> | <b>Відсоток досліджуваних</b> |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| виражений                   | 110                            | 30,55%                        |
| помірний                    | 240                            | 66,67%                        |
| первинний                   | 10                             | 2,78%                         |

Таким чином, більшість досліджуваних підлітків (66,67%) мають помірний рівень адаптованості, і лише один досліджуваний – первинний. Третина підлітків має високий рівень адаптованості, що є досить значним та суттєвим показником. Отриманий розподіл близький до нормального, середнє значення дорівнює 29,83, стандартне відхилення становить 3,29.

Оцінка комунікативних і організаторських схильностей за методикою КОС Б.А.Федоришина була здійснена для комплексного аналізу адаптованості підлітків до спілкування в соціальних мережах. Адже саме комунікативні та

організаторські здібності сприяють якісній адаптованості підлітків як в реальній соціальній групі (комунікативний аспект), так і у процесі віртуальної комунікації (організаторський аспект).

Оцінка рівня комунікативних і організаторських схильностей здійснювалась за п'ятибальною шкалою (від 1 до 5).

Приведемо узагальнені дані відсоткового співвідношення рівнів комунікативних і організаторських схильностей досліджуваних (табл. 2.13.).

**Таблиця 2.13**

**Рівні комунікативних і організаторських схильностей підлітків  
(за методикою «КОС» Б.А. Федоришина)**

| <b>Показник комунікативних схильностей</b> | <b>Рівень вимірюваної ознаки</b> | <b>Показник організаторських схильностей</b> |
|--|----------------------------------|--|
| <i>Відсоток досліджуваних</i>              |                                  | <i>Відсоток досліджуваних</i>                |
| 30,56%                                     | низький                          | 36,12%                                       |
| 22,22%                                     | нижче середнього                 | 19,44%                                       |
| 11,11%                                     | середній                         | 8,33%  |
| 2,78%                                      | високий                          | 22,22%                                       |
| 33,33%                                     | дуже високий                     | 13,89%                                       |

Як видно з табл. 3.3, близько третини (30,56%) досліджуваних підлітків має низький рівень комунікативних схильностей, при цьому дещо більша кількість досліджуваних має високий (2,78%) та дуже високий (33,33%) рівень комунікативних схильностей.

Щодо показника організаторських схильностей, то фактично половина досліджуваних має невисокий рівень організаторських схильностей: 36,12% – низький, а 19,44% – нижчий середнього рівень. Лише третина досліджуваних має високий (22,22%) та дуже високий (13,89%) рівень розвитку



організаторських схильностей.

Як бачимо з табл. 7, середні дані щодо показників комунікативних схильностей дещо вищі, ніж показників організаторських схильностей.

Скоріше за все, ці дані пов'язані з більшою необхідністю до оволодіння підлітками комунікативними здібностями як такими, що використовуються ними у щоденному спілкуванні з групою. Організаторські ж схильності, хоча і відіграють важливу роль, але все ж не є первинними і необхідними у процесі адаптації підлітка до умов віртуального спілкування, на відміну від комунікативних схильностей, які сприяють комфортному самопочуттю підлітка у віртуальній соціальній групі, і як наслідок – більш успішній особистісній адаптованості до віртуального спілкування.

Середні показники комунікативних і організаторських схильностей знаходяться на середньому рівні (цей показник дорівнює 2,86 для комунікативних схильностей, і 2,58 для організаторських). Незважаючи на схожість отриманих показників для цих двох шкал методики, спостерігаємо значні розбіжності у розподілі частот відповідей. Середній рівень комунікативних схильностей досягається за рахунок значної кількості крайніх показників, а рівень організаторських здібностей має більш рівномірний розподіл. Тому щодо комунікативних схильностей можемо говорити про наявність у групах досліджуваних як з високим, так і з низьким показниками рівня комунікативності, в той же час як організаторські схильності представлені більш-менш рівномірно.

Для вивчення взаємозалежності рівня адаптованості підлітків та їх комунікативних і організаторських схильностей нами було проведено кореляційний аналіз між показниками, отриманими за методиками

«Самооцінка адаптивності» С.І. Болтівця та «КОС» Б.А. Федоришина.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками комунікативних схильностей та адаптованості склав  $-0,127$ , тобто встановлений кореляційних

зв'язок є надто слабким для констатації взаємозалежності між вказаними показниками навіть на рівні тенденції.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками організаторських схильностей та адаптованості склав 0,272, тобто встановлений кореляційних зв'язок також є незначним, хоча і дещо вищим, ніж у випадку комунікативних схильностей. Можна твердити, що, можливо, організаторські здібності мають вплив на адаптованість особистості до умов спілкування у віртуальному середовищі.

Тепер спробуємо встановити наявність взаємозв'язку між мотивами віртуальної взаємодії у соціальних мережах і рівнем особистісної адаптованості підлітків до віртуального спілкування. Для цього нами було застосовано наступні методики: методика визначення основних мотивів вибору (Є.М. Павлютенков), тест-опитувальник самоствавлення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Методика визначення основних мотивів вибору Є.М. Павлютенкова дозволяє виділити 9 видів мотивів вибору досліджуваним віртуальної форми взаємодії і оцінити їх за шкалою від 0 (повна відсутність такого мотиву) до 10 (провідний мотив). Приведемо узагальнену таблицю отриманих даних (табл.2.14.).

**Таблиця 2.14**

**Розподіл груп мотивів (за методикою Є.М. Павлютенкова)**

| Показники вираженості груп мотивів, % |               |                |                  |             |               |                  |                |                 |
|---------------------------------------|---------------|----------------|------------------|-------------|---------------|------------------|----------------|-----------------|
| Соці-<br>альні                        | Мо-<br>ральні | Есте-<br>тичні | Пізна-<br>вальні | Твор-<br>чі | Зміс-<br>тові | Матері-<br>альні | Прес-<br>тижні | Утилі-<br>тарні |
| 79,72                                 | 76,39         | 56,39          | 79,44            | 61,94       | 46,39         | 35,83            | 47,50          | 63,61           |

Таким чином, основними мотивами вибору саме віртуальної форми спілкування у наших досліджуваних стали соціальний та пізнавальний мотиви.

Соціальні мотиви позначають бажання досліджуваного своєю працею сприяти суспільному прогресу; наявна соціальна спрямованість на вищі загальнолюдські цілі і потреби.

Пізнавальні мотиви визначають прагнення досліджуваного до оволодіння спеціальними знаннями, пізнання змісту конкретної праці.

Найнижчі показники було виявлено за матеріальними та змістовими мотивами. Матеріальні мотиви позначають прагнення одержувати певні блага. Так як досліджувані поки що не в змозі оцінити матеріальну прибутковість вибраного ними роду діяльності, матеріальні мотиви дійсно відступають на другий план. Мотиви, пов'язані зі змістом праці, передбачають чіткі знання про процес праці, спрямованість на розумову і фізичну працю.

Тест-опитувальник самоствавлення В.В.Століна та С.Р. Пантелеєва був використаний нами в якості методики, яка аналізує різні рівні самоствавлення. Ця версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самоствавлення, відмінні по ступеню узагальненості, що й дозволить нам виокремити найбільш значимі характеристики при аналізі адаптованості підлітків до віртуального спілкування в соціальних мережах. Здійснимо узагальнення отриманих емпіричних даних (табл. 2.15., табл. 2.16.).

**Таблиця 2.15**

**Розподіл рівнів показників самоствавлення підлітків, у відсотках**

**(ч.1)**

| <b>Інтегральн<br/>е почуття<br/>«за» і<br/>«проти»</b> | <b>Самоповаг<br/>а</b> | <b>Аутосимпатія</b> | <b>Очікуване<br/>ставлення<br/>від інших</b> | <b>Самоінтерес</b> |
|--|------------------------|---------------------|--|--------------------|
| 83,12  | 67,51                  | 66,65               | 68,05  | 79,18              |

Як бачимо з табл. 2.15, досить високими є показники інтегрального почуття «за» і «проти», а також самоінтересу; це свідчить про недвозначність ставлення особистості до самої себе та пошук шляхів самопізнання – таким чином виникає самоінтерес, цілком органічний та навіть необхідний для даного вікового періоду. На приблизно однаковому рівні знаходяться показники аутосимпатії, самоповаги та ставлення інших. Тобто можемо сказати, що високий рівень позитивного ставлення до себе очікує таке ж ставлення від оточуючих.

Таблиця 2.16

**Розподіл рівнів показників самоставлення підлітків, у відсотках (ч.2)**

| <b>Самовпевненість</b> | <b>Ставлення інших</b> | <b>Самоприйняття</b> | <b>Самокерівництво</b> | <b>Самозвинувачення</b> | <b>Самоінтерес</b> | <b>Саморозуміння</b> |
|------------------------|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|
| 64,83                  | 54,89                  | 66,67                | 67,14                  | 45,42                   | 77,14              | 65,50                |

Виходячи з отриманих даних (табл. 2.16) бачимо, що найвищий показник виявлено за шкалою самоінтересу, що є, як ми вже згадували, необхідним та корисним надбанням даного вікового етапу. Розвинений та глибоко рефлексивний самоінтерес є запорукою успішного віртуального спілкування.

Найнижчими з отриманих даних виявилися показники самозвинувачення, що також є необхідною умовою для успішного становлення віртуального типу взаємодії в соціальних мережах. Крім того, самозвинувачення може негативно впливати на перебіг процесу адаптації особистості до віртуальної комунікації, тому низький показник за даною шкалою свідчить про досить успішну адаптованість підлітків до умов віртуального спілкування.

Для досягнення мети нашого дослідження, а саме вивчення особливостей зв'язку віртуального спілкування та самосвідомості

особистості, нами було здійснено кореляційний аналіз між показниками самооцінки адаптивності підлітків до спілкування в соціальних мережах (за методикою С.І. Болтівця) та мотивами вибору роду діяльності (у нашому дослідженні – мотивами спілкування в соціальних мережах) (за методикою Є.М.Павлютенкова). Не було відмічено жодного статистично значимого кореляційного взаємозв'язку між показниками методик.

Було також здійснено кореляційний аналіз між показниками методики «Самооцінка адаптивності» С.І. Болтівця та опитувальником самоставлення В.В. Століна. Також не було відмічено жодного статистично значимого кореляційного зв'язку (використано коефіцієнт кореляції Пірсона).

Достовірні кореляційні зв'язки (прямі) на рівні статистичної значимості 0,05 було отримано між показниками самоповаги та моральних мотивів вибору віртуальної форми взаємодії. Отже, підлітки вважають віртуальне спілкування в соціальних мережах досить вагомим, і таким, що дозволяє їм почуватися значимими та соціально затребуваними.

Кореляційний зв'язок (зворотній) на рівні статистичної тенденції було отримано між показниками очікуваного ставлення та змістовими мотивами. Направленість на зміст спілкування в певній мірі підкріплюється відповідним ставленням оточуючих. Власне, саме реагування оточуючих на зусилля, прикладені особистістю в процесі певної діяльності, і визначають подальше протікання цієї діяльності. Тобто якщо незважаючи на старання підлітка та його прагнення до пізнання результату його діяльності не будуть належно оцінені (а інколи навіть непомічені), то мотивація до такої діяльності швидко зникає, і людина не бачить сенсу у її продовженні.

Кореляційні зв'язки (пряма кореляція) на рівні статистичної значимості 0,05 було отримано між показником самокерівництва та естетичними мотивами вибору. Відчуття радості від здійснюваної діяльності, що характеризує змістові мотиви вибору, має тісні зв'язки з наявністю самокерування своїми діями, планування власної діяльності та грамотної її

організації.

Кореляційні зв'язки (зворотна кореляція) на рівні статистичної значимості 0,05 було отримано між показником самоінтересу та змістовими мотивами вибору. Спрямованість на зміст спілкування не може не визначатися з допомогою наявності певного інтересу до нього. У випадку з віртуальним спілкуванням самоінтерес є визначальним чинником вибору саме цього виду спілкування, тому безпосередньо пов'язаний з її змістом.

Кореляційні зв'язки (пряма кореляція) на рівні статистичної значимості 0,05 було отримано між показником саморозуміння та престижними мотивами вибору. Мотиви вибору, що дозволяють досягти високого становища у суспільстві та ціняться оточуючими, мають безпосередній зв'язок з розумінням особистістю умов праці, мисленнєвій побудові плану своєї майбутньої форми спілкування та комунікативних стилів.

Кореляційні зв'язки (пряма кореляція) на рівні статистичної тенденції було отримано між показником саморозуміння та моральними мотивами вибору. Саморозуміння передбачає перш за все самовизначення особистості у світі певних моральних устоїв, переконань та норм. Глибоке саморозуміння неможливе у людини з нестійкими життєвими принципами та моральними пріоритетами.

Отримані дані в цілому свідчать про наявність зв'язку між мотивами вибору та показниками самоствавлення, однак цей зв'язок є фрагментарним, частковим. Самосвідомість у підлітковому віці формується у спільній діяльності, результатом чого є усвідомлення молодою людиною своєї відмінності від інших – фізичної, інтелектуальної, моральної, творчої.

Самосвідомість ми визначали як явище, що має в своїй основі структурні компоненти Я-концепції як цілісного інтегрального особистісного утворення. Таким чином, можемо сказати, що мотивація вибору школярами віртуальної форми спілкування (у соціальних мережах) частково взаємопов'язана з якістю особистісної адаптованості підлітка, а саме значущими при дослідженні самосвідомості є показники саморозуміння,

самоінтересу, самокерівництва, самоповаги та очікуваного (позитивного чи негативного) ставлення від інших.

Довгий час користувачі Інтернету шукають у віртуальній мережі свою нішу, комфортну і таку, яка відповідає їхнім вимогам до життя on-line. Цей процес безперервний – почавшись багато років тому, він триває досі. Пошук розпочався з безликого обміну даними, який проводився з єдиного місця зберігання на сайти по всьому світу. Пізніше з'явилася особиста електронна пошта, яка яскравіше відображала людини в мережі, але ще не так повноцінно, як сьогодні. Незабаром і ці рамки стали занадто вузькі – у людини з'являлася потреба заявляти про себе. Активно почали створюватися особисті сайти, чати, форуми, блоги. З кожним новим кроком користувач наближався до свого унікального «Я» в мережі Інтернет.

В чатах, програмних месенджерів (ICQ), на форумах користувачі застосовували в якості самоідентифікації «ніки» (вигадані імена). Поява блогів так само почалося з досить відчутного присутності сторінок, чії господарі були анонімні. Паралельно з'являлася практика подвійне життя, коли людина вів два блоги: один, де його особистість була відома, і інший – під маскою. Користувачі змінюють імена, образи, грають з віком і статтю, досліджуючи нові межі свого віртуального «Я». Той факт, що в Інтернеті люди створюють собі якісь «віртуальні особистості», створює додаткові можливості для вивчення ідентичності.

Поступово загравання з власною ідентичністю та ведення відразу кількох життів в мережі ставало все менш цікавим і все більш стомлюючим. Це призвело до появи на віртуальній сцені соціальних мереж, чия ідея спочатку полягала в наданні реальної особистості у всесвітній павутині, яку могли б дізнатися знайомі і з якої можуть познайомитися незнайомі люди. Ця ідея була активно підтримана жителями світової мережі. Безсумнівно, залишаються ті, хто не бажає афішувати в мережі свої особисті дані і «зривати маски», але в порівнянні з ситуацією десятирічної давності їх становить значна меншість.

Підлітковий вік – це найбільш важкий і складний з усіх дитячих вікових груп, що представляє собою період становлення особистості. Головний зміст підліткового віку становить його перехід від дитинства до дорослого життя. Всі сторони розвитку піддаються якісній перебудові, виникають і формуються нові психологічні новоутворення, закладаються основи свідомої поведінки, формуються соціальні установки. Цей процес перетворення і визначає всі основні особливості особистості дітей підліткового віку.

Підлітковий вік виступає періодом набуття морального досвіду і відповідальності. На даному етапі розвитку підліток досягає віку усвідомлення своєї автономності і самостійності. Для нього властиво бажання самому визначати своє життя, самостійно робити вибір, приймати рішення. Однак готовність до прийняття відповідальності за цей власний, вільний вибір не завжди достатньо виражена у підлітка. Але, незважаючи на недостатню готовність прийняття власної відповідальності, в підлітковому віці відповідальність все, виступає одним з головних якостей особистості підлітка.

Самосвідомість у підлітковому віці здійснюється у спільній діяльності, і її результатом є усвідомлення молодою людиною своєї відмінності від інших – фізичної, інтелектуальної, моральної, творчої. А в підсумку дозріває цілісна особистість – унікальна істота, рівна потенціалу віртуальної культури, що історично розвивається.

Загальне уявлення про феномен заміщення реальності образами дає можливість сформулювати на його основі цілісний соціально-філософський підхід: віртуалізація соціальної реальності є закономірним етапом історичного розвитку соціальності, пов'язаним з ускладненням і глобалізацією комунікативних зв'язків і відносин. Основною характеристикою цього етапу можна вважати перехід до домінування культурно-символічних, не прив'язаних безпосередньо до матеріально-фізичного аспекту існування, форм і способів підтримування і відтворення



соціальності.

Середовище віртуальної реальності неначе завершує процес уречевлення комунікацій і перетворення їх на події, які не зникають у незворотному часі, а навпаки – зберігаються в єдиному інформаційному масиві, в межах якого вони існують в Мережі одночасно в безлічі варіантів, версій, інтерпретацій, які, своєю чергою, схильні до самостійного розвитку. Віртуальний світ не лише не поступається насправді актуальному – за своєю глибиною, можливостями проникнення в суть того, що існує і стає, за масштабами доступу до цілісної інформації, за багатовимірною наочністю і переведення її у тривимірний простір сприйняття, за комплексним характером проектування процесів, як і за можливістю будь-кого, хто бере участь, управляти самим процесом, віртуальна реальність може претендувати на статус найвищого ступеня дійсності.

Сьогодні ще хотілося б сподіватися, що людський розум не випустить техногенного джина з пляшки, і віртуальна реальність буде існувати тільки як арт-реальність, що задовольняє естетичні потреби людини, повністю підвладна їй. Судячи з сучасних тенденцій розвитку віртуальності можна припустити, що у віртуальній реальності здатні здійснитися в дещо несподіваному ракурсі ідеали, актуальні в естетиці ХХ ст.: граничної активізації суб'єкта сприйняття мистецтва, залучення його в створення і процес розвитку твору; повного злиття мистецтва з життям; організації життя (віртуального) за законами мистецтва; навіть певної квазітеургії і своєїрідної «електронної соборності» свідомості.

Власне віртуальна реальність як повноцінний феномен комп'ютерно-мережевого діяння у підлітковому віці знаходиться ще в стадії активного становлення. Тим не менш, вже сьогодні ми можемо спостерігати за формами та етапами цього становлення, підготувати методологічну базу для вивчення принципово нового феномену буття і свідомості, виявити простір нині існуючих аналогій, пара-, квазі-, прото-феноменів комп'ютерно-мережевої віртуальності.

Таким чином, протовіртуальна реальність і особливо мотиви і парадигми моделювання у підлітковому віці активно програються в сучасній художній культурі, що оволодіває комп'ютерною технікою і мережевими просторами і технологіями. Різноманітні дигітальні продукти фактично готують сучасного реципієнта, який поки щодо пасивно сидить перед екраном монітора, до активних дій у віртуальній реальності і до відповідної психології сприйняття; формують зачатки нового естетичного свідомості. Ймовірно, у перспективі в повній мірі проявиться така ознака віртуального артефакту, як уявна справжність.

Підводячи підсумки проведеного дослідження, можна стверджувати, що висунута нами гіпотеза доведена потрапляючи у віртуальні соціальні мережі, людина реалізує свої найбільш актуальні в даний момент часу потреби. Задовольнивши нижчу фізіологічну потребу бути частиною спільноти, вступивши в нього і зайнявши своє місце, він щабель за щаблем рухається далі. Говорячи про це, найбільш доречно буде вживання поняття – автентичність. Автентична людина розвиває свої психологічні потреби, прагнучи повніше реалізувати ті здібності, якими він володіє, вишукуючи для цього нові шляхи і можливості. Значимість соціальних мереж Інтернету для автентичної особистості полягає в задоволенні потреб: у постійному припливі інформації, що цікавить; в спілкуванні і обміні думками щодо актуальних проблеми, ситуації, процеси, а так само щодо власних творчих та інтелектуальних досягнень; у розвитку загального кругозору, що підвищує інтелектуальний рівень особистості в цілому; в розвагах, плануванні свого дозвілля та відволіканні (відхід від повсякденних справ і буденності навколишнього життя); у виробленні навичок формування думки про себе і уявлень про інших людей, диференціюючи коло свого спілкування.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІКТІВ

#### 3.1. Обґрунтування створення програми

Сучасний розвиток суспільства вимагає від кожного індивіда використання на тому чи іншому рівні інформаційно- комунікаційних технологій. Інформатизація та комп'ютеризація потребують від людини нових знань, умінь та навичок, які мають бути адаптованими до нових умов.

Далеко не останнє місце в даному процесі відіграє Всесвітня мережа Інтернет. Сьогодні Інтернет є одним із найголовніших засобів не тільки для розповсюдження інформації та спілкування людей, а й для роботи та навчання. Інтернет дає можливість пошуку навчальної інформації, розкриває перед нами розмаїття освітніх послуг, включаючи навчальні дистанційні курси, бібліотеки, інтерактивні енциклопедії та словники, перекладачі і т. ін.

Але, в той же час, таке активне використання Всесвітньої мережі призводить до виникнення певної адикції (залежності), особливо серед підлітків, а саме – Інтернет-залежності. Тому перед батьками та вчителями, зокрема, стоїть проблема своєчасного запобігання виникнення Інтернет-залежності в учнів та максимального пояснення підростаючому поколінню корисних можливостей Всесвітньої мережі.

Деякі аспекти проблеми Інтернет-залежності вивчаються психологами, педагогами та соціологами. Вперше Інтернет-залежність почав розглядати у 1995 році А. Голдберг, який присвятив даному феномену цілу низку ґрунтовних досліджень. Великий внесок у вивчення даної адикції внесли такі зарубіжні вчені, як К. Янг, Р. Девіс, А. Войскунський, Д. Грінфілд, А. Єгорова, та інші. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен Інтернет-залежної поведінки, відзначилися Н.

Бугайова, Г. Пілягіна, О. Чабан, Л. Юр'єва та ін.

Дану залежність можна спостерігати в людей різної вікової категорії. Але дослідження сучасних науковців свідчать, що найбільш вразливою до виникнення даної адикції є категорія підлітків, які ще не мають достатніх психофізіологічних можливостей протистояти віртуальному світу, що відкривається засобами Інтернету. Актуальність та недостатня розробленість даної проблеми в її соціально-педагогічному та прикладному аспектах і зумовили вибір теми нашої програми.

*Мета програми:* Розглянути Інтернет-залежність як важливу проблему сучасного суспільства та можливості запобігання її поширенню серед підлітків; поглибити знання учнів про Інтернет-залежність.

*Завдання програми:*

- 1) Ознайомлення учнів із причинами і типами інтернет-залежності.
- 2) Визначення рівня інтернет залежності у підлітків шляхом проведення анкетування.
- 3) Виявлення корисних та шкідливих сторін Всесвітньої мережі інтернет та формулювання правил безпечного використання Інтернету.
- 4) Узагальнення та систематизація отриманих знань, умінь і навичок; представлення та поширення інформаційних буклетів.

*Характер проекту:* ознайомчо-практичний; короткотривалий.

Бенефіціарами нашого проекту є підлітки, учні 5-9 класів.

*Ресурси,* необхідні для програми: інформаційне забезпечення, статистичні дані з літературних джерел та інтернет-ресурсів; методичне забезпечення (ігри та тренінгові вправи, адаптовані до теми проекту); матеріали для діагностики інтернет-залежності (анкета); матеріально-технічні ресурси, необхідні для виготовлення інформаційної продукції (буклетів).

### 3.2. Реалізація програми профілактики інтернет-залежності у підлітків

#### *Етапи реалізації програми:*

*I етап* (ознайомчо-мотиваційний). Ознайомлення учнів із поняттям, причинами та типами Інтернет-залежності.

*II етап* (діагностичний). Проведення анкетування з теми: «Проблема комп'ютерної та Інтернет залежності у молодіжному середовищі»; аналіз результатів.

*III етап* (практичний). Виявлення корисних та шкідливих сторін Всесвітньої мережі інтернет. Формулювання спільно з учнями правил безпечного використання Інтернету та виготовлення буклетів.

*IV етап* (системно-узагальнюючий). Спільне з підлітками підведення підсумків проекту. Презентація та поширення виготовленої учнями інформаційної продукції – буклетів: «Як уникнути Інтернет залежності»,

#### *«Правила безпечного використання Інтернету».*

*I етап* – ознайомчо-мотиваційний. Учням надається інформація у вигляді педагогічної розповіді з елементами інтерактивної бесіди.

Мережа Інтернет – це джерело найрізноманітнішої інформації. Сьогодні Інтернет дуже широко використовують в освітніх цілях, оскільки він значно полегшує навчання. Зокрема, найчастіше застосовується за такими напрямками:

1. Дистанційне навчання, основним принципом якого є інтерактивна взаємодія у процесі навчальної роботи, надання учням або студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також консультаційний супровід у процесі дослідницької діяльності.

2. Дистанційні олімпіади та конкурси, оскільки завдяки мережі Інтернет зникають територіальні обмеження. Наразі в Україні стрімко розвиваються олімпіадні рухи та конкурси, під час яких, завдячуючи Всесвітній мережі, у кожного є можливість взяти в ній участь, бути

присутнім у фіналі конкурсу. Великою популярністю користуються міжнародні Інтернет-олімпіади.

3. Електронні бібліотеки, які відкривають широкому загалу різноманітні колекції електронних документів (текстових, графічних, аудіо чи відео). Безсумнівно, вони мають суттєві переваги відносно класичних бібліотек, зокрема, надається можливість використання бібліотечного фонду поза межами самої бібліотеки, оптимізація пошуку необхідної інформації, відсутнє обмеження на кількість одночасних читачів того чи іншого документу тощо. До найпопулярніших електронних бібліотек України можна віднести Національну бібліотеку України імені В.І. Вернадського, електронну бібліотеку "Культура України" (Національна парламентська бібліотека України), електронну бібліотеку української літератури, студентську електронну бібліотеку та ін.

4. Словники та перекладачі on-line, які дозволяють користувачу швидко отримати значення будь-якого терміну чи фразеологізму або виконати переклад тексту з будь-якої мови світу на рідну мову чи навпаки.

5. Електронна пошта, завдяки якій доступний швидкий обмін інформацією будь-якого типу між різними користувачами Інтернет.

6. Соціальні мережі – співтовариство користувачів, об'єднаних за будь-якою ознакою на базі одного сайту. У функціонуванні мережі не грає ролі географічна віддаленість її учасників один від одного. Хоча, слід звернути увагу, що, на відміну від країн Європи та США, соціальні мережі тільки починають набирати вплив у сучасній вітчизняній освіті. Зокрема, існує досить позитивний досвід використання популярної серед підлітків соціальної мережі "ВКонтакте", що містить багато сервісів, які можна використовувати не тільки для спілкування, а й у навчальних цілях. Але все більш зростаюче використання Інтернет має не тільки позитивні, але й вагомні негативні наслідки. Зокрема, постає питання патологічного використання глобальної мережі.

Як уже зазначалося, термін «Інтернет-залежність» був введений у 1995

році американським психіатром Айвенем Голдбергом та розглядається як нездоланна тяга до використання Інтернету та розлад, який здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, сімейну, робочу, фінансову чи психологічну сфери життя людини [1]. Наразі, при розгляді неадекватного прагнення людини до проведення часу в Інтернеті, використовуються поняття комп'ютерна залежність, ігрова залежність та Інтернет-залежність, які часто підміняють одне одного, але насправді визначають дещо різні типи залежностей [3].

Першим із цих термінів, у 1990 році, з'явився термін «комп'ютерна залежність», що розглядається як патологічна тяга людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Розвиток комп'ютерних технологій та програмних засобів не оминув й ігрову індустрію. Що, в свою чергу, дало поштовх для появи проблеми ігрової залежності. В загальному сенсі під ігровою залежністю розглядають пристрасть до азартних ігор. Але на даний час цей термін має й більш специфічне значення – це нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми.

Логічно припустити, що розповсюдження глобальної мережі Інтернет та її широких можливостей дало поштовх не тільки для стрімкого розвитку технічних, наукових, освітніх та інших технологій, що мають незаперечний внесок у розвиток певних галузей та суспільства взагалі, а й для виникнення психологічного феномену «Інтернет-залежність», який полягає у нав'язливому бажанні людини постійно перебувати у всесвітній мережі. Інтернет-залежність проявляється в тому, що людина може проводити до 18 годин на день та не менше 100 годин на тиждень у віртуальному світі Інтернету.

Як бачимо, ці три терміни визначають різні типи адиктивної поведінки, але слід звернути увагу на те, що людина, яка має Інтернет-залежність, досить часто має й ознаки ігрової залежності, оскільки глобальна мережа містить дуже велику колекцію он-лайн ігор, що, особливо для молоді, є дуже привабливим для проведення дозвілля (Додатки А, В, Г).

*II етап* – діагностичний. Проведення анкетування з теми: «Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності у молодіжному середовищі» (Додаток Б), інтерпретація та обговорення результатів. Виявлення підлітків з «групи ризику», схильних до розвитку інтернет-залежності.

*III етап* - практичний. Проведення ігрової вправи «Позитив та негатив».

Мета: з'ясувати уявлення учнів про позитивні та негативні сторони при користуванні комп'ютером.

Учасники діляться на дві групи:

➤ перша група вказує про позитивні наслідки використання комп'ютерів;

➤ друга група — про негативні наслідки використання комп'ютерів; (відповіді необхідно обґрунтувати). Якщо це завдання виконується з домашньою підготовкою, групам дається завдання оформити плакати або намалювати (наклеїти) колаж для підтвердження своїх відповідей (Додаток Е).

### **3.3. Тренінг на тему: «Мережа Інтернет: ворог чи друг?»**

*Вправа «Зіпсований телефон» або «Брехня».*

Мета: ознайомити учнів із загрозою того, що не завжди інформація, яку вони читають і бачать, є правдивою, що стосується таких соціальних мереж як Вконтакте та інших сайтів, де підлітки найчастіше проводять свій вільний час. В Інтернеті вас підстерігають небезпеки, про які ви навіть не здогадуєтесь.

З числа учнів класу вибираються 3-5 бажаючих взяти участь у грі. Один із них залишається в класі, а ті виходять за двері в коридор. Учневі, що залишився, показують ілюстрацію. Він її запам'ятовує, а потім описує побачене одному з тих, хто зайшов до класу з коридору. Другий уважно



слухає пояснення першого і передає почуте третьому. Коли останній учень, що вийшов до коридору, пояснить те, про що йому розкаже попередній, і за його розповіддю на дошці схематично учитель зобразить це, учасникам тренінгу покажуть справжню ілюстрацію. І тоді кожен може побачити, наскільки співпадає почуте з побаченим.

Потрапити у залежність можна від чого завгодно, і комп'ютер не є винятком. Така пристрасть може стати серйозною проблемою, коли людина реалізує біля комп'ютера весь вільний час, забуваючи про їжу, нехтуючи своїми щоденними обов'язками. Якщо людині, у якої сформувалася залежність від Інтернету, з якоїсь причини не вдається сісти до екрана монітору, вона стає нервовою, дратівливою, агресивною. Часто-густо у таких людей виникають ускладнення у спілкуванні з іншими людьми, їм важко заводити друзів і підтримувати стосунки з близькими, тут багато що залежить від батьків. Тому наступна наша вправа буде стосуватися саме їх.

#### *Інтерактивна вправа «Золота рибка».*

Кожен учень отримує зображення золотої рибки, яка може виконати 3 бажання, але тільки ті, що стосуються батьків, Інтернету та безпечного знаходження в мережі. Учні на зворотному боці Золотої рибки пишуть побажання – правила для батьків стосовно користування Інтернетом, а потім презентують їх усім учням. Після оголошення всіх побажань учасники заходу додатково отримують розроблені психологами рекомендації для батьків.

#### *Інтерактивна вправа «Карусель».*

Учні об'єднуються в 4 групи (за принципом: зима, весна, літо, осінь). Кожна група отримує картку з фразами, які необхідно закінчити. За певний відрізок часу члени кожної групи повинні виконати завдання і за сигналом передати свою картку сусідній групі. Ті, отримавши нову картку, читають завдання і відповіді, що внесли учні попередньої групи, та доповнюють відповіді своїми. Вправа продовжується до тих пір, поки до групи не повернеться її картка, яку учні отримали попередньо. Після цього лідер кожної групи оголошує написане з урахуванням версій інших груп.

## Картка № 1

1. Якщо ви отримали по Інтернету невихований грубий лист.. ?
2. Нікому без дозволу батьків не давати...

## Картка № 2

1. Якщо ви знайшли в Інтернеті інформацію, що стурбувала вас?
2. Ви познайомилися за допомогою Інтернету з людиною, і вона вас запросила на побачення...

## Картка № 3

1. Вам дуже потрібно зустрітися з вашим другом з Інтернету, хоча ви його раніше не бачили...
2. Ви несподівано для себе зайшли до забороненого сайту...

## Картка № 4

1. Ваш друг виклав в Інтернет ваші фото, які ви не хотіли оприлюднювати...
2. Вам дуже хочеться поспілкуватися з другом з Інтернету, але на ваші електронні листи він відповідає мовчанням...

Після проведення тренінгу кожна мікрогрупа отримує завдання: на основі отриманої інформації та набутих знань створити інформаційний буклет для підлітків з метою правильного використання Інтернет та уникнення Інтернет- залежності.

*IV етап* – системно-узагальнюючий. На цьому етапі мікрогрупи творчо представляють свою інформаційну продукцію – виготовлені буклети з тем: «Як уникнути Інтернет залежності», «Правила безпечного використання Інтернету» (Додаток Е).

Спільно робляться висновки, проговорюються позитивні результати проекту та його недоліки. Дається оцінка того, чи виправдались очікування його учасників. І, як етап післядії, учням пропонується поширити буклети та отриману корисну інформацію серед своїх друзів та знайомих.

Рівень реалізованості програми: розпочато реалізацію цього проекту

(проведено I етап) у загальноосвітній школі I-III ступеня № 24 м. Запоріжжя та Відрадененської загальноосвітній школі I-III ступеня.

*Серед очікуваних результатів реалізації програми ми очікуємо наступні:*

1. Формування у підлітків стійкої позиції і критичної оцінки щодо інтернет простору; розуміння змісту «інтернет-залежності», її типів та причин виникнення.
2. Виявлення підлітків, схильних до інтернет залежності, і усвідомлення негативних наслідків проблеми.
3. Вироблення в підлітків умінь та навичок безпечного користування глобальною мережею Інтернет.
4. Узагальнення та систематизація знань учнів про ознаки інтернет-залежності та шляхи її попередження; формування небайдужого ставлення до проблем та бажання допомогти іншим у її подоланні.

#### ***Методи та технології проекту***

На різних етапах проекту планується використати такі методи та технології, як: розповідь та інтерактивна бесіда, анкетування, робота в групах (мозковий штурм - створення пам'ятки), гра, тренінг, вправа, колективна творча міні-справа (виготовлення буклетів та пам'яток).

Таким чином, інтернет-залежність, на якій би стадії вона не знаходилась: згубної звички чи хвороби, є, безумовно, нездоровим станом. І, як будь-яка залежність, вона заважає нормальному життю в соціумі. Причина її появи криється в нас самих, в нашій неспроможності чи небажанні ефективно розпоряджатися власним життям та часом. Ми тікаємо в кіберпростір, щоб знайти додаткову свободу, можливості, подолати певні заборони, отримати нові стимули врешті решт. В мережі ми відчуваємося більш розкутими, ніж в реальному житті, можемо взагалі жити іншим життям, не відчуваючи майже ніяких обмежень. Безпека та анонімність гарантована.

Але, маючи бажання отримати додаткові переваги, іноді отримуємо купу недоліків, потрапляємо в пастку ще більших обмежень. Тому необхідно вчасно зупинитись, припинити пливати за течією, як би приємно це не було. І допомогти в цьому своїм друзям, близьким, якщо така проблема існує. Слід пам'ятати, що зловживання завжди закінчується негативними наслідками, особливо в тих випадках, коли переростає у стійкий психічний розлад.

## ВИСНОВКИ

1. Можна констатувати, що в сучасному світі спілкування між людьми спростилося до максимального рівня. У наш час величезна відстань між людьми тепер не перешкода для спілкування. Розвиток Інтернету перетворило людство в одне велике глобальне село і дало можливість організації комунікацій людям з різних частин планети в режимі реального часу. Зростання соціальних мереж – глобальний культурний феномен. Незалежно від того, наскільки добре розвинені в окремо взятій країні держуправління, інфраструктура та можливості Інтернет-з'єднання, рівень популярності соціальних мереж повсюдно зростає. Сформувалося покоління, яке володіє новими ідентифікаційними параметрами і сприймає віртуальну реальність як реальне середовище проживання. Поява нового особливого середовища проживання людини вже призводить до змін сформованих в соціумі архетипів і форм соціальних взаємодій. Цей фактор вимагає коректування всіх практичних дій з організації та управління інформаційними ресурсами. Зрозуміло, що останнє можливо тільки за умов організації та проведення цілої низки подальших досліджень цієї нової форми соціальної комунікації.

2. Підводячи підсумки, слід зауважити, що слабка соціальна інтеграція, соціальна дезорганізація, відчуття самотності у реальному світі змушують індивіда шукати психологічного комфорту у віртуальній реальності. Основними причинами звернення до спілкування за допомогою соціальних мереж є недостатня насиченість спілкуванням в реальному житті, можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, які фрустровані поза межами Інтернет. Однак те, що віртуальний світ дійсно допоможе людині подолати стан самотності є ілюзією. Втеча у віртуальну реальність – це не вирішення проблеми самотності, а лише тимчасова втеча від неї.

3. Якщо узагальнити означені вище можливості Інтернету як засобу соціальної комунікації, то можна зробити висновок: Інтернет вже набув такого розвитку, що став одним із найпотужніших різновидів комунікації і засобів впливу як на думки (свідомість), так і на дії індивідів і груп людей.

4. Безумовно, Інтернет-середовище не є простим відображенням соціальних складових реального життя. Комунікативні схеми, стратифікаційні моделі тощо в цьому середовищі не запозичуються з „офлайну”, але породжуються всім віртуальним контекстом. А до факторів формування особистості ми можемо тепер додати й Інтернет, повноцінно включений у життєвий кругообіг. До того ж такий, що об’єднує кілька різних суспільств у їх вужчому розумінні. Наприклад, об’єднання кількох націй і народів.

5. Отримані результати вказують на значну міфологізацію буденних уявлень щодо користування Інтернетом у дитинстві. У більшості людей (у тому числі й самих підлітків) існує думка про тотальну залежність від віртуального світу, тоді як тривале перебування у мережі ще не є достатньою підставою для діагностики цього явища, що підтверджує аналіз результатів.

6. З’ясовано, що значна частина підлітків 13–14 років не вважає інтернет-спілкування важливим компонентом свого життя, а 15-річні надають цьому процесу більшого значення, що, можливо, пов’язано зі зростанням свідомого ставлення до власних потреб. У підлітків переважає помірна тривалість спілкування, хоча фіксуються показники, які можуть вказувати на елементи інтернет-аддикції. Комунікативні ресурси є інструментом для обговорення особистих питань, при цьому рівень відвертості є помірним. Відправною точкою репрезентації підлітками себе у процесі мережевого спілкування є власна зовнішність, про що свідчить аналіз змісту аватарок оптантів. Також можна говорити, що з віком розширюється арсенал експресивних засобів інтернет-спілкування: у 15 років зростає частота використання аудіо-, відеозаписів та смайлів у соціальних мережах.

7. У цілому, аналіз результатів свідчить про те, що підлітки надають

перевагу реальним соціальним контактам, а не віртуальним. Тобто складається ситуація, коли те, що ми звикли називати інтернет-спілкуванням, точніше можна охарактеризувати як перебування у соціальній мережі, де основними стимулами є перегляд фільмів, прослуховування музики, ігрова активність, а комунікативні мотиви відходять на другий план. Подальші наукові дослідження поставленої проблематики плануються в контексті з'ясування мотивації користування Інтернетом у підлітковому віці. Також актуальним питанням є перевірка та вдосконалення розробленого діагностичного інструментарію.

8. Встановлено структурно-динамічні особливості взаємодії людини з інформацією в Інтернет-середовищі. Потрапляючи у віртуальні соціальні мережі, людина реалізує свої найбільш актуальні в цей момент часу потреби. Задовольнивши нижчу потребу бути частиною спільноти, вступивши до неї і зайнявши своє місце, вона щабель за щаблем рухається далі. Аутентична людина розвиває свої психологічні потреби, прагнучи повніше реалізувати ті здібності, якими вона володіє, вишукуючи для цього нові шляхи і можливості. Значимість соціальних мереж в Інтернеті для аутентичної особистості полягає в задоволенні потреб: у постійному припливі інформації, що цікавить; в спілкуванні і обміні думками щодо актуальних проблем, ситуацій, процесів, а так само щодо власних творчих та інтелектуальних досягнень; у розвитку загального кругозору, що підвищує інтелектуальний рівень особистості в цілому; в розвагах, плануванні свого дозвілля та відволіканні (відхід від повсякденних справ і буденності навколишнього життя); у виробленні навичок формування думки про себе і уявлень про інших людей, диференціюванні кола свого спілкування.

9. Таким чином, інтернет-залежність, на якій би стадії вона не знаходилась: згубної звички чи хвороби, є, безумовно, нездоровим станом. І, як будь-яка залежність, вона заважає нормальному життю в соціумі. Причина її появи криється в нас самих, в нашій неспроможності чи небажанні ефективно розпоряджатися власним життям та часом. Ми тікаємо в

кіберпростір, щоб знайти додаткову свободу, можливості, подолати певні заборони, отримати нові стимули врешті решт. В мережі ми відчуваємося більш розкутими, ніж в реальному житті, можемо взагалі жити іншим життям, не відчуваючи майже ніяких обмежень. Безпека та анонімність гарантована.

Але, маючи бажання отримати додаткові переваги, іноді отримуємо купу недоліків, потрапляємо в пастку ще більших обмежень. Тому необхідно вчасно зупинитись, припинити пливати за течією, як би приємно це не було. І допомогти в цьому своїм друзям, близьким, якщо така проблема існує. Слід пам'ятати, що зловживання завжди закінчується негативними наслідками, особливо в тих випадках, коли переростає у стійкий психічний розлад.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алмаева В. В. Виртуальные социальные сети как составляющая современного образовательного пространства. URL: <http://ito.edu.ru/2010/Tomsk/III/III-0-1.html>.
2. Атабекова А. А. Интернет как средство социокультурной адаптации изучающих иностранный язык / Материалы II Всероссийской конференции «Иностранный язык в системе непрерывного образования: проблемы преемственности». Пермь, 2000. С. 52–57.
3. Бакулев Г. П. Массовая коммуникация: Западные теории и концепции. URL: <http://pulib.if.ua/part/9691>.
4. Влияние социальных сетей на подсознание подростков. URL: [http://zakyiv.com/kms\\_news+stat+cat\\_id-8+page-1+nums-73552.html](http://zakyiv.com/kms_news+stat+cat_id-8+page-1+nums-73552.html).
5. Башманівська Я. В. Віртуальна реальність як чинник зростаючого усамітнення. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/9746/1/3.pdf>.
6. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. Москва : ЮНИТИ, 2009. 165 с.
7. Виноградова Т. Ю. Специфика общения в Интернете: Лингвокультурологический аспект. Казань, 2004. 67 с.
8. Влияние социальных сетей на подсознание. URL: [http://zakyiv.com/kms\\_news+stat+cat\\_id-8+page-1+nums-73552.html](http://zakyiv.com/kms_news+stat+cat_id-8+page-1+nums-73552.html).
9. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета. Москва : Эксмо, 2000. 321 с.
10. Габор Н. Медіаосвіта в частині громадянської освіти: тези міжнародної конф. Львів, 2002. 53 с.
11. Газизов Р. А. Речевой этикет в Интернете. / Культура общения и ее формирование. Межвузовский сборник научных трудов. Воронеж: Истоки,

2007. Вып. 19. С. 69-71.

12. Грабар Н. Г. ON-LINE спілкування: психологічний аспект / Українська культура та ментальність: самобутність в умовах глобалізації: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. 12-14 лют. 2010 р. Сімферополь-Ялта. Сімферополь : ВітТроПринг, 2010. С. 31-32.

13. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. Москва : Дашков и Ко, 2004. 117 с.

14. Засєкін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.

15. Зінченко О. В. Характеристика мотивів користування Інтернетом у підлітковому віці. URL: <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=16570&chapter=1>.

16. Иванов А. Е. Виртуальная реальность. История философии: энциклопедия. Минск, 2002. 487 с.

17. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. URL: <http://flogiston.ru/projects/articles/gameaddict2.shtml>.

18. Каким образом Facebook и др. влияют на подростков. URL: <http://www.epochtimes.ru/content/view/61753/81>.

19. Калмыков А. А., Коханова Л. А. Интернет-журналистика: Учебное пособие. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2005. 383 с.

20. Кастельс М. Становление общества сетевых структур. / Новая постиндустриальная волна на Западе: Антология / Под ред. В. Л. Иноземцева. Москва, 1999. 695 с.

21. Конечкая В. П. Социология коммуникаций. Москва : Международный университет бизнеса и управления, 1997. 304 с.

22. Немеш О. М. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка. / Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка,

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2014. Вип. № 26. С. 442–456.

23. Немеш О. М. Психологічні основи Інтернет-комунікацій. / Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2014. Вип. № 14. С. 138–146.

24. Немеш О. М. Психологічний аналіз комп'ютерно-опосередкованої комунікації. / Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 25. С. 329-343.

25. Немеш О. М. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування: проблематизація феномену. / Fundamental and applied reseaches in practice of leading scientific schools. Hamilton : Accent Graphics Communications.

26. Радевич-Винницький Я. Етикет і культура спілкування. Львів : «Сполом», 2001. С. 3–39.

27. Роль сети Интернет в современном мире. URL: <http://webkuban.ru/web/rol-seti-internet-v-sovremennom-mire.html>.

28. Романов А. А. Социокультурные и психологические аспекты коммуникации. / Международная конференция: «Психология общения: Социокультурный анализ», материалы конференции. Ростов-на-Дону, 2003. С. 270–272.

29. Тур О. М. Норми мовленнєвого етикету та особливості Інтернет-спілкування. / Матеріали Всеукраїнської конференції «Язык, речь, речевая коммуникация» [Філологічні науки]. Кременчук, 2009. Вип. 7. С. 85–90.

30. Плешаков В. А. Виртуальная социализация как современный аспект квазисоциализации личности. / Проблемы педагогического образования. Сборник научных статей. / под ред. В. А. Слостёнина, Е. А. Левановой. Москва : МПГУ МОСПИ, 2005. Вып. 21. С. 48-49.

31. Попов Д. С. Молодые Интернет-пользователи: противоречия

становлення цінностей образу життя : автореф. дис. ... канд. соц. Наук : 22.00.06. Екатеринбург, 2009. 22 с

32. Сазанов В. М. Социальные сети – анализ и перспективы. URL: <http://spkurdyumov.narod.ru/sazonov.htm>.

33. Социальные сети в 2011 году: исследование comScore. URL: <http://www.sarafannoeradio.org/analitika/1043-socialnye-seti-v-2011-godu.html>

34. Социальные сети и подросток. URL: <http://fraui.ru/podrostkovyiy-period/sotsialnyie-seti-i-podrostok>.

35. Сербенська О. А. Культура усного мовлення. Практикум: Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 216 с.

36. Смолянинова Е. С. Нормы речевого этикета в виртуальной коммуникации. *Вестник Воронежского государственного университета (Филология. Журналистика)*, 2009. № 2. С. 101–103.

37. Столярова М. О. Етикет у віртуальній англомовній комунікації (на матеріалі чатлайнових сесій) : автореф. дис. ... канд. філол. наук : 10.02.04 Київ, 2005. 20 с.

38. Стрельбіцька Л. Інтернет як полігон розвитку природної мови. *Проблеми української термінології*. Львів, 2005. № 538. С. 33–38.

39. Свободная энциклопедия «Википедия» (<http://ru.wikipedia.org/wiki/Мультимедиа>).

40. Українська мова: Енциклопедія. / редкол.: В. М. Русанівський, О. О. Тараненко, М. П. Зяблюк та ін. 2-ге вид., випр. і доповн. Київ : «Українська енциклопедія», 2004. 824 с.

41. Янишин О.К. Медіа освітні технології як спосіб упровадження ідей Болонського процесу. *Вища освіта України*. Київ, 2010. №4. С. 48-53.

42. Уханов Е. В. «Смерть» суб'єкта в сетевих комунікаціях. *Наука и образование*. Київ, 2006. №3. С. 68–81.

43. Хамітов Н. В. Самотність як феномен людського буття. : автореф. дис. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора філол. наук : спец. 09.00.04.«Естетика». Київ, 1998. 34 с.

44. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. Київ, 2004. № 5(7). С.149-154.
45. Цой Н. А. Феномен інтернет-зависимости и одиночество. *Социальные исследования*. Москва, 2011. № 12. С. 98–107.
46. Шелехов И. Л. Внутрличностный конфликт и одиночество. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vnutrilichnostnyy-konflikt-i-odinochestvo>.
47. Швець Н.А. Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків. *Вісник психології і педагогіки*. URL: <http://www.psyh.kiev.ua/>
48. Янг К. С. Диагноз интернет-зависимость. *Мир Интернет*. Москва, 2000. № 2. С. 24-29.
49. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12 (4). URL: <http://jcmc.indiana.edu/vol12/issue4/valkenburg.html>.
50. E. Hall, *Understanding Culture Differences*. Yarmouth. ME : Intercultural Press, 1990.
51. Herring S.C. Two variants of an electronic message schema. *Computer-mediated communication: Linguistic, social and cross-cultural perspectives*. Amsterdam : J. Benjamins, 1996. – 106 p.
52. Rodgers C. R. The loneliness of contemporary man as seen in «The case of Ellen West». *Annals of Psychotherapy*. 1961. № 3. P. 22–27.
53. Turkle Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. LA. CA : Amazon Digital Services, Inc., 2011. 380 p.

## ДОДАТОК А

### Тест на интернет-зависимость(С.А. Кулаков, 2004)

Тест для диагностики интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности респондентов.

Данная методика предназначена для оценки степени Интернет-зависимости, и имеет 2 формы: для взрослого и ребенка. Является модифицированным опросником теста К. Янг. Диагностика наличия и оценка степени Интернет-зависимости у ребенка производятся родителями на основе результатов, полученных при выполнении ребенком данной методики.

Своевременное выявление интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

Тест на детскую Интернет-зависимость

#### ***Инструкция:***

Оцените каждое высказывание по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени,

проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

**При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.**

**При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.**



## ДОДАТОК Б

### Шкала Интернет-зависимости Анастасии Жичкиной

Данная шкала является составной частью опросника «Поведение в Интернете», разработанного А. Е. Жичкиной и определяет склонность к интернет-зависимости.

**Инструкция:** Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (А или Б) тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения в Интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

1. А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в Интернет.
1. Б. Я не чувствую необходимости выйти в Интернет тогда, когда у меня плохое настроение.
  
2. А. Когда я провожу в Интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.
2. Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в Интернете.
  
3. А. Я чувствую, что мое увлечение Интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне Интернета.
3. Б. Использование Интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.
  
4. А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в Интернете.
4. Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в Интернете.
  
5. А. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.
5. Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.
  
6. А. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.
6. Б. Когда я не в Интернете, я редко думаю о нем.
  
7. А. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через Интернет, а не в реальной жизни.

7. Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи Интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

### **Ключи**

Интернет-зависимость – один из видов поведенческих зависимостей, который проявляется в навязчивом постоянном стремлении войти в Интернет и потере субъективного контроля за его использованием.

Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» – 0 баллов. Нормы (на выборке в 175 человек в возрасте от 15 до 21 года): склонными к Интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале Интернет-зависимости 3 и выше, не склонными к Интернет-зависимости – с баллом 0 по этой шкале. Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6-7 баллов по этой шкале.

### **Данные психометрической проверки**

| Номер вопроса  | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| бисериальный коэфф. корр. пункта с суммарным баллом по шкале | 0,564 | 0,465 | 0,578 | 0,455 | 0,420 | 0,553 | 0,612 |

### **Гомогенность шкалы**

|                      | Гомогенность шкалы | Нормальность распределения суммарного балла (по критерию Колмогорова-Смирнова) | Среднее (M) | стандартное отклонение (s) |
|----------------------|--------------------|--|-------------|----------------------------|
| Интернет-зависимость | 0,511              | Распределение нормально ( $z = 3,011$ ; $p=0$ )                                | 1,56        | 1,43                       |

### **Тест-ретестовая надежность**

Ретест через 2 месяца, выборка 55 человек.

Коэффициент корреляции Пирсона (между баллами, полученными при первом и втором тестировании) – 0,948 ( $p < 0,0001$ ).

## ДОДАТОК В

### Тестовая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В.А.)

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость («InternetAddictionTest») — тестовая методика, разработанная и опробованная в 1994 году Кимберли Янг (Kimberley S. Young), доктором, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету.

Полная версия теста Кимберли Янг, адаптированная российским исследователем В. А. Лоскутовой (В. А. Буровой), включает 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету в четырех градациях — от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него.

К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»). Вам необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий ваше отношение к интернету. Полное тестирование занимает 10 — 15 мин. Методика рассчитана на людей в возрасте от 18 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

*Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно.*

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

***Никогда Иногда Регулярно Часто Всегда***

| <b><i>Вопросы</i></b>   | <b><i>Ни-<br/>когда</i></b> | <b><i>Иног-<br/>да</i></b> | <b><i>Регу-<br/>лярно</i></b> | <b><i>Час-<br/>то</i></b> | <b><i>Всег-<br/>да</i></b> |
|---|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1. Как часто ты замечаешь, что задержался в сети дольше, чем задумывал?                       |                             |                            |                               |                           |                            |
| 2. Как часто ты забрасываешь свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети? |                             |                            |                               |                           |                            |

| <i>Вопросы</i>   | <i>Ни-<br/>когда</i> | <i>Иног-<br/>да</i> | <i>Регу-<br/>лярно</i> | <i>Час-<br/>то</i> | <i>Всег-<br/>да</i> |
|--|----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|---------------------|
| 3. Как часто ты выбираешь развлечения в Интернете, вместо общения со своими друзьями в реальности?                     |                      |                     |                        |                    |                     |
| 4. Как часто ты строишь новые отношения с друзьями по Сети?  |                      |                     |                        |                    |                     |
| 5. Как часто твои знакомые жалуются на количество времени, которое ты проводишь в Сети?                                |                      |                     |                        |                    |                     |
| 6. Как часто из-за времени, которое ты проводишь в Сети, страдает твоя учеба?  |                      |                     |                        |                    |                     |
| 7. Как часто ты проверяешь электронную почту (сообщения), перед тем, как заняться чем-то другим?                       |                      |                     |                        |                    |                     |
| 8. Как часто у тебя бывают проблемы и сложности в учебе из-за того, что ты пользуешься Интернетом?                     |                      |                     |                        |                    |                     |
| 9. Как часто ты не хочешь говорить или скрываешь, когда тебя спрашивают о том, <b>что</b> ты делал в Сети?             |                      |                     |                        |                    |                     |
| 10. Как часто ты стараешься не думать о неприятных вещах в твоей жизни, а заменяешь их на приятные мысли об Интернете? |                      |                     |                        |                    |                     |
| 11. Как часто ты ощущаешь приятные эмоции от того, что скоро выйдешь в Сеть?   |                      |                     |                        |                    |                     |
| 12. Как часто ты боишься, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?                               |                      |                     |                        |                    |                     |

| <i>Вопросы</i>   | <i>Ни-<br/>когда</i> | <i>Иног-<br/>да</i> | <i>Регу-<br/>лярно</i> | <i>Час-<br/>то</i> | <i>Всег-<br/>да</i> |
|--|----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|---------------------|
| 13. Как часто ты раздражаешься, кричишь, если что-то отрывает тебя, когда ты находишься в Сети?  |                      |                     |                        |                    |                     |
| 14. Как часто ты не спишь, потому что опоздал сидел в Сети?  |                      |                     |                        |                    |                     |
| 15. Как часто ты чувствуешь, что полностью находишься в Сети или воображаешь, что ты там?  |                      |                     |                        |                    |                     |
| 16. Как часто ты думаешь или говоришь: «еще пару минут...», когда ты в Сети?   |                      |                     |                        |                    |                     |
| 17. Как часто ты пытаешься уменьшить свое время в сети, но у тебя не получается?   |                      |                     |                        |                    |                     |
| 18. Как часто ты пытаешься скрыть, сколько времени ты был в Сети?  |                      |                     |                        |                    |                     |
| 19. Как часто вместо того, чтобы встретиться с друзьями, ты «сидишь в Интернете»?  |                      |                     |                        |                    |                     |
| 20. Как часто, когда ты не в сети, ты нервничаешь и чувствуешь плохое настроение, грусть, которые сразу исчезают, если ты выходишь в Интернет? |                      |                     |                        |                    |                     |

## ДОДАТОК Г

### Деякі факти про Інтернет-залежність

Internet – це поєднання багатьох мереж, що забезпечує поширення інформаційних потоків по всій земній кулі. Його ще називають глобальною мережею.

Інтернет-залежність – це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Інтернет сам по собі не є хорошим чи поганим - це просто частина світу, який нас оточує, - багато в чому корисна і потрібна. Будучи невичерпним джерелом інформації, інтернет приваблює дітей можливістю дізнатися і побачити все що завгодно. Цікава до всього дитина прагне отримати якомога більше: спілкування, ігор, мультфільмів, розваг - і тому багато часу проводить у віртуальному просторі, часто на противагу реальному життю. Соціалізацію і спілкування з однолітками замінює фактично одностороннім онлайн-спілкуванням. Активним іграм на свіжому повітрі все більше дітей протиставляють мережеві ігри, далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає буквально нав'язливою ідеєю.

У деяких країнах (США, Китай) інтернет-залежність стала настільки поширеною, що вчені пропонують відносити її до числа захворювань. У США навіть створена спеціалізована клініка для лікування людей з надмірною прихильністю до онлайн-ігор і соцмереж.

Інтернет-залежність називають аддикцією, тобто відхиленням у поведінці, за якого в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Дитина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання. Настає психічна та фізична залежність. Механізм її формування дуже схожий

з нікотиною, алкогольною і наркотичною, хоча в інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

Як не прикро, інтернет-залежність зараз спостерігається навіть у малюків- дошкільнят. Напевно серед ваших знайомих знайдуться діти, що вміло використовують планшет батьків або навіть володіють власним. Це ж так зручно: відволікти малюка, включивши йому розвивальний мультик або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої інтернет-залежності. У школярів підліткового віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних проблем - нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин у родині, труднощів з навчанням, від яких підліток поринає в більш успішне віртуальне життя.

## ДОДАТОК Д

### Анкета «Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності у молодіжному середовищі»

*Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди.*

1. Як часто Ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували?
2. Як часто Ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ви користуєтесь Інтернетом?
4. Як часто Ви будujete нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто Ваші батьки скаржаться з приводу кількості часу, що Ви проводите в мережі?
6. Як часто через час, проведений в мережі, страждає Ваша освіта ?
7. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соціальні мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто страждає Ваша ефективність або продуктивність у роботі через використання Інтернету?
9. Як часто Ви приховуєте або обманюєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в мережі?
10. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?
12. Чи боїтеся Ви, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?  
(на скільки балів від 1 до 5)
13. Як часто Ви роздратовані, кричите, якщо щось відриває Вас, коли Ви знаходитесь в мережі?
14. Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі?



15. Як часто Ви відчуваєте, що поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там?

16. Як часто Ви кажете слова «ще пару хвилин ...» , коли перебуваєте в мережі?

17. Як часто Ви намагаєтеся безуспішно урізати час перебування в мережі?

18. Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?

19. Як часто Ви віддаєте перевагу перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?

20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли Ви не в мережі, що незабаром зникає, варто Вам вийти в Інтернет?

### ***Інтерпретація результатів:***

При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на ваше життя.

При сумі балів 75 і вище, у Вас з високою часткою ймовірності розвинена комп'ютерна залежність і Вам необхідна допомога фахівця.



## ДОДАТОК Е

### Ознаки інтернет-залежності

Не варто діагностувати інтернет-залежність у кожної дитини, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що сучасні діти деякий час проводять онлайн і черпають інформацію з інтернету, - це нормально. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально. Якщо поведінка дитини не змінилася, успішність у школі не погіршилася, настрій і самопочуття хороші - причин для тривоги, швидше за все, немає. Коли ж варто занепокоїтися?

- Якщо дитина стала проводити за комп'ютером більше часу, ніж раніше (більше 6 годин на тиждень);
- Якщо віртуальне спілкування стало для неї важливішим, ніж реальне - вона пропускає школу, перестала виходити на прогулянки у двір і т.д.;
- Якщо спостерігаються порушення сну, апетиту, зміна звичного режиму;
- Якщо дитина стала схильною до частих перепадів настрою, неадекватно (агресивно) реагує на прохання вимкнути комп'ютер;
- Якщо за неможливості бути онлайн вона тривожна, пригнічена, постійно згадує про справи "в мережі";
- Якщо дитина неохоче розповідає або взагалі приховує, чим займається в мережі, що шукає, у що грає.



## ДОДАТОК Є

### Види інтернет-залежності серед школярів

Для дітей найбільш характерні три форми інтернет-залежності:

- ❖ ігрова залежність - пристрасть до онлайн-ігор;
- ❖ залежність від соцмереж - пристрасть до віртуальних знайомств і спілкування онлайн, постійне спілкування на форумах, у чатах, у соціальних мережах на противагу живому спілкуванню;
- ❖ нав'язливий веб-серфінг - хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети.

За даними різних досліджень Інтернет-залежними сьогодні є близько ніж 70 відсотків школярів 13-16 років, саме дітей підліткового віку.

За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - за рік.

Поведінкова Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

● Каждый 2-ой пользователь интернет сети страдает интернет зависимостью.  
● Зависимость вызывает 4 вида вирусов-паразита.

### ВЕБ-СЕРФЕР



**СИМПТОМЫ**

- Сложно вырваться из интернета и безделья
- Постоянно проверяет почту, соц. и рабочие сайты
- Постоянно онлайн онлайн в Личке, а так же часто забывает еду.

### ГЕЙМЕР



**СИМПТОМЫ**

- Настоящие гурманы сетевых игр и компьютерных игр/данных.
- Настоящие гурманы компьютерной игры и музыки и фильмов.

### БАЛАБОЛ



**СИМПТОМЫ**

- Привыкшие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам.
- Постоянно ходит онлайн в соц.сети, мессенджерах и чатах
- Настоящие гурманы компьютерных игр и фильмов.

### КИБЕРСЕКС



**СИМПТОМЫ**

- Настоящие гурманы в онлайн-общении.
- Личные виртуальные знакомства.
- Постоянно онлайн онлайн онлайн в чатах и форумах.

## ДОДАТОК Ж

### Позитивні та негативні сторони Інтернету

#### *Позитивні сторони інтернету:*

- ✓ Форум – інтернет-ресурс, популярний різновид спілкування в інтернеті. На форумі створюються теми для спілкування, що робить його кращим за чат. Всі, кого цікавить певна інформація, можуть зручно й швидко переглянути її на форумі.
- ✓ Блог – це веб-сайт, головний зміст якого – записи, зображення чи мультимедіа, що регулярно додаються. Для блогів характерні короткі записи тимчасової значущості.
- ✓ Освітні проекти
- ✓ Інтернет-магазини – місце в інтернеті, де відбувається прямий продаж товарів споживачеві, враховуючи доставку. При цьому розміщення споживацької інформації, замовлення товару і угода відбуваються там же, всередині мережі (на сайті інтернет-магазину).
- ✓ Електронна пошта – популярний сервіс в інтернеті, що робить можливим обмін даними будь-якого змісту (текстові документи, аудіо-, відеофайли, архіви, програми).
- ✓ Файлообмінні мережі Файлообмінна мережа — сукупна назва мереж для сумісного використання файлів.
- ✓ Електронні платіжні системи — призначені для здійснення платіжних операцій у всесвітній мережі Інтернет. За допомогою платіжної системи можна здійснювати розрахунок за товари та послуги різних проектів і сервісів. Наприклад, оплачувати мобільний зв'язок, комунальні послуги, кабельне або супутникове телебачення, послуги Інтернет-провайдерів, різноманітні покупки в Інтернет- магазинах.

### *Негативні сторони інтернету:*

- Шахрайство — заволодіння чужим майном або придбання права на майно шляхом обману чи зловживання довірою.
- Інтернет залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. У 2008 році вона була визнана офіційною хворобою. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів інтернету.
- Комп'ютерний вірус – комп'ютерна програма, яка має здатність до прихованого саморозмноження. Одночасно зі створенням власних копій віруси можуть завдавати шкоди: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможлиблювати подальшу працездатність операційної системи комп'ютера.
- Хакер – особа, що намагається отримати несанкціонований доступ до комп'ютерних систем, як правило з метою отримання секретної інформації. Також на слензі вживається у значенні – досвідчений комп'ютерний програміст або користувач.
- Заміна живого спілкування віртуальним.

### *Основні негативні сторони:*

Мінуси:

- Багато непотрібної інформації (іноді навіть шкідливої)
- Не захопиш з собою екран в ліжку чи на пляж



**Робота на комп'ютері**

- Псування зору від напруження в екран монітору
- Електромагнітне випромінювання (особливо з задніх стінок комп'ютера)
- Статична електрика
- Змінювання рівня вологості в приміщенні
- Сухість в горлі, покашлювання



**Вплив на здоров'я**

## ДОДАТОК 3

### Правила безпечного користування мережею Інтернет

# Безпека в Інтернеті

#### Правила поведінки в Інтернеті.

1. Поводься в Інтернеті чесно, не ображай інших.
2. Не користуйся підозрілими сайтами.
3. Залишай неясні сайти.
4. Зберігай свій пароль в таємниці.
5. Розповідай батькам про проблеми й користуйся їхньою підтримкою.
6. Шукай цікаві Веб-сайти і ділись ними з друзями.
7. Не повідомляй свої реальні імена, адреси, номери телефонів.
8. Не займайся зломом комп'ютерних систем та комп'ютерів.

#### Загальні правила безпеки в Інтернеті для дорослих

Найбільше небезпечно в Інтернеті користуватися комп'ютером, май не займайся ніяк пов'язаними з ним діями.

Інтернет - це великий ресурс. Але він також має свої недоліки. Будь обережним в онлайн-чатах, форумах, блогах, відеочатах. Не публікуй інформації в Інтернеті. Не повідомляй друзям, знайомих, незнайомих осіб, незнайомих користувачів. Будь обережним в чатах, форумах, відеочатах. Не публікуй інформації в Інтернеті. Не повідомляй друзям, знайомих, незнайомих користувачів. Будь обережним в чатах, форумах, відеочатах.

Використання Інтернету не являється безпечною, якщо не дотримуватися двох основних правил!

1. Не повідомляй свої реальні дані.

2. Не повідомляй свої реальні дані.

3. Не повідомляй свої реальні дані.

4. Не повідомляй свої реальні дані.

5. Не повідомляй свої реальні дані.

6. Не повідомляй свої реальні дані.

7. Не повідомляй свої реальні дані.

8. Не повідомляй свої реальні дані.

#### Правила безпечної поведінки під час користування комп'ютером та Інтернетом.

1. Запитуй дозвіл у батьків перед використанням комп'ютера.
2. Тримай свій пароль в таємниці від усіх.
3. Відкривай повідомлення електронної пошти, якщо вони надійшли тільки від знайомих людей.
4. Зажжди повідомляй людей про виниклі проблеми під час роботи на комп'ютері.
5. Використовуй комп'ютер одну годину в день бо це може призвести до багатьох захворювань.
6. В Інтернеті нікому не повідомляй своє Ім'я та адресу.
7. Обговорюй з батьками Веб-сайти які хочеш відвідувати.

#### Умови що забезпечують безпеку в Інтернеті.

- Оновлена операційна система.
- Оновлена антивірусна програма.
- Браузер.

#### Що заборонено в Інтернеті?

- Поширення вірусів та стаму.
- Залучення інших користувачів.
- Розміщення в Інтернеті зображень або тексту, створених іншою людиною, без її дозволу.

#### Інтернет словник

**Операційна система**  
На комп'ютері завжди є операційна система, яку потрібно часом оновлювати. Оновлення підвищує безпеку операційної системи від вірусів.

**Спам**  
Спамом називаються повідомлення, надіслані без дозволу. Спам часто містить вірусні програми. Не відкривай повідомлення, якщо ти не впевнений, що це повідомлення від знайомих людей.

**Віруси та троянки**  
Це шкідливі програми, які поширюють вірусні дані на комп'ютери. Вони можуть поширюватися через електронну пошту або веб-сторінки.

**Істи виступи**  
Твої істи виступають інтернетом, але вони не є істи. Викладай їх. Не повідомляй їх.

**Браузер**  
Програма, яку використовують на комп'ютері для відвідування веб-сторінок і забезпечує захист комп'ютера від зловмисників через Інтернет.

**Хакер**  
Людина, яка діє в інтернеті, щоб зламати комп'ютер, або зламати комп'ютер.

