

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 01 » червня 2022 року

УДК 159.923:004.738.1

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ПЛАТФОРМИ INSTAGRAM НА Я-КОНЦЕПЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 4663 групи
МИТРОФАНОВА Ірина Олегівна

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
доцент (б. в. з.) кафедри психології
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна

Миколаїв – 2022

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут
Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **МИТРОФАНОВІЙ Ірині Олегівні**

1. Тема роботи: «Вплив соціальної платформи Instagram на Я-концепцію особистості» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.

2. Об'єкт дослідження – вплив соціальних мереж на розвиток особистості.

3. Предмет дослідження – психологічні особливості впливу соціальної платформи Instagram на Я-концепцію особистості.

4. Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття Я-концепції в психологічній літературі.
2. Розглянути вплив соціальних мереж на особистість підлітка.
3. Дослідити вплив соціальної мережі instagram на Я-концепцію особистості.
4. Розробити практичні рекомендації щодо безпечного перебування у соціальних мережах.

Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна Кандидат психологічних наук, доцент (б. в. з.) кафедри психології	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1 Теоретико-методологічні засади впливу соціальної мережі Instagram на Я-концепцію особистості	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2 Результати експериментального дослідження впливу соціальної мережі Instagram на Я-концепцію особистості	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	23 червня 2022 р.

Студент

Ірина МИТРОФАНОВА

Науковий керівник

Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ INSTAGRAM НА «Я-КОНЦЕПЦІЮ» ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Психологічні особливості «Я-концепції» особистості	6
1.2. Instagram, як соціально-психологічна проблема	20
1.3. Вплив соціальної мережі Instagram на «Я-концепцію» особистості.....	36
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ INSTAGRAM НА «Я-КОНЦЕПЦІЮ» ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Методологічні аспекти дослідження впливу соціальної мережі Instagram на особистість.....	44
2.2. Якісні та кількісні характеристики змістовних компонентів Я-концепції особистості під впливом Instagram	47
2.3. Психологічні рекомендації щодо подолання деструктивних наслідків впливу соціальних мереж на особистість	59
Висновки до другого розділу.....	67
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що інформаційно-комунікаційні технології є одним із вагомих факторів, що впливають на формування особистості в ХХІ столітті. Масштабне та динамічне проникнення мережі Інтернет у всі сфери життєдіяльності людини значною мірою відбивається на її соціальному самопочутті та орієнтаціях. Взаємодія особистості з Інтернетом неоднозначно впливає на її здоров'я та соціальне становлення. З одного боку, Інтернет надає величезні можливості для спілкування, читання книг, відвідування онлайн музеїв та перегляду кіно, а з іншого – містить віртуальні загрози, які можуть мати негативні наслідки для особи та її близьких у реальному житті.

Вчені вважають, що формування особистості є процесом, прямо не збігається з процесом прижиттєвої зміни природних властивостей індивіда під час його пристосування до зовнішнього середовища. Чоловік як природна істота є індивід, який має ту чи іншу фізичною конституцією, типом нервової системи, темпераментом, динамічними силами біологічних потреб, ефективності і багатьма іншими рисами, які в ході онтогенетичного розвитку частиною розгортаються, а частиною пригнічуються, словом, багато образно змінюються. Проте не зміни цих вроджених властивостей людину породжують її особистість.

Реєструючись у соціальних мережах, людина починає матеріалізувати взаємовідносини та формувати так зване віртуальне "Я", яке не завжди може відповідати традиційному "Я". Ця невідповідність визначається особливістю інтернет-ресурсу та діяльності соціальних мереж.

Соціальна мережа супроводжується людиною протягом усього життєвого циклу виступає елементом загального соціального середовища. Через неї людина входить у суспільство, набуває соціального досвіду, освоює соціальні норми, правила, формують свої цінності та установки. У соціальній

мережі відбувається обмін ресурсами як матеріальними, так і нематеріальними.

Таким чином, актуальність обраної нами теми дослідження обумовлена тим, що виступаючи елементом соціальності, соціальні мережі, створені за допомогою нових інформаційних технологій, стають потужним фактором вторинної соціалізації людини: соціалізації не тільки в мережевому суспільстві, а й у реальному суспільстві, в якому людина живий. У свою чергу, виступаючи агентом соціалізації, соціальні мережі безпосередньо впливають на ціннісні орієнтації особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальної платформи Instagram на Я-концепцію особистості.

Завдання дослідження:

5. Проаналізувати поняття Я-концепції в психологічній літературі.
6. Розглянути вплив соціальних мереж на особистість підлітка.
7. Дослідити вплив соціальної мережі instagram на Я-концепцію особистості.
8. Розробити практичні рекомендації щодо безпечного перебування у соціальних мережах.

Об'єкт дослідження – вплив соціальних мереж на розвиток особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу соціальної платформи Instagram на Я-концепцію особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Психодіагностичний комплекс методик склали: тест Кімберлі Янга на визначення рівня Інтернет-залежності, опитувальник А.Є. Жичкіної, опитувальник «Стратегії самопред'явлення» І.П. Шкуратової

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилось online в соціальній мережі Instagram. У дослідженні брало участь 34 респонденти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: Всеукраїнській науково-методичній конференції: «Могилянські читання – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 1 статті у збірнику матеріалів конференції.

Структура бакалаврської роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, список використаних джерел та додатків включає найменувань українських та зарубіжних авторів. Основний зміст бакалаврської роботи викладено на 70 сторінках комп'ютерного набору, містить 3 таблиці і 13 рисунків. Повний обсяг роботи – 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ INSTAGRAM НА «Я-КОНЦЕПЦІЮ» ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні особливості «Я-концепції» особистості

У підлітковому віці у людини активно формується самоусвідомлення, виробляється власна незалежна система еталонів відношення до себе і самооцінювання, все більш розвиваються здатності проникнення у свій власний світ.

Психологічні словники визначають термін «Я-концепція» як більш менш усвідомлену, динамічну і при цьому досить стійку систему уявлень людини про себе саму, керуючись якою вона вибудовує ставлення до себе та взаємодію з іншими людьми [32].

Відкриття так званого образу власного Я стало значною подією в галузі психології. Усвідомлюємо ми це чи ні, але кожен із нас носить у собі уявний образ чи портрет себе. Часом перед нашим внутрішнім поглядом він постає дещо туманним, розпливчастим або взагалі свідомо несприймається. Але він присутній у нас у всіх деталях. Я – концепція – це відчуття постійної визначеності самого себе, самоототоженості, свого Я. Я – концепція, по суті, визначає не просто те, що являє собою індивід, а й те, що він про себе думає, як дивиться на свій діяльний початок і можливості розвитку у майбутньому. Я – концепція формується у людині у процесі взаємного (справжнього) спілкування. Особистість стає собі тим, що вона є у собі через те, що вона є для інших.

Образ власного Я в сучасній літературі часто називають поняттям «Я-концепція». Як наукове поняття «Я-концепція» увійшла в ужиток спеціальної літератури порівняно недавно, тому в літературі, як вітчизняній, так і зарубіжній, немає єдиного його трактування; найближче за змістом до нього

перебуває поняття «самосвідомість». «Я-концепція» включає оцінний аспект самосвідомості. Я – концепція – це сукупність всіх представників індивіда про себе, пов'язана зі своїми оцінкою.

Р.Бернс, одне із провідних англійських учених у сфері психології, серйозно займався питаннями самосвідомості, так визначає це поняття: «Я-концепція – це сукупність всіх уявлень людини про себе, пов'язана з їх оцінкою. Описову складову Я-концепції часто називають образом Я або картиною Я. Складову, пов'язану з ставленням до себе або до окремих своїх якостей, називають самооцінкою або прийняттям себе. Я-концепція, по суті, визначає не просто те, що являє собою індивід, але й те, що він про себе думає, як дивиться на свій діяльний початок та можливості розвитку в майбутньому».

Я-концепція виникає в людини в процесі соціальної взаємодії як неминучий і завжди унікальний результат психічного розвитку, як відносно стійке і в той же час схильне до внутрішніх змін і коливань психічне придбання. Воно накладає незабутній відбиток на всі життєві прояви людини з дитинства до глибокої старості. Дослідження, пов'язані з Я-концепцією, так чи інакше, спираються на теоретичні положення, які зводяться до чотирьох основних джерел:

1. Основні підходи У. Джемса.
2. Символічний інтеракціонізм у роботах Ч. Кулі та Дж. Міда.
3. Уявлення про ідентичність, розвинені Е. Еріксоном.
4. Феноменалістична психологія на роботах К. Роджерса [26].

У. Джеймс першим із психологів почав докладно займатися проблематикою Я – концепції. Він вважав, що самосвідомість людини є двоїстим: про що б людина не думала, вона водночас більшою чи меншою мірою усвідомлює саму себе, своє власне існування. Тому самосвідомість містить у собі одночасно дві частини: свідому та пізнавану, чисте «я» і емпіричне «я». Особою Джеймс вважав саме емпіричне «я» [2].

У перші десятиліття ХХ століття вивчення Я-концепції тимчасово перемістилося з традиційного руслу психології в область соціології. Головними теоретиками тут стали Ч. Кулі та Дж. Мід – представники символічного інтеракціонізму. Вони підкреслювали провідну роль соціальних взаємодій як джерела Я-концепції індивіда. Надалі Е. Еріксон запропонував генетичну теорію формування его-ідентичності.

К. Роджерс стверджує, що «Я-концепція – це динамічна освіта, яка складається з уявлення про власні характеристики та здібності індивіда, про можливості взаємодії його з іншими людьми та навколишнім світом, про цілі та ідеї, які можуть мати позитивну або негативну спрямованість». Він використовував феноменалістичний підхід у розумінні Я-концепції, який ґрунтується на наступних положеннях:

- поведінка залежить від ракурсу індивідуального сприйняття;
- цей ракурс за своєю природою суб'єктивний;
- будь-яке сприйняття індивіда переломлюється у феноменальному
- полі його свідомості, центром якого є Я-концепція;
- Я-концепція – це одночасно і уявлення, і внутрішня сутність індивіда, яка притягається до цінностей, що мають культурне походження;
- Я-концепція регулює поведінку;
- Я-концепція має відносну стабільність і зумовлює досить стійкі схеми поведінки;
- розбіжності між досвідом індивіда та його Я-концепцією нею тралізуються за допомогою механізмів психологічного захисту;
- головним спонуканням кожної людини є прагнення до самоактуалізації [3, с. 12].

Таким чином, Я-концепція є сукупністю всіх установок, вкладених у себе. Їх можна конкретизувати наступним чином:

- 1) образ Я-уявлення індивіда про себе;
- 2) самооцінка – це значущість, якою людина наділяє себе в цілому та окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Існує загальна

самооцінка, яка відображає рівень самоповаги, прийняття чи неприйняття себе загалом. І приватна самооцінка, що характеризує ставлення людини до різних сторін своєї особистості, вчинків, успішності окремих видів діяльності.

3) потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані Я і самооцінкою [48].

У зв'язку з практичною значимістю Я-концепції як основи саморозвитку та самовдосконалення студентів розглянемо трохи докладніше ці три основні складові:

1. Когнітивна складова, чи образ Я.

Уявлення індивіда про себе, зазвичай, здаються йому переконливими незалежно від цього, ґрунтуються вони на об'єктивному знанні чи суб'єктивному думці, чи є істинними чи хибними. Конкретні методи самосприйняття, що веде формування виду Я., можуть бути найрізноманітнішими.

Робота з Я-концепцією як з об'єктом вашого усвідомленого творчості може дозволити людині перестати бути рабом власного минулого, сформованих у ньому переконань і стати творцем власного сьогодення та майбутнього. Використання цих закономірностей лежить в основі методу керованої візуалізації, що широко використовується різними напрямками гуманістичної психології для позбавлення від досвіду минулого, що обмежує, формування бажаного для клієнта майбутнього.

Знання людиною себе не може бути ні вичерпною, ні вільною від оціночних характеристик і протиріч. Цим пояснюється виділення другої складової Я-концепції.

2. Емоційно-оцінна складова Я-концепції, або сама оцінка.

Людина як особистість – самооцінююча істота. Самооцінка має на увазі під собою «відоме ставлення до себе: до своїх якостей та станів, можливостей, фізичних та духовних сил». Самооцінка - це особистісне судження про свою цінність, яке виявляється у установках, властивих

індивіду. Таким чином, самооцінка відбиває ступінь розвитку в людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього того, що входить у сферу його «Я». Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до особистості.

Можна виділити кілька джерел формування самооцінки, які змінюють вагу значимості на різних етапах становлення особистості:

- оцінка інших людей;
- коло значимих інших чи референтна група;
- актуальне порівняння з іншими;
- порівняння реального та ідеального Я;
- вимірювання результатів своєї діяльності.

Самооцінка грає дуже важливу роль організації результативного управління своєю поведінкою, без неї важко або навіть неможливо самовизначитися в житті. Вірна самооцінка дає людині моральне задоволення і підтримує її людську гідність..

Самооцінка грає дуже важливу роль організації результативного управління своєю поведінкою, без неї важко чи навіть неможливо самовизначитися у житті.

3. Поведінкова складова Я-концепції

Поведінкова складова Я-концепції полягає в потенційній поведінковій реакції, тобто конкретних діях, які можуть бути спричинені образом Я та самооцінкою. Будь-яка установка - це емоційно забарвлене переконання, що з певним об'єктом. Особливість Я-концепції у тому, що, як і комплексі установок, об'єктом у разі є сам носій установки. Завдяки цій самоспрямованості всі емоції та оцінки, пов'язані з образом Я, є дуже сильними та стійкими, що дуже впливає на діяльність людини, її поведінку, взаємини з оточуючими [51].

Виділивши три основні складові Я-концепції годі забуватися у тому, що образ Я і самооцінка піддаються лише умовному концептуальному розрізненню, що у психологічному плані вони нерозривно пов'язані. Образ та оцінка свого «Я» привертають людину до певної поведінки; Тому глобальну Я-концепцію ми розглядаємо як сукупність установок людини, вкладених у себе. Однак ці установки можуть мати різні ракурси чи модальності.

Зазвичай виділяють принаймні три основні модальності самоустановок.

1. Реальне Я-установки, пов'язані з тим, як людина сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто з його уявленнями про те, якою вона є у часі.

2. Дзеркальне Я-установки, пов'язані з уявленнями людини про те, як її бачать інші. Я виконує важливу функцію самокорекції домагань людини та її уявлень про себе. Цей механізм зворотного зв'язку допомагає утримувати Я-реальне в адекватних межах і залишатися відкритим новому досвіду через взаємозворотний діалог з іншими та із самим собою.

3. Ідеальне Я-установки, пов'язані з уявленням людини про те, яким він хотів би стати. Ідеальне Я формується як деяка сукупність якостей та характеристик, які людина хотіла б бачити у себе, або ролей, які вона хотіла б виконувати. Причому ідеальні елементи свого Я особистість формує за тими ж основними аспектами, що й у структурі Я-реального. Ідеальний образ складається з цілого ряду уявлень, що відображають потаємні сподівання та устремління людини. Ці уявлення бувають відірвані від дійсності. Протиріччя між реальним та ідеальним Я становить одну з найважливіших умов саморозвитку особистості.

Крім трьох основних модальностей установок, запропонованих Р.Бернс багато авторів виділяють ще одну, яка грає особливу роль.

4. Конструктивне Я (Я в майбутньому). Саме йому властива зверненість у майбутнє та побудова проєктивної моделі «Я». Головна відмінність конструктивного Я-проєкту від ідеального Я полягає в тому, що він пронизаний дієвими мотивами і вони більше відповідають ознаці

«прагну». У Я-конструктивне трансформуються ті елементи, які особистість сприймає і ставить собі як реальну реальність.

Необхідно відзначити, що кожен із образів Я має складне, неоднозначне за своєю будовою походження, що складається з трьох аспектів відношення: фізичне, емоційне, розумове та соціальне Я.

Таким чином, Я-концепція є сукупністю уявлень людини про саму себе і включає переконання, оцінки та тенденції поведінки. Через це її можна як властивий кожному людині набір установок, вкладених у себе. Я-концепція утворює важливий компонент самосвідомості людини, вона бере участь у процесах саморегуляції та самоорганізації особистості, оскільки визначає інтерпретацію досвіду та служить джерелом очікувань людини[28].

Виділивши три основні складові Я-концепції, не слід забувати про те, що образ Я і самооцінка в психологічному плані нерозривно пов'язані і привертають людину до певної поведінки. Тому світова Я-концепція сприймається як сукупність установок людини, вкладених у самого себе.

Необхідно при цьому зазначити, що будь-який образ Я має неоднозначне за своєю будовою походження, яке складається з трьох аспектів відношення: фізичне, емоційне, розумове Я [9].

Для практичної психології та педагогіки плідним є бажання низки авторів представити схему Я-концепції у вигляді ієрархічної структури (рис. 1.1.).

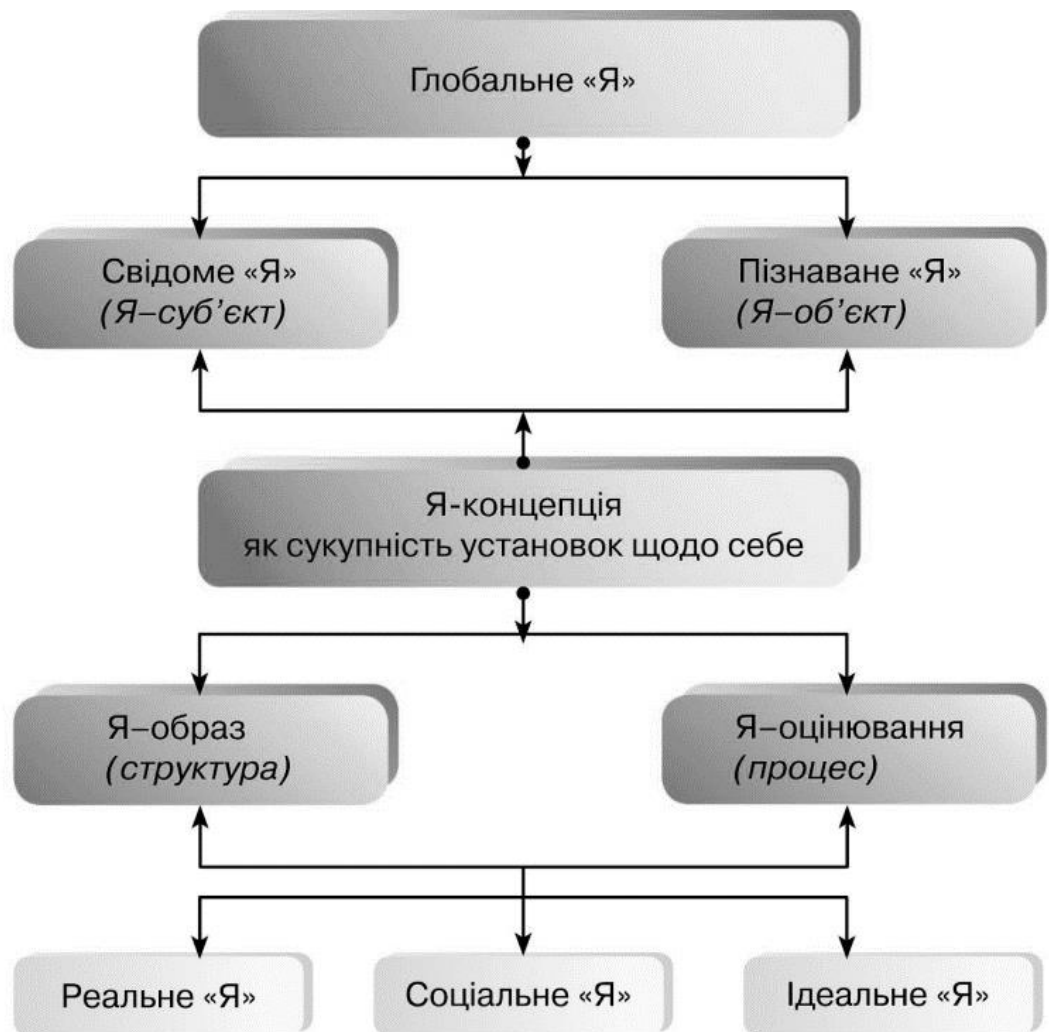


Рис. 1. 1. Структура Я-концепції за У. Джемсом [9]

Глобальна Я-концепція, як бачимо з малюнка, включає всілякі межі індивідуальної самосвідомості. Це «потік свідомості», у якому американський учений У. Джемс виділив два елементи – Я усвідомлююче та я об'єкт. Однак цей поділ умовно, у реальному психічному житті ці елементи настільки злиті, що утворюють єдине, майже нерозривне ціле [2].

Я-концепція є не статичною, а динамічною психологічною освітою, її формування, розвиток і зміна обумовлені факторами як внутрішнього, так і зовнішнього порядку. Фундаментальний вплив на формування Я-концепції та на процес соціалізації особистості надає сім'я. З віком все більш вагомим у розвитку Я-концепції стає значення досвіду спілкування та взаємодії людини з іншими людьми в школі, у вузі, у різних неформальних групах, у

суспільстві, а також у процесі професійної діяльності. Тому з моменту свого зародження вона стає активним способом та важливою умовою в інтерпретації досвіду. Початкова залежність Я-концепції від зовнішніх впливів безперечна, але надалі вона грає формуючу роль життя кожної людини.

В багатьох психологічних теоріях Я-концепція є одним з центральних понять. Я-концепція є деяке стійке, узагальнене, внутрішньо узгоджене та несуперечливе уявлення людини про себе, зафіксоване в словесних визначеннях. Вона сприяє інтерпретації та мотивації нового досвіду і є джерелом очікування певних дій щодо себе. Я-концепція дозволяє дисциплінувати мислення, сконцентрувавши його виключно на вибраному предметі, тобто на поставленій меті, а також підключити підсвідомість людини, всі резерви, приховані у ньому, для досягнення бажаних результатів [4].

Досліджуючи Я-концепцію як поєднання всіх уявлень про себе Г. Бернс, вважав, що його не можна розглядати як одновимірну освіту, тобто. Я-концепцію не можна приєднувати до суми певних уявлень людини про себе (рис. 1.4) [18]. Відповідно до цього, вчений пропонує виділити в структурі «Я» універсали вищого порядку, поряд з елементами нижчого рівня. Як універсальні аспекти Я-концепції Р. Бернс виділяє «влада» та «цінність». "Влада Я" Р. Бернс операціоналізує як почуття особистої ерудованості, компетентності та власної значущості, а цінність Я як почуття своєї моральної цінності. Елементи «влада Я» та «самоцінність Я» в особистості формують високий рівень свого психологічного «Я».

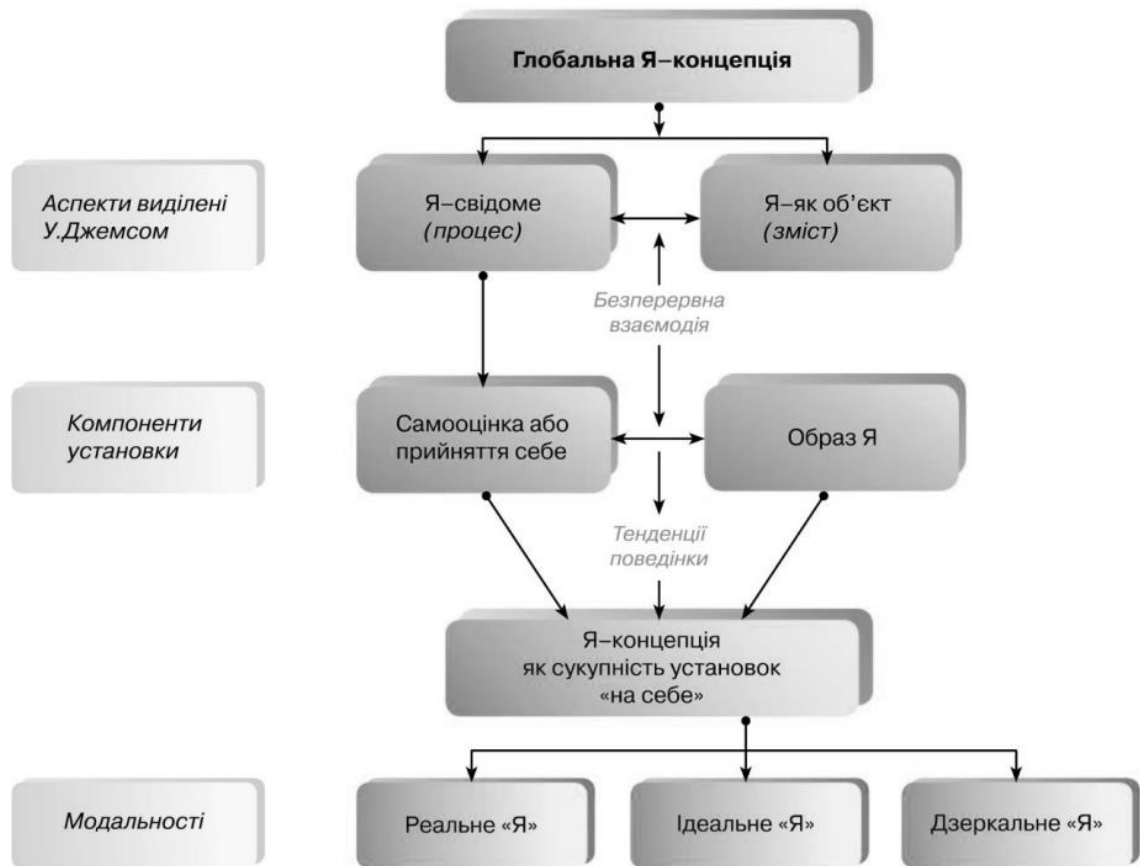


Рис 1.2. Я-концепція за Р. Бернсом [18]

В результаті дослідження, виконаного Г. Уайттом, зафіксовано-співвідношення двох взаємодоповнюючих факторів Я-концепції - самоефективності та самоцінності Я[33]. Також Г. Уайтт досліджував вплив Я-концепція прийняття рішень людиною в стресових ситуаціях. Завдяки розтлумаченню результатів досліджень виявлено концептуальну різницю між поняттями «самоефективність» та «самоцінність» розглядає як важливу змінну, яка впливає схильність до ризику в час прийняття рішень [34]. Дещо вища само ефективність схильністю до ризику, оскільки суб'єкт вважає, що він самостійно може вплинути на ситуацією. Зростання самоцінності Я знижую схильність до ризику з високим рівнем самоцінності, дуже ризикованих ситуацій. Особи з низьким рівнем самоцінності можуть більше ризикувати або з метою самоствердження, або через відсутність будь-чого втратити [35].

Вперше становлення Я-концепції починає визначатися із соціальними досягненнями дитини, продуктами діяльності, насамперед навчальної, пов'язаної із змінами особистості учня; сприйняттям та оцінкою дитини дорослими, сприйняттям та інтерпретацією дитиною поведінки інших осіб (дорослих та однолітків) у контексті провідної діяльності [36].

Соціальний статус дитини змінюється внаслідок вступу до школи та залучення її до навчальної діяльності, що значно розширює коло соціальних контактів дитини, що сприяє зростанню її самостійності та «визволення» від батьків[37]. Важливого значення в цьому відношенні набувають власні дії, відповідальність за себе, а в житті виникає ще один значний дорослий - вчитель, який, змінює систему життєвих цінностей та актуальних потреб дитини, що, безумовно, впливає на її Я-концепцію.

У процесі соціалізації фундаментальний вплив формування Я-концепції робить сім'я [38]. Причому цей вплив значно не тільки в ранній період соціалізації, коли сім'я служить єдиним (або абсолютно домінуючим) соціальним середовищем дитини і надалі. З віком більш вагомим у розвитку Я-концепції особистості стає значення досвіду соціальної взаємодії в школі та в неформальних групах. У той самий час сім'я як інститут соціалізації особистості продовжує грати найважливішу роль й у підлітковому, й у юнацькому віці.

Численні експериментальні та клінічні дослідження психологів незаперечно довели, що нервова система людини не в змозі відрізнити фактичну ситуацію від ситуації, твореної яскраво та в деталях нашою уявою. Це дозволяє людині синтезувати або штучно відтворювати та контролювати практичний досвід у лабораторії своєї свідомості. Тому образ власного Я може стати ключем до особистості студента та його поведінці. Цей образ визначає і рамки його можливостей – те, що він може чи неспроможний зробити. Розсуваючи межі образу, він розширює обрії своїх можливостей. При цьому слід пам'ятати наступне:

- по-перше, всі наші дії, почуття, вчинки (навіть здатності) завжди узгоджуються з образом власного Я;
- по-друге, своє уявлення про себе цілком можна змінити [14].

Формуюча роль Я-концепції проявляється в тому, що індивід повинен орієнтувати себе на очікування успіху в житті. Цьому сприятиме його постійне самовдосконалення. Психологічні механізми впливу Я-концепції на стимулювання індивіда до саморозвитку та самовиховання полягають у тому, що вони збуджують у них переживання внутрішніх суперечностей між досягнутим і необхідним рівнем особистісного зростання і викликають потребу в роботі над своїм самовдосконаленням.

Спочатку думка Ч. Кулі полягала в тому, що індивід первинний стосовно суспільству. Однак пізніше він переглянув цей погляд і більшою мірою акцентував роль суспільства, стверджуючи, що особистість та суспільство мають загальний генезис і, отже, уявлення про ізольоване та незалежне его – ілюзія.

Головним орієнтиром для «Я-концепції» є «Я» іншої людини, тобто уявлення індивіда про те, що думають про нього інші. Ч. Кулі першим підкреслив значення суб'єктивно інтерпретованого зворотного зв'язку, який ми отримуємо від інших людей, як головного джерела даних про власне «Я».

У 1912 р. Ч. Кулі запропонував теорію «дзеркального Я», стверджуючи, що уявлення індивіда у тому, як оцінюють інші, істотно впливають з його «Я-концепцією» [10].

«Дзеркальне Я» виникає на основі символічної взаємодії індивіда з різноманітними первинними групами, членом яких він є. Така група, що характеризується безпосереднім спілкуванням її членів між собою, відносно сталістю та високим ступенем тісних контактів між невеликим кількістю членів групи, що призводить до взаємної інтеграції індивіда та групи. Безпосередні стосунки між членами групи надають індивіду зворотний для самооцінки.

Таким чином, «Я-концепція» формується методом спроб і помилок у процесі засвоєння цінностей, установок та соціальних ролей.

Якщо образ, який ми бачимо в дзеркалі або тільки уявляємо, що бачимо, сприятливий, то наша Я-концепція отримує підкріплення, а дії повторюються. Якщо ж несприятливий, наша Я-концепція переглядається, а поведінка змінюється. Ми визначені іншими людьми і керуємося у поведінці та сприйнятті подібним визначенням.

А. Маслоу побудував людські потреби у вигляді піраміди, в основі якої лежать основні фізіологічні потреби виживання: людям, як та іншим тваринам, для того щоб вижити, потрібні їжа, тепло, відпочинок. Рівнем вище знаходиться потреба у безпеці: людям необхідно уникати небезпеки та відчувати себе захищеними у повсякденному житті. Вони не можуть досягти більш високих рівнів, якщо живуть у постійному страху та тривозі. Наступною нагальною потребою стає потреба у власності. Людям необхідно любити та відчувати себе коханими, перебувати у фізичному контакті один з одним, спілкуватися з іншими людьми, входити до складу груп чи організацій. Після того як потреби цього рівня задоволені, актуалізується потреба у повазі до себе: люди отребують позитивних реакцій оточуючих, починаючи з простого підтвердження їх основних здібностей до оплесків та слави. Все це дає людині відчуття добробуту та задоволеності собою [11].

Потреба самоактуалізації грає для людини не менше значної ролі, ніж перелічені базисні потреби. «Людина має стати тим, ким вона може стати», – стверджує А. Маслоу. У певному сенсі потреба у самоактуалізації ніколи не може бути повністю задоволена. Психолог також попереджав, що самоактуалізація не означає, що ви дієте відповідно до власних бажань. Такі дії можна назвати самовираження, а не актуалізацією. Тож навряд чи ті люди мали рацію [11].

Я концепція – має структурно-динамічний характер. Образ складається з когнітивних складових установок: статусні, майнові, ціннісні характеристики і в цілому ці установки знаходяться в певній ієрархії.

Джерелом оціночних суджень індивіда про самого себе є:

1. Соціокультурні стандарти і норми соціального оточення (приклад: якщо ти виховувався у середовищі ненормативної лексики, навряд чи тобі будуть різати слух, деякі вирази).

2. Соціальна реакція інших людей до індивіда, їх суб'єктивна інтерпретація

3. Індивідуальні критерії і стандарти, засвоєні індивідом у житті [11].

Індивід реалізує 2 процеси самооцінки:

- Порівняння Я реального – з Я ідеальним.
- Порівняння Я реального – з процесом Я соціальним або Я дзеркальним.

Джерело формування Я концепції:

1. Уявлення про своє тіло

2. Мова – розвиваюча здатність висловлювати словами і формувати уявлення про себе та інших людей.

3. Суб'єктивна інтерпретація зворотного зв'язку від значущих інших, про себе (значимі інші – вчителі, друзі, тобто думку близьких про себе).

4. Ідентифікація з прийнятною моделлю статевої ролі і засвоєння з пов'язаної з цією роллю стереотипів (чоловік – жінка) [12].

Отже, принцип «особистість» є багатогранним і багатоаспектним. Визначення особистості як об'єднання спадковості (включаючи психофізіологічні та соціально-душевні) особливостей та спрямованостей (потреби, мотиви, інтереси, світогляд, переконання тощо), типу темпераменту та рис характеру, здібностей, особливостей психічних процесів (почуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява, увага, емоційно-вольова сфера). Сьогодні існує велика різноманітність структурних моделей, що пояснюється відмінністю концептуальних підходів до них різних авторів.

1.2. Instagram, як соціально-психологічна проблема

На сьогоднішній день дуже складно повною мірою оцінити роль соціальних мереж у житті сучасної людини, адже вони – явище досить нове та ще не до кінця вивчене. Соціальні мережі вже стали невід'ємною частиною життя сучасної людини. Зараз досить важко представити наше життя без використання інтернет технологій та соціальних мереж.

На думку багатьох дослідників, використання соціальних мереж сприяє соціалізації підростаючого покоління. Але з іншого боку, інтернет-ера відкрила перед людиною не лише нові можливості, а й нові погрози. Багато терористичних та екстремістських організацій використовують інтернет-простір, щоб поширити радикальні погляди та завербувати нових прихильників з числа молоді [39].

Спілкування в соціальних мережах почало впливати не тільки на час проведення молоді, але і на їх процес соціалізації та їх психіку. Незважаючи на те, що люди збільшили свої можливості для більшого спілкування, вони почали забувати про живе спілкування, звикаючи до віртуального спілкування. Особливо впливають соціальні мережі на підлітків, які часто набувають залежності, що викликає психічну ломку без доступу до Інтернету.

Соціальні мережі замінили нам сім'ю, школу та навіть друзів. Діти, які тільки стали на шлях становлення особистості і проводять час у віртуальному світі, надалі не отримають потрібних навичок спілкування. У них можуть розвинути страх спілкування з реальними людьми. Нині психологи дали визначення цього явища – кіберзалежність. До основних ознак цієї залежності відносять: постійне нав'язливе бажання виявити будь-яку активність у своїх акаунтах, поява проблем з навчанням, поява роздратування без доступу до мережі. Людина з інтернет-залежністю перестає адаптуватися у суспільстві та соціалізуватися [39].

На думку вчених один із істотних недоліків соціальних мереж – це

можливість упустити деякі подробиці, які можуть бути ключовими для ділової репутації та які можуть істотно впливати на прийняття рішень у бізнесі.

З технічної точки зору, соціальна мережа – інтерактивний розрахований на багато користувачів web-сайт, контент якого наповнюється самими учасниками мережі.

Абсолютно у всіх вікових категоріях, що вбивають час у кіберпросторі, спрощується мова, зменшується словниковий запас, лексичний запас поповнюється словами паразитами, допускаються граматичні помилки, які вони потім роблять у живому мовленні. Під впливом соціальних мереж, школярі та студенти забувають про саморозвиток: вони сидять удома, забувши і про своє здоров'я, і про навчання, і навіть про те, що вони, по суті частина суспільства, яку воно з часом втрачає.

До негативних сторін також можна віднести те, що багато хто замість роботи та відпочинку «вбивають» час марний перегляд соціальних мереж. Також, сидячи довго за комп'ютером, людина псує здоров'я: погіршується зір, нервова система виснажується, виникають проблеми зі сном, знижується його працездатність [14].

Але люди, які помірковано користуються соціальними мережами, виявляють, що з соціальних мереж існують і певні плюси. З допомогою них люди долають великі відстані під час спілкування з іншими. Простіше знайти собі коло спілкування за інтересами, реалізувати себе та підвищити самооцінку. У людей з'явилася можливість швидко знаходити потрібну інформацію. Також до позитивних рис соціальних мереж можна віднести читання постів цікавих, відомих особистостей, їх коментування, висвітлення питань і тих, які не чіпають або замовчують традиційні ЗМІ. Молоді люди цікавляться тим, що раніше вважали нудним і непотрібним, а все тому, що у соціальних мережах є групи наукової спрямованості. У соціальних мережах з'являються дедалі більше додаткових розваг, такі як – відео, музика, ігри, очевидним фактом є те, що інформації у соціальних мережах стає все

більше, щоб інтерес до сайтів не падав.

Instagram— це соціальна мережа, користуватися якою можна безкоштовно. Власники акаунтів виставляють власні фото та відео, обмінюються відео, редагують контент. Це відкриває багато переваг перед користувачами та перед бізнесменами в інтернеті.

Соціальна мережа – платформа, онлайн-сервіс, веб-сайт, призначені для побудови, відображення та організації соціальних взаємовідносин у глобальній комп'ютерній мережі Інтернет. Соціальна мережа у науковій літературі найчастіше визначається як структура соціальних одиниць (вузли мережі, актори), що з іншими соціальними одиницями через різні типи відносин [6]. Всі соціальні мережі мають низку спільних рис:

- наявність реєстрації (тобто облікового запису) користувача, під час реєстрації користувач вказує інформацію про себе, за якою його можна ідентифікувати;
- вхід у систему за допомогою відкриття сеансу (користувач вказує ім'я та підтверджує свою особу введенням пароля);
- налаштування оточення (наприклад, зазначення додаткових даних про себе, своїх інтересів) [29].

Соціальні мережі, хоч і працюють за єдиною концепцією, мають різні функції та опції, що дозволяє ділити аудиторію та успішно конкурувати. Мало хто зареєстрований більш ніж у трьох глобальних соціальних мережах, зазвичай навіть дуже товариські користувачі вибирають одну локальну соціальну мережу, щоб спілкуватися з співвітчизниками, одну міжнародну, якщо є друзі чи родичі в інших країнах.

Сплеск інтересу до соціальних мереж став настільки сильним, що багато людей вже не уявляють собі життя без свого віртуального двійника, що живе насиченим та цікавим соціальним життям. Щоб інтерес до сайтів не падав, і, відповідно, щоб не падали доходи, власники соціальних мереж вигадують нові розваги для мешканців своїх віртуальних мегаполісів, щоб ті якнайбільше проводили по інший бік екрану [14].

У процесі спілкування у соціальних мережах створюється особливий простір (віртуальна реальність) з характерним для нього видом спілкування, де виникають нові правила та закони.

Привабливість комп'ютерного простору для школярів обумовлена наявністю «власної території», яку складно контролювати дорослим; можливістю самостійно приймати рішення. Зворотний бік тривалого перебування у віртуальних обставинах – психологічний інфантилізм з відсутністю відповідальності за свої поступки, агресивність чи емоційна холодність, певне звуження світогляду, ризик асоціальної поведінки.

Віртуальне спілкування витісняє реальне, стає переважним у житті. В особливості дана проблема стосується дітей та підлітків. У соціальній мережі все просто і безлико, надрукував повідомлення, відправив його, отримав відповідь. Тут відсутня міміка, рух, контакт очей, мова поз і жестів, немає реальних емоцій. Людина, перебуваючи, тривалий час мережі, спілкуючись віртуально, відвикає від простого людського спілкування, стає залежним від комп'ютера та самої мережі. Він втрачає навичку реального контакту із собі подібними у житті, де без цього не обійтися, йому буде важкувато.

Необхідно пам'ятати, що гармонійний розвиток особистості та високий рівень психічного здоров'я буде забезпечений тоді, коли людина дитинства житиме і розвиватиметься в умовах сприятливого психогігієнічного інформаційного середовища [22].

Якщо з інтернетом починає знайомитися людина, яка ніколи в цій культурі не брала участі, то у неї виникає помилкова система цінностей. Часто дитина, потрапляючи у соціальні мережі, створює собі почерпнутий у яких «ідеальний образ» (фігуру, як і відомої актриси, м'язи, як великого спортсмена) якому неспроможна відповідати, і самооцінка його катастрофічно падає. Підлітку справді здається, що він у чомусь поступається цим людям, що вони успішніші, що є звичайно ж фікцією. Є «постпродакш», який сильно відрізняється від реального життя. Дівчина, яка виглядає дуже ефектно на фотографії, може бути тьмяною та непомітною в

реальному житті, на неї ніхто не зверне увагу. Але майстер Фотошопа робить із цього ідеальний образ, ідеальну картинку. Це певна промисловість [16]

Дуже важливо підліткам у своєму реальному житті намагатися не відходити від проблем, а опрацьовувати діалоги, та працювати з тими контактами, які є тут та зараз. Не потрібно витратити більше години на день на спілкування у соціальних мережах. За цей час можна максимально докладно обговорити усі свої проблеми. Якщо ж проблема не укладається в цей час, то краще обговорити її під час зустрічі або по телефону.

У сучасному суспільстві стає дедалі очевидним недолік інформаційної культури. Прямим її наслідком є поширення інформаційного наркотику. Ця проблема особливо актуальна у підлітковому середовищі. Саме школярі через свої психофізичні особливості схильні до негативного впливу Інтернету як основного каналу проникнення в інформаційну віртуальну реальність.

Далі виникає необхідність виділити і проаналізувати спеціальні риси феномену соціальних мереж як нового, що займає все більш значне місце у світовому комунікативному просторі та формуванні внутрішньособ'єктної повсякденної реальності феномена.

1. Опосередкованість спілкування

Природно, головною особливістю спілкування у просторі соціальних мереж вважають те, що «у людини як природного феномена немає «органів почуттів» взаємодії з цим середовищем. Вона змушена була винайти «очі та вуха», тобто комп'ютери та інші пристрої, а так різноманітні технології, щоб пуститись у плавання в цьому океані, створеному ним самим» [4]. Тут від учасників вимагається через відчуття світобудови у його цілісності розширення свідомості, що дозволяє їм сприймати себе взаємодіючими і іншими людьми, і з екранами моніторів. Далеко не кожному це під силу. Отже, ідея перетворення такого способу спілкування на універсальне представляється нам утопической.

2. Глибока суб'єктивізація чужих образів

Спілкування за допомогою соціальної мережі багаторазово посилює суб'єктивність сприйняття образів партнерів. Всі учасники комунікації представлені на екрані монітора подібно до фішок на полі настільної гри, де кожен гравець у процесі інтерналізації образів всіх інших по-своєму і відповідно до своїх очікувань добудовує їх. Отже, спілкування у віртуальній групі небезпечно вироблення маніпулятивного ставлення до тих, хто на рівних умовах включається у створення простору спілкування [7].

3. Зняття проблеми знайомства та пошуку «своїх»

Специфіка соціальних мереж спроектована як простір спілкування спочатку. Якщо у фізичному соціумі присутність людини у кімнаті ще означає її включеності у простір спілкування, то, зайшовши в чат, він умовно сприймається як співрозмовник, що значною мірою знімає психологічний бар'єр і сприяє швидкому формуванню спільноти.

У просторі соціальних мереж реалізується безліч можливих світів, тому фактично будь-яка комунікативна потреба, хоч би якою екзотичною вона була, потенційно може бути задоволена. Цьому сприяє і відносна анонімність іміджів. Всі ці фактори значно розширюють можливості соціальної локалізації та соціальні мережі роблять безмежно привабливими.

4. Формування нової писемної культури

«Читання з екрану здійснюється аж ніяк не очима. Це намацування пальцями, у процесі якого око рухається вздовж нескінченної ламаної лінії. Аналогічним є і зв'язок із співрозмовником у процесі комунікації, і зв'язок із знанням у процесі інформування: тактильний та пошуковий» [1].

Учасники спілкування сприймають здійснюване ними не як лист та читання. «Для себе я не пишу – я говорю» – так один з активних авторів своєї локальності в просторі Internet охарактеризував цей метод комунікації. З цього випливає і проблема псевдо-невербаліки: швидкість передачі інформації не поступається живою мовою, але висловлюванню невербальних знаків вимагає додаткових раціональних вказівок.

5. Зміна статусу і розуміння тілесності

Як було зазначено, віртуальне поступово формує свого роду «псевдотілесність», тоді як тілесність біологічна, належить людині спочатку з народження, втрачає свою константність, стійкість, впізнаваність, отже, і значимість. Як стверджує Н. Носов, «тілесність людини» – це не лише її тіло, а й фізичні та смислові простори, що становлять її саму як людину. У нашому уявленні про тілесність немає різниці у фізичному, біологічному, з одного боку, і психічному – з іншого. «В афористичній формі можна сказати, що людина – це ті, чим вона собі уявляє, якщо її поведінка відповідає цим уявленням» [7, с. 58]. Тоді тілесність людини - це не тільки організм, але і всі ті, чим вона володіє і до чого належить. Фактично це може бути весь зовнішній стосовно людини світ (тобто те, що не людина) з усім своїм моральним, матеріальним, історичним та іншим змістом. Автор ділитиме світ на дві частини: одна – та, яка є людиною і мірок, а інша – все інше, і межу між цими двома частинами проводити сама людина та мірок.

Отже, у кожної людини формується своя реальність тілесності - певного рівня в ієрархії буття та певного обсягу. Кожна людина у поняття «тілесність» вкладає свій сенс. Тому тілесність у її розширеному розумінні пов'язує воедино константну реальність і реальність значущої для Життєвого світу людини локальності, що живе повноцінним соціальним життям у комп'ютерному просторі.

6. Принципова недостатність віртуального спілкування, що виражається у прагненні найбільш життєво значимих, особливо неформальних локальностей до набуття групової тілесності у фізичному плані. прагне в перспективі до фізичного втілення групи і, найчастіше підсвідомо, закладає його як кінцеву мету діяльності.

Причому спілкування на віртуальному рівні не припиняється, але збагачується новим сенсорним матеріалом. Самі члени віртуальної групи пояснюють цей феномен тим, що в даний час людина ще (як завжди?) не готова до повного заміщення тіла (або переміщення тіла в образ). Можна припустити, що тенденція «смерті тіла» є лише реакцією на тривалу недооцінку про-

блем віртуального у суспільній думці та науках, тобто. тимчасовим явищем, подібним до крайнього стану маятника, а не лише закономірним етапом науково-технічного прогресу.

7. Розвиток культури іміджів і масок-ніків

Імідж - цілеспрямовано формується образ особи, явища чи предмета, покликаний надати емоційно-психологічний вплив на будь-кого з метою популяризації, реклами. Може поєднувати як реальні властивості об'єкта, і неіснуючі, приписувані [10].

Створення іміджу для адекватної участі у процесі спілкування стійкої віртуальної групи подібно і навіть майже тотожно за будовою образу самого себе (тут не можна обмежитись випадковим чином, що відображає реальний стан суб'єкта). «Іміджетворчість є, зрештою, технологією народження та розвитку реальностей суб'єктів. Ця творчість відбувається не так у логічно осмисленому, як у невербальних, емоційних формах, які важко чи навіть неможливо передати словами. Суб'єкт змушений формувати собі «цілісний», закінчений імідж буття, який є ситуативним і віртуальним. Ці іміджі служать найважливішим ресурсом всіх суб'єктів, що утворюють сумарно віртуальне ресурсне середовище і віртуальну форму буття, що розвивається, зокрема, взаємодій суб'єктів між собою і з суб'єктивною частиною середовища» [10, с. 72].

Отже, сформульована така гіпотеза – гармонійне сприйняття особистості можливе лише за умови, коли зовнішній образ відбиває внутрішній зміст. При цьому під гармонією ми розуміємо те, що в музиці – одночасне звучання кількох тонів, їх пов'язаність, пропорційність, сумісність і злагода. У цьому контексті під «тонами» ми розуміємо зовнішній образ та внутрішній зміст. Проблема іміджу у просторі соціальних мереж полягає також у необмежених можливостях іміджетворчості:

- у спілкуванні ви можете видати себе за кого завгодно, або за кілька суб'єктів одночасно, причому це стосується всіх учасників розмови (тому особисті зустрічі інтернет-чиків бувають повні) здивування та проблем у

комунікації); повсюдно вдосконалюване мистецтво видавати себе за іншого та різний рівень майстерності може стати загрозою цілісності особистості партнерів і навіть загрозою персональної ідентичності, але це вже наступна проблема;

- у стійкій віртуальній групі імідж поступово влітається в тканину Повсякденності та вибудовує за своєю подобою і біологічну тілесність, і психічні структури само ідентифікації [10].

8. Власні стратегії персональної та групової безпеки

Подібні проблеми можуть виникнути і у дорослих, оскільки якщо не вжито спеціальних заходів, вся введена інформація (у тому числі й особисті відомості в діалоговому вікні) буде доступна кожному, з ким довелося розмовляти. Ставши членом постійно діючої віртуальної групи (постійність спілкування передбачає певну міру відвертості), людина, яка сп'янила нові можливості, може недооцінити їх наслідки.

Рекомендації створюються для підлітків, але поширюються на їхнє дотримання всіма учасниками віртуального спілкування:

- Без необхідності не давати своїх справжніх імена, адреси.
- Не давати дані про своїх близьких та друзів. чимось, що викликає почуття дискомфорту, йти в інше місце або просто відключатися тощо [45].

Сама постановка проблеми безпеки (не тільки інформаційної, а й фізичної) говорити про те, що спілкування виходить за межі віртуального плану. Соціальна локальність знову виявляється прикордонним феноменом, що поєднує в собі не тільки структури Системного та Життєвого світів, а й різні рівні буття, повсякденність як поле перетину віртуальної та константної реальності

Соціальні мережі стають потужним агентом вторинної соціалізації людини: соціалізації не тільки в мережевому суспільстві, але й у реальному середовищі, в якому живе людина. Наповнення соціальних мереж – це певною мірою індикатор розвитку суспільства.

Дослідниця Т. Садигова нараховує близько шести функцій соціальних мереж, серед яких: комунікативна, інформаційна, соціалізуюча, ідентифікаційна, розважальна й самоактуалізуюча (самопрезентація) [22].

Соціальні мережі виступають як засіб інформаційних війн, маніпуляцій людьми, соціалізації, виховання дітей, підлітків і молоді. Під впливом мережевого суспільства змінюється стиль життя людей, зокрема звичні канали отримання інформації, характер міжособистісних взаємин, структура дозвілля, відбувається інтенсивне вироблення нових моделей взаємодії з середовищем. І, безумовно, все це впливає на безперервний процес соціалізації молоді людини [17].

Як відомо, будь-яка діяльність спрямована на задоволення потреб. Дослідження Фонду розвитку Інтернет, проведене Г.В. Солдатової, Є.С. Гостимський, Є.Ю. Кропальовий дозволило визначити коло потреб, які підлітки задовольняють за допомогою Інтернету. Серед них:

Потреба в автономії та самостійності (у процесі соціалізації ця потреба передбачає, насамперед, прагнення до незалежності від батьків);

- потреба в самореалізації та визнанні; потреба у визнанні та пізнанні;
- задоволення соціальної потреби у спілкуванні, у приналежності до групи за інтересами, у коханні;
- потреба в обладнанні;
- пізнавальну потребу, а також володіння новими знаннями сприяє досягненню визнання з боку однолітків та самореалізації.

В результаті використання інтернету виникає відчуття повного контролю та володіння ситуацією, що задовольняє потребу в безпеці – одну з базових у системі потреб людини [19].

12 цікавих фактів про соціальні мережі:

1. Захоплення віртуальним спілкуванням відчужує реальної дійсності, і, внаслідок цього, скорочується справжнє спілкування.

2. Навряд чи захоплення соціальною мережею приносить користь розумовому розвитку. Більшість часу, що проводиться на своєму обліковому

записі – це прочитування безглузких повідомлень та коментарів, щоденна залежність від цього.

3. За даними опитувань, середній користувач мережі заходить на свою сторінку не менше двох разів на день.

4. Соц.мережі дозволяють кожному відчувати себе іншою людиною. Адже можна викласти не лише чуже фото, а й написати море недійсної інформації про себе, викликаючи ще більшу залежність від свого облікового запису.

5. Кредитори у пошуку боргів та військкомати, розшукуючи призовників, стали активно користуватися сторінками соціальних мереж.

6. Провідні газети та ЗМІ зазнають збитків, оскільки новини в мережі з'являються швидше, ніж у телепередачах.

7. 81% дітей зареєстровано в будь-якій соцмережі.

8. На сервісах деяких мереж якийсь час зберігаються фотографії, які користувачі видалили.

9. Найпопулярнішою мережею у світі визнано Фейсбук. Кількість його користувачів перевищила мільярд.

10. Поряд із розвитком мереж, з'явилася нова фобія – страх злому акаунта.

11. Пастки соціальних мереж у тому, що вони викликають реальну залежність. Помічено, що активні користувачі практично перестають цікавитися чимось, крім перегляду своєї сторінки.

12. Для того, щоб зібрати півсотні мільйонів користувачів, радіо витратило майже 40 років, у той час як Фейсбук зібрав удвічі більше за 9 місяців.

У психологічному ключі гостра тяга до соціальних мереж дуже схожа з алкогольною та наркотичною залежністю. Це можна констатувати тим, що надалі це може призвести підлітка до відхиляється (девіантної) поведінки. Девіантна поведінка – це стійка поведінка особистості, що відхиляється від загальноприйнятих, найбільш поширених і усталених суспільних норм. Воно

може виявитися через будь-які нереалізовані бажання, психологічні або особистісні проблеми, а також латентні комплекси і замкнутість у спілкуванні. Практично у віртуальному світі значно легше демонструвати себе, реалізовувати ідеальний образ, т.к. головне значення має відчуття власної захищеності та анонімності, чого немає у реальному житті. Однією з важливих рис особистості є активність, що виявляється в прагненні особи постійно розширювати сферу своєї діяльності, не тільки пристосовуючись до ситуації, але і перетворюючи її. Одним з факторів, який дасть змогу для активізації особистості, є спілкування. Адже саме спілкування впливає на емоції, відображає характер та висвітлює основну сутність тієї чи іншої особи. Тільки все вище згадане можна побачити, коли спілкуєшся з людиною вербально, а не в мережі соціальної мережі [57].

За допомогою соціальних мереж можна стати знаменитим та популярним. Прекрасно, якщо це відбувається за рахунок талантів людини, але зовсім інша справа, коли йдеться про уявну популярність. Створюється це почуття з допомогою кількості друзів, лайків, коментарів, передплатників. Покоління соціальних мереж відрізняється нарцисизмом та егоцентризмом.

Особами не народжуються, а стають. Соціальні ж мережі кожного переконують у тому, що він особистість, адже має свою думку на все, односторонній (а може, і кумири). За численними ілюзіями, що дарують мережі, втрачається сенс поняття «особистість». Ні, в мережах є особи – вони ж лідери.

Термін Internet-addiction («інтернет-адикція» або «інтернет-залежність») з'явився в 1996 році. Його запропонував американський психолог, доктор Айвен Голдберг для опису невиправдано довгого, можливо патологічного перебування в інтернеті. Хоча обговорення цієї проблеми почалося ще 1994 року [25; 35; 37].

В даний час молоде покоління відчайдушно залежить від наявності інтернету. Інтернет став для них усім, адже він може дати відповіді на багато та багато питань, які тільки у них виникнуть, там можна знайти собі друзів,

однодумців, коханого. В інтернеті є те, чого немає у справжньому реальному житті – свободи. Принаймні так вважає більшість тих, хто годинами готовий сидіти в інтернеті і переходити з сайту на сайт, з форуму на форум, змінювати прізвиська і ставати ким завгодно, але тільки не собою. Адже це, як вони вважають, і є свободою від усіх обмежень, які на них накладає реальне життя. Особливо ласими на принади інтернету виявилися підлітки, які найбільш вразливі та сприйнятливі до того, що вони бачать на просторі всевітньої мережі. Все це призводить до виникнення у них безлічі особистісних, емоційних, інтелектуальних та інших проблем, пов'язаних із спілкуванням, персоніфікацією та ідентифікацією себе у суспільстві [34; 71].

Шляхам вирішення зазначених проблем присвячено низку наукових досліджень. Зокрема, А. Голдберг запропонував визначення інтернет-залежності та набір діагностичних критеріїв для його визначення. К. Янг, одна з перших учених, яка зацікавилася темою інтернету, провела перші у світі дослідження на тему інтернету та інтернет-залежності. Дж. Морейхан-Мартін запропонувала термінологію, за допомогою якої можна розрізнити інтернет-адикцію, залежність від інтернету, надмірне застосування інтернету, а також компульсивне, патологічне, проблематичне, руйнівне застосування інтернету. А.Є. Войскунський – один із найвідоміших зараз фахівців у вивченні інтернету та інтернет-залежності, автор багатьох статей, присвячених його психологічним дослідженням цієї галузі. К.С. Лисецький запропонував розрізнити «розчиненість» в інтернеті (недооцінка часу в інтернеті, переоцінка значущості та обсягу виробленого за його допомогою продукту) та «нерозчиненість» (переоцінка часу в інтернеті, адекватна оцінка значущості та обсягу виробленого за допомогою інтернету продукту). Ю.М. Кузнецова та Н.В. Чудова провели дослідження та зіставили інтернет-залежність із тривалістю застосування інтернету та з психологічними особливостями користувачів, включаючи ідентичність, особистісний розвиток, емоційну сферу, самосвідомість та ін. [47; 66].

Родоначальниками психологічного вивчення феноменів залежності від інтернету можуть вважатися два американці: клінічний психолог К. Янг та психіатр А. Голдберг, який і запропонував визначення інтернет-залежності. Голдберг у 1995 р. запропонував набір діагностичних критеріїв визначення залежності від інтернету. У 1997-1999 роках. були створені дослідні та консультативно-психотерапевтичні веб-служби з даної проблематики. У 1998-1999 роках. К. Янг, Д. Грінфілд та К. Сурратт опублікували перші монографії з цього питання. До кінця 1998 р, інтернет-адикція виявилася фактично легалізована — не як клінічний напрямок у вузькому значенні слова, але як галузь досліджень та сфера надання людям практичної психологічної допомоги [22; 25].

Кімберлі Янг визначила, що інтернет-адикція може поєднуватись із психопатологією, а саме зі ступенем депресивності. Щоб не бути знехтуваними в реальному житті, вони живуть і спілкуються у віртуальному. Також вона виділяє п'ять основних категорій інтернет-залежності:

- Кіберсексуальна – залежність від інтерактивних кімнат спілкування для дорослих або від кіберпорнографії.
- Кібервідносини – залежність від дружніх стосунків, зав'язаних у кімнатах спілкування, інтерактивних іграх та конференціях, що замінює реальних друзів та сім'ю.
- Надмірна мережева замученість – включає залучення в азартні мережеві ігри, залежність від інтерактивних аукціонів і нав'язливий стан торгівлі через мережу.
- Інформаційне навантаження – надмірна залученість до відвідування веб-сайтів та пошук за базами даних.
- Комп'ютерна залежність – нав'язливі стани в комп'ютерних іграх чи програмуванні, переважно серед дітей та підлітків [34].

Кімберлі Янг зазначає, що інтернет-аддикти найчастіше використовують віртуальний простір для:

- здобуття соціальної підтримки;

- отримання сексуального задоволення;
- отримання визнання оточуючих;
- можливе змінення «Я» [34].

За статистикою, до інтернет-залежності схильні люди з двома типами дезорієнтації: соціальною та сексуальною.

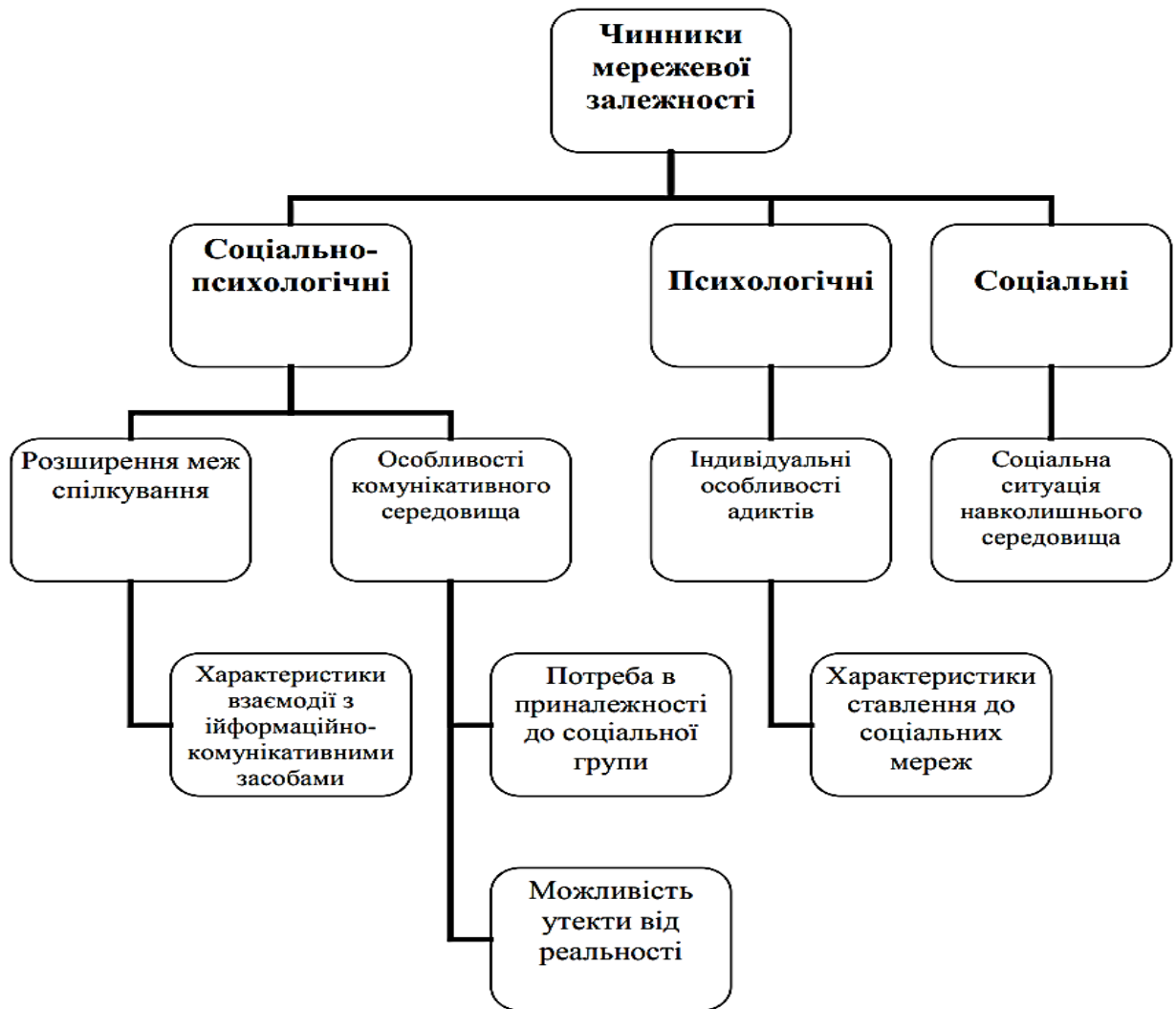


Рис. 1.3. Чинники залежності від соціальних мереж [19]

Підростковий вік відноситься до критичного періоду психічного розвитку. Гостро протікає психічний перелом зумовлює його виняткову складність та суперечливість. У віковій фізіології критичні періоди розглядаються з погляду можливості порушення нормального ходу розвитку, а психології цим терміном позначається чутливість дитини до формування впливів. На відміну від стабільних, критичні періоди є поворотними

пунктами розвитку, коли відносно короткий проміжок часу відбуваються кардинальні зрушення у формуванні особистості. Відомо, що найважливішим психологічним новоутворенням цього віку є становлення самосвідомості. Важливою ознакою, що характеризує самосвідомість підлітка, вважається почуття дорослості. Таким чином, підліток ставить себе у ситуацію дорослого у системі реальних відносин [21].

Не дивно, що підліток шукає себе не в реальності як це було раніше, а в інтернеті, що можливо зараз. Не слід забувати і про те, що в підлітковий період відбувається пошук нової діяльності. І від того, яка діяльність стане провідною у житті підлітка, залежить становлення його особистості..

Отже, ми бачимо, що чинниками, які впливають на розвиток у молодих людей залежності від соціальних мереж можуть бути як індивідуальні особливості самої особистості, вплив власне комунікативного Інтернет середовища, так і технологічний прогрес, розвиток інформаційно-технічного суспільства в цілому.

Мало хто із підлітків визнає, що соціальні мережі викликають у них залежність. Коли школярі багато сидять у соціальних мережах, їхній мозок зайнятий безглуздою та безцільною активністю, яку не можна назвати повноцінною інтелектуальною роботою. Вони просто займають його чимось, щоб він весь час був зайнятий, не думаючи про якість інформації, що надходить. Натомість вони могли б про щось подумати, дійти вирішення життєвих проблем, побудувати плани, придумати якусь корисну ідею, прочитати хорошу книгу тощо [19].

Отже, не можна сказати, що соціальні мережі це одна суцільна шкода. При правильному, дисциплінованому підході до цього дива інтернет-технологій можна отримати якусь користь та полегшити собі життя. Потрібно пам'ятати, що будь-які ліки можуть стати отрутою, якщо прийнято в надто великих дозах. Тому ми маємо навчитися брати від соціальних мереж лише найкраще та вміти вчасно натиснути кнопку «Вийти».

1.3. Вплив соціальної мережі Instagram на «Я-концепцію» особистості

За останні 10 років існування людства Інтернет та соціальні мережі настільки розвинулись, що стали невід'ємною складовою частиною нашого життя, без чого більшість людей не уявляє свого сьогодення і майбутнього.

Насамперед це стосується молоді, підлітків, які без доступу до соціальних мереж не уявляють своєї дійсності. Завдяки соціальним мережам в молоді люди, підлітки спілкуються з друзями, переглядають новини, знаходять нові знайомства. Можна припустити, що соціальні мережі, в тому числі Instagram, стали однією із причин, що змушує людину діяти, вибирати тактику дії. Із цього стає зрозумілим, що сучасна інтернет-мережа стала частиною нашого життєвого простору.

Особистість, як і все специфічно-людське в психіці, формується і розкривається в ході активної взаємодії з зовнішнім і предметним середовищем, шляхом засвоєння або присвоєння індивідом суспільно виробленого досвіду. У цьому досвіді безпосередньо до особистості відносяться системи уявлень про норми та цінності про загальну спрямованість людини, стосунки до інших, до себе, до суспільства та інше [52].

Соціальні мережі мають великий вплив життя підлітка, отже, і формування його, як особистості. Підліток проводить багато часу в Інтернеті, зокрема у соціальних мережах, замінюючи реальне життя віртуальним. Тому важливо стежити і за реальним життям підлітка, і за віртуальним. Можливо, за віртуальним життям слід стежити навіть краще, тому що для замкнутих людей Інтернет є способом прояву себе, внаслідок чого людина собі дозволяє набагато більше, ніж дозволила б у житті (наприклад, віртуальна педофілія).

Вразлива і нестабільна психіка підлітків особливо вразлива перед залежностями – і залежність від соцмереж не стала винятком. Бажання самоствердитись, відсутність реального життєвого досвіду, психологічні

травми та несприятливе оточення – все це підвищує ризик залежності дітей від соціальних мереж, яку ВООЗ уже визнала психологічним розладом.

1. Залежність від суспільної думки та завищені стандарти. Лайки та схвальні коментарі можуть стати допінгом для дитини. Очікування похвали від користувачів соцмережі – потужний інструмент формування залежності від соцмереж. У той же час, дитина надає великого значення негативним коментарям від заздрісників або уїдливих коментаторів із почуттям власної неповноцінності. При цьому вплив соцмереж на дитину полягає не тільки в коментарях на адресу самого користувача, а й взагалі всі, які вона може прочитати. Порівнюючи себе з мережевими ідеалами краси та соціальної успішності, діти починають страждати від заниженої самооцінки, синдрому втрачених можливостей. 82% підлітків, які сидять у соцмережах, незадоволені своєю зовнішністю – майже вдвічі більше, ніж ті, які ними не користуються.

2. Порушення постави та здорової роботи нервової системи. Від хронічних навантажень страждає зір, нервова система та шийний відділ хребта. Крім того, інтернет-залежні діти менш рухливі, ніж їхні однолітки, що підвищує їхню сприйнятливність до хвороб, пов'язаних з гіподинамією.

3. Підвищена вразливість перед кіберзлочинцями. Діти з низькою самооцінкою, які шукають підтримки в мережі, стають більш уразливими для цькування та маніпуляцій, ніж можуть скористатися зловмисники. Шантаж, крадіжка особистої інформації, секстинг (пересилання інтимних даних), висміювання – все це поширена практика серед шахраїв та психічно нездорових користувачів мережі.

4. Почуття самотності та депресія. Хоч як парадоксально, але спілкування у соціальних мережах лише посилює відчуття самотності. Співрозмовник, до якого не можна дістатись, з яким не можна піти в кіно або по-дружньому обійняти, лише маскує реальну відсутність близькості.

5. Втрата часу. Менше навчання та спорту, менше спілкування з батьками та друзями – залежність підлітків від соціальних мереж пожирає

час дитини, не залишаючи їй можливостей для саморозвитку. Він постійно ховається в зону комфорту від вирішення реальних життєвих труднощів та отримання цінного досвіду [57].

Навички живого спілкування люди можуть відпрацювати тільки в реальному житті, а соціальні мережі та активне віртуальне життя ставить дитину в ситуацію, коли ці навички не використовуються, і, як наслідок, не розвиваються та атрофуються. За несприятливого збігу обставин може сформуватися соціофобічна, не пристосована до реального життя особистість.

Соціальні мережі несуть безліч небезпек, про які може не здогадуватися користувач. Багато людей не розуміють, що інформація, розміщена ними в соціальних мережах, може бути знайдена та використана будь-ким, не обов'язково з добрими намірами. Інформацію про учасників соціальних мереж можуть знайти їхні роботодавці, родичі, збирачі боргів, злочинці тощо [26].

У людей спотворюється сприйняття світу, змінюються встановлені пріоритети, частково чи повністю стираються цінності. І якщо всьому цьому піддається підліток, то його особистість формується у відповідність до правил, що диктуються соціальними мережами. Якщо дитина перебуває під недостатнім наглядом батьків, має прямий доступ у час будь-якої інформації та співтовариствам, то спотворена реальність стає йому нормою. Підліток, живучи у межах цієї норми та формуючи свою особистість, у результаті буде соціально не адаптований або навіть небезпечний. Якщо ж дитина добре виховувався з самого дитинства, то в реальному житті вона не зможе собі дозволити відхилень, у неї нормальне сприйняття, але все одно, бачачи приклади людей, які ведуть себе по-іншому, вона вважатиме себе гіршою за інших, і на підсвідомому рівні все одно засвоюватиме цю інформацію [27].

Ми надто багато витрачаємо час на безглузде проведення часу в соціальних мережах. Наші діти заводять свою сторінку на просторах Інтернету в середньому в 10 років. 30% із них упевнені, що батьки були б

незадоволені, якби дізналися, чим вони там займаються. М'яко кажучи, статистика невтішна.

Ще одна гнітюча тенденція полягає в тому, що сучасна людина витісняє реальне спілкування віртуальним, втрачаючи здатність підтримувати розмову при спілкуванні віч-на-віч. Сьогодні у психологів виникає сумнів у тому, чи вміємо спілкуватися? Спілкування у віртуальному режимі має на увазі недотримання правил граматики та пунктуації, складання максимально простих речень, використання надзвичайно бідного словникового запасу, заміну емоцій смайликами – все це негативно позначається на реальному спілкуванні.

Крім того, людина ніби ховається за своїм віртуальним чином, втрачаючи здатність до самопрезентації в реальному світі. Так, у мережі Інтернет будь-яка молода людина може видавати себе за впевненого в собі мачо, а насправді бути закомплексованим студентом-першокурсником [60].

Маючи такий образ у соцмережах, йому буде складно спілкуватися та знайомитися з людьми у режимі справжнього життя. Словом, вплив соціальних мереж на людину сьогодні стає дедалі явнішим. Головне – не марнувати свій час, а використовувати можливості, надані нам Інтернетом, у благих цілях [28].

Практично мережа віртуального світу, діючи на підсвідомість людини і формуючи віртуальне «Я», є причиною діяльності традиційного «Я» в цьому світі. Прикладами такої інтенсивної діяльності є активність різних колективних дій: волонтерської діяльності, квестової гри, революцій тощо. Все це можуть спровокувати соціальні мережі, що об'єднують людей навколо певних цінностей і здатні трансформувати віртуальне «Я» в традиційний світ. Таке бачення соціальних мереж засвідчує про велику організаційну силу, завдяки якій відбувається об'єднання певних осіб, які обрали ті цінності, що є домінуючими в цій мережі. Це дає підстави стверджувати, що «Я» в той чи інший спосіб зазнає впливу соціальних мереж і починає себе ідентифікувати з обраними. У цьому контексті ми відзначаємо, що соціальні

мережі виступають соціалізаційним інститутом, який створив нові умови для формування якісно вищої від минулих світових тенденцій побудови взаємовідносин із колегами, друзями і користувачами й окреслив віртуальний шлях входження особистості в соціум. Тобто формування «Я» під впливом соціальних мереж є корисним у процесі соціалізації [29;53].

В соціальних мережах також є чимало інформації, яка не властива індивідам певної вікової категорії, крім цього, існують неформальні соціальні мережі наприклад «Синій кит», що мають вплив на особистість і призводять до негативних наслідків. А тому виникає сумнів щодо корисності соціальних мереж в тому прояві, що існує сьогодні. Продовжуючи думку про негативний вплив соціальних мереж на формування традиційного «Я», варто відмітити і те, що вони містять масив інформації, абсолютно непотрібної для підростаючого покоління. Відповідно, наслідки такого процесу відображаються в культурі мовлення цього (такого) покоління, які не лише не засвоюють елементарної грамотності, а все більше використовують у повсякденному житті сленг, нецензурну та знижену лексику[29].

Якщо не заглиблюватися в питанні корисності соціальної мережі Instagram, то стає очевидним, що він має більше позитивних рис, ніж негативних. Сучасна молодь настільки звикла спілкуватися за допомогою соціальної мережі Instagram, що, можна сказати, вона живе у ній. Зі стрімким зростанням популярності Instagram молодь поступово забуває про реальне спілкування, годину, елементарні правила етикету і повністю занурюється у віртуальний світ, де вони «все». У цьому світі людина отримує все те, чого не вистачає їй у реальному світі. Таким чином, віртуальний світ виконує компенсаційну функцію життя людини [8].

Практично соціальні мережі стали реалізаторами підсвідомого у віртуальному світі, особливо це стосується підлітків.

Отже, стрімке поширення нових інформаційних технологій є одним з атрибутів сучасності. З розвитком технологій в яких можливо повністю відтворити модель свого традиційного життя за допомогою стимуляторів, у

сучасної молоді починає розвиватися інтернет-залежність. Практично вся молодь проходить стадію природної захопленості та зацікавленості всіма «ноу-хау», і певна її частина переходить у категорію інтернет-залежних. А це призводить до спаду інтересу до читання не лише в студентів, а й серед учнів шкіл, оскільки з'являється чимала кількість аудіо– та відео-ресурсів, які задовольняють їх інформаційні потреби та набагато спрощують процес вибору та сприйняття потрібної інформації [53].

Складається нова соціальна ситуація розвитку, за Л. С. Виготським, на основі якої будуються міжособисті взаємини. Соціальна ситуація в підлітковому віці характеризується, насамперед, зміною внутрішньої позиції по відношенню до школи і навчання. Підліток, не ігноруючи навчання, надає особливого значення спілкуванню. У спілкуванні з однолітками він розширює межі своїх знань, розвивається в розумовому відношенні. Спілкуючись з однолітками, підліток осягає різні форми взаємодії людини з людиною, вчиться оцінювати можливі результати свого і чужого вчинку, висловлювання, емоційного прояву. Дорослий друг, дорослий кумир, на думку психологів, є досить рідкісним явищем в індивідуальному житті підлітка. Проте дорослий, якого шукають і до якого прислуховуються, – досить розповсюджене явище в підлітковій групі [31].

Отже, з наведеного вище стає зрозумілим, що сучасне суспільство діє в епоху суцільної комп'ютеризації та розвитку Інтернету та соціальних мереж вцілому. Саме цей науково-технічний феномен створив умови для розвитку соціальних мереж, які спростили процес комунікації та представлені діяльністю акторів – їх учасників. Соціальні мережі за своєю суттю поділяються на формальні – це традиційні, в яких порушуються та обговорюються проблеми політики, економіки, науки, освіти, побуту тощо, та неформальні – ігрові у вигляді квесту, що пропагують насильство, ненависть, суїцид тощо. Варто відзначити, що в сучасному світі молоді люди, підлітки проводять значну частину години за комп'ютером та смартфоном, а це має неабияке вплив на формування як реального «Я», так і віртуального.

Не дивлячись на популярність соціальних мереж у наш час, підлітки розуміють, що користування соціальними мережами призводить до деградації особистості, обмеження кола спілкування, формуванню абсентеїзму (не участі в житті держави). Така людина не може бути повноцінною членом суспільства, перетворювати навколишній світ на благо держави. Можливо, у зв'язку з цим більшість учасників дослідження готові відмовитись від користування соціальними мережами, вийти «в реальний світ».

Висновки до першого розділу

Комунікативний простір соціальної мережі Instagram є новим комунікативним середовищем становлення особистості, культури та суспільства, новий тип символічного існування та комунікації людини. Головною небезпекою віртуального спілкування у соціальних мережах є те, що всі якості та досягнення, які тут цінуються високо, у реальному житті зовсім не актуальні. В результаті такої невідповідності збільшується розрив між віртуальним світом і реальним життям. Це призводить до невміння спілкуватися та взаємодіяти з реальними людьми. Діти під впливом спілкування в соціальних мережах часто в реальності стають замкнутими, прагнуть змінити все, щоб відповідати придуманому образу. Така поведінка породжує безліч комплексів та переживань, які завдають шкоди психічному здоров'ю дітей.

Останнім часом зростає кількість молодих людей, які залежать від соціальних мереж. Це пояснюється доступністю Інтернету та простотою у використанні комунікативно-технічних засобів, а також тим, що особистість отримує можливість, не витрачаючи жодних труднощів, задовольнити практично будь-які свої комунікативні потреби в мережі, що стає причиною відстороненості, уникнення комунікації в реальному житті.

Процес розвитку залежності від соціальних мереж відбувається у кілька етапів. На першому етапі користувач цікавиться інтернет-ресурсом, реєструється, знайомиться з новим середовищем, додає певну інформацію про себе у свій новий акаунт. На другому етапі він шукає друзів, додає знайомих, проводить все більше часу з віртуальної комунікації (листування, обмін контентом, новин, у різних групах тощо). На кожному з цих етапів значимість віртуального середовища та онлайн-комунікації відрізняються: спочатку вони захоплюють і здаються кращими за реальні, але згодом набувають особистої значущості, а надмірна активність, відкритість і комунікабельність переростають у патологічну залежність, прагнення все більше часу проводити онлайн. Залежна особистість виявляє нездатність контролювати час свого перебування в мережі, власні дії в кіберпросторі, гірше оцінює здатність прийняття рішень у складних та конфліктних ситуаціях, що негативно впливає на ступінь віртуальної активності особистості та вибір комунікативних практик у соціальних мережах.

Таким чином, повсякденна комунікативна діяльність користувачів, залежних від соціальних мереж, залежно від її наповненості та спрямованості, впливає на ефективність взаємодії учасників мережевої комунікації та, як наслідок, зміни у комунікативній взаємодії негативно відбиваються на психологічному благополуччі людей, схильних до мережевої адикції. Соціальні мережі мають великий вплив життя підлітка, отже, і на формування його, як особистості.

РОЗДІЛ 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ INSTAGRAM НА «Я-КОНЦЕПЦІЮ» ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічні аспекти дослідження впливу соціальної мережі Instagram на особистість

У даному підрозділі відображена програма експериментального дослідження орієнтованого на виявлення впливу соціальних мереж на «Я-концепцію» особистості серед досліджуваної вибірки.

Користуючись Інтернетом, підлітки одночасно освоюють ази нових технологій і підвищують рівень своєї грамотності. Вони вчаться спілкуватися, створюють власні сторінки, обмінюються посиланнями, все це, за словах учених, ще 10 років тому вважалось дуже складним і доступним тільки фахівцям, а сучасна молодь робить це з легкістю.

Процес соціалізації нерозривно пов'язаний із спілкуванням і діяльністю підлітків у реальному і онлайн-овому часу у зв'язку з входженням нового покоління в Інтернет-простір. Кожна особистість може виносити з об'єктивно однакових ситуацій свій соціальний досвід, як позитивний, так і негативний.

Інтернет-технології створюють умови для раннього порівняно з попереднім поколінням включення підлітка до соціальної діяльності: комп'ютер – сучасне знаряддя праці, сучасне знаряддя виробництва, яким він уже володіє. За допомогою Інтернету він може брати участь в економічній, культурній, політичній, науковій стороні життя суспільства. У комп'ютеризованій діяльності у нього формуються властивості людини-діяча, що пов'язано з дуже високим рівнем процесів моделювання, цілепокладання, планування та контролю при «перекладі» практичного завдання на мову комп'ютерних технологій. Все це сприяє більш ранньому оволодінню соціальними видами діяльності підлітками, активно включеними до комп'ютеризованої діяльності.

Саме тому ми провели власне дослідження, за допомогою методу опитування, щоб дізнатися що ж дійсно настільки приваблює підлітків у соціальних мережах, скільки часу вони там проводять, які мережі є найпопулярнішими серед підлітків в Україні і яким чином ці мережі можна використати з максимально позитивним результатом для соціалізації сучасного підлітка.

Дослідження проводилось online в соціальній мережі Instagram. У ході дослідження був використаний метод анкетування «Анкета А». У дослідженні брало участь 34 респондентів різної вікової категорії.

Також нами було проведено тест Кімберлі Янга на визначення рівня Інтернет-залежності. Визначаючи симптоми Інтернет-залежності К. Янг класифікувала їх на поведінкові, психологічні та фізіологічні [40]

Таблиця 2.1.

Симптоми Інтернет-залежності

Поведінкові	Психологічні	Фізіологічні
<ul style="list-style-type: none"> • нав'язливе бажання перевірити повідомлення; • постійне очікування наступного виходу в мережу; • скарги на те, що людина надто багато часу проводить в мережі Інтернет; • скарги на те, що витрачається дуже багато коштів за користування Інтернетом. 	<ul style="list-style-type: none"> • гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером; • неможливість зупинити роботу; • збільшення кількості часу, що проводиться в Інтернеті; • зневага родиною та друзями; • відчуття порожнечі, тривожності, роздратування в періоди перебування поза Інтернетом; • обман членів родини та друзів про свою діяльність • навчальні та професійні проблеми. 	<ul style="list-style-type: none"> • ураження нервових стовбурів руки, що пов'язане з тривалою перенапругою м'язів; • сухість в очах; головні болі; • біль у спині; • нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; • зневага особистою гігієною; порушення режиму сну.

У поданні К. Янг, залежність від Інтернету – це багатовимірне явище,

що включає прояви ескейпізму - бігства у віртуальну реальність людей з низькою самооцінкою, тривожних, схильних до депресії, що відчувають свою незахищеність, самотніх або не зрозумілих поблизу ними, які тяжіють своєю роботою, навчанням чи соціальним оточенням; прагнення постійної стимуляції почуттів; емоційну прихильність можливість виговоритися, звільнитися від гострого переживання неприємностей у реального життя, отримати підтримку та одобріння; задоволення відчутти себе «віртуозом» у застосуванні комп'ютера та спеціальних пошукових чи комунікативних програм[40].

Для виявлення Інтернет-залежності був використаний опитувальник А.Є. Жичкіної. Методика була розроблена, апробована та стандартизована вченими кафедри соціальної психології факультету психології МДУ у 1999 році. Шкала Інтернет – залежності включає 7 тверджень, випробуваний повинен вибрати той варіант відповіді, який найкраще підходить для опису його поведінки в Інтернеті.

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» – 0 балів: схильними до Інтернет-залежності вважаються піддослідні з балами за шкалою Інтернет-залежності 3 і вище, не схильними до Інтернет-залежності – з балом 0 за цією шкалою. Інтернет-залежними вважаються ті, хто набирає 6-7 балів за цією шкалою.

Подальша розробка проблеми Інтернет–залежності, на наш погляд, має будуватися на вивченні особливостей емоційно-вольової сфери, смислових утворень, соціального оточення, культурного рівня суб'єкта. Необхідно створювати як концепцію Інтернет-залежності, але комплексно досліджувати вплив соціальних мереж на все психічне життя користувача.

Опитувальник «Стратегії самопред'явлення» І.П. Шкуратової.

Мета – дослідження характеру самопред'явлення особистості користувача соціальних мереж у міжособистісному спілкуванні.

У цю методику включено сім шкал, що відповідають семи стратегіям самопред'явлення особистості процесі спілкування. Перші п'ять шкал

відповідають стилям самопред'явлення, описаним Е. Джонсом та Т. Піттманом. На їхню думку, самопрезентація дозволяє людині використовувати різні джерела влади, розширюючи та підтримуючи вплив у міжособистісних відносинах:

1. Прагнення сподобатися (інграціяція) – стратегія розрахована на владу чарівності. Тактика – догоджати іншим людям, лестити і погоджуватися, пред'являти соціально-схвалювані якості. Мета – здаватися привабливим.

2. Самопросування – демонстрація компетентності, яка надає владу експерта. Тактика – доказ своєї переваги та хвастощі. Ціль – здаватися компетентним.

3. Примірність – прагнення бути прикладом для інших людей, що дає владу наставника. Тактика – демонстрація духовної переваги, поєднанні з хвастощами і прагненням обговорювати і засуджувати інших людей. Ціль – здаватися морально бездоганним.

4. Залякування – демонстрація сили, що змушує оточуючих підкорятися і дає владу страху. Тактика – загроза. Ціль – здаватися небезпечним.

5. Демонстрація слабкості чи благання – зобов'язує оточуючих надавати допомогу, що дає влада співчуття. Тактика – просити про допомогу, благи. Ціль – здаватися слабким.

6. Відстеження враження – з одного боку полягає в прагненні справляти певне враження на оточуючих, більшому контролю власна поведінка та реакцій у відповідь партнерів. Це говорить про більшу соціальну компетентність людини. З іншого боку - надлишковий контроль за враженням пов'язаний із демонстративною поведінкою.

7. Варіативність поведінки людини – проявляється у здібності пред'являти різні образи у різних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Необхідність виглядати та діяти по-різному пов'язана, по-перше, з великою кількістю ролей, які виконує людина, по-друге, із мінливістю ситуацій, у

яких протікає його спілкування. З одного боку, схильність до варіативності поведінки багатьма розцінюється як свідчення прагнення керувати враженням, виробленим на оточуючих (М. Снайдер). З іншого боку, її можна розцінювати як вияв соціальної компетентності.

У контексті нашого дослідження вагомим є розкриття критеріїв діагностування Інтернет-залежності, а саме: відчуття постійного перебування в соціальних мережах (думки про минулу або майбутню онлайн-діяльність), потребу збільшення часу, проведеного в Інтернеті, невдалі спроби контролювати, скоротити або припинити використання Інтернету, перебування онлайн довше запланованого, погіршення функціонування в різних сферах життєдіяльності через зловживання Інтернетом [40, с. 29].

На нашу думку, усі перелічені критерії Інтернет-залежності можна звести до негативного впливу Інтернету на різні сфери життєдіяльності особистості та неспроможності контролювати користування ним. Ми підтримуємо думку К. Янг, яка основними критеріями Інтернет-залежності визначає: складність контролю часу, проведеного в Інтернеті; лабільність настрою при його використанні; включення в різні види діяльності в мережі Інтернет, зневага діяльністю поза мережею. За окресленими критеріями визначили наявність схильності до Інтернет-залежності користувачів соціальної мережі Instagram.

Опитувальник складається з 20 основних та 20 додаткових питань. Відповіді респондентів на кожне із запитань тесту оцінюють за 5-бальною шкалою: ніколи або дуже рідко – 1 бал, іноді – 2 бали, регулярно – 3 бали, часто – 4 бали, завжди – 5 балів. Підрахунок результатів: 20-49 балів – звичайний користувач Інтернету (низький рівень залежності), 50-79 балів – є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом (середній рівень залежності), 80-100 балів – Інтернет-залежність (високий рівень залежності).

Вивчення думки респондентів щодо існування та характеру впливу Інтернету на процес соціалізації особистості засвідчило, що більшість

респондентів усвідомлюють існування негативного впливу Інтернету на формування особистості. Для респондентів час, проведений в мережі, сприяє розвитку й становленню особистості та суспільства взагалі; позитивними для розвитку особистості, на думку молоді, є здобуття досвіду спілкування. Якщо говорити про негативний вплив Інтернету, то 47% респондентів вважають, що це – відірваність від реального життя, від живого спілкування з ровесниками та зменшення рівня життєвого досвіду, розлади здоров'я та доступ до інформації, яка носить антигуманний характер.

Таким чином чималий відсоток респондентів виявили схильність до нав'язливої думки постійного перебування в Інтернет-мережі. Це і спонукало нас до необхідності проведення профілактичної соціальної роботи щодо зменшення негативного впливу Інтернету на особистість.

2.2. Якісні та кількісні характеристики змістовних компонентів Я-концепції особистості під впливом Instagram

Дослідження проводилось online в соціальній мережі Instagram. У ході дослідження був використаний метод анкетування. Анкета предсавлена у додатку А. У дослідженні брало участь 34 респонденти.

На запитання в яких соц.мережах/месенджерах у вас є аккаунти і як часто ви ними користуєтесь респонденти відповіли так: рис. 2.1.

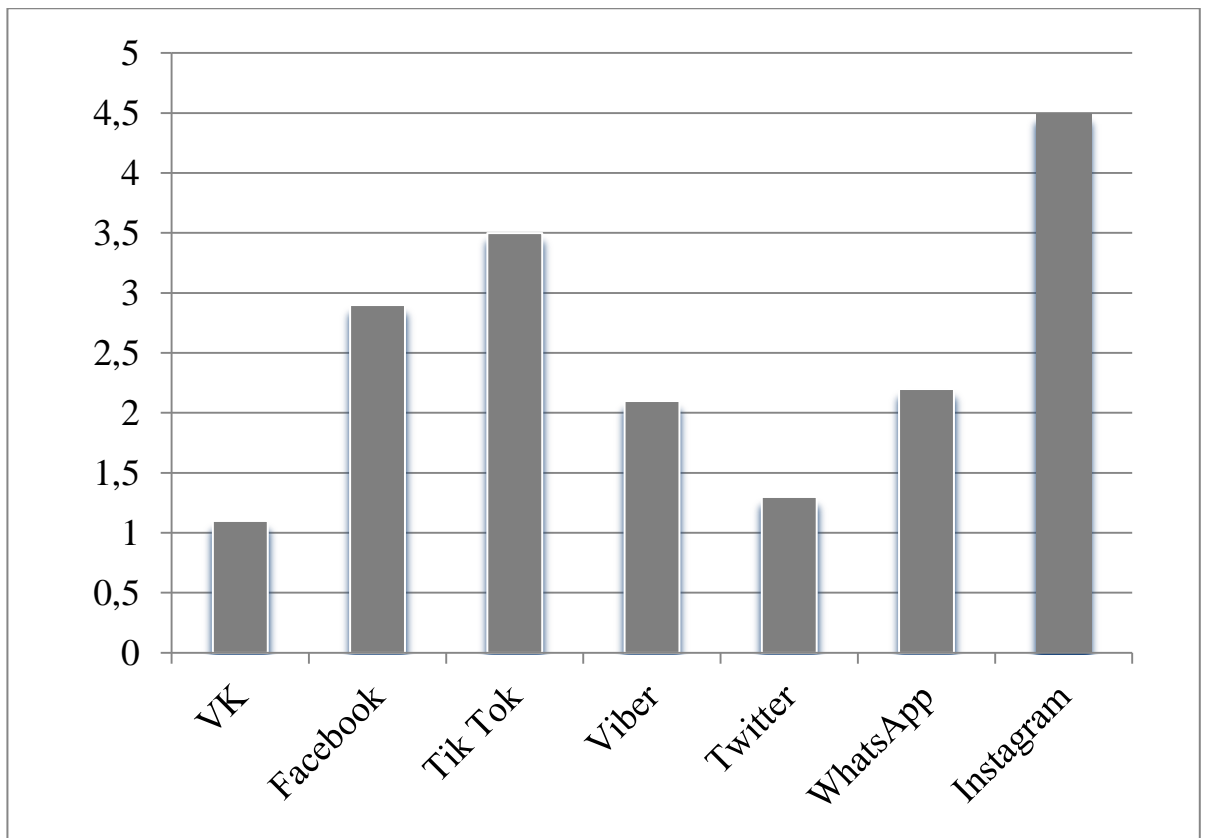


Рис.2.1. Результати опитування стосовно вибору соціальної мережі в якості спілкування

Отже, з малюнку бачимо, що найбільше користуються соціальними мережами Instagram, Tik Tok, Facebook.

На поставлене запитання, скільки в цілому часу щодня ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах, ми отримали: 49% проводять 2-4 години щодня, 26% менше 1 години, 18 % 5-7 годин, 7% більше 7 годин
рис. 2.2.

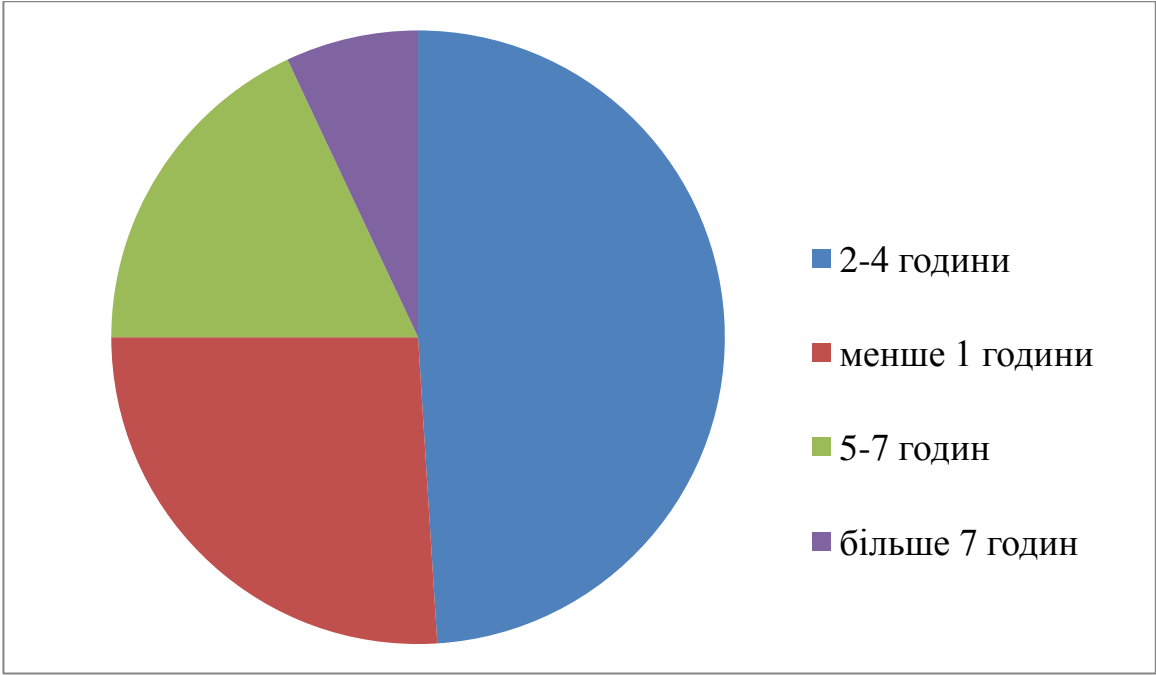


Рис. 2.2. Результати опитування стосовно часу, проведеного у соціальній мережі

На запитання, чи вважаєте ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж, 49 % респондентів відповіли, що частково є Рис. 2.3.

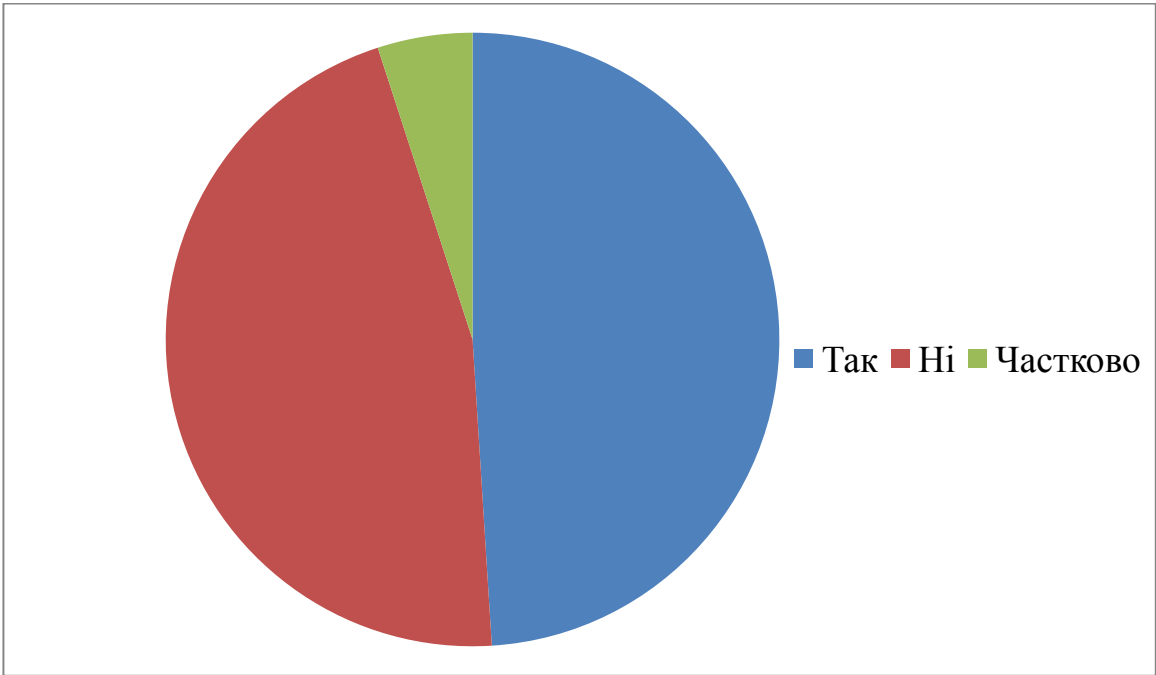


Рис. 2.3. Результати опитування стосовно самооцінки залежності від соціальної мережі

На запитання, яка буде ваша реакція, якщо випадково станеться, що всі соціальні мережі й подібні сайти у світі закриють, 41% відповіли що їм байдуже, 29% – будуть незадоволені, 23% – дуже незадоволені Рис. 2.4.



Рис. 2.4. Результати опитування стосовно реакції респондентів на випадок закриття соціальних мереж

На запитання, чи зможете ви без причини видалити свою сторінку у соціальній мережі або просто стерти всю інформацію на ній і ніколи більше не заходити, 41 % відповіли що ні, тому що там уся необхідна інформація та контакти.

Відповідаючи на запитання, що вас підштовхнуло зареєструватися в соціальній мережі, 36% респондентів назвали цікавість, 27% – друг, подруга, 21% – бажання завести нових друзів Рис. 2.5.

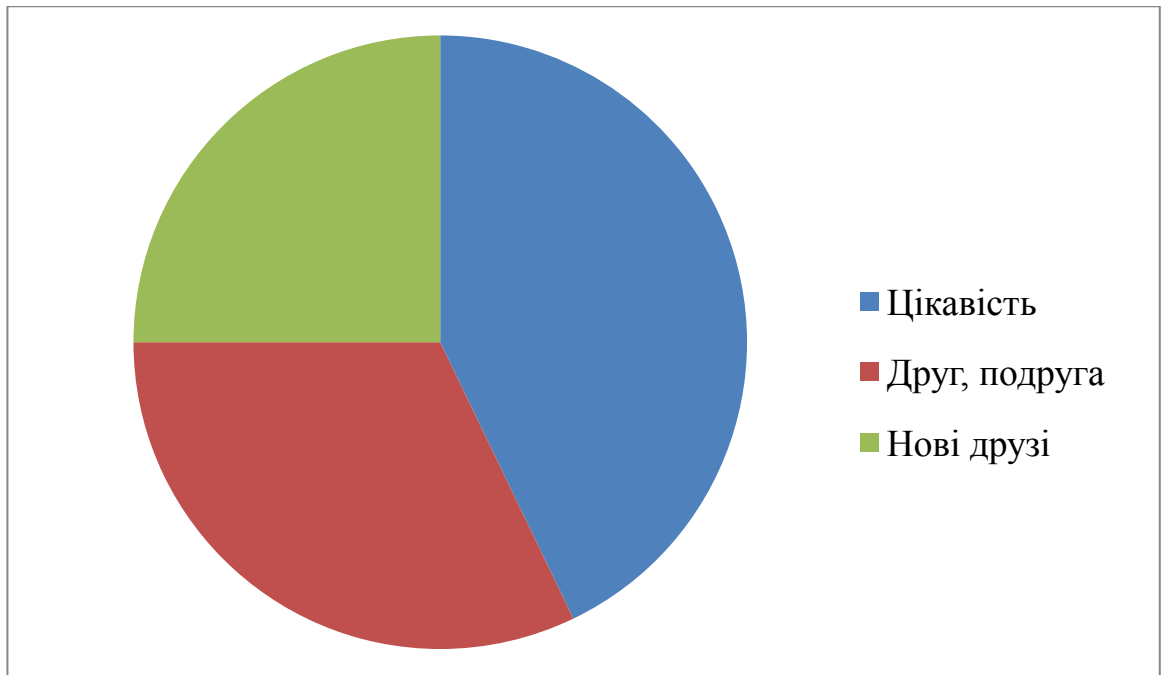


Рис. 2.5. Результати опитування виявлення причини реєстрації у соціальній мережі

На запитання, чому я користуюся соціальними мережами, респонденти відповіли так:

- вони допомагають підтримувати зв'язок зі знайомими – 73%;
- вони допомагають зв'язатися з людьми, яких я не бачив деякий час (наприклад, друзі, які знаходяться далеко) – 58%;
- вони дають змогу приєднатися до різних груп, що мене цікавлять- 43%;
- вони допомагають зайняти вільний час – 32%;
- вони допомагають організувати та зберігати важливу для мене Інформацію – 31%;
- вони допомагають отримати необхідну інформацію – 31%

Відповідаючи на запитання, що ви робите у соціальних мережах ми отримали такі результати Рис. 2.6.:

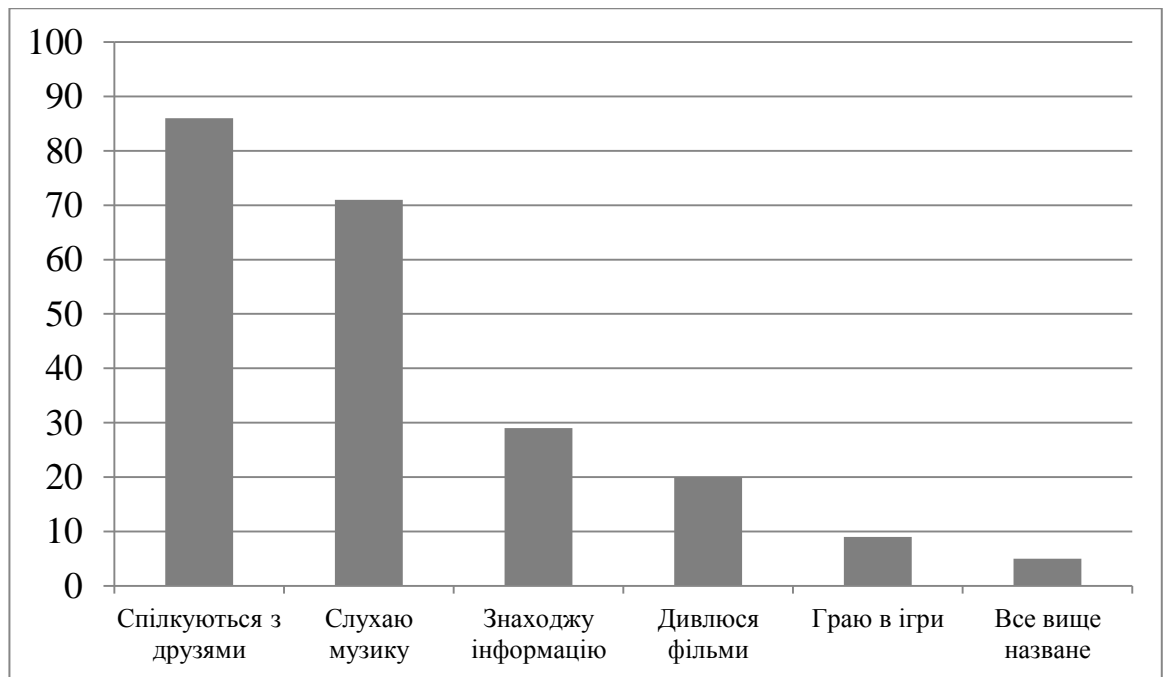


Рис. 2.6. Результати опитування видів діяльності у соціальних мережах

На запитання, з якого пристрою ви заходите у соціальні мережі, 58% респондентів відповіли що заходять із мобільного телефону Рис. 2.7.

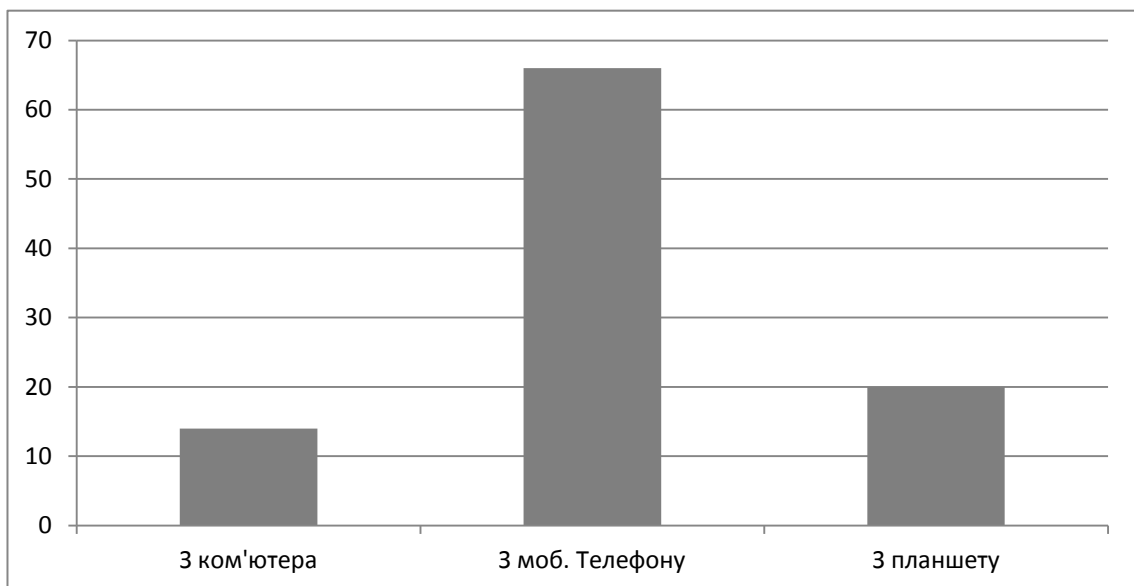


Рис. 2.7. Результати опитування використання типу пристрою для перебування у соціальних мережах

На запитання, чи бувало так, що ви не встигали зробити домашні справи через тривале перебування в соціальних мережах, 47% респондентів

дали відповідь «Ні, не бувало», хоча 26% відповіли, що іноді не встигали зробити домашні справи. Рис. 2.8.

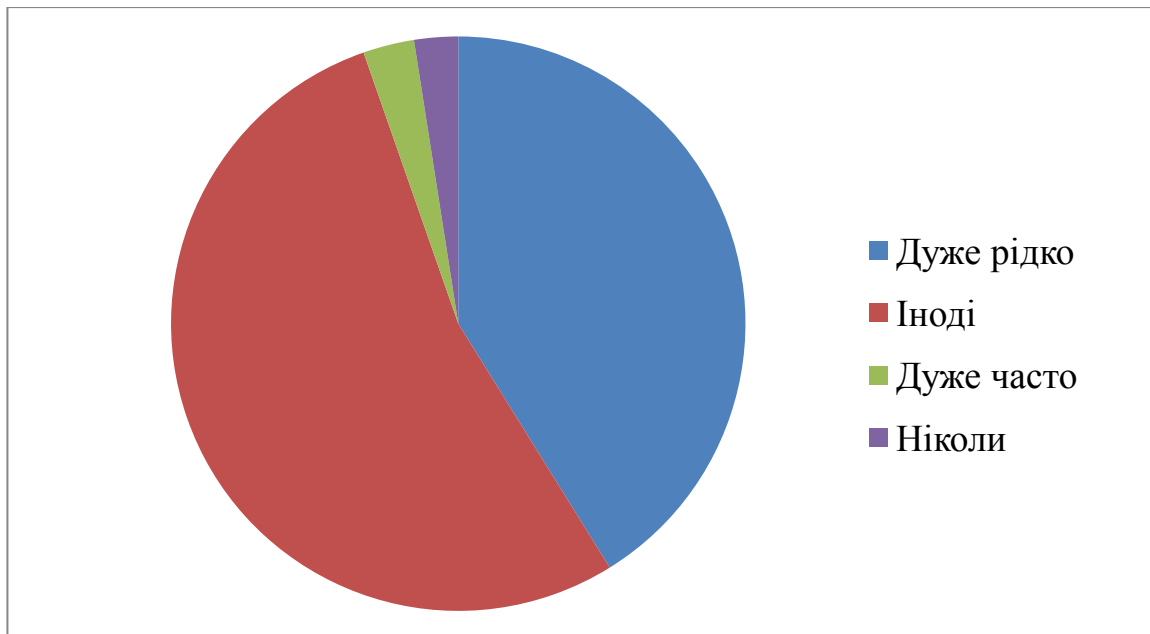


Рис. 2.8. Результати опитування ефективності проведеного часу

На запитання, чи згодні ви з твердженням, що соціальні мережі заважають вам навчатися, 48% дали відповідь «Ні, не заважають», 21% відповіли «Так заважають», і 2% відповіли: «Важко сказати» Рис. 2.9.

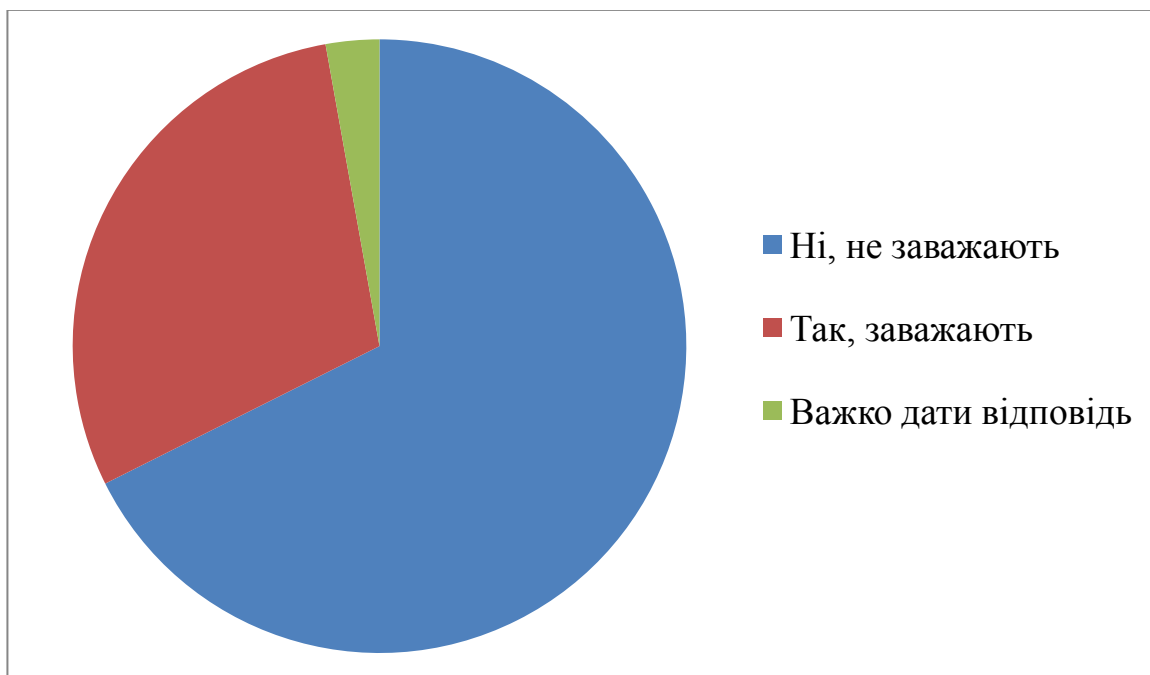


Рис. 2.9. Результати опитування поєднання навчання і перебування у соціальних мережах

Для пошуку інформації в Інтернеті найчастіше використовують пошукові сервіси 86% опитаних. На запитання, чи зареєстровані від свого імені, 88% відповіли, що так. На запитання, скільки людей у вас у друзях, ми отримали такі результати: до 50-44%; 50-100-26%; 100-200-23%; 200-500-17%; більше 500-5% Рис. 2.10.

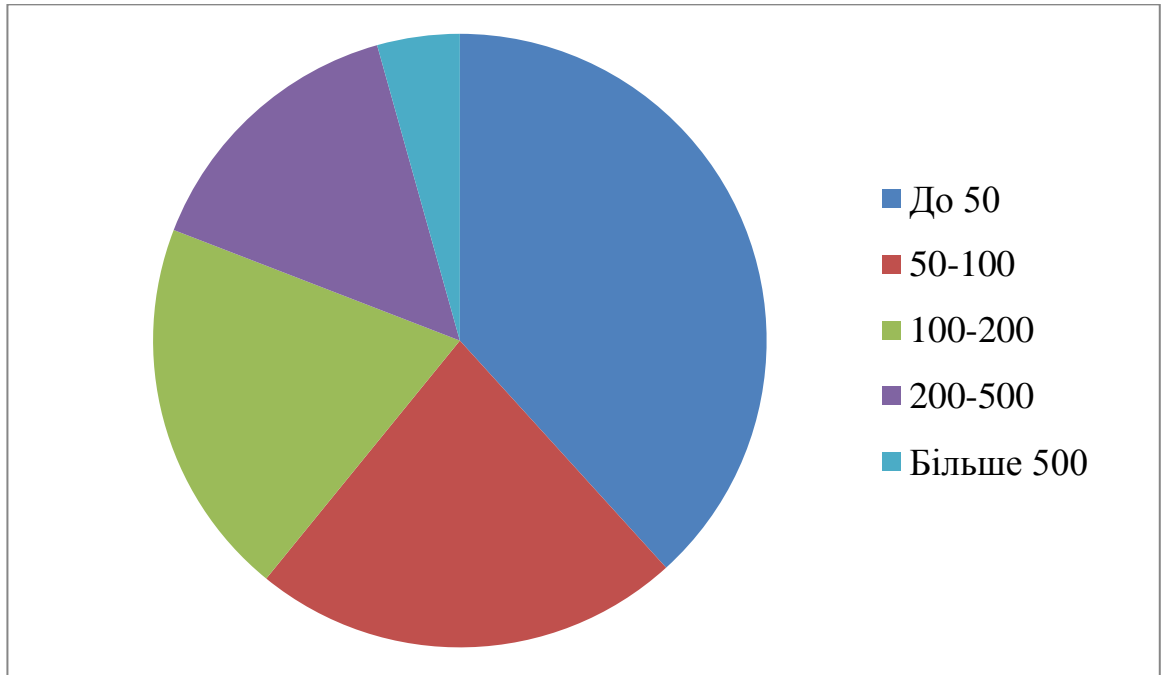


Рис. 2.10. Результати опитування наявності кількості друзів у соціальних мережах

Динамічне використання нових засобів телекомунікації, зокрема Інтернету як потужного глобального інформаційного ресурсу, приваблює широкі верстви населення незалежно від віку, освіти та соціального статусу. З метою вивчення схильності студентської молоді до Інтернет-адикції ми провели тест Інтернет-залежності К. Янг (Додаток Б) та опитувальник на з'ясування наявності Інтернет-залежності у студентської молоді А. Жичкіної (Додаток Б).

Запитання тесту К. Янг спрямовані на визначення основних симптомів Інтернет-залежності (покращення настрою внаслідок Інтернет-активності, потреби проводити в Інтернеті все більше часу, фізичних, соціальних, професійних чи психологічних проблем, що викликаються його

використанням, невдалих спроб контролювати Інтернет-активність та «синдрому відміни» та типів користувачів Інтернету [40, с. 28].

Результати тестової методики засвідчили, що з 37 респондентів – 29 (78,3%) є звичайними користувачами Інтернету, оскільки вони можуть довгий час перебувати в онлайн-мережі, завжди контролюючи себе.

Проте 8 (21,7%) респондентів, захоплюються Інтернет-мережею (див. табл.2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати тесту К. Янг

Тип користувача Інтернету	К - сть студентів	у %
Звичайний користувач	29	78,3
Користувач, схильний до Інтернет-залежності	8	21,7
Інтернет-залежний користувач	–	–

Результати тестової методики дозволяють констатувати, що 8 респондентів відчувають збудження в очікуванні виходу онлайн; дратуються, якщо хтось їх турбує під час перебування в Інтернеті; намагаються приховати від батьків чи друзів значну кількість часу, проведеного в Інтернеті та ін.), завдяки якому позбуваються самотності, знаходять собі віртуальних друзів, заповнюють свій вільний час, інколи, позбавляючи себе можливості реальної прогулянки чи спілкування з родиною, друзями тощо .

За результатами тестування ми дійшли висновку, що є респонденти, в яких можуть виникнути проблема Інтернет-залежності. Адже, як свідчить К. Янг, Інтернет-залежність – не призводить до руйнування організму, так як це нехімічна залежність. Якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується. За даними вченої, 25% впоралися з залежністю протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – за рік. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків

добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження [40, с.29].

Для з'ясування стану Інтернет-залежності у студентської молоді нами було проведено опитування за методикою А. Жичкіної. Перші два запитання опитувальника передбачали виявлення стану використання мережі Інтернет та часу перебування респондентів у кіберпросторі. Нами виявлено, що переважна більшість респондентів (33 респондента (86,7%) знайомі та часто користуються послугами мережі Інтернет; 5 респондентів (10%) дуже рідко користуються Інтернет-мережею; 1 опитаних (3,3%) взагалі не мали досвіду роботи зі всесвітньою системою (див. Рис.2.11.).

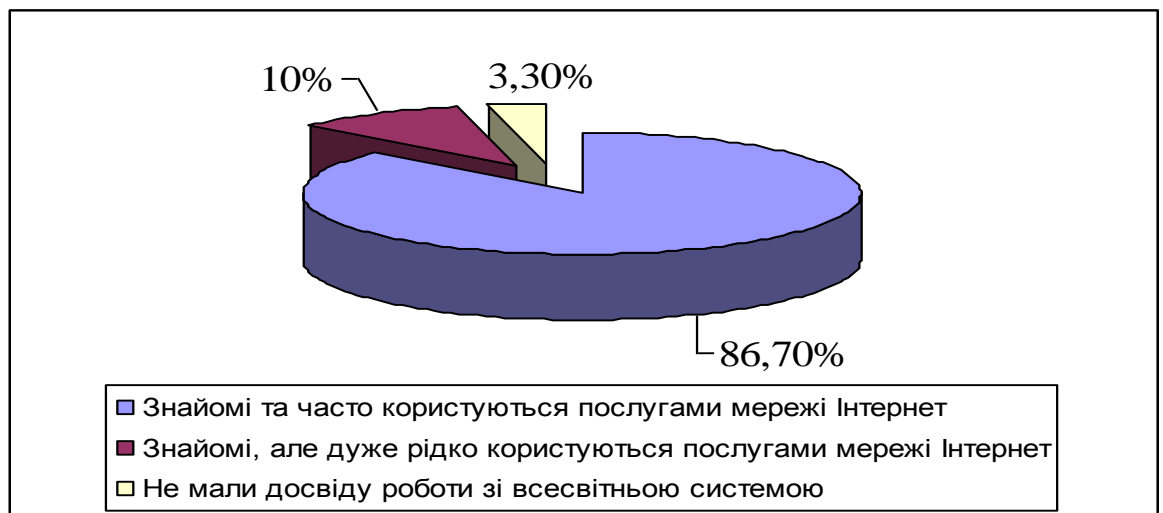


Рис 2.11. Результати опитування на виявлення стану інтернет-залежності методикою А. Жичкіної

Отже, ми відмітили позитивні результати проведеної нами роботи, достовірність і вірогідність яких забезпечувалася використанням ефективних методів і форм профілактики Інтернет-залежності, адекватних меті та завданням роботи, поєднанням якісного та кількісного аналізу одержаних результатів. На основі проведеної роботи ми сформулювали поради батькам та схильним до Інтернет-адикції респондентів із метою ефективної профілактики цього явища.

2.3. Психологічні рекомендації щодо подолання деструктивних наслідків впливу соціальних мереж на особистість

За останнє десятиліття інтернет став невід'ємною частиною життя більшості населення. Інтернет – це джерело інформації, доступний спосіб набуття навичок та знань, помічник у навчанні та роботі, засіб проведення та планування дозвілля та ін. Проте, крім численних плюсів Інтернет має й мінуси. Інтернет-залежність супроводжується відхиленням у поведінці, за якої в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. У підліток порушується цикл сну, з'являється безсонниця, стає менш активним.

Виділяють види інтернет – залежності:

- необхідність у безперервному спілкуванні (у соціальних мережах, на форумах);
- непереборна потреба постійного потоку інформації («веб-серфінг»);
- ігрова залежність (залежність від онлайн-ігор);
- кіберсексуальний потяг (перегляд порнографічних сайтів, потяг до заняття кіберсексом) [47].

У всесвітній практиці діагнозу «інтернет-залежність» поки що не існує. Однак у деяких країнах інтернет-залежність офіційно визнається захворюванням та її лікування проводиться часом дуже радикальними методами. Так, наприклад, у Китаї, де перша клініка для лікування інтернетзалежності з'явилася ще у 2005 році, пацієнтам призначають електрошок пристрій, що подає на тіло напругу тридцять вольт. У Фінляндії до залежних від інтернету ставляться поблажливіше, навіть надають відстрочення від призову до армії.

Як і з іншим будь-яким видом залежності, найголовніше – усвідомити проблему та почати її вирішувати. Повернути людину знову в реальне життя іноді буває складно. Насамперед потрібно звернутися до лікаря-

психотерапевта або до кваліфікованого психолога, який проаналізує проблему, виключить інші захворювання та знайде правильний вихід із ситуації.

Симптоми інтернет-залежності:

- Вас важко відтягти від монітора.
- Ви не ходите в гості, рідше зустрічаєтесь із друзями, тобто. потихеньку втрачаєте контакти з людьми в реальному житті.
- Ви постійно оновлюєте сторінку в соцмережах, часто перевіряєте електронну пошту, аккаунт на сайті знайомств і т.д.
- Обговорюєте комп'ютерну тематику навіть із людьми, які ледве обізнані у цій галузі.
- Ви втрачаєте відчуття часу. Заглянувши на кілька хвилин до Інтернету, ви зависаєте в мережі на кілька годин і не помічаєте, як швидко пролітає час.
- Під час інтернет-серфінгу забуваєте про навчання, службові обов'язки, домашні справи, зустрічі та домовленості.
- На фізіологічному рівні ви відчуваєте наслідки тривалого сидіння за комп'ютером: біль в очах, ломота в суглобах, порушення сну та режиму харчування.

Причини виникнення інтернет-залежності:

- підвищена ранимість, уразливість;
- схильність до депресій;
- занижена самооцінка;
- погана стресостійкість;
- нездатність вирішення конфліктів;
- бажання уникнути проблем;
- нездатність будувати відносини з однолітками та протилежною статтю;
- погана адаптація у колективі [32].

Найефективніший спосіб боротьби з інтернет-залежністю – повернутися в реальне життя та забути про існування інтернету на кілька днів. Де вхід, там і вихід! Говорячи про причини інтернет-залежності, зазначимо, що часто люди «збігають» у мережу від якоїсь незадоволеності та проблем. Тому просто обмежити час в інтернеті буде мало, водночас боротися треба й із причинами виникнення цих проблем. Якщо вам не вистачає спілкування, вистачить сивіти на форумах, шукайте його у реальному житті. Якщо ви людина сором'язлива, почніть боротися зі своєю сором'язливістю, запишіться на курси ораторської майстерності тощо.

Інтернет-залежність краще не допустити, як і будь-яку хворобу . Тому краще всього займатися профілактикою, а саме:

- Попросіть людину протягом тижня докладно записувати, на що витрачається час, що проводиться в Інтернеті. Це допоможе наочно побачити і усвідомити проблему, а також позбавитися деяких нав'язливих дій – наприклад, бездумного оновлення повідомлень.;

- Повинна бути встановлена не заборона, а регламент користування інтернетом (кількість часу, які можна проводити онлайн, заборона використання мережі до виконання домашніх завдань або вирішення важливих задач).

- Запропонуйте знайти спільне захоплення. Спробуйте перенести діяльність в Інтернеті у реальне життя. Ї Важливо, щоб були не пов'язані з інтернетом захоплення, яким можна присвячувати свій вільний час [46].

Дуже важливо, щоб дитина могла обговорити з вами свої захоплення, зустрівши живий відгук – тоді їй не знадобиться шукати однодумців у віртуалі.

Правила поведінки при користуванні дітей Інтернетом:

- Привчіть дітей відвідувати лише ті сайти, які Ви дозволили.
- Використовуйте програмні засоби для блокування небажаного матеріалу.

- Навчіть дітей радитися з Вами під час розкриття особистої інформації.
- Вимагайте від дітей нічого не завантажувати з Інтернету без схвалення.
- Не дозволяйте користуватися засобами миттєвого обміну повідомленнями.
- Розмовляйте з дітьми про їхніх друзів в Інтернеті.
- Привчіть дітей повідомляти Вам, якщо їх щось стривожило у мережі.
- Поясніть дітям, що в Інтернеті не вся інформація є правдивою.
- Навчіть дітей перевіряти знайдену інформацію за іншими джерелами.
- Навчіть дітей різним способам пошуку.
- Поговоріть із дітьми про неприпустимість ворожнечі між людьми та про расизм, переконайте їх поважати вірування інших людей.
- Використовуйте фільтри, які блокують небажаний вміст.
- Роз'яснюйте дітям небажаність використання ненормативної лексики, вимагайте дотримання певного етикету та ввічливості.
- Ставтеся до програмних засобів захисту як додаткових елементів контролю.
- Нехай діти можуть попросити Вас про допомогу.
- Не дозволяйте особистих зустрічей із новими знайомими з Інтернету без вашого схвалення.
- Забороняється залишати особисту інформацію в Інтернеті [39].

Правила безпеки у мережі Інтернет:

- не домовляйтеся про зустріч із незнайомцями,
- не відповідайте на недобррозичливі повідомлення,
- виходьте з чату, якщо чиясь повідомлення викликає занепокоєння,

- будьте уважні при завантаженні безкоштовних програм на комп'ютер,
- якщо ви отримали образливе повідомлення, повідомлення про нього батькам,
- не піддавайтеся на привабливі пропозиції,
- не відвідуйте сайти для дорослих [31].

Основні поради з безпеки у соціальних мережах:

1. Обмежте список друзів. У тебе в друзях не повинно бути випадкових та незнайомих людей;
2. Захищай своє приватне життя. Не вказуй паролі, телефони, адреси, дату твого народження та іншу особисту інформацію. Зловмисники можуть використати навіть інформацію про те, як ти та твої батьки плануєте провести канікули;
3. Захищай свою репутацію – тримай її в чистоті та задавай собі питання: хотів би ти, щоб інші користувачі бачили, що ти завантажувеш? Подумай, перш ніж щось опублікувати, написати та завантажити;
4. Якщо ти говориш із людьми, яких не знаєш, не використовуй своє реальне ім'я та іншу особисту інформацію: ім'я, місце проживання, місце навчання та інше;
5. Уникайте розміщення фотографій в Інтернеті, де ти зображений на місцевості, якою можна визначити твоє місцезнаходження;
6. При реєстрації у соціальній мережі необхідно використовувати складні паролі, що складаються з букв і цифр і кількістю знаків щонайменше 8;
7. Для соціальної мережі, пошти та інших сайтів необхідно використовувати різні паролі. Тоді якщо тебе зламують, то зловмисники отримають доступ тільки до одного місця, а не до всіх відразу [43].

Основні поради щодо боротьби з кібербулінгом:

1. Не кидайся у бій. Найкращий спосіб: порадитися як себе вести і, якщо немає того, до кого можна звернутися, то спочатку заспокоїтись. Якщо ти почнеш відповідати образами образи, то ще більше розпалиш конфлікт;
2. Керуй своєю кіберрепутацією;
3. Анонімність у мережі уявна. Існують способи з'ясувати, хто стоїть за анонімним обліковим записом;
4. Не варто вести хуліганський спосіб віртуального життя. Інтернет фіксує всі твої дії та зберігає їх. Видалити їх буде дуже важко;
5. Поводься ввічливо;
6. Ігнорируй одиничний негатив. Одноразові образливі повідомлення краще ігнорувати. Зазвичай агресія припиняється на початковій стадії;
7. Бан агресора. У програмах обміну миттєвими повідомленнями, у соціальних мережах є можливість блокування надсилання повідомлень з певних адрес;
8. Якщо ти є свідком кібербулінгу. Твої дії: виступити проти переслідувача, показати йому, що його дії оцінюються негативно, підтримати жертву, якій потрібна психологічна допомога, повідомити дорослих про факт агресивного поведінки у мережі [27].

Основні поради щодо боротьби з фішингом:

1. Стеж за своїм акаунтом. Якщо ти підозрюєш, що твій акаунт був зламаний, то необхідно заблокувати його та повідомити адміністраторам ресурсу про це якнайшвидше;
2. Використовуй безпечні веб-сайти, у тому числі інтернет-магазинів та пошукових систем;
3. Використовуй складні та різні паролі. Таким чином, якщо тебе зламають, то зловмисники отримають доступ лише до одного твого профілю в мережі, а не до всіх;
4. Якщо тебе зламали, необхідно попередити всіх своїх знайомих, які додані у тебе в друзях, про те, що тебе зламали і, можливо, від твого імені розсилатиметься спам і посилання на фішингові сайти;

5. Встановіть надійний пароль (PIN) на мобільний телефон;
6. Вимкни збереження пароля в браузері;
7. Не відкривай файли та інші вкладення у листах навіть якщо вони прийшли від твоїх друзів. Краще уточни у них, чи відправляли вони тобі ці файли [20].

Ц.П. Короленко стверджує, що одним із факторів адиктивної поведінки є неправильне виховання в сім'ї. Він виділяє умови та механізми, що сприяють його виникненню, до яких відносяться надмірна формалізація виховання, перекриття каналів конструктивних форм самовираження, введення примітивних схем та еталонів на будь-яких рівнях та видах наукової та творчої діяльності, внаслідок чого відбувається порушення сенсоутворення, самобутності та безпосередності переживань.

Поліпшення сімейно-побутових умов, морально-естетичне виховання, розвиток творчих здібностей, передумови до безперервного саморозвитку, освіти – це фактори, що знижують ризик прогресування згубних уподобань [22].

Сам собою інтернет в цілому нейтральний, питання в тому, що він «дає», які потреби задовольняє. Цього можна досягти безпосередньо, через контакт і розмову, або опосередковано, за допомогою спостереження за тим, якими ресурсами користується людина. У дослідженнях «Фонду Розвитку інтернету» виділяються потреби підлітків, які задовольняються ними за допомогою інтернету [42]:

- автономія та самостійність;
- самореалізація та визнання;
- приналежність до групи за інтересами, у коханні та володінні;
- пізнання, оскільки оволодіння новими знаннями сприяє досягненню визнання з боку однолітків та самореалізації.

Дуже важливо навчити підлітка технікам управління часом, здійснювати психокорекцію емоційної сфери, розвивати комунікативні навички. Це можна робити за допомогою тренінгових занять:

– Тренінг «Комунікативна компетентність підлітка». Підліткам, схильних до інтернет-залежності, у яких відзначаються складності в встановлення та підтримці контактів, необхідно навчати новим для них форм взаємодії з оточуючими, допомагати у формуванні відносин у реальному світі;

- Тренінг «Розвиток тілесності». Труднощі та проблеми в тілесності у підлітків, які страждають на інтернет-залежність, тягнуть за собою розлад між почуттями, розумом та тілом. Завдяки цьому тренінгу розвивається здатність до тілесно-чуттєвого усвідомлення як мосту між думками, діями та емоціями, запускається процес їх усвідомлення та трансформації, 30 злиття їх у єдине ціле (вправа «Медуза», вправа «Опорні проби», вправа «Глибоке дихання», вправа «дбайливий контакт» та ін);

- Тренінг «Формування емоційного інтелекту». Розвиваючи емоційну сферу підлітків можна запропонувати їм цілу серію спеціальних вправ та завдань, що актуалізують та розвивають почуття та емоції різного знаку та різної модальності (вправа «Суд над емоціями», вправа «Мапа бажаних почуттів», вправа «Згадати емоції» та ін);

- Тренінг асертивності. Розвиток асертивності передбачає розвиток сталої Я-концепції, навчання емпатійного спілкування, розширення поведінкових стратегій, розвиток сенсетивності, розвиток вміння протистояти тиску та просити про допомогу та ін.

Таким чином, проблема інтернет-залежності особистості та її корекція за своєю сутністю є психолого-педагогічною, і провідною роллю, її вирішення має носити комплексний характер – батьки, сфера освіти, оточення. Оскільки повноцінний розвиток дітей через навчання, виховання та спілкування – це і є головний фактор попередження деструктивного впливу соціальних мереж та інтернету на особистість.

Висновки до другого розділу

Здійснене нами дослідження дозволяє зробити висновок, Інтернет-залежність є однією з форм адиктивного поведінки і визначається, як нав'язливе бажання постійно перебуває у мережі й нездатність вийти із неї. Надмірне використання інтернету сприяє формуванню у людини психологічної залежності. Ця проблема є дуже актуальною, оскільки кількість людей, які страждають на цю недугу, у всьому світі безперервно збільшується. Проблема інтернет-залежної поведінки торкається великої кількості людей, незалежно від статі, віку та соціального статусу. В основі формування всіх його видів лежить захисний механізм уникнення реальності.

За допомогою Інтернету підлітки задовольняють свої базові потреби, а саме соціальні потреби (спілкування, кохання, визнання) та потреби, пов'язані з розвитком особистості (пізнання, розуміння, самореалізації). Незважаючи на всю різноманітність активності користувачів Інтернету, можна виділити три основні види діяльності, що здійснюються ними: пізнавальну, ігрову та комунікативну.

Слід пам'ятати, що негативний вплив Інтернету перебуває у прямій пропорції від особи користувача. Найчастіше Інтернет-залежність – це наслідок гіперкомпенсації внутрішньоособистісних проблем підлітка. Отже, Інтернет-залежність є одним із способів адиктивної реалізації, характерною для осіб, які мають особистісні особливості, що сприяють формуванню власне адиктивної особистості.

Отже, соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти їхнього використання. Саме тому велике значення займає профілактика Інтернетзалежності, яка пов'язана з виявленням та виправленням негативних інформаційних, педагогічних, психологічних факторів, що зумовлюють відхилення в психічному і соціальному розвитку дітей та молоді.

ВИСНОВКИ

Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Я-концепція є сукупність всіх уявлень індивіда себе і включає переконання, оцінки та тенденції поведінки. Це відносно стійка, більшою чи меншою мірою усвідомлена, яка переживається як неповторна система уявлень індивіда про себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми і відноситься до себе. Я-концепція - цілісний, хоч і не позбавлений внутрішніх суперечностей, образ власного «Я», який виступає як установка по відношенню до самого себе і включає такі компоненти, як: когнітивний – образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості, т.д. (самостворення); емоційний – самоповагу, себелюбство, самознищення, тощо; оцінно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу, тощо. Я-концепція - важливий структурний елемент психологічного вигляду особистості, ідеальна представленість індивіда у собі, як і іншому. Становлення Я-концепції, будучи зрештою зумовлено широким соціально-культурним контекстом, виникає в обставинах обміну діяльністю між людьми, в ході якого людина «виглядає в іншу людину як у дзеркало» і тим самим налагоджує, уточнює, коригує образи свого «Я» . Формування адекватної Я-концепції, і насамперед самосвідомості, - одне з найважливіших умов виховання свідомого члена суспільства.

2. Соціальні мережі відіграють величезну роль у житті сучасного підлітка. Підліток проводить свій вільний час у соціальних мережах. Там він спілкується з однолітками, батьками, грає, слухає музику. У підлітка виникає низка проблем: зниження концентрації уваги, інформаційна залежність, стрес, перевтома, зниження інтелекту, відчуження. Згідно з проведеним опитуванням, підлітки, не усвідомлюючи, проводять занадто багато часу в соціальних мережах, забуває про живу соціальну життя. Тому дуже важливо

намагатися контролювати час, який підлітки проводять у віртуальному просторі.

3. Перебуваючи у віртуальному світі та вивчаючи ту інформацію, яка розміщена у соціальних мережах, кожен із нас формує свою систему цінностей, яка визначає виняткове ставлення до певних дій, вчинків, явищ як віртуального, так і реального життя; визначає нашу поведінку та майбутню соціальну діяльність, що становить собою ціннісний компонент. Використовуючи соціальні мережі, ми засвоюємо певні моделі поведінки, які прийнятні для віртуального світу, та з часом переносимо їх у реальне життя.

У соціальних мережах ми черпаємо стереотипи та моделі поведінки, норми діяльності, формуємо свою соціальну ідентичність, власну самооцінку, що не завжди є адекватною. Це являє собою поведінковий компонент діяльності в соціальних мережах. Основними рисами Інтернет – спілкування в соціальних мережах є анонімність, відсутність невербальної інформації, установка на бажані риси партнера, добровільність, прагнення до нетипової, ненормативної поведінки (у соціальних мережах дуже важко контролювати дії підлітків, тому дуже часто спостерігається агресія, ненормативна лексика).

За допомогою соціальної мережі підліток задовольняє приховані потреби, які не прослідковуються в його реальному житті, а проявляються лише у мріях і фантазіях. Цей соціальний ресурс забезпечує їх втілення через можливість анонімних соціальних взаємодій, за допомогою яких можна створювати нові образи власного «Я». Крім того, не варто забувати і про необмежений доступ до особистої інформації користувачів.

4. Інтернет-залежність – це прояв порушених відносин особистості з навколишнім світом, нездатність (неможливість) пристосуватися до нього чи наслідок хвороби (зокрема депресії). Ухід людини в інтернет-середовище є одним із способів його пристосування до «цього жорстокого світу». Зазнаючи складнощів у вираженні своїх емоцій, контактів з близькими та однолітками, людина уникатиме ситуацій, де вона може відчувати

дискомфорт, і шукати безпечніший спосіб взаємодії із середовищем, наприклад, через інтернет. Нездатність протистояти життєвим труднощам, часто що супроводжується заниженою самооцінкою, невпевненість у своїх силах, погана переносимість життєвих труднощів є найбільш значущими факторами, що формують уникаючу поведінку. У цих випадках інтернет-середовище служить засобом самозахисту від поганого настрою, почуття болю та приниження. Така людина найбільше потребує підтримки близьких, психологічний супровід у подоланні різних життєвих ситуацій. У таких випадках не можна карати людину, відключати інтернет, позбавляти інших насолод. Всі ці дії не лише марні, але й шкідливі, тому що підштовхують людину до втечі з дому. Найефективнішою стратегією буде підтримка у подоланні життєвих труднощів, що виникають, навчати новим способам подолання кризових ситуацій, навчати вмінню регулювати свої емоції, будувати відносини з однолітками, керувати часом .

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Психологія особистості»: Словник-довідник / За редакцією П.П. Горностаєва, Т.М. Титаренко. - К.: Рута, 2001. - 320с.
2. Психологія особистості в працях вітчизняних психологів. - СПб.: Видавництво "Пітер", 2000. - 480с.
3. Самосвідомість і захисні механізми особистості. Хрестоматія. - Самара: Видавничий дім "БАХРАХ-М", 2003. - 656с.
4. Хьелл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. - СПб.: Пітер, 2000. - 608с.
5. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології. - М.: ВДАДОС, 1987.
6. Соколова Е.Т. Самосвідомість і самооцінка при аномаліях особистості. - М., 1989.
7. Швалб Ю.М. Целеполагающее свідомість (психологічні моделі дослідження). - К.: Мілленіум, 2003. - 152с.
8. Чеснокова І.І. Проблема самосвідомості в психології. - М.: Наука, 1977. - 143с.
9. Джеймс У. Психологія / Под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогіка, 1991. - 368
10. Куликова Л. Н. Личностное саморазвитие учащегося и учителя – основа гуманистической педагогіки Текст. / Л. Н. Куликова // Педагогіка развития. – 2001. С. 3–10.
11. Маслоу А. Самоактуалізація личности. Психологія личности. Тексты. / А. Маслоу – М., 1982.– 120 с.
12. Варій М. Й. Загальна психологія Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. / Варій М. Й.. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
13. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.

14. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я» / О. С. Поліщук // Актуальні проблеми філософії та соціології: Науково-практичний журнал / Голов. ред. Д. В. Яковлев; відпов. секретар І. В. Шамша; Міністерство освіти і науки України; Національний університет "Одеська юридична академія". - Одеса, 2017. - Вип. 16. - С. 93-96.
15. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.
16. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет-аддиктивної поведінки особистості / С. Д. Глущенко // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. – Частина I. – К.: Університет «Україна», 2008. – 547 с
17. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.
18. Гущина Н. І. Проблема захисту учнів від негативних впливів у соціальних мережах / Н. І. Гущина // Комп'ютер у школі та сім'ї . - 2011. - № 7. - С. 13-14.
19. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології . - 2013. - Вип. 22. - С. 194- 204. –
20. Янг К. С. Диагноз – интернет-зависимость [Электронный ресурс] / Кимберли С. / Янг – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>
21. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності / Х.І. Турецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – №2 (2). – С. 95-104.
22. Садыгова Т.С. Социально-психологические функции социальных сетей // Вектор науки ТГУ. 2012. № 3 (10). С. 192–194 Садыгова Т.С.

Социально-психологические функции социальных сетей // Вектор науки ТГУ. 2012. № 3 (10). С. 192–194

23. Малеева Н. С. Соціальні мережі як середовище розгортання комунікативних практик / Н. С. Малеева // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2014. – Том. 11. – Вип. 13. – С. 325-332.

24. Малеева Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціальнопсихологічний феномен / Н. С. Малеева // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. – Одеса : Астропринт, 2015. – Т. 20. – Вип. 3(37). Ч. 1. – С. 62-71.

25. Малеева Н. С. Соціальні мережі як чинник розвитку кіберадикції / Н. С. Малеева // Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: виклики сьогодення». – Київ-Мелітополь, 2016. – С. 23-26.

26. Каширин В.И. Очерки философии планетарного самосознания / В.И. Каширин. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1996. – С. 89-100.

27. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла / Ж. Бодрийяр. – М., 2000.

28. Карпицкий Н. Онтология виртуального/ Н. Карпицкий. – М., 1996.

29. Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності / О. І. Лаврухіна [Електронний ресурс] // Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. – Режим доступу: www.rusnauka.com/10_DN_2012. – Заголовок з екрану.

30. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І. В. Литовченко [посібник для батьків]. – К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. – 48 с.

31. Млодик І. Що роблять діти в соціальних мережах. Як їм допомогти / Ірина Млодик // [Електронний ресурс]:

[http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-parents/communication-in](http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-parents/communication-in-network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialnikhmerezhakh-jak-im-dopomogti)

[network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialnikhmerezhakh-jak-im-dopomogti](http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-parents/communication-in-network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialnikhmerezhakh-jak-im-dopomogti).

32. Гримак Л. П. Общение с собой. – М., 1991
33. Гуменюк О. Є. Самотворення Я-концепції за модульно-розвивальної оргсистеми / О. Є. Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2001. – № 2. – С. 33–76.
34. Абульханова-Славская К. А. Проблема определения субъекта в психологии. Субъект действия, взаимодействия, познания / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Московский психол. соц. инст., Воронеж : НПО «МОДЭК», 2001. – С. 73–85.
35. Griffith J. Multilevel analysis of cohesion's relation to stress, well-being, identification, disintegration, and perceived combat readiness / J. Griffith // Military Psychology, 14, 2002, 217–239
36. Выготский Л. С. Развитие личности и мировоззрения ребенка : Психология личности / Л. С. Выготский / [Под ред. Ю. Б. Гиппернштер, А. А. Пузыря]. – М., 1982 – 368 с.
37. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
38. Меньшикова Л. В. Психологические закономерности развития индивидуальности студентов в вузе : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Л. В. Меньшикова. – Новосибирск, 1998. – 370 с.
39. История социальных сетей: появление и развитие. SciencePop// URL: <https://sciencepop.ru/istoriya-sotsialnyh-setej-poyavlenie-i-razvitie/>, 24.10.2020
40. Янг, К. С. Диагноз интернет-зависимость Текст. / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.
41. Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності / О. І. Лаврухіна [Електронний ресурс] // Лаврухіна О. І. Інтернет-залежність як проблема сучасності. – Режим доступу: www.rusnauka.com/10_DN_2012. – Заголовок з екрану.

42. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки / О. В. Карандашева // Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської, студентської молоді. – К.: Ніка-Центр, 2008. – С. 59–67.
43. Богатырева О. О. Психологические предпосылки карьерного роста / О. О. Богатырева // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 92-98.
44. Джеймс У. Психология в беседах с учителями. / У. Джеймс. – СПб : Питер, 2001. – 150 с.
45. Роджерс К. Свобода учиться / К. Роджерс, Дж. Фрейсберг. – М., 2002. 90 с.
46. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки / Т. М. Вакуліч // [науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова]. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л. В. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. – Вип.7(31) – С. 22.
47. Городецька.О. Вплив соціальних мереж на розвиток та соціалізацію особистості. [Електронний ресурс]
48. Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? / Р. Гнатюк [Електронний ресурс] // Гнатюк Р. Соціальні мережі: співвідношення позитиву і негативу? – Режим доступу: <http://gazeta.dt.ua/family/socialni-merezhi-spivvidnoshennyapozitivu-i-negativu.html>. – Заголовок з екрану.
49. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.
50. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки / О. В. Карандашева // Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської, студентської молоді. – К.: Ніка-Центр, 2008. – С. 59–67.

51. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І. В. Литовченко [посібник для батьків]. – К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. – 48 с.

52. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності / А. Церковний [Електронний ресурс] // Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. – Режим доступу: www.politik.org.ua/vid/magcontent.php.

53. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.

54. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде / А. Е. Войскунский // 2-ая Российская конференция по экологической психологии: тезисы. – М.: Экопсицентр РОСС, 2000. – С. 269-270.

55. Данилов С. А. Риски и потенциал интернет-социализации молодежи / С. А. Данилов // Известия Саратов. ун-та. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – Саратов: Саратов. гос. ун-т, 2012. – Т.12. – С. 42-46.

56. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – 2012. – С. 179-184.

57. Плешаков В. А. Виртуальная социализация как современный аспект квазисоциализации личности / Плешаков В. А. // Проблемы педагогического образования: сб. научных статей / под ред. В. А. Сластенина, Е. А. Левановой. – М.: МПГУ – МОСПИ, 2005. – Вып. 21. – С. 48-49.

58. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: [автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук : спец. 13.00.05] / Н. В. Сепргеева. – К., 2010. – 19 с.

59. Симхович В. Проблемы социализации молодежи в сетевом обществе / В. Симхович // Spoleczenstwo sieci. Tom I. Gospodarka sieciowa w

Europie srodkowej i wschodniej. Pod red. Slawomira Partyckiego. – Lublin: Wydawnictwo KUL, 2011. – С. 201-205.

60. Шаповал О. В. Розробка національних стратегій інформаційного розвитку – пріоритет сучасності / О. В. Шаповал // Нова парадигма. – Випуск 38. – К., 2004. – С. 166-172.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА А

Анкетування впливу соціальних мереж на особистість.

1.Ваша стать?

_____ чоловік _____ жінка.

2.Ваш вік? _____

3.У яких соц.мережах/месенджерях у Вас є аккаунти і як часто ви ними корист-туєтесь,

використовуючи шкалу від 0 до 5 (де 0 – не користуюсь, а 5 – використовую щоденно):

VK_____

Facebook_____

Tik Tok _____

Viber_____

Twitter_____

WhatsApp_____

Instagram_____

Не зареєстрований(а)_____

4.Скільки часу щодня Ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому?

- Менше 1 год.
- 2-4 год.
- 5-7 год.
- Більше 7 год.

5.Чи вважаєте Ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?

- Так • Частково
- Ні • Свій варіант

6.Якщо випадково станеться, що всі соціальні мережі й тому подібні сайти у світі закриють, ви будете ...?

- Дуже незадоволені • Мені байдуже
- Незадоволені • Дуже задоволені
- Задоволені • Свій варіант

7. Чи зможете ви без будь-якої причини видалити свій профіль у соціальній мережі або просто стерти всю інформацію на ній і ніколи більше не заходити туди?

- Так, без проблем
- Ні, там уся необхідна мені інформація та контакти
- Я що дурень, у мене там більше 1000 підписників!
- Не знаю, важко відповісти
- Свій варіант

8. Що вас підштовхнуло зареєструватися в соціальній мережі?

- Друг (подруга) • Бажання завести нових друзів
- Всі мої друзі там, чим я гірший • Бажання пограти в он-лайн-ігри
- Цікавість • Навчальна чи робоча необхідність

9. Я використовую соціальні мережі, тому що:

- вони допомагають підтримувати зв'язок зі знайомими
- вони допомагають підтримувати зв'язок із людьми, з якими інакше

був би загублений контакт

- вони допомагають зв'язатися з людьми, яких я не бачив деякий час

(наприклад, друзі, які знаходяться далеко

- вони допомагають знайомитися з новими людьми
- вони допомагають отримати інформацію про те, що роблять інші

люди

- вони допомагають спостерігати за життям інших людей
- вони допомагають отримати необхідну інформацію
- вони допомагають ділитися інформацією, яку побачать (прочитають)

інші люди

- вони допомагають продемонструвати іншим свої думки, почуття,

інтереси і т.д.

- вони допомагають підтримувати зв'язок з однодумцями
- вони дають змогу приєднатися до різних груп, що мене цікавлять
- вони допомагають мені навчатися
- вони допомагають організувати та зберігати важливу для мене інформацію

• вони допомагають створювати події та заходи, або приєднатися до вже створених

- вони допомагають зайняти вільний час
- там можна грати он-лайн-ігри

10. Що Ви робите у соц. мережах?

- спілкуюся з друзями; • граю в ігри;
- слухаю музику; • знаходжу цікаву інформацію
- дивлюся фільми; • все вище перераховане;

11. З якого пристрою ви заходите у соціальні мережі?

- з домашнього комп'ютера
- з мобільного телефону
- з планшету
- свій варіант

12. Чи бувало так, що ви не встигали зробити домашні справи через тривале

перебування в соціальних мережах?

- дуже рідко
- іноді
- дуже часто
- практично завжди
- ніколи

13. Чи згодні ви з твердженням, що соц. мережі заважають навчатися?

- так
- ні
- важко сказати

14. Для пошуку інформації в Інтернеті, Ви найчастіше використовуєте?

- соціальні мережі
- пошукові сервери (Яндекс, Google, інші)
- приблизно однаково два перших пункти
- свій варіант

15. Ви зареєстровані від свого імені?

Так ____ Ні _____

16. Чи є у вас додаткові сторінки, про які ніхто не знає, або ця інформація відома небагатьом?

- так
- ні

17. Скільки людей у Вас у друзях?

- до 50;
- 50-100;
- 100-200;
- 200-500;
- більше 500.

18. Зі скількома з них Ви знайомі особисто?

- до 20;
- 20-50;
- 50-100;
- більше 100;
- додаю тільки знайомих.

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу: «дуже рідко» -1 бал, «інколи» -2 бали, «часто» -3 бали, «дуже часто» - 4 бали, «завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті? 10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаяєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?

16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування і Інтернеті?

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Тип користувача Інтернету 20-49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.