

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.

« ____ » _____ 2020 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2020р.

СИСТЕМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ФОРМУВАННЯ
ЦІННІСНИХ НАСТАНОВЛЕНЬ ПІДЛІТКІВ

Магістерська робота з психології
студентки психолого-педагогічного факультету
другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія
2 курс, група ЗППм-15 заочної форми навчання
Василиненко Ксенії Олегівни

Науковий керівник:

Старший викладач, кандидат психологічних наук

Сошина Ю.М.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛІТКА.....	6
1.1. Соціальна мережа як феномен сучасного інформаційного суспільства.....	6
1.2. Вплив соціальних мереж на особистість користувача	9
1.3. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісні характеристики підлітків.....	14
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСНІ ПІДЛІТКА	32
2.1. Організація та процедура дослідження.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЩО Є АКТИВНИМИ КОРИСТУВАЧАМИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	42
3.1. Обґрунтування моделі корекційно-розвивального впливу.....	42
3.2. Корекційно-розвивальна програма зі зниження агресивності та тривожності підлітків.....	43
3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми	48
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. У 21 сторіччі, коли ні дорослі, ні діти вже не можуть обійтися без продуктів технічного прогресу, важливого значення набуває проблема їхнього впливу на особистість підростаючого покоління. Зокрема, великого значення набуває вплив соціальних мереж на особистість підлітків, адже саме у цей віковий період провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування. З появою соціальних мереж соціалізація підлітків розділилася на реальну та віртуальну. І навіть попри всі переваги, які несе віртуальна комунікація, не слід забувати й про певні ризики такого виду спілкування.

З огляду на те, що все дедалі більше підлітків обирають віртуальну соціалізацію на противагу реальній, дослідження у цьому напрямку стали доволі актуальними у наш час. Адже для активного юного користувача соціальні мережі можуть бути як корисними, так і нести шкідливий вплив для особистості, що ще знаходиться на стадії формування.

Вивченням феномену соціальних мереж займалися такі вчені як Пінчук О.П., Немеш О.М., та інші. Серед них дослідженням впливу мереж на користувача займалися Григор'єва Н.М., Галіч Т.О., Літвінчук А.Ю., Лесто К.А.

Проблемою впливу соціальних мереж на особистість підлітка переймалися такі дослідники як Поліщук О.С., Данько ЮА., Галіч Т.О., Данник І.П., Бабій В.Б., Слободяник О.В., Григор'єва Н.М., Собкін В.С., Федотова А.В. та багато інших.

Проте, незважаючи на велику кількість дослідників, що займаються вивченням впливу соціальних мереж на особистість користувача, у тому числі й підлітків, мало хто займається дослідженням впливу на такі особистісні аспекти як агресивність та тривожність. Але ж саме вони грають важливу роль у соціалізації та формуванні стилю особистісної взаємодії підлітків. Саме тому, дослідження впливу соціальних мереж на ці аспекти особистості є актуальним

та значимим для подальших розробок шляхів коригування можливих негативних наслідків цього впливу.

Метою нашого дослідження є виявлення психологічних особливостей впливу соціальних мереж на особистісні характеристики підлітка (агресивність та тривожність).

У відповідності до мети дослідження, перед нами постають наступні **завдання**:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу основних досліджень з теми визначити чи здійснює соціальна мережа вплив на особистісні характеристики підлітка і чи є цей вплив взаємопов'язаний.

2. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на такі особистісні характеристики підлітка, як тривожність та агресивність.

3. Розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму для зниження рівня агресивності та тривожності у підлітків.

Об'єктом дослідження є особистісні характеристики підлітка.

Предметом дослідження: психологічні особливості впливу соціальної мережі на особистісні характеристики підлітка (агресивність та тривожність).

В основі роботи було покладено **гіпотезу** про те, що надмірне перебування у соціальних мережах призводить до зростання рівня агресивності та тривожності.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- Дослідження феномену соціальної мережі Пінчук О.П., Немеш О.М. Данька Ю.А.

- Різноманітні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на особистісні характеристики підлітка Поліщука О.С., Данько Ю.А., Галіч Т.О., Данник І.П., Бабій В.Б., Слободяник О.В., Григорьєвої Н.М., Собкіна В.С., Федотової А.В.;

- Загальноприйняті принципи організації психокорекційної роботи.

В роботі використовувався комплекс методів, що відповідають змісту проблеми та етапам дослідження:

- Теоретичні (аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми, що порушується у нашому дослідженні);
- Емпіричні – тестування (шкала особистісної тривожності Прихожан А.М. (Додаток Б), тест виміру агресії Почебут Л.Г. (Додаток В) та анкетування (додаток А);
- Статистичні – кореляційний аналіз за допомогою критерію рангової кореляції Спірмена та критерію знакових рангів Вілкоксона;
- Інтерпретаційні (психологічний аналіз, синтез та тлумачення отриманих емпіричних даних).

Дослідження проводилося на вибірці загальним обсягом 40 осіб, яку склали дівчата та хлопці (31 та 9 респондентів відповідно), віком від 12 до 13 років. Дослідно-експериментальною базою стала Криворізька спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №107 з поглибленим вивченням англійської мови.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів дослідження в практиці здійснення корекційно-розвивального впливу на підлітків з високим рівнем агресивності та тривожності, які є активними користувачами соціальних мереж.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження висвітлено в 1 публікації та на IV Міжнародній науково-практичній конференції «The world of science and innovation» (листопад 2020 року, м. Лондон)

Структура освітньо-кваліфікаційної роботи. Освітньо-кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (38 джерел), десяти додатків, семи таблиць та п'яти рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКА

1.1. Соціальна мережа як феномен сучасного інформаційного суспільства

В наш час вже мало хто уявляє своє життя без Інтернет-мережі, що здатна задовольнити більшість наших потреб. В тому числі це стосується й комунікації. З появою соціальних мереж, спілкування стало набагато простішим і цікавішим, адже у віртуальному світі кожен може знайти ту компанію, у якій йому буде затишно і приємно проводити час. То, що ж таке соціальна мережа? Вперше термін «соціальна мережа» був використаний у 1954 році Джеймсом Барнсом, який намагався з допомогою нього пояснити соціальні зв'язки, що були нетиповими для багатьох традиційних соціологічних понять [34].

Данько Ю.А. дає визначення соціальної мережі з точки зору соціології. Він визначає її у двох площинах. У більш широкому сенсі соціальна мережа постає як структура, у склад якої входять вузлові елементи та зв'язки між ними, тобто, як свого роду соціальна павутина. А у більш вузькому значенні мережа характеризується як вебсервіс, який забезпечує можливість комунікації для великих груп людей та об'єднує у віртуальні спільноти згідно з їх інтересами [8].

Пінчук О.П. інтерпретує соціальну мережу з точки зору соціальної психології і визначає її як егоцентричну мережу, в якій усі члени обертаються навколо однієї людини [25].

Поліщук О.С. же визначає соціальну мережу як безмасштабну взаємодію в інтернет-просторі, що складається з соціальних об'єктів та зв'язків між ними [26].

Тож, якщо узагальнити ці погляди на визначення даного феномену, то ми можемо сказати, що соціальна мережа - це соціальна структура, створена пов'язаними між собою вузловими елементами, яка забезпечує комунікацію великих та малих груп, поєднаних спільними інтересами.

Аналізуючи мережу з боку її феноменології слід згадати, що Кісельова К.С. та Іванова С.Ю. у своїй роботі згадують про першу соціальну мережу, наближену до сучасних. Вона виникла у Сполучених Штатах Америки в 1995 році і в ній пошук людей здійснювався за місцем навчання [12].

Розглянемо соціальну мережу більш детально як феномен сучасного інформаційного суспільства. Для цього ознайомимося з її ознаками, видами та функціями.

Немеш О.М. визначає наступні ознаки, якими можна охарактеризувати соціальну мережу[22]:

- спілкування опосередковане технічними пристроями;
- сильний вплив суб'єктивних очікувань на сприйняття образу іншої людини в соціальній мережі та реальності;
- полегшення пошуку нових контактів, майже безмежні можливості для розширення кола спілкування;
- «псевдоневербаліка» (Немеш О.М. пояснює це явище як певні зміни у культурі мовлення; наприклад, спробу передати свій емоційний стан з допомогою візуальних символів (емодзі) чи специфічної лексики);
- філософське поняття тілесності у контексті віртуального простору набуває індивідуального значення (кожен користувач вкладає свій сенс у це поняття);
- відчуття дисгармонії та часткової депривації при спробі повністю замінити безпосередню комунікацію віртуальною (соціальні мережі не здатні стати повноцінним замінником живого спілкування);

- розвиток іміджмейкерства на просторах Інтернет-мережі (у віртуальному світі можна створити собі будь-який образ, який необов'язково збігається з реальністю, що може стати причиною спотворення сприйняття реальності та завищених вимог до оточуючих);

- недосконалість заходів безпеки спілкування та захисту персональних даних.

На нашу думку, краще всього види соціальних мереж подані в роботі Данько Ю.А.:

- I. За доступом до мережі:
 - 1) Публічні – відкриті для всіх користувачів Інтернету.
 - 2) Закриті – доступні лише в рамках якоїсь однієї організації.
- II. За спрямованістю:
 - 1) для відпочинку та розваг;
 - 2) для наукового спрямування;
 - 3) для професійного зростання, тощо.

Слід зазначити, що соціальна мережа, як і будь яка інша, виконує певні функції. Тому, на думку Динник І.П. ці функції відповідають тим, які виконують й всі інші засоби комунікації:

1. Інформативну, тобто надає актуальну інформацію з різних сфер діяльності;
2. Регуляторну – вплив на формування суспільної свідомості, громадської думки, створення соціальних стереотипів в тому числі й шляхом маніпулювання (здійснення соціального контролю);
3. Культурологічну, що відповідає за передачу культурного досвіду та збереження традицій. [8]

Проте не слід також забувати, що у соціальній мережі, як і у будь-якій іншій є свої певні недоліки та переваги.

Наприклад, Данько Ю.А. серед позитивних моментів віртуальної комунікації відзначає можливість спілкуватися з людьми з різних куточків світу, обмін культурним досвідом та реалізації глибинних психологічних

потреб. Також соціальні мережі є справжнім скарбом для людей з обмеженими можливостями. На противагу цим плюсам автор вбачає кілька негативних моментів, серед яких розвиток фобій спілкування з реальними людьми в тих, хто віддає перевагу віртуальній комунікації, нехтуючи живою взаємодією з іншими. Як наслідок починається повна заміна реальних стосунків на комунікацію у соціальних мережах. Потреба у спілкуванні зростає, але віртуальний простір не в змозі задовольнити її повноцінно і внаслідок чого починає формуватися залежність. Як зазначає автор, найбільш схильні до появи інтернет-залежності люди зі зниженою самооцінкою [8].

Проте є й спірні моменти, які не можна однозначно віднести до позитивного або негативного впливу мереж. Таким моментом є ідентифікація із віртуальною соціальною спільнотою, вивченням якої займався Поліщук О.С. Він вважає, що ідентифікація вимагає від особистості підпорядкування своїх дій, інтересів та цінностей тим, що прийняті в групі, що в мережі проходить легше через можливість вибору цієї групи, і це є перевагою протікання цього процесу у кіберпросторі. Проте таке Я дієздатне лише поки людина залишається учасником цієї групи, що може нести в собі певний дискомфорт [26].

Як ми бачимо соціальні мережі неоднозначні і мають свої як плюси, так і мінуси. Тож доцільно буде приділити увагу й впливу цих мереж на особистість її користувача.

1.2. Вплив соціальних мереж на особистість користувача

Під впливом сучасних інформаційних технологій змінюється й наше суспільство. З'являються нові риси, характерні саме для сучасних людей. Потреби, життєві цінності та сам розвиток особистості видозмінюється в нових технологічних умовах. Григор'єва Н.М., розглядаючи вплив соціальних мереж на формування особистості людини, говорить про те, що перебуваючи в популярних Інтернет-мережах часто молодь створює своєрідний ідеальний

образ власного «Я», і більшість з них потім намагається перенести цей образ в реальність, повністю, часто бездумно, копіюючи свою поведінку в соціальній мережі і в реальному житті [6].

Поліщук О.С., в своєму дослідженні, вводить поняття «віртуального Я» як такого, що формується у кіберпросторі. Соціальна мережа в наш час виступає елементом соціального середовища, в якому молодь набуває досвіду, засвоює певні норми та правила, а також формує власні цінності та установки [26].

Продовжуючи тему впливу Інтернет-мереж на становлення особистості сучасної молоді, Галіч Т.О. приділяє увагу соціалізації особистості у віртуальному світі. На думку дослідника, під впливом сучасного мережевого суспільства почав змінюватися і стиль життя, стало більш інтенсивним вироблення нових моделей взаємодії з середовищем. Галіч Т.О. зазначає, що створені у віртуальному просторі соціальні норми та цінності переносяться у реальні відносини, через що відбувається викривлення соціальної свідомості та поведінки [5].

Серед особливостей впливу Інтернет-мережі на соціалізацію особистості Галіч Т.О. відмічає:

- відсутність відповідальності та досконалих засобів контролю за діяльністю молоді в інтернет-просторі,
- повне абстрагування від оточуючого світу, тобто можливість перенесення реальних стосунків у віртуальний простір,
- Інтернет-мережа дає можливість виправити помилки, змінити віртуальне оточення на інше,
- можливість самостійного прийняття рішення, не замислюючись над їх наслідками.

Тому автор наголошує на підтримці культури та так званої «віртуальної етики». До її задач дослідник відносить закріплення моральних цінностей та норм, що будуть дотримуватися в Інтернет-мережі; наявність соціального контролю; введення певних обмежень та заборон [5].

Літвінчук А.Ю. у цьому руслі звертає увагу і на зростання вірогідності появи кризових форм віртуальної соціалізації. До таких форм вона відносить появу залежної та компульсивної поведінки в інтернет-просторі, інтровертованість та замкненість в реальному світі. Тому Літвінчук А.Ю. вводить поняття нового типу індивіда – “Homo virtualis”, тобто той, що орієнтований на створення та передачу нової віртуальної культури [20].

Йдучи у напрямку соціалізації далі, Лесто К.А. розробив навіть типологію користувачів соціальних мереж:

1. Комуникатор – людина, що компенсує недостатню для неї кількість спілкування комунікацією у віртуальному просторі.

2. Розвідник – такі користувачі більше читають, ніж пишуть, їм цікаво все, що і з ким відбувається.

3. Коментатор – це така особистість, яка полюбляє публічно висловлювати свою думку з будь-якого питання та давати свою оцінку всьому, що з’являється в її полі зору.

4. Спостерігач – цей тип отримує задоволення від перегляду фотографій інших користувачів, навіть якщо це не несе для нього жодного сенсу чи корисної інформації.

5. Розповсюджувач – використовує соціальну мережу як додатковий спосіб розповсюдження інформації (реклами, реалізації проекту, інформування з приводу якихось подій) [19].

Якщо ж говорити про становлення особистості в Інтернет-мережі, то Поліщук О.С. відмічає певні особливості даного процесу. Однією з таких обов’язково є ідентифікація із віртуальною соціальною спільнотою, адже, через вимогу підпорядковувати свої дії, інтереси та цінності тим, що прийняті в групі, таке Я дієдатне лише поки людина залишається учасником цієї групи. Інша особливість – це виступ соціальних мереж в ролі соціального інституту, що створив для сучасної особистості віртуальний шлях входження в соціум. спілкуватися з людьми з різних куточків світу, обмін культурним досвідом та

реалізація глибинних психологічних потреб. Також соціальні мережі є справжнім скарбом для людей з обмеженими можливостями [26].

Тому становлення самосвідомості у просторі соціальних мереж має специфічний характер. Адже на думку Немеша О.М., процес прийняття та визнання особистості відбувається за законами віртуального світу. Прикладом може послугувати кількість «лайків», що збирає фото чи виклад думок користувача. В цьому контексті ціннісні орієнтації та установки, які засвоює індивід можуть бути продиктовані гонитвою за лайками, що може привести до деформації та спотворення самосвідомості [22].

Пирог Г.В. у зв'язку з цим відмічає, що люди, які надають перевагу безпосередній взаємодії вважають своє життя більш яскравим та осмисленим на відміну від активних користувачів соціальної мережі [24].

Проте гендерні відмінності у впливі Інтернет-мережі на особистість також грають певну роль. У цьому напрямку Пирог Г.В. відмічає взаємозалежність між інтенсивністю користування соціальними мережами та зниженням рівня задоволеності власним життям серед чоловіків. А також вона зазначає, що часте відвідування мережі негативно впливає на певні аспекти становлення смисложиттєвих установок у чоловіків [24].

Пирог Г.В. сумісно із Пірогом О.В. вивчали вплив мережі і на розвиток мислення також. Вони ввели поняття мережевого мислення, яке, на їх думку, носить знаково-символічний характер. Вони пояснюють появу такого виду мислення тим, що думки індивіда в інтернет-просторі в основному передаються за допомогою мовних та візуально-образних засобів. Тобто, мережеве мислення зорієнтоване на відображення власних думок у вигляді набору знаків та символів, а також на розшифрування та осмислення повідомлень інших. У використанні візуально-образних засобів є свої певні переваги (смайлики, меми та інше, які допомагають значно скоротити та привернути увагу до вашого повідомлення), проте є й недоліки, адже часте використання таких засобів може привести до збідніння культури мови індивіда [23].

Якщо спробувати описати психологічний портрет типового користувача соціальних мереж, то тут стане у нагоді дослідження Лесто К.А. Описуючи психологічний портрет, він вказує на наступні характеристики:

- екстравертованість у спілкуванні;
- комунікативність на високому рівні лише зі знайомими людьми;
- є певна соціальна сміливість та впевненість в собі;
- фрустрованість на досить низькому рівні;
- депресивні та тривожні розлади відсутні, але водночас у наявності є

певна ригідність, що може сприяти виникненню ситуативної тривожності у нових для користувача ситуаціях.

Лесто К.А. також додає, що вихід в мережу може забезпечувати релаксаційну дію, адже в кіберпросторі людина може на якийсь час стати вільною від повсякденних обов'язків [19].

Проте не слід забувати і про негативний вплив соціальних мереж на особистість її користувача. Цієї теми торкаються у своїх дослідженнях багато вчених, зокрема Наталія Павлівна та Віталій Михайлович Кухарські. Вони відзначають, що діти, які «виросли» в соціальних мережах, втрачають навички міжособистісного спілкування. В таких дітей може розвинутися синдром гіперактивності, відзначається підйом психотичних проявів (підвищена тривожність та вразливість, неспокій, втрата зв'язку з реальністю), розмиваються межі дозволеного, втрачається значимість системи цінностей [17].

Поліщук О.С. серед негативних наслідків використання соціальних мереж відмічає наявність шкідливого для підростаючого покоління контенту, зниження культури мовлення (використання сленгу у повсякденному житті, нецензурну лексику, спрощену мову) та високий ризик появи інтернет залежності, через привабливість віртуального простору для ще несформованої особистості [26].

Богдан М.С. та Карацула В.В., торкаються теми негативного впливу з точки зору перешкоджання навчанню. Вони говорять, що витрачання часу для

навчання на розміщення нових записів у власному акаунті та перегляд новин на сторінках віртуальних друзів може погіршувати засвоєння знань, а отже буде створювати ситуації неуспіху у навчанні [1].

Теми наслідків негативного впливу інтернет-мереж торкаються у своєму дослідженні також Кухарська Н.П. та Кухарський В.М. Серед загроз автори виділяють наступні:

1) Спокуса втекти від проблем та перешкод реального життя у віртуальний світ, де можна стати ким завгодно, можна знайти компанію, в якій можна відчувати себе більш комфортно.

2) Доступ до небажаного інформаційного контенту, які негативно впливають на стан психічного та фізичного здоров'я дитини.

3) Виставлення у соціальних мережах конфіденційної інформації, якою можуть скористатися зловмисники.

4) Кібергрумінг – встановлення дорослою людиною дружніх відносин з дитиною з метою вступу у сексуальний контакт.

5) Кібербулінг – переслідування з допомогою агресивних, образливих повідомлень, залякування, постійне залишення негативних некоректних коментарів.

6) Секстинг – надсилання особистих неприйнятних фото, повідомлення інтимного характеру.

7) Виникнення інтернет-залежності та повна відмова від реального світу [17].

1.3. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісні характеристики підлітків

Ми вже розглянули, що таке соціальна мережа та її вплив на особистість загалом. Тому, ми можемо перейти до вивчення нашого головного питання. То який же вплив здійснюють соціальні мережі на особистість саме підлітка? Що ж саме робить соціальні мережі такими привабливими для них?

На думку Кісельової К.С. та Іванової С.Ю., підлітковий вік є водночас і самим важливим, і тим не менш самим важким. В цей період діти потребують підтримки дорослих, якої в реальності часто не достає, що робить підлітків залежними від соціальних мереж, де цю підтримку отримати простіше [12].

Представимо узагальнені точки зору різних дослідників на причини привабливості соціальних мереж для підлітків (табл.1.1).

Табл.1.1.

Дослідники, що займались вивченням цього питання	Причини привабливості соціальних мереж для підлітків
Григор'єва Н.М.	В соціальній мережі можна створити ідеальний образ власного Я, якого може бути важко досягти в реальному житті. [6]
Бутарева Т.С.	<ul style="list-style-type: none"> - Контроль вираження своїх емоцій та почуттів, адже в них є час обдумати свою реакцію на будь-яку ситуацію; - Відсутність бар'єрів у вигляді статі, віку, зовнішності чи комунікативної компетентності; - Анонімність, яка дає багато переваг на відміну від безпосередньої ситуації спілкування. [3]
Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б.	<ul style="list-style-type: none"> - Часто використовуються ними в якості платформи для флірту (тинейджери часто використовують запит у друзі, лайк чи коментарі під фото як засіб демонстрації своєї симпатії); - Спілкування у мережі може дати підлітку відчуття своєї приналежності до групи та робить можливим для нього повністю розкритися як для себе, так і для інших.[2]

Якщо говорити про мотиви, якими керується підліток при наданні переваги перебуванню у соціальних мережах, то тут стане в нагоді думка Собкіна В. С. Серед найбільш значимих він виділяє наступні:

- можливості спілкування, не зважаючи на відстань;

- бажання знати всі останні події;
- пошук необхідної інформації;
- нудьга;
- відчуття психологічної безпеки під час спілкування;
- бажання розважитися.

Серед найменш значимих Собкіна В.С. відзначає лише два: оволодіння новими навичками та підвищення рівня обізнаності в інтелектуальному плані [32].

Собкін В.С. говорить і про те, що відсоток дітей, що надають перевагу присвячувати свій вільний час перебуванню у соціальних мережах, в процесі дорослішання збільшується [32]. Та й спілкування у віртуальному просторі з віком починає ставати все більш інтенсивним та довгим, а отже стає доцільним перейти до вивчення безпосередньо взаємовпливу особистісних характеристик та соціальних мереж.

Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б. зазначають, що зв'язку з тим, що підлітки ще не вміють досить критично сприймати інформацію та джерела, з яких вона була отримана, а також недостатній або відсутній рефлексії та розумінню мотивів інших людей вони найбільш вразливі до негативних впливів Інтернет-мережі взагалі та соціальних мереж як її окремого прояву [2].

Курлюк М.В. у своєму дослідженні говорить про те, що вивчаючи взаємодію підлітків в групі, слід враховувати їх потребу у спілкуванні, яка в свою чергу включає в себе ще дві суперечливі потреби – індивідуалізація (бажання виділитися з поміж натовпу) та афіліація (потреба в приналежності до групи, в якій ще потрібно довести, що ти гідний бути з ними на рівних) [16].

Також на думку Курлюка М.В., соціальні мережі для підлітка - спосіб втекти від щедрої на випробування та перешкоди реальності. Перевагами для них стає можливість легко та швидко розширити своє коло спілкування; зручний спосіб знайти близьких по духу людей; можливість задовольнити потребу в афіліації, залишаючи при цьому право на власну індивідуальність;

спосіб створити образ, який хотілось би мати в реальності, та якому легше здобути визнання групи [16].

Розглядаючи вплив соціальної мережі на особистість підлітка, Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б. стверджують, що перегляд стрічки новин інших користувачів без комунікативної взаємодії призводить до посилення заздрощів та зниження самооцінки, а от перегляд власної сторінки і лайків під власними фото та новинами навпаки, підвищує самооцінку та настрій [2].

Бутарева Т.С. стверджує, що обмеження безпосередньої комунікації є прямим механізмом розвитку тривожного стану і згодом закріплюється у ситуаціях спілкування в об'єктивній реальності, що в свою чергу ще більш посилюють соціальну тривогу, утворюючи замкнуте коло психічного нездоров'я [3].

Досить активні, особливо в ночі, та досить емоційно втягнуті в електронне спілкування користувачі, за дослідженнями Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є. В., Смирнов І. Б., мають низькі показники якості сну та занижену самооцінку що в свою чергу підвищує рівень їх тривоги та депресії [2].

На думку Бутаревої Т.С. найбільшим джерелом підвищеної тривожності у підлітків слугує внутрішній конфлікт – зіткнення прагнення відповідати очікуванням референтних осіб та особистісних особливостей [3].

Психологи та соціологи теж зазначають, що через наявність підвищеного рівня соціальної тривожності, комунікація у реальному світі викликає стрес та бажання якомога довше уникати її. Тому спілкування у кіберпросторі стає для таких особистостей привабливою альтернативою.

На думку Коброслі А.Х., підлітки, що мають занижену самооцінку та не мають постійної компанії товаришів у реальному житті, схильні створювати у соціальних мережах вигаданий образ себе, або ж приховувати деякі деталі власної особистості [13].

Інакше кажучи, вони отримують шанс втекти від реальності та проблем у своєму житті. Проте проблеми не схильні зникати самі по собі, тому вони лише накопичуються і стає все важче знайти вирішення для них. На тлі такого впливу може сформуватися навчена безпомічність та орієнтація на втечу від невдач та відповідальності.

Коброслі А.Х. також вказує й на вплив нереалістичних очікувань від образів інших користувачів на адекватне сприйняття та вимоги до оточення. А така тенденція може призвести до виникнення або розвитку тривожних розладів [13].

Козак М.Я. вважає, що постійне перебування підлітка в соціальних мережах скорочує його час для безпосереднього спілкування, що призводить до певної деформації соціалізації особистості. Вона пояснює свою позицію тим, що підліток з віртуальною соціалізацією стає залежним від кількості лайків, що стають для нього головним орієнтиром схвалення чи засудження його поведінки та суджень [14].

Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б. зазначають, що тинейджери, які проводять по шість годин в соціальних мережах кожного дня відрізняються більш низьким рівнем задоволеності життям, більш високою вірогідністю стати жертвою булінгу та підвищеним відчуттям самотності. Такі підлітки мають нижчі порівняно з іншими показники у навчанні та не мають високих очікувань від освіти [2].

Бутарева Т.С. теж зазначає, що надмірне перебування у соціальних мережах має негативні наслідки: виникають проблеми із встановленням комунікативних контактів з оточуючими та з'являються труднощі у відносинах з однолітками в класі. Після цього підліток остаточно замикається в собі та починає уникати ситуацій очного спілкування. І як остаточний результат – формується підліткова соціофобія [3].

До основних причин виникнення соціофобії в підлітковому віці Бутарева Т.С. відносить наступні:

1) Тривожні батьки (діти просто переймають від них цей тривожний стан, а також свою роль грає й вплив гіперопіки, яка для таких батьків є нормою виховання).

2) Недоношена дитина (у таких дітей часто несформовані або недорозвинені певні ділянки мозку, через що вони знаходяться у зоні ризику виникнення соціального тривожного розладу).

3) Несприятливі відносини з однолітками (неприйняття у новому колективі, подразнювання чи висміювання зі сторони ровесників).

4) Ситуація неуспіху у навчанні [3].

Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. провели власне дослідження, щоб прослідкувати особливості спілкування різних соціальних груп підлітків. В ньому прийняли участь три категорії підлітків: учні ліцею, що навчаються безкоштовно; учні приватної навчальної установи, що сплачують за навчання кошти та вихованці дитячого будинку. У підсумках, автори дійшли таких висновків:

1. Різні форми комунікації грають однаково важливу роль у житті сучасного підлітка.

2. Підлітки, що виховувалися у дитячому будинку, надають перевагу більше живому спілкуванню чи розмові по телефону. Така тенденція, більш за все, відбувається через особливості соціального статусу та умов проживання, що не дозволяють їм мати широке коло знайомих за межами дитячих притулків.

3. Через наявність великого додаткового функціоналу соціальних мереж, спілкування в них підлітками не сприймається саме як реальне спілкування, а скоріш щось середнє між розвагами, пошуком цікавої інформації та самою комунікацією.

4. Більшість підлітків погоджуються із сильною відволікаючою властивістю соціальних мереж, тож за потреби зосередитися на певній справі, намагаються мінімізувати цей вплив (відключення звуку повідомлень, що надходять, або вимкнення самого гаджету).

5. У вихованців дитячого будинку рівень страху перед негативною соціальною оцінкою нижчий, ніж в інших підлітків, що пояснюється дослідниками як наявність активної роботи захисного механізму заперечення, придбаного за роки проживання під гнітом негативних оцінок робітників притулку.

6. Підлітки, котрі більше користуються безпосереднім спілкуванням мають значно нижчий рівень соціальної тривожності, порівняно з користувачами соціальних мереж.

7. Підлітки, для яких соціальні мережі є більш комфортним засобом спілкування, більш схильні до виникнення високого рівня соціальної тривожності, що сприяє виникненню соціофобії [37].

Вивченням впливу соціальних мереж на особистість підлітка також займалася Зінченко О. В. У своєму дослідженні вона відзначає кілька моментів:

1. Більшість підлітків не приховує від друзів свій час перебування в соціальних мережах.

2. Половина учасників дослідження витрачає на віртуальне спілкування до трьох годин на день, а от тих, хто полюбляє перебувати в мережі більше п'яти годин виявилось найменше (на думку Зінченко О.В., учні, що проводять стільки часу в мережах, можуть проявляти адитивну поведінку у віртуальному спілкуванні).

3. Серед опитуваних, лише двоє майже щодня змінюють фотографію на своїй аватарки (Зінченко О.В. вказує на проблеми з прийняттям себе в людей, що занадто часто змінюють фотографію на власній сторінці).

4. Поступово, з віком, коло реальної комунікації в мережі зменшується, що на думку дослідника, говорить про появу більшої вибірковості у виборі співбесідників та краще осмислення своїх віртуальних контактів [10].

Собкін В.С. та Федотова А.В. вважають, що для активного користувача соціальної мережі підліткового віку характерне бажання об'єктивно представити свій образ, що проявляється поряд з тенденцією робити акцент на індивідуальних особливостях, якими можна привернути до себе увагу і набути

популярності. На цю тенденцію мають великий вплив переплетіння демографічних та соціальних факторів [33].

Слободняк О.В. вивчаючи вплив соціальних мереж на підлітків, робить наступні висновки:

1. Спілкування в соціальних мережах може відволікати від виконання справ у реальності. В якості доказу автор приводить результати досліджень одного нідерландського професора. Згідно цих даних, учні, що при підготовці до занять перебували он-лайн у соціальних мережах мали результати навчання на 20% нижче, ніж ті, що повністю зосереджувалися на домашніх завданнях.

2. Якщо занадто часто сидіти в соціальних мережах, перебуваючи під впливом сильних емоційних сполохів, з'являється бажання відчувати теж саме знову, а це пряма дорога до залежності.

3. Інтернет мережа – це безперервний потік великої кількості інформації, тому довге перебування у кіберпросторі може виснажувати та приводити до виникнення стресу. Це ж саме стосується і випадків, коли у людини, яка вже є залежною від перебування в мережі, раптово зникає можливість туди потрапити. Тобто, потік інформації раптово зникає, що може спричинити появу так званого «синдрому відміни».

4. А от можливість швидкого отримання коротких шматків різного роду інформації є одним з факторів появи дефіциту уваги. В такому разі підлітків буде дуже важко довгий час утримувати на чому-небудь увагу.

5. Через прагнення прискорити обробку та реагування на нову інформацію, цей процес стає більш поверхневим, а отже мозок не отримує повноцінного навантаження, його робота спрощується, що призводить до зниження інтелектуальних здібностей [31].

Ложкіна Л.І. стверджує, що через раннє придбання віртуальних комунікативних навичок у підлітків може сформуватися «телеграфний» стиль спілкування, для якого характерне нехтування правилами правопису, спрощення мовних шаблонів, збіднілість усної та писемної мови підлітків [21].

До найбільш значущих особистісних змін за час використання соціальних мереж, як стверджують Собкін В.С. і Федотова А.В., більшість підлітків відносять більш позитивні: нові інтереси, збагачення кола комунікативних контактів, підвищення впевненості в собі в умовах реального спілкування, поява більш раціонального підходу при виборі професії. Активні ж користувачі мереж відмічають для себе як наявність позитивних змін, так і появу негативних [33].

Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. вважали, що одним із яскравих наслідків переходу сучасних дітей від живого спілкування до віртуального є поява соціальної тривожності, яка може, при достатньо високому рівні, стати причиною появи аутоагресії, суїцидальної поведінки, хімічних та інших видів аддикцій, втрата мотивації до навчання та зниження рівня академічної успішності. Самими небезпечними для зростання соціальної тривоги періодами, на думку психологів, є дошкільний вік та підлітковий [37].

Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б. розглядають вплив соціальних мереж на підлітків, у яких діагностували депресію. Серед позитивного вони виділяють можливості пошуку або створення позитивного контенту та підтримку з боку онлайн-друзів та груп, що може стати мотивацією для боротьби та виходу з депресії. Негативним впливом, дослідники вважають саморуйнівну поведінку, яка може спонукати один одного, кібербулінг та порівняння себе з більш успішними, на його думку, людьми. Ознаками негативного впливу можуть стати занадто часті публікації депресивного характеру на своїй сторінці, розповсюдження негативного контенту та повідомлення чи публікації, зміст яких викликає негативний емоційний відклик у інших користувачів, через наявність травматичного досвіду, для якого такі публікації стають тригером [2].

Галас І.І., досліджуючи вплив мереж на розвиток підлітка, виділяє ряд позитивних та негативних факторів. Серед позитивних він відзначає: 1) можливість для розвитку соціальної компетентності, що поліпшує та полегшує

процес соціалізації; 2) збагачення психологічного досвіду; 3) поява еталону, авторитету, на якого підліток буде рівнятися; 4) реалізація потреб у визнанні, приналежності, прийнятті, забарвленні свого життя цікавими подіями; 5) розвиток вміння презентувати себе з різних сторін в будь-якій ситуації; 6) можливість приміряти на себе різні ролі, що підвищують життєву компетентність та самооцінку підлітка [4].

Негативними факторами Галас І.І. визначає появу адикцій, пов'язаних з інтенсивним користуванням Інтернет-мережею та кібербулінг, наслідками якого стають підвищення тривожності, зниження комунікативних навичок, поява комплексу неповноцінності, асоціальне спрямування, соціофобія [4].

Ісмаїлова Н.П. та Курбанова З.С., мають схожу думку. Вони зазначають, що в соціальних мережах фізичне насилля замінюється психологічним, а це означає, що серед негативного впливу мереж на становлення особистості головне місце посідає віртуальна агресія – кібербулінг. Образливі коментарі, погрози, клеми, шантажування та розповсюдження особистої інформації впливають на самооцінку та спотворюють сприйняття себе і світу в цілому [11].

За спостереженнями Ісмаїлової Н.П. та Курбанової З.С., жертви кібербулінга мають підвищений рівень тривожності, високий ризик виникнення депресивних станів, замикаються у собі та все частіше починають уникати соціальних контактів, як підтримки старих так і встановлення нових. У таких підлітків знижується активність та мотивація навчання, низький рівень адаптації, емоційна нестабільність. В них відмічається високий рівень фрустрації, який супроводжується відчуттям безнадії, роздратованістю та знеціненням життєвих цілей та прагнень [11].

На погляд Ложкіної Л.І., соціальні мережі несуть для становлення особистості небезпеку, бо людина відчуває фрустрацію через відсутність повноцінного емоційного досвіду у комунікативній взаємодії. У зв'язку з відсутністю оптимальних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях та способів їх вирішення, на шляху до задоволення домінуючих (але які мають

певні протиріччя між собою) потреб часто виникають внутрішні та зовнішні перешкоди, що призводять до появи відчуття фрустрації у підлітка [21].

Ложкіна Л.І. стверджує, що соціальні мережі доволі значимо знижують можливості для емоційної експресії та зворотного емоційного зв'язку. Вона пояснює це тим, що єдиним способом вираження емоційної експресії в мережі є графічне зображення емоцій у вигляді смайлика. На думку дослідниці, смайлики не здатні передати всієї гами емоцій та показати швидкість та плавність переходу від одного емоційного стану до іншого. Часте використання таких стандартних зображень, зазначає Ложкіна Л.І., призводить до неправильного розуміння контексту у повідомленнях комунікатора, знижується рівень саморефлексії, неадекватної та нестійкої самооцінки та частого виникнення конфліктів через суб'єктивну інтерпретацію та домислення ситуації [21].

Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. серед негативних наслідків спілкування у кіберпросторі виділяють порушення комунікативних здібностей при безпосередньому спілкуванні, втрату самоідентичності, формування характерних для інтенсивних користувачів Інтернет-мережі адикцій, викривлення ціннісних установок, виникнення неврозу, депресії. В кінці кінців процес соціалізації особистості йде зворотнім шляхом, що може призвести до появи соціо- та антропофобії. Вони також згадують і про наявність безмежних можливостей для соціального порівняння в соціальних мережах. Наслідками таких, часто некоректних та нетактовних, порівнянь бувають стани тривоги, фрустрації, зниження рівня задоволеності власним життям, депресія. Слід пам'ятати, що схильність до надмірного соціального порівняння може привести до різного роду емоційного неблагополуччя [37].

Цікавою для нашого дослідження є робота Козлової Н.С. Прослідковуючи взаємозв'язок між емоційною сферою підлітків та їх залученістю до соціальних мереж, вона зазначає, що деякі види агресії, первісно властиві підлітку, можуть стати бар'єром у безпосередньому

спілкуванні. Проблеми у налагодженні контактів у реальному світі спонукають дитину шукати інші способи комунікації. Проте в соціальній мережі схема спілкування дещо спрощена, через що потреба повністю не задовольняється і виникає необхідність проводити все більше часу у віртуальному світі. Така тенденція веде до виникнення залежної поведінки. А будь яка залежність, на думку дослідниці, породжує емоційну напругу та посилює вже існуючі у підлітка види агресії. Серед можливих причин посилення агресивної поведінки підлітка Козлова Н.С. також відзначає неповне задоволення потреби у вивільненні від негативних емоцій та відсутність страху перед можливими наслідками своїх дій [15].

Стосовно особистісної тривожності Козлова Н.С. зазначає, що між нею і активним, інтенсивним використанням соціальних мереж є тісний взаємозв'язок. Наприклад, підліток може з допомогою створення ілюзії згуртованості та єдності з іншими людьми знизити свій стан тривоги. Проте специфіка Інтернет-мережі може стати сприятливим середовищем для появи та розвитку тривоги в особистості, що схильна до цього [15].

Соціальна мережа, вважає Козлова Н.С., може посилювати вже існуючі проблеми в емоційній сфері. В силу своєї емоційної нестабільності підліток не може критично сприймати інформацію, тому стає легкою мішенню для інформаційного навіювання. А звичка задовольняти провідні потреби через маніпулювання у мережі та постійне переймання власним віртуальним іміджем може стати сприятливою умовою розвитку неврозів [15].

Серед позитивного впливу на особистість Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. виділяють можливість соціалізації та формування самоідентичності для тих, в кого така можливість у зовнішньому світі з певних обставин обмежена [37].

Серед негативних факторів впливу соціальних мереж на підлітка Гринчук К.О. виділяє дві, на його думку, основні: 1) спілкування з незнайомими людьми, що може нести за собою явища кібербулінгу, секстингу та кібергрумінгу; 2) залежність від ігор в соціальних мережах [7].

Саєнко М.С. та Лобач Н.В. вивчали проблеми виникнення агресивності у підлітків, користувачів соціальних мереж. Вони зазначають, що вплив інтернет-простору не можна назвати однозначно негативним чи позитивним, просто в мережі у підлітка є можливість задовольнити свої *приховані* потреби (це і робить віртуальний світ таким привабливим). На їх думку, негативними наслідками користування соціальними мережами є: а) ризик розвитку залежності, б) незахищеність персональних даних, в) можливість викладати будь-яку інформацію без перевірки її достовірності, г) доступ до небажаного контенту [30].

Важливою для розуміння впливу соціальних мереж на розвиток емоційно-вольової сфери підлітка є робота Сяркина П.А. та Левадняя М.О. Аналізуючи сторінки підлітків в соціальних мережах, вони виявили, що користувачі, в яких виявили внутрішньо особистісні конфлікти, викладали мінімум інформації про себе, дуже рідко оновлюють сторінку та майже не оновлюють фото в профілі. На фотографіях таких підлітків вони зображені або в компанії інших, або зображені здалеку чи розмито, або навіть фото протилежної статі. Стосовно кольорової гами на сторінці, дослідники зазначають, що у оформленні сторінок врівноважених підлітків переважають більш яскраві барви, в той час як у депресивних превалюють сірі та темні відтінки [35].

Підлітки, що знаходяться у тривожно-депресивному стані, вважають Сяркина П.А. та Левадняя М.О., менш активні у соціальних мережах у порівнянні із психологічно благополучними [35].

Сяркина П.А. та Левадняя М.О. виділяють кілька маркерів тривожно-депресивних станів:

1. Використання замість особистого фото знеособлених картинок або картинок чи фото улюблених персонажів.
2. Кількість публікацій та фото в чорно-білих відтінках.
3. Кількість розмитих та нечітких зображень.

4. Наявність та кількість публікацій з негативною оцінкою себе та життя.
5. Кількість груп, на які підліток має підписку.
6. Наявність підписки на депресивні, песимістичні групи.
7. Обличчя на більшості фото закрите або відсутнє.
8. Наявність публікацій із наявністю суїцидальної символіки та змістом.

Як зазначають Саєнко М.С. та Лобач Н.В., певні форми соціалізації у кіберпросторі можуть проявляти себе в різних видах залежності, нав'язливою поведінкою в Інтернет-мережі, зміна напрямку особистості від екстравертованості до інтравертованості. До того ж, на думку авторів, соціальні мережі можуть посприяти у засвоєнні асоціальних форм поведінки, що часто згодом переносяться в реальне життя [30].

Леван Д.В. характеризує інтернет-залежність як адикцію. Для цього виду адикції, на думку автора, характерні порушення психічного стану, неадекватна взаємодія із зовнішнім світом. Такі підлітки часто страждають порушеннями розумової діяльності та розладами сну. Портрет адикта, з погляду дослідника, виглядає як сукупність певних рис, серед яких є відсутність зацікавленості займатися будь-чим в реальному світі, нездатні правильно організувати свою діяльність, згодом стають закритими та навіть асоціальними. Через те, що величезну купу часу вони переважно проводять вдома стають замкнутими індивідуалістами, яким не до вподоби перебувати в великих гучних компаніях. Підлітки-адикти похмурі, гальмівні процеси переважають над збуджуючими, їх більше приваблює «життя у затінку». Частіш за все інтернет-залежні ховаються у віртуальному просторі від повсякденних та психологічних (що давно вже переросли в хронічні) проблем, що лише посилює їх, а отже і бажання уникати їхнього вирішення [18].

Курлюк М.В. у своєму дослідженні дійшов висновку, що формування інтернет-залежності має взаємозалежний зв'язок із особистістю, що користується мережею та особливостями її комунікації і взаємодії в групі. А

також автор виділяє кілька основних моментів помічених в ході вивчення взаємодії в групі як чинника, що сприяє появі залежності. Серед них вважаємо за потрібне вказати у своїй роботі наступні:

1. Низький рівень управління оточенням – підліток, якому досить складно організувати свою діяльність, через що з'являється відчуття нездатності вплинути на що-небудь у своєму житті, не вміє користуватися наданими можливостями. Через порушення вольової регуляції підліток зовсім не вміє контролювати свій час перебування в мережі, а це пряма дорога до залежності.

2. Прагматичний стиль взаємодії – для такого підлітка група є лише інструментом досягнення його цілей, тому і оцінюється ним з точки зору корисності. У віртуальному просторі значно легше знайти потрібну інформацію та налагодити вигідні для себе зв'язки, що робить цей простір більш комфортним і корисним на відміну від живої, безпосередньої взаємодії.

3. Ескапізм (втеча від реальності) – підліток, незадоволений соціально-психологічним кліматом у групі (в якій він змушений перебувати), прагне позбутися некомфортних для нього умов, тому соціальні мережі стають для них способом втекти від ненависного колективу і знайти групу, що буде йому більш приємною і близькою. Реальне спілкування в таких умовах може знецінитися і підліток повністю зануриться у віртуальний світ, максимально ігноруючи зовнішній [16].

Слободяник О. В., характеризує залежних від соціальних мереж підлітків описує їх так: «вони перетворюються на імпульсивних, не толерантних та непередбачуваних людей» [31, с. 43]. У своєму дослідженні автор описує досить сумні результати: майже половина підлітків без соціальних годин не може прожити навіть годину, а це в свою чергу негативно впливає на навчальну успішність. Серед досліджуваних були й ті, що заходили до соціальних мереж всього кілька разів на добу, для перегляду новин, щоб надіслати відповіді на повідомлення або ж завантажити на свою сторінку нову фотографію. Серед опитуваних були й такі, що страждали залежністю від ігор і відвідували мережу лише заради них. На думку автора, яскраве швидкоплинне

життя в інтернеті часто не збігається з менш цікавою реальністю, що робить її менш привабливою порівняно з віртуальним світом. Часто підлітки намагаються вирішити власні проблеми на просторах соціальних мереж, що, нажаль, не вирішує їх в реальності. Слободяник О.В. зазначає, що підліток не завжди замислюється над достовірністю отриманої інформації, сприймаючи все на віру, а отже, не розвиває власне критичне мислення [31].

Тож, якими є загальні ознаки інтернет-залежних підлітків? Вивчаючи кіберкомунікативну залежність сучасних підлітків Шутова Н. В. та Баранова Ю. М. провели експериментальне дослідження, в якому прийняли участь більше сотні учнів. Вони, вказують, що більше десяти відсотків вибірки мають інтернет-залежність, які, поряд із вже зазначеними іншими дослідниками симптомами, відчувають піднесення та ейфорію від перебування в мережі, погіршення зору, опорно-рухового апарату та з боку шлунку, з'являється хронічна втома [38].

Характерними для кіберкомунікативно залежних підлітків, на думку дослідників, є наступні емоційні та поведінкові компоненти:

- ✓ Можливі прояви емоційно деструктивної реакції на проблеми або відсутність можливості увійти на свою сторінку (знервованість, агресія, істерична поведінка);
- ✓ Завжди, при виникненні проблем при вході на сторінку, або неполадок в соціальній мережі, переживає негативні емоції (роздратованість, злість, тривога);
- ✓ Безперервне перебування онлайн (соціальні мережі залишаються відкритими, навіть коли ними поки не користуються);
- ✓ Коли доводиться проводити час у реальному світі, всі думки та плани стосуються соціальних мереж;
- ✓ Повна відсутність контролю за часом, проведеним онлайн (безсонні ночі та постійні проблеми з пробудженням вранці) [38].

За Слободяник О.В., залежного від соціальної мережі підлітка можна впізнати за наступними ознаками:

1. Входить на власну сторінку близько 10 разів на добу.
2. Виникає знервованість, якщо не вдається переглянути стрічку новин.
3. Більш важливе значення мають лайки та коментарі віртуальних, ніж реальних людей.
4. Гаджет не випускається з рук навіть на відпочинку чи в колі друзів та сім'ї.
5. Живе спілкування майже зникає, більш комфортним стає комунікація через соціальні мережі.
6. З'являється відчуття знехтуваності через відсутність лайків та коментарів на своїй сторінці.
7. Час перебування в мережі не регулюється і вже не відчувається. Майже цілодобове перебування в мережі онлайн [31].

Проте соціальні мережі не завжди впливають на підлітків негативно. Наприклад, Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б. вважають, що помірно їх використання може здійснювати позитивний вплив на соціальне благополуччя, фізичний та психологічний стан. Вони говорять, що оптимальним часом перебування в мережі має бути 2 години в будні та 4 – на вихідні. Дослідники пояснюють такий вплив тим, що віртуальне спілкування є не менш важливим для розвитку ідентичності, самопізнання та розвитку навичок самопрезентації. Більш того, слід визнати, що інтернет надає для цього більше різноманітних ресурсів та можливостей, ніж реальний світ [2].

Висновки до розділу 1

В першому розділі ми провели методологічний аналіз сучасних наукових досліджень стосовно соціальних мереж та їх впливу на особистісні характеристики підлітка.

Розглядаючи історію виникнення соціальних мереж та різні погляди на визначення даного феномену, ми дійшли висновку, що соціальна мережа - це

соціальна структура, створена пов'язаними між собою вузловими елементами, і яка забезпечує комунікацію великих та малих груп, поєднаних спільними інтересами.

Узагальнюючи дослідження науковців з приводу впливу соціальних мереж на особистість підлітка, ми можемо із впевненістю сказати, що мережа здійснює як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Проте не можна однозначно стверджувати про односторонність даного впливу, адже багато дослідників, таких як Коброслі А.Х., Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б. та інші, стверджують, що соціальна мережа та особистість підлітка здійснюють взаємовплив одне на одного. Тобто, поведінка у соціальних мережах може розказати нам про особистість підлітка, але й перебування у соціальній мережі може впливати на особистість яка у підлітка все ще формується. До того ж, соціологи вважають, що коли соціальна мережа починає виконувати компенсаторну функцію дефіциту комунікації у реальному житті, то це не лише не вирішує проблему, а й навіть загострює її.

Найбільш актуальним для дослідників сучасності є проблема взаємовпливу таких особистісних характеристик як агресія та тривожність, адже вони впливають на поведінку в соціальній мережі і можуть за допомогою неї посилюватися. Наприклад, як стверджує Козлова Н.С., певні види агресії можуть стати бар'єром у живому спілкуванні, тому соціальна мережа стає привабливою альтернативою де можна задовольняти свою потребу у спілкуванні так, як підлітку того хочеться. Проте, таке задоволення потреби у агресивної дитини часто призводить до появи кібербулінгу, що в свою чергу підвищує тривожність жертв цих анонімних агресорів.

Отже, спираючись на думку дослідників, що займалися вивченням впливу соціальних мереж на особистість підлітка, ми за допомогою емпіричного дослідження спробуємо все ж таки визначити, чи є вплив соціальних мереж одностороннім, чи тут все ж слід говорити про двосторонній взаємозв'язок особистості та кіберпростору.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКА

2.1. Організація та процедура дослідження

З метою емпіричного дослідження особливостей впливу соціальних мереж на особистість підлітка були дібрані методики та план організації даного дослідження, які й будуть представлені у цьому розділі.

За нашим планом процедура дослідження передбачала виконання трьох послідовних етапів:

1. Етап підготовки (серпень-вересень 2020 року). На цьому етапі ми відібрали методики, що відповідали нашим завданням дослідження. Для дослідження були обрані наступні напрямки діагностичного дослідження:

✓ Дослідження рівня тривожності з метою виявлення впливу соціальних мереж на розвиток самооціночної та міжособистісної тривоги (шкала особистісної тривожності Прихожан А. М.) [28];

✓ Діагностика рівня агресивності з метою виявлення загального рівня агресивності та переважаючих видів агресії у активних користувачів соціальних мереж підліткового віку (тест виміру агресії Почебут Л. Г.) [27];

✓ Розробка анкети з метою дослідження особливостей проведення сучасними підлітками часу у соціальних мережах (Додаток А)

На даному етапі нами були дібрані відповідні предмету та завданням дослідження психодіагностичні методики. При розробці даного психодіагностичного комплексу ми враховували:

➤ Валідність та надійність методик відповідно до теми та мети дослідження;

➤ Відповідність методик віковій категорії досліджуваних.

До нашої вибірки увійшли учні 6-7 класів Криворізької спеціалізованої школи №107.

На підготовчому етапі також була проведена статистична обробка даних первинної діагностики та їх інтерпретація. Результати представлені у другому розділі.

2. Формувальний етап (жовтень 2020 – листопад 2020). На даному етапі відбувалася реалізація формувального впливу шляхом створеної нами корекційної програми. Наша корекційна програма ставить собі за мету зниження високих показників тривожності, формування навичок саморегуляції внутрішніх афективних процесів, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Мета корекційної роботи конкретизується наступними завданнями:

- ✓ Ознайомлення підлітків із впливом емоцій на їхнє життя;
- ✓ Знизити високий рівень тривожності
- ✓ Сформувати навички емоційної саморегуляції
- ✓ Сформувати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій

На цьому етапі ми також здійснили повторну діагностику підлітків за означеними напрямками.

3. Інтерпретаційний етап (листопад 2020 року). На цьому етапі нами здійснено психологічний та статистичний аналіз, синтез та тлумачення отриманих результатів, з метою виявлення змін у досліджуваних нами ознаках, а також зіставлення отриманих результатів із вже наявними.

При організації експерименту ми намагалися дотримуватися основних вимог до психологічного дослідження, тобто прагнули використовувати надійні і валідні діагностичні методи, створювали по можливості адекватні умови діагностування, дотримувалися достатньої репрезентативності вибірки груп, що досліджувалися. Таким чином ми прагнули уникнути помилок у процедурі дослідження та викривлення через це результатів.

Для обробки даних ми обрали основним методом порівняння для виявлення позитивних або негативних зрушень у вибірці, що піддавалася формувальному впливу. Ми вважаємо, що після зіставлення результатів первинного та вторинного діагностування вибірки за обраними напрямками можна буде побачити помітні зміни досліджуваних явищ у вибірці. На основі цього й буде будуватися наш діагностичний висновок.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Щоб переконатися в тому, що соціальні мережі дійсно впливають на особистість підлітків, ми провели первинне діагностичне дослідження серед молодших підлітків віком від 12 до 13 років (Додаток Д; Додаток Е). За даними методики Прихожан А.М., представленими на рис.2.1, в групі 40% підлітків мають низький рівень тривожності і 30% є високотривожними.

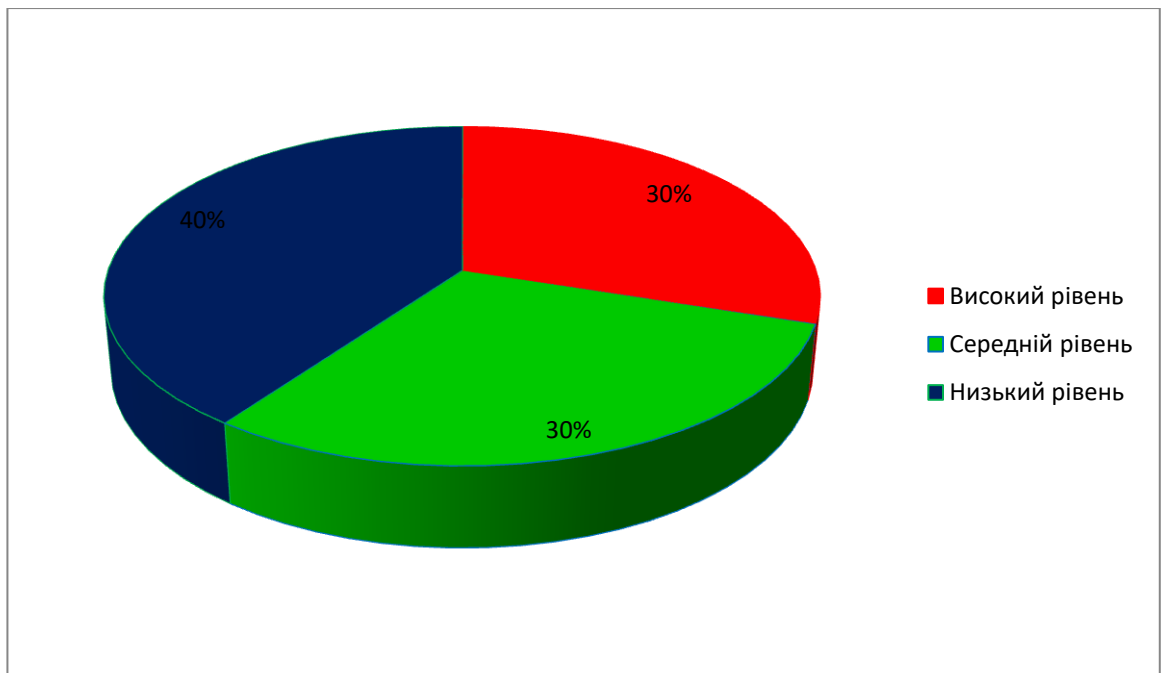


Рис. 2.1 – Показники загального рівня тривожності серед досліджуваних підлітків

На рис.2.2, де показані загальні результати за методикою Почебут Л.Г., спостерігається той же відсоток дітей з високим рівнем агресивності, що й з високою тривожністю – 30%. Проте, на відміну від майже рівних за відсотковим співвідношенням рівнів особистісної тривожності, тут найбільший відсоток становлять підлітки із середньо вираженою агресивністю.

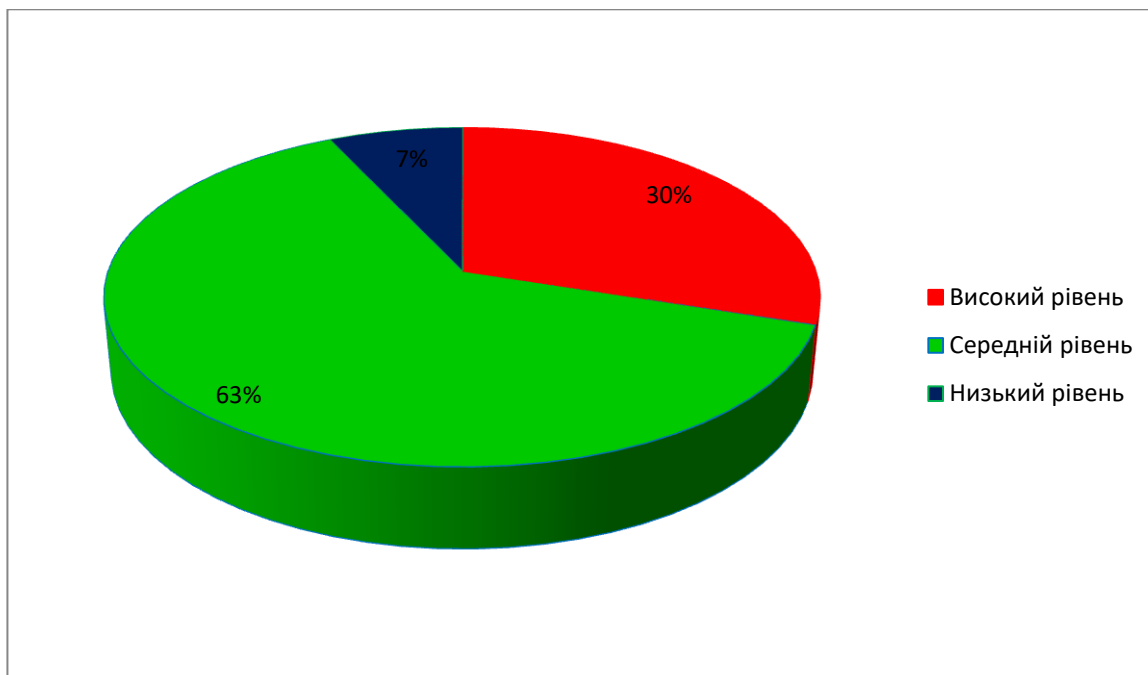


Рис. 2.2 – Показники загального рівня агресивності серед досліджуваної групи

Також було проведено анкетування, для якого використовувалася спеціально розроблена нами анкета з метою дослідження особливостей перебування підлітків у соціальних мережах. Одне з питань ми зорієнтували на виявлення кількості часу, який сучасні підлітки витрачають у соціальних мережах в день. Адже такі дослідники як Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б., Козак М., Бутарева Т.С. у своїх роботах відмічають негативний вплив надмірного перебування у соціальних мережах. Отож, як видно з діаграми на рис. 2.3, 57% опитаних проводять в мережі від 2 до 4 годин, що характеризує їх як активних користувачів. А найменша частка респондентів відмітила, що перебуває у соціальних мережах не менше 5-7 годин (18%). З цього відсотка підлітків 60% часто засиджуються в мережі допізна.

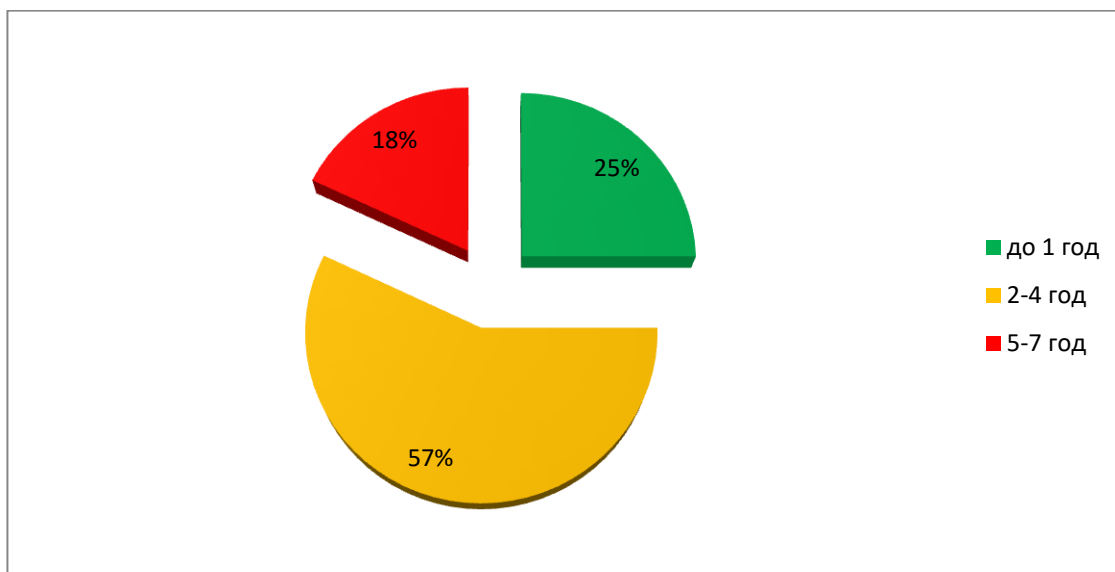


Рис. 2.3 – Кількість годин, які підлітки проводять щодня у СМ

В цьому аспекті наші дані збігаються з результатами дослідження Зінченко О.В., з якими ми познайомилися у першому розділі.

Наступним кроком було визначення видів діяльності у соціальних мережах, що превалюють серед підлітків. Як видно на рис. 2.4, більша частина респондентів надає перевагу спілкуванню та перегляду стрічки новин. Найменше ж уваги підлітки приділяють оновленню своєї сторінки новими фото та відео.

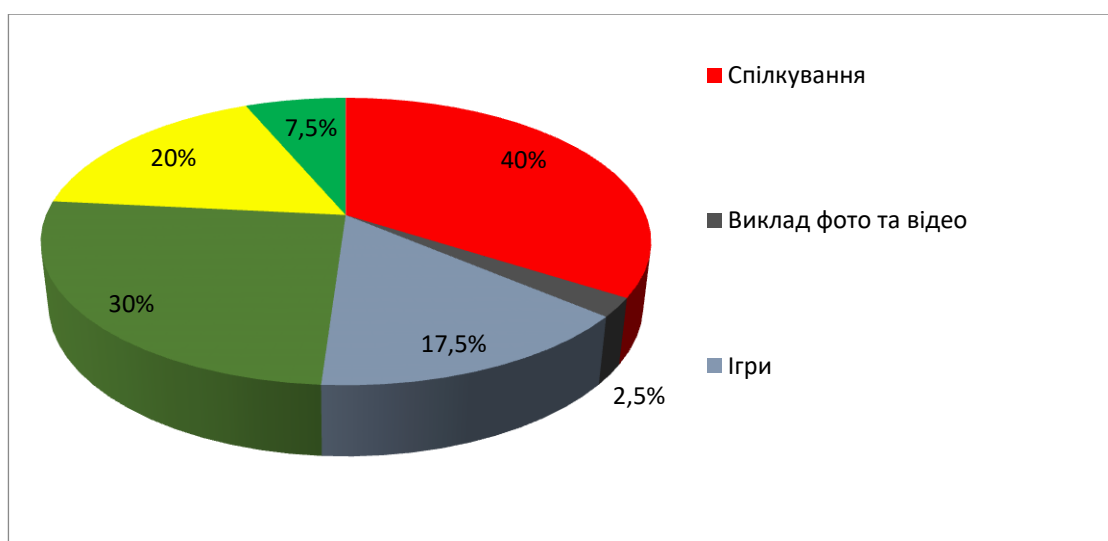


Рис. 2.4 – Аналіз переважаючих серед підлітків видів діяльності у соціальних мережах

Отже, зважаючи на перевагу спілкування серед видів діяльності в мережі, актуальними є усереднені відповіді на питання, яке спілкування є для підлітків найбільш комфортним. Дані представлені на рис. 2.5 дають нам можливість стверджувати, що в нашій групі респондентів комфортним видом спілкування є безпосереднє, тобто живе спілкування. Тобто, діти, що більшу частку свого часу у соціальних мережах витрачають на комунікативну діяльність, цілком можливо просто продовжують спілкування почате у реальному світі.

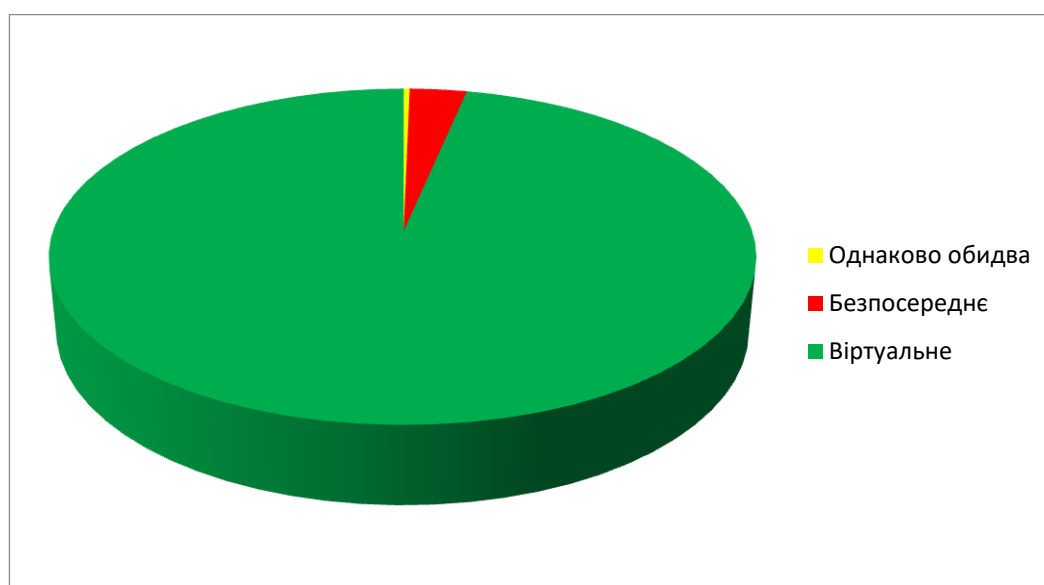


Рис. 2.5 – Аналіз видів спілкування, яким надають перевагу підлітки

Також наприкінці анкети, ми прохали респондентів відмітити зі скількома віртуальними друзями вони спілкуються регулярно. 52,5% відмітили максимальну кількість до 5 людей і лише 10% спілкуються із 20 друзями. Інші ж 37,5% регулярно комунікують з людьми в кількості від 5 до 15 осіб. Слід також зазначити, що серед дітей, які спілкуються із 20 віртуальними друзями, всі дали позитивну відповідь на питання «Чи часто Ви сидите в соціальній мережі до пізньої ночі?» (Додаток Г).

Наступною метою нашого дослідження було прослідкувати певний взаємозв'язку між часом, який проводить підліток у соціальній мережі на добу і загальними показниками тривожності та агресивності. Для цього ми

використали кореляційний аналіз даних первинної діагностики з допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена.

Як показують результати представлені у табл. 2.1, зв'язок між зазначеним нами фактором та досліджуваними ознаками слабкий та зворотній. Це говорить про те, що наша гіпотеза частково виявилася помилковою. Адже зворотній зв'язок свідчить про те, що у цій групі такі особистісні характеристики як тривожність та агресивність впливають на час перебування підлітка в мережі, а не навпаки, як ми припускали.

Таблиця 2.1

Кореляційний зв'язок між фактором кількості годин на добу у соціальних мережах та досліджуваними ознаками

Ознаки	Кореляційний зв'язок, r	Напрямок зв'язку
Тривожність	-0,0421	зворотній
Агресивність	-0,0969	зворотній

Проте співставлення результатів за методикою Л.Г. Почебут, не виявило ніякого особливого зв'язку між часом та високим показником агресивності. Що ми й спостерігаємо на рис.2.5.

Щоб дослідити цей феномен більш детально, ми вирішили провести кореляційний аналіз і за субшкалами також.

Результати виявлення залежності між довготривалістю перебування у соціальній мережі та видами тривожності наведені у табл. 2.2. Як бачимо, слабка пряма залежність спостерігається лише з самооціночною тривожністю. Що підтверджує думку Бочавер А.А., Докука С.В., Сівак Є.В., Смирнов І.Б., Коброслі А.Х. про вплив надмірного перебування у соціальних мережах на самооцінку підлітка. А шкільна та міжособистісна тривожність слабо, але все ж впливає на інтенсивність користування соціальними мережами. Що теж згадується нами у першому розділі при аналізі наукової літератури з даної теми.

Таблиця 2.2

Аналіз первинних даних по субшкалам за методикою Прихожан А.М.

Шкали	Кореляційний зв'язок, r	Напрямок зв'язку
Шкільна тривожність	-0,106	зворотній
Самооціночна тривожність	0,0134	прямий
Міжособистісна тривожність	-0,0243	зворотній

Проте, якщо говорити про залежність видів агресії від інтенсивності користування соціальними мережами, то, як видно із табл. 2.3, спостерігається дещо інша тенденція. Тут залежність виражена теж слабо, проте прямий зв'язок спостерігається аж з трьома видами агресії. І лише вербальна та предметна агресії мають зворотну залежність.

Таблиця 2.3

Аналіз первинних даних по субшкалам за методикою Почебут Л.Г.

Шкали	Кореляційний зв'язок, r	Напрямок зв'язку
Вербальна агресія	-0,123	зворотній
Фізична агресія	0,00149	прямий
Предметна агресія	-0,0501	зворотній
Емоційна агресія	0,175	прямий
Самоагресія	0,108	прямий

Є ще один фактор, вплив якого нам би хотілось дослідити. Для виявлення наявності або відсутності взаємозалежності між розвитком тривожності та агресивності і частим перебуванням у соціальній мережі до пізньої ночі ми застосували порівняльний аналіз наведений в табл. 2.4. Як ми бачимо, серед дітей, які часто засиджуються у мережі допізна, 50% мають підвищений рівень особистісної тривожності та загальний рівень агресивності, що не дає нам з

впевненістю стверджувати про наявність суттєвої взаємозалежності між зазначеним фактором та досліджуваною ознакою.

Таблиця 2.4

Співставлення показників тривожності та агресивності серед підлітків, які часто засиджуються допізна у СМ

№	Код	Засиджуються до пізна	Тривожність	Агресивність
1	2ЧАж12	Так	1	17
2	6ТВж11	Так	8	21
3	7СОч12	Так	10	23
4	8КАж12	Так	1	16
5	10ДДж12	Так	5	16
6	12Бж12	Так	10	30
7	133Вж12	Так	10	19
8	14ТКж12	Так	2	18
9	15ТКч11	Так	3	22
10	17КДч12	Так	10	23
11	20КВж12	Так	7	20
12	23ВСж12	Так	10	22
13	24ЯАж13	Так	1	22
14	25Пч13	Так	7	14
15	32ЖВж12	Так	3	12
16	37ООж12	Так	4	21
17	38КГж12	Так	1	10
18	40МАж12	Так	7	23

Висновки до розділу 2

У цьому розділі ми описали процедуру проведеного емпіричного дослідження, проаналізували отримані в ході первинної діагностики

результати за такими напрямками як: вивчення рівня особистісної тривожності за методикою Прихожан А.М., визначення рівня агресії за методикою Почебут Л.Г., а також дослідження особливостей перебування підлітка у соціальних мережах з допомогою розробленої нами анкети (додаток А).

На основі узагальнення даних вибірки досліджуваних, ми виявили, що рівні тривожності розподілилися в групі майже рівномірно (40% - мають низький рівень, а високий та середній рівень мають однаковий відсоток підлітків – 30%).

Аналіз рівня агресивності в групі показав, що 63% підлітків мають середній рівень тривожності і зовсім маленький відсоток підлітків з низькою агресивністю (7%), на основі чого можна зробити висновок, що більшість молодших підлітків доволі часто реагують на конфліктні ситуації агресивно, що може стати причиною виникнення певних перешкод в процесі адаптації до нових умов та колективу.

Дані анкетування дають нам змогу стверджувати, що в даній віковій групі 57% респондентів проводять у соціальній мережі від 2 до 4 годин і лише 18% - більше 5 годин. З них 60% часто засиджуються в мережі до пізньої ночі.

З допомогою кореляційного аналізу ми виявили, що інтенсивність перебування у соціальній мережі не впливає на підвищення тривожності та агресивності, а навпаки – досліджувані показники впливають на тривалість часу, який підлітки проводять в соціальних мережах.

Отже, на нашу думку, більш доцільним буде корегувати особистісні характеристики підлітків, які впливають на поведінку та активність у соціальних мережах. І саме на основі цих висновків слід будувати формувальний вплив на підлітків.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЩО Є АКТИВНИМИ КОРИСТУВАЧАМИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3.1 Обґрунтування моделі корекційно-розвивального впливу

Підлітковий вік – це в першу чергу перехідний вік від дитинства до дорослості. В цьому віці провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування. Проте в цей вік також зростає й кількість конфліктів через імпульсивність і формування відчуття дорослості, що через вплив інформаційних технологій може набувати агресивних тенденцій. Невдачі у соціалізації підлітками переживаються дуже гостро, що може стати причиною підвищення тривожності та появи комплексів. Саме тому було важливо дослідити вплив соціальних мереж на формування негативних емоційно-поведінкових тенденцій у підлітків.

У другому розділі ми виявили, що ці особистісні характеристики насамперед впливають на перебудовування підлітків у соціальних мережах. Проте, як зазначають дослідники, роботи яких ми проаналізували у першому розділі, соціальні мережі здатні посилювати вже існуючі проблеми. Саме тому, ми зробили висновок, що найефективнішим способом розірвати коло негативного впливу на особистість підлітка буде здійснення корекційного впливу на вже існуючий високий рівень тривожності та агресивності. А зниження цих показників, вже вплине на інтенсивність перебування у соціальних мережах.

Якщо говорити про форми впливу колекційного впливу, то тут ми притримуємося поглядів Рибачука В.М. та Толкун Л.П.

На думку Рибачука В.М., найбільш ефективною формою впливу на підлітка є групова робота, адже в колективному обговорення він розуміє, що

його проблеми не поодинокі. До того ж, групова взаємодія дає можливість підлітку проаналізувати власні комунікативні проблеми та виробити навички конструктивної поведінки [29].

Складаючи нашу корекційно-розвивальну програму ми також притримувалися точки зору Толкун Л.П., яка вважала, що арт-терапія є одним з найкращих засобів корекції особистісних характеристик підлітка. Однією з головних переваг арт-терапії автор вважає можливість для підлітка виразити свої проблеми та переживання у невербальній формі, адже в цьому віці дітям дуже важко передати все, що вони відчують словами [36].

Не слід також забувати й про три основних компоненти, які входять до корекції як агресивності, так і тривожності у підлітковому віці. Цими компонентами є: емоційний, когнітивний та поведінковий. Ці компоненти ми й поклали в основу нашої корекційно-розвивальної програми задля отримання максимального ефекту. За допомогою арт-терапевтичних технік та програвання проблемних ситуацій ми даємо можливість підліткам відслідкувати свій емоційний стан. Усвідомити мотиви власної поведінки, а також відпрацювати навички конструктивної групової взаємодії.

Отже, основною темою програми є позитивний вплив на емоційні особистісні характеристики підлітка.

3.2 Корекційно-розвивальна програма зі зниження агресивності та тривожності підлітків

Метою програми є зниження тривожності та агресивності у підлітків через вплив на три основні компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий, шляхом застосування арт-терапевтичних технік та рольового програвання проблемних ситуацій.

Програма складається з трьох частин, до яких входять: 1) Підготовча, де відбувається знайомство з колекційною групою та налагодження контакту; 2) Власне корекційно-розвивальна, у якій відбувається основний вплив на

досліджувані нами особистісні характеристики; 3) Завершальна (де відбувається рефлексія змін, що відбулися за час проведених занять та оцінка того, на скільки справдилися або ні очікування від роботи самими учасниками).

Підготовча та завершальна частина програми містять у собі по одному заняттю. Найдовшою ж частиною є власне корекційно-розвивальна, яка складається з 6 занять (Додаток Ж).

Таблиця 3.1

Структура програми «Корекційно-розвивальна програма зі зниження агресивності та тривожності підлітків»

№ з/п	Мета	Вправи	Час (год.)	Кількість учасників
1	Знайомство та налагодження контакту з групою	Вправа 1. Прогноз погоди Вправа 2. Прийняття правил групи Вправа 3. Візитівка Вправа 4. Сніжна куля Вправа 5. Спільні інтереси	0,45	9
2	Навчити аналізувати та усвідомлювати власний емоційний стан та свої переваги	Вправа 1. Очікування Вправа 2. Я люблю себе за те, що... Вправа 3. Мої емоції Вправа 4. Спільний рахунок Вправа 5. Рефлексія	0,45	9
3	Розширення поведінкових реакцій у різних ситуаціях спілкування	Вправа 1. Мій настрій Вправа 2. Якщо я був би твариною, то... Вправа 3. Мозковий штурм «Види спілкування» Вправа 4. Автобус Вправа 5. Ситуація спілкування Вправа 6. Рефлексія	0,45	9
4	Усвідомлення власних сильних та слабких сторін, відреагування ситуацій, що викликають тривогу та негативні переживання	Вправа 1. Прогноз погоди Вправа 2. Як би я був казковим героєм, то... Вправа 3. Сильні та слабкі сторони Вправа 4. Рольове програння «А як би вчинив супергерой»	0,45	9

		Вправа 5. Прогулянка лісом Вправа 6. Рефлексія		
5	Відреагування негативних емоцій, вироблення вміння групової взаємодії	Вправа 1. Очікування Вправа 2. Маска Вправа 3. Мультякові проблеми Вправа 4. Скелелаз Вправа 5. Рефлексія	0,45	9
6	Навчити перетворювати негативні емоції в позитивні, підвищення самооцінки	Вправа 1. Мій настрій Вправа 2. Я пишаюсь тим, що я... Вправа 3. Захисний амулет Вправа 4. Придумай веселу кінцівку Вправа 5. Колаж прихильника Вправа 6. Рефлексія	0,45	9
7	Вироблення навичок групової взаємодії	Вправа 1. Прогноз погоди Вправа 2. Австралійський дощ Вправа 3. Корабельна аварія Вправа 4. На острівцях Вправа 5. Колективна історія Вправа 6. Рефлексія	0,45	9
8	Визначення своїх сильних сторін, рефлексія змін та очікувань від занять	Вправа 1. Моє хобі Вправа 2. Чому я навчився	0,45	9
Σ			6	

Учасники сформованої корекційної групи 18 осіб віком 12-13 років, обиралися за результатами первинної діагностики. Задля більш ефективної роботи корекційну групу було поділено на дві підгрупи по 9 осіб в кожній.

При формулюванні принципів роботи ми враховували загальноприйняті, а саме:

- Принцип добровільності (у програмі в цілому та окремих вправах). Щоб в учасника корекційного впливу дійсно почали відбуватися позитивні зміни, він повинен бути вмотивованим працювати над собою.

- Принцип зворотного зв'язку. Це рефлексія учасниками своєї поведінки, що допоможе їм аналізувати та корегувати свою поведінку у комунікації.

- Принцип тут і зараз. Фіксація почуттів та думок у поточний проміжок часу.

- Принцип «Я» висловлювань. Учасник повинен говорити лише від себе, адже він повинен усвідомити свою відповідальність за власні вчинки та почуття.

- Принцип перенесення отриманого досвіду у реальність. Тобто для цієї програми важливо, щоб всі отримані учасниками навички та вміння вони могли перенести у реальне життя. Лише тоді зміни, що відбувалися протягом занять зможуть закріпитися.

Модель корекційно-розвивальної програми базується на впливі на три основні компоненти подолання агресивності та тривожності: емоційний, когнітивний та поведінковий.

Після обґрунтування моделі корекційно-розвивального впливу, слід перейти до опису самої реалізації програми. Для цього ми застосували якісний аналіз перших двох занять, а саме підготовчої та початку основної частини.

На першому занятті ми ставили собі за мету встановити контакт та довірливі стосунки з групою.

Разом з ведучим підлітки визначили основні правила, якими повинна була керуватися їх група у подальшому:

- Обговорення лише того, що відбувається тут і зараз;
- «Я» висловлювання;
- Говорити по черзі;
- Безоціночні судження;
- Правило «Стоп»;
- Конфіденційність.

Першою вправою було визначення емоційного стану учасників на початку заняття за допомогою порівняння власного настрою із певним

погодними явищами. Такий незвичайний спосіб визначення власного настрою дітям дуже сподобався.

Наступним завданням для підлітків було обрати собі тренінгові ім'я, якими вони змогли б користуватися в колі та написати їх на бейджиках. Це дало змогу виявити наявність діючих захисних механізмів у корекційній групі та побудувати подальшу взаємодію. Наступним етапом цієї вправи було представлення своєї візитівки у невербальній формі. Учасникам потрібно було розказати коротко про себе, використовуючи лише жести та міміку. У деяких дітей виникли труднощі з цим і вони відмовилися від участі у цій частині вправи.

Щоб запам'ятати нові імена ми застосували вправу «Сніжна куля». Тут діти виявили взаємопідтримку, підказуючи іншим учасникам правильний порядок імен.

В основній частині заняття ми шукали спільні риси у групі. Для цього ми спочатку шукали спільні риси у парах, потім у трійках, а потім у двох команд. На завершення вправи ведучий зачитував риси із отриманого списку, а підлітки підіймали руку, якщо в них ця риса є. В цій вправі діти вже більш активно приймали участь. Під час обговорення учасники зробили висновки, що в їх групі є як спільне, так і відмінне, притаманне лише їм.

На завершення першого заняття підлітки знову поділилися своїм «прогнозом погоди» та спів ставили його з тим, що дали на початку. В когось прогноз зовсім не змінився, а в когось навпаки «із-зі хмар вийшло сонечко».

Метою другого заняття було навчити підлітків відслідковувати та усвідомлювати свої емоції та сильних сторін.

Для створення сприятливої дружньої атмосфери, на початку заняття ведучий попрохав дітей продовжити речення: я люблю себе за те, що... Це викликало певні труднощі у певних підлітках, адже їм було складно визначити, за що вони можуть себе любити, тому тут задача ведучого була допомогти дітям трохи розкритися та навчитися любити себе навіть за незначні дрібниці.

Багато запитань і допомоги ведучого потребувала наступна вправа, де учасникам пропонувалося попрацювати із солоним тістом. Їх завданням було зображення свого актуального емоційного стану з допомогою тіста. Для цього їм пропонувалося взяти частину матеріалу та серед фарб обрати колір, що символізує їх настрій і пофарбувати ним тісто. Наступним кроком було виготовлення виробу, який зміг би передати його емоційний стан. Не дивлячись на те, що діти, у яких погано виходило, гостро реагували на невдачі, участь прийняли всі. До того ж, під кінець роботи у всіх підлітків вийшло зліпити з тіста те, що могло б передати їх настрій. Після вправи було проведене обговорення, в якому діти ділилися тим, що викликало у них труднощі, а що було зробити легко, і наскільки їм вдалося справитися із завданням.

На завершення ведучий провів гру «Спільний рахунок», в яку вони грали і вже після закінчення заняття. А також, на прохання ведучого, учасники поділилися своїми враженнями від цього заняття.

3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми

Оцінка ефективності проведеної роботи включала повторне діагностування підлітків за методиками: шкала особистісної тривожності Прихожан А.М. та тест виміру агресії Почебут Л.Г. Повторне анкетування ми вирішили не проводити, адже для спостереження змін у перебуванні в соціальних мережах пройшло занадто мало часу. Для оцінки змін у групі, на яку здійснювався вплив, ми співставили дані первинної та вторинної діагностики (додаток 3).

До групи, на яку був здійснений формувальний вплив, увійшли 18 підлітків з високим рівнем загальної тривожності та агресивності. Для більш зручної та ефективної роботи ми також розділили їх на дві підгрупи по 9 осіб (1 - 6ТВж12, 7СОч12, 11КАч12, 12БІж12, 13ЗВж12, 15ТКч12, 17КДч12, 18ПВж12, 20КВж12; 2 - 21БМж12, 23ВСж12, 24ЯАж13, 25Пч13, 27ІДч12, 33ВЄж12, 37ООж12, 39АДж12, 40МАж12).

Задля оцінки значимості змін, що відбулися за час корекційно-розвивальної роботи, нами був здійснений кореляційний аналіз групи до втручання і після за допомогою Т-критерію Вілкоксона.

H_0 : показники після здійснення впливу менші значень до втручання.

H_1 : показники після здійснення впливу вищі значень до втручання

Таблиця 3.2

Емпіричні показники за шкалами та субшкалами методик шкала особистісної тривожності Прихожан А.М. та тест виміру агресії Почебут Л.Г.

№ з/п	Шкали та субшкали	$T_{\text{емп}}$	Рівень статистичної значимості
1	Загальна тривожність	29	$p < 0.01$
2	Шкільна	3	$p < 0.01$
3	Самооціночна	31,5	$p > 0,05$
4	Міжособистісна	30	$p < 0,05$
5	Загальна Агресивність	1	$p < 0.01$
6	Вербальна	7	$p < 0,05$
7	Фізична	0	$p < 0.01$
8	Предметна	24,5	$p < 0,05$
9	Емоційна	0	$p < 0.01$
10	Самоагресія	3,5	$p < 0.01$

З наведених даних видно, що статистично значимі зрушення спостерігаються в загальних показниках тривожності ($T_{\text{емп}} = 29$) та агресивності ($T_{\text{емп}} = 1$). Стосовно ж змін у конкретних видах цих двох ознак, то тут ми бачимо, що значимі зміни відбулися у шкільній тривожності ($T_{\text{емп}} = 3$) та серед трьох видів агресії: фізична ($T_{\text{емп}} = 0$), емоційна ($T_{\text{емп}} = 0$) та самоагресія ($T_{\text{емп}} = 3,5$). Результати інших субшкал знаходяться в зоні статистичної не значимості або невизначеності. Тому, спираючись на результати кореляційного аналізу, ми можемо стверджувати, що наша корекційно-розвивальна програма все ж позитивно впливає на зниження рівня тривожності та агресивності.

Висновки до розділу 3

Нами була складена та апробована корекційно-розвивальна програма, що мала на меті зниження рівня агресивності та тривожності, що спиралася на поєднання трьох основних компонентів: емоційного, когнітивного та поведінкового.

Для оцінки ефективності здійсненого впливу ми проаналізували дані вторинної діагностики. Нами був застосований критерій знакових рангів Вілкоксона для порівняння результатів діагностики колекційної групи до та після втручання. Статистично значимі зрушення є як за загальними показниками тривожності ($T_{\text{емп}} = 29$) та агресивності ($T_{\text{емп}} = 1$), так і за певними субшкалами: шкільній тривожності ($T_{\text{емп}} = 3$), фізична агресія ($T_{\text{емп}} = 0$), емоційна агресія ($T_{\text{емп}} = 0$) та самоагресія ($T_{\text{емп}} = 3,5$). Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність позитивного впливу корекційно-розвивальної програми на зниження досліджуваних нами особистісних характеристик підлітків.

ВИСНОВКИ

В проведеному дослідженні нами було теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісні характеристики підлітка, розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму для зниження рівня тривожності та агресивності у підлітковому віці. Результати проведеного дослідження засвідчили успішність розв'язання поставлених завдань та дали підстави сформулювати наступні висновки:

1. Узагальнюючи різні погляди на визначення феномену соціальної мережі, ми з'ясували, що це соціальна структура, створена пов'язаними між собою вузловими елементами, і яка забезпечує комунікацію великих та малих груп, поєднаних спільними інтересами. Також були розглянуті різні погляди на причини привабливості соціальних мереж для підлітків, серед яких найбільш згадуваними є відсутність комунікативних бар'єрів, контроль вираження емоцій та можливість створення власного образу. Аналіз підходів до визначення позитивного та негативного впливу соціальних мереж показав, що їх вплив на особистісні характеристики підлітка не є однозначним і залежить від умов та мотивів користування мережею. Було виявлено, що для тих, хто має проблеми у реальному спілкуванні, соціальна мережа виконує компенсаторну функцію. А такого роду компенсація не лише не вирішує проблему, а й посилює її наслідки. Теж саме стосується й взаємовпливу таких особистісних характеристик як агресія та тривожність, адже вони впливають на поведінку в соціальній мережі і можуть за допомогою неї посилюватися.

2. За результатами емпіричного дослідження ми виявили, що високий рівень агресії та тривожності мають по 30% респондентів. Отримані дані анкетування показали, що значна кількість дітей (57%) в соціальних мережах проводять від 2 до 4 годин щодня, понад 5 годин – 18%. Кореляційний аналіз не підтвердив нашої гіпотези про підвищення агресивності та тривожності у підлітків, які надмірно користуються соціальною мережею, проте показав, що

саме особистісні характеристики підлітка впливають на час перебування в соціальній мережі. Отримані результати дають нам змогу стверджувати, що необхідно здійснювати корекційний вплив на особистісні характеристики підлітків, які впливають на їх активність у соціальних мережах.

3. Нами була складена та апробована корекційно-розвивальна програма, що мала на меті зниження рівня агресивності та тривожності і спиралася на поєднання трьох основних компонентів: емоційного, когнітивного та поведінкового. Статистично значимі зрушення є за загальними показниками тривожності та агресивності, і за певними субшкалами: шкільна тривожність, фізична агресія, емоційна агресія та самоагресія. Отже, корекційно-розвивальна програма позитивно впливає на зниження досліджуваних нами особистісних характеристик підлітків.

Перспективою подальших наукових пошуків із досліджуваної теми вбачаємо в ґрунтовному та комплексному дослідженні індивідуальних особливостей особистості підлітків та визначенні їх впливу на інтенсивність перебування у соціальних мережах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Богдан М.С. Вплив соціальних мереж на навчальну успішність підлітків [Електронний ресурс] / М.С. Богдан, В.В. Карацупа // Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2018. – Ч. 1.– С. 108-109. - Режим доступу: <http://bdpu.org/wp-content/uploads/2019/02/51.pdf>.
2. Бочавер А.А. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков [Електронний ресурс] / А.А. Бочавер, С.В. Докука, Е.В. Сивак, И.Б. Смирнов // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 3 С. 1–18. Режим доступу до ресурсу: https://psyjournals.ru/psyclin/2019/n3/Bochaver_et_al.shtml.
3. Бутарева Т.С. Взаимосвязь времяпровождения подростками в сети интернет с формированием у них социальной тревожности [Електронний ресурс] / Татьяна Сергеевна Бутарева // "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.) (Пенза). – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41545289>.
4. Галас І.І. Вплив Інтернет - мереж на розвиток особистості підлітка [Електронний ресурс] / І.І. Галас, Т.Ю. Ямчук // Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол.ред. В.В. Гоблик, І.І. Алмашій. - Мукачево : МДУ, 2018. - № Вип.1(1). - С. 80-87. - Режим доступу: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2164>.
5. Галіч Т.О. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді [Електронний ресурс] / Т.О. Галіч // Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління. - 2014. - Т. 15, Вип. 281. - С. 250-256. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpdduuu_2014_15_281_34.
6. Григорьева Н.М. Влияние социальных интернет-сетей на процесс формирования личности молодого человека [Електронний ресурс] / Н.М. Григорьева // Наука и образование в XXI веке: материалы

Международной (заочной) научно-практической конференции под общей редакцией А.И. Вострецова (23 ноября 2016 года). – Кишинев: Editura «Liceul», 2016. С. 106-108. - Режим доступа: http://science-peace.ru/files/NliO-in-XXI_2016.PDF .

7. Гринчук К.О. Негативний вплив соціальних мереж на підлітків / К.О. Гринчук, В. В. Старусева // Актуальні питання та перспективи розвитку гігієни, як сучасної науки : науково-практична конференція, Харків, 23 квітня 2019 р. : матеріали конференції / ХНМУ. – Харків, 2019. – С. 16–17. - Режим доступа: <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/24766>.

8. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси [Електронний ресурс] / Ю.А. Данько // Сучасне суспільство. - 2012. - Вип. 2. - С. 179-184. - Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_2_25.

9. Динник І.П. Соціальні мережі як засіб суспільного розвитку [Електронний ресурс] / І.П. Динник // [Ефективність державного управління](#). - 2017. - Вип. 1. - С. 64-69. - Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efdu_2017_1_9.

10. Зінченко О.В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці [Електронний ресурс] / О.В. Зінченко // Проблеми сучасної психології. - 2015. - Вип. 29. - С. 251-265. - Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_29_24.

11. Исмаилова Н.П. Психологические аспекты агрессивного поведения подростков в информационном пространстве [Електронний ресурс] / Н.П. Исмаилова, З. С. Курбанова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Режим доступа до ресурсу: <https://mir-nauki.com/PDF/29PSMN119.pdf>.

12. Киселева К.С. К вопросу о проблеме влияния социальных сетей на личность подростка [Електронний ресурс] / К.С. Киселева, С.Ю. Иванова // ООО "Консалтинговая компания Юком" (Тамбов). – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25314426&>.

13. Коброслі А.Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків [Електронний ресурс] / А.Х. Коброслі // Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. – 2018. – Том 23. Випуск 2. – С.58-65. - Режим доступу: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145643](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145643).

14. Козак М. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на особистість [Електронний ресурс] / М. Козак // Збірник тез Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 26 – 27 квітня 2018 року Т. : ТНТУ, 2018. – Том 2. – С. 176-177. – (Гуманітарні науки). - Режим доступу: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/24805>.

15. Козлова, Н.С. Взаимосвязь эмоциональных особенностей подростков и специфики вовлеченности в социальные сети [Електронний ресурс] / Н.С. Козлова, Е.Е. Чёрная // Психологические науки: теория и практика : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). — Москва : Буки-Веди, 2015. — С. 39-42. — Режим доступу до ресурсу: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/158/8281>.

16. Курлюк М.В. Внутрішньогрупова взаємодія в шкільному класі як чинник формування у підлітків залежності від соціальної мережі / М.В. Курлюк // Психологічні перспективи. - 2015. - Вип. 25. - С. 109-119. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_25_12. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_25_12.

17. Кухарська Н.П. Загрози безпеці дітей у соціальних мережах [Електронний ресурс] / Н.П. Кухарська, В.М. Кухарський // Ukrainian Scientific Journal of Information Security. – 2014. – Т.20, № 2, ст. 169-175. - Режим доступу: <http://jrnl.nau.edu.ua/index.php/Infosecurity/article/view/7304>.

18. Леван Д.В. Психологічний портрет Інтернет-залежного користувача у підлітковому віці. [Електронний ресурс] / Д.В. Леван // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2019. – Том 9. – С. 107-112. – Режим доступу: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3728>.

19. Лесто К.А. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів [Електронний ресурс] / К.А. Лесто // Вісник психології і соціальної педагогіки: Зб. наук. праць. – Випуск 3. – К., 2010. – Режим доступу: www.psyh.kiev.ua.

20. Літвінчук А.Ю. Вплив соціально-комунікативних мереж на формування особистості підлітка [Електронний ресурс] / А.Ю. Літвінчук // Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості, 17 травня 2018р.: Матеріали II Загальноуніверситетської студентської науково-практичної конференції ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» / За ред. Т.В. Кириченко, Т.М. Кузьменко. – Переяслав-Хмельницький : «Видавництво К С В», 2018. – С. 151-155. – Режим доступу: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/3179/Збірник%20студко%20конференції%20травень%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

21. Ложкина Л.И. Фрустрация эмоционального взаимодействия подростков в сети [Електронний ресурс] / Лада Ивановна Ложкина // Индивидуальный предприниматель Козлов Павел Евгеньевич (Уфа). – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23825302>.

22. Немеш О.М. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка [Електронний ресурс] / О.М. Немеш // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 26. - С. 442-456. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_26_36.

23. Пирог Г.В. Психологічний аналіз форм відображення процесу мислення в соціальних мережах [Електронний ресурс] / Г.В. Пирог, О.В. Пірог // Наука і освіта. - 2017. - № 7. - С. 50-57. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2017_7_10.

24. Пирог Г. Особливості смисложиттєвих орієнтацій користувачів соціальних мереж раннього дорослого віку [Електронний ресурс] / Г. Пирог, О. Мельник // «Прикладні аспекти психології особистісного зростання» : II збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С. 40-44. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/24823>.

25. Пінчук О.П. Історико-аналітичний огляд розвитку соціальних мережних технологій і перспектив їх використання у навчанні [Електронний ресурс] / О.П. Пінчук // Інформаційні технології і засоби навчання. - 2015. - Т. 48, вип. 4. - С. 14-34. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2015_48_4_4.

26. Поліщук О.С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я» [Електронний ресурс] / 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. - Режим доступу: <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/11688>.

27. Почебут Л.Г. Организационная социальная психология / Л.Г. Почебут, В.А. Чикер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 297 с. — (Бакалавр. Академический курс).

28. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. (Серия «Библиотека педагога-практика»).

29. Рибачук В.М. Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків [Електронний ресурс] / В.М. Рибачук // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. - 2015. - Вип. 51. - С. 180-190. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_51_19.

30. Саєнко М.С. Проблема виникнення агресивної поведінки у підлітків як один із негативних аспектів їх спілкування у соціальних мережах / М.С. Саєнко, Н.В. Лобач // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні програми і проекти в психології, педагогіці, освіті», 13–14 березня 2020 р. – Одеса, 2020. – С. 133–116. Режим доступу: <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/handle/umsa/13195>.

31. Слободяник О. Вплив електронних соціальних мереж на підлітків [Електронний ресурс] / О. Слободяник // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка] . Серія : Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. - 2016. - Вип. 12(3). - С. 42-47. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2016_12\(3\)_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2016_12(3)_9).

32. Собкин В.С. Современный подросток в социальных сетях [Електронний ресурс] / В.С. Собкин // Педагогика: вопросы обучения и воспитания, № 8, Октябрь. – Москва, 2016. С. 61-73. - Режим доступу: <https://dlib.eastview.com/browse/doc/47956255>.

33. Собкин В.С. Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии [Електронний ресурс] / В.С. Собкин, А.В. Федотова // Национальный психологический журнал. 2018. № 3 (31). С. 23—36. - Режим доступу: http://npsyj.ru/pdf/npj-no31-2018/npj_no31_2018_023-036.pdf.

34. Соціальна мережа [Электронный ресурс]: Вікіпедія. Вільна енциклопедія. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Соціальна_мережа (дата звернення: 01.08.2020).

35. Сяркина П.А. Маркеры тревожно-депрессивных состояний подростков на персональной странице в социальной сети вконтакте [Електронний ресурс] / П.А. Сяркина, М.О. Левадня // ИП Ключева М.М. (Махачкала). – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42880990>.

36. Товкун Л.П. Арт-терапия як засіб корекції психічного здоров'я підлітків [Електронний ресурс] / Лідія Павлівна Товкун // матеріали XXIII Всеукр. наук.-прак. Інтернет-конф. «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 23. – С. 22-24. Режим доступу до ресурсу: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/1812.pdf>.

37. Холмогорова А.Б. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп [Электронный ресурс] / А.Б. Холмогорова, Т.В. Авакян, Е.Н. Клименкова, Д.А. Малюкова // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Том 23. № 4. С. 102–129. - Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13640>.

38. Шутова Н.В. Экспериментальное исследование особенностей проявления киберкоммуникативной зависимости у современных подростков [Электронный ресурс] / Н.В. Шутова, Ю.М. Баранова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. - Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13640>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вік _____ Стать _____ Ініціали _____ (Приклад: Пупкін Василь – П.В.)

Доброго дня, просимо вас прийняти участь у невеликому соціальному опитуванні. Ми збираємо лише статистичні дані про ваші уподобання у використанні соціальних мереж. Прохаємо бути щирими у відповідях!

1. Чи маєте Ви акаунт в соціальних мережах?
 - Так
 - Ні
2. Скільки часу на добу Ви проводите у соціальних мережах?
 - До 1 год
 - 2-4 год
 - 5-7 год
3. Проранжуйте з допомогою відсоткового співвідношення як Ви проводите час у соціальній мережі.
 - Спілкуюсь _____
 - Викладаю фото та відео _____
 - Граю в ігри _____
 - Переглядаю стрічку новин _____
 - Інше _____
4. Частіш за все Ви...
 - Викладаєте власні фото та відеоролики
 - Ділитесь фото/картинками та відеороликами інших користувачів
 - Переглядаєте сторінки інших, лайкаєте, коментуєте
5. Якщо виникають проблеми із входом до своєї сторінки, чи починаєте Ви нервувати, злитися?
 - Так
 - Ні
6. Яке спілкування для Вас є найбільш комфортним?
 - Безпосереднє (Реальне)
 - Віртуальне (Соціальні мережі)
7. Як часто Ви міняєте аватарку у своєму профілі в соціальних мережах?
 - Щодня
 - Щотижня
 - Раз на місяць
 - Раз на рік або навіть кілька років
 - З часу створення профіля ні разу не міняв/ла
8. Яке фото Ви переважно ставите на аватарку?
 - Своє
 - Фото улюблених акторів, співаків, та ін. відомих людей
 - Нейтральні картинки (пейзажі, тварини)
 - Картинки (арти; з аніме)
9. Як часто Ви оновлюєте свою сторінку новою інформацією?
 - Щодня
 - Раз або кілька на тиждень
 - Раз або кілька на місяць
 - Кілька разів на рік
 - Я не викладаю нічого на свою сторінку
10. Із скількома із списку віртуальних друзів Ви дійсно спілкуєтесь (більше кількох разів, періодично пишете їм повідомлення)?
 - _____
11. Чи часто Ви сидите в соціальній мережі до пізньої ночі (за 12-ту годину ночі)?
 - Так
 - Ні

Дякуємо за участь!

Додаток Б

Інструкція

Вам пропонуються ситуації, обставини, з якими ви зустрічаєтесь у житті. Деякі із них можуть бути для тебе неприємними, можуть викликати тривогу, занепокоєння або страх. Уважно прочитай кожне речення, уяви себе в цих обставинах та обведи колом одну з чисел 0, 1, 2, 3, 4, в залежності від того на скільки ця ситуація для тебе неприємна.

		Ні	Трішк и	Достатн ьо	Зна чно	Дуже
1	Відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
2	Вимагається звернутися із запитанням, із проханням до незнайомої людини	0	1	2	3	4
3	Участь в естафетах, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4	Чути заговори	0	1	2	3	4
5	Розмовляти із директором школи	0	1	2	3	4
6	Зрівнювати себе з другими	0	1	2	3	4
7	Вчитель робить тобі зауваження	0	1	2	3	4
8	Тебе критикують, і в чомусь докоряють	0	1	2	3	4
9	На тебе дивляться, коли ти що-небудь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задач)	0	1	2	3	4
10	Бачити погані або «предсказуючі» сни	0	1	2	3	4
11	Писати контрольну роботу, виконувати тест по якому-небудь предмету	0	1	2	3	4
12	Після контрольної, тесту – вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
13	У тебе що-небудь не виходить	0	1	2	3	4
14	Думка про те, що необережним вчинком можливо викликати на себе гнів потойбічних сил	0	1	2	3	4
15	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
16	Ждеш батьків із батьківських зборів	0	1	2	3	4
17	Тобі грозить неуспіх, падіння	0	1	2	3	4
18	Чути сміх за своєю спиною	0	1	2	3	4
19	Не розуміти роз'яснення вчителя	0	1	2	3	4
20	Думаєш про своє майбутнє	0	1	2	3	4
21	Чути предвіщання про космічні катастрофи	0	1	2	3	4
22	Виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
23	Чути, що якась людина «насилає порчу» на інших	0	1	2	3	4
24	Сваритися із батьками	0	1	2	3	4
25	Приймати участь у психологічних експериментах	0	1	2	3	4
26	На тебе дивляться як на маленького	0	1	2	3	4
27	На екзамені тобі дістався 13 білет	0	1	2	3	4
28	На уроці вчитель несподівано задає тобі питання	0	1	2	3	4
29	Думаєш про свою привабливість для дівчаток (хлопчиків)	0	1	2	3	4
30	Не можеш справитись із домашнім завданням	0	1	2	3	4
31	Виявитися в темноті, побачити неясні тіні, чути незрозумілі звуки	0	1	2	3	4
32	Не погоджуєшся із батьками	0	1	2	3	4
33	Берешся за нову справу	0	1	2	3	4
34	Розмовляти із шкільним психологом	0	1	2	3	4
35	Думати про те, що тебе можуть «згладити»	0	1	2	3	4
36	Замовкли, коли ти підійшов (підійшла)	0	1	2	3	4
37	Спілкуватися з людиною яка схожа на чаклуна, екстрасенса	0	1	2	3	4
38	Слухати, як хтось говорить про свої любовні походеньки	0	1	2	3	4
39	Дивитися у дзеркало	0	1	2	3	4
40	Здається, що дещо незрозуміле, надзвичайне може завадити тобі добитися бажаного	0	1	2	3	4

Додаток В

Инструкция: Предлагаемый тест выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях. Вам необходимо однозначно ответить на 40 вопросов либо «да», либо «нет». Ответ отмечайте на бланке, поставив знак «+» или «-» против номера вопроса в соответствующей колонке.

№№	ответ	№№	ответ	№№	ответ	№№	ответ	№№	ответ
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
	=		=		=		=		=

Благодарим за сотрудничество!

Додаток Г

№	Код	Час перебування у СМ на день	Співвідношення видів діяльності в СМ	Частота зміни аватарки на сторінці СМ	К-ть віртуальних друзів, з якими підлітки регулярно спілкуються	Часто засиджуються в СМ до пізньої ночі	Вид спілкування, якому надають перевагу підлітки
1	1ОКж13	2-4 год	Спілкування – 50% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 5% Перегляд стрічки новин - 30% Інше - 5%	Раз на місяць	4	Ні	Однаково і віртуальне, і безпосереднє
2	2ЧАж12	2-4 год	Спілкування – 25% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 15% Перегляд стрічки новин - 45% Інше - 5%	Раз на рік або навіть кілька років	2	Так	Безпосереднє
3	3МВч12	до 1 год	Спілкування – 20% Викладання фото та відео - 9% Ігри - 30% Перегляд стрічки новин - 1% Інше - 40%	Раз на місяць	10	Ні	Безпосереднє
4	4ЛАч12	2-4 год	Спілкування – 45% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 30% Перегляд стрічки новин - 0% Інше - 25%	Раз на рік або навіть кілька років	11	Ні	Віртуальне

5	5ТКж1 2	до 1 год	Спілкування – 50% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 20% Перегляд стрічки новин - 0% Інше - 20%	Раз на рік або навіть кілька років	2	Ні	Безпосере дне
6	6ТВж1 2	5-7 год	Спілкування – 20% Викладання фото та відео - 20% Ігри - 5% Перегляд стрічки новин - 30% Інше - 25%	Раз на місяць	5-10	Так	Безпосере дне
7	7СОч12	5-7 год	Спілкування – 0% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 50% Перегляд стрічки новин - 0% Інше - 50%	Щодня	2	Так	Однаково і віртуальн е, і безпосере дне
8	8КАж1 2	2-4 год	Спілкування – 50% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 30% Перегляд стрічки новин - 0% Інше - 10%	Раз на рік або навіть кілька років	4	Так	Безпосере дне
9	9НАж1 2	до 1 год	Спілкування – 3% Викладання фото та відео - 5% Ігри - 50% Перегляд стрічки новин - 32% Інше - 10%	Щодня	3	Ні	Безпосере дне

10	10ДДж 12	2-4 год	Спілкування – 3% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 1% Перегляд стрічки новин - 50% Інше - 36%	Раз на місяць	1	Так	Однаково і віртуальн е, і безпосере дне
11	11КАч1 2	2-4 год	Спілкування – 2% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 52% Перегляд стрічки новин - 45% Інше - 1%	Раз на рік або навіть кілька років	4	Ні	Віртуальн е
12	12БІж1 2	5-7 год	Спілкування – 0% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 30% Перегляд стрічки новин - 35% Інше - 35%	Раз на місяць	10	Так	Віртуальн е
13	13ЗВж1 2	5-7 год	Спілкування – 0% Викладання фото та відео - 35% Ігри - 30% Перегляд стрічки новин - 0% Інше - 35%	Щотижн я	10	Так	Віртуальн е
14	14ТКж 12	2-4 год	Спілкування – 20% Викладання фото та відео - 20% Ігри - 20% Перегляд стрічки новин - 20% Інше - 20%	Раз на місяць	1	Так	Безпосере дне

15	15ТКч1 2	2-4 год	Спілкування – 30% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 50% Перегляд стрічки новин - 10% Інше - 10%	Раз на рік або навіть кілька років	3	Так	Безпосереднє
16	16ЖАж 12	до 1 год	Спілкування – 50% Викладання фото та відео - 22% Ігри - 6% Перегляд стрічки новин - 2% Інше - 20%	Щотижня	10	Ні	Безпосереднє
17	17КДч1 2	5-7 год	Спілкування – 0% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 0% Перегляд стрічки новин - 100% Інше - 0%	Раз на місяць	20	Так	Безпосереднє
18	18ПВж 12	2-4 год	Спілкування – 30% Викладання фото та відео - 5% Ігри - 20% Перегляд стрічки новин - 5% Інше - 40%	Раз на місяць	6	Ні	Віртуальнє
19	19КАж 13	до 1 год	Спілкування – 70% Викладання фото та відео - 2% Ігри - 10% Перегляд стрічки новин - 10% Інше - 8%	Раз на місяць	4	Ні	Безпосереднє

20	20КВж 12	2-4 год	Спілкування – 30% Викладання фото та відео - 5% Ігри - 5% Перегляд стрічки новин - 30% Інше - 30%	Раз на місяць	2	Так	Безпосере дне
21	21БМж 12	2-4 год	Спілкування – 35% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 0% Перегляд стрічки новин - 0% Інше - 65%	Раз на місяць	5	Ні	Безпосере дне
22	22ЛКж 13	до 1 год	Спілкування – 59% Викладання фото та відео - 3% Ігри - 2% Перегляд стрічки новин - 24% Інше - 17%	Раз на рік або навіть кілька років	4	Ні	Безпосере дне
23	23ВСж 12	2-4 год	Спілкування – 20% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 10% Перегляд стрічки новин - 50% Інше - 10%	Раз на місяць	13	Ні	Віртуальн е
24	24ЯАж 13	2-4 год	Спілкування – 20% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 10% Перегляд стрічки новин - 10% Інше - 60%	Раз на місяць	11	Так	Безпосере дне

25	25ПІч1 3	2-4 год	Спілкування – 5% Викладання фото та відео - 1% Ігри - 70% Перегляд стрічки новин - 10% Інше - 14%	Раз на рік або навіть кілька років	10	Так	Безпосере дне
26	26ФЛч 12	2-4 год	Спілкування – 70% Викладання фото та відео - 5% Ігри - 0% Перегляд стрічки новин - 25% Інше - 0%	Раз на рік або навіть кілька років	3	Ні	Безпосере дне
27	27ІДч1 2	2-4 год	Спілкування – 50% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 5% Перегляд стрічки новин - 5% Інше - 30%	Раз на місяць	10	Ні	Безпосере дне
28	28ГМж 12	до 1 год	Спілкування – 50% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 0% Перегляд стрічки новин - 50% Інше - 0%	3 часу створен ня профіля не міння/ла	10	Ні	Безпосере дне
29	29ТДж 12	до 1 год	Спілкування – 5% Викладання фото та відео - 15% Ігри - 50% Перегляд стрічки новин - 5% Інше - 15%	3 часу створен ня профіля не міння/ла	1	Ні	Безпосере дне

30	30ТАж 12	до 1 год	Спілкування – 10% Викладання фото та відео - 0% Ігри - 85% Перегляд стрічки новин - 5% Інше - 0%	3 часу створен ня профіля не міняв/ла	1	Ні	Віртуальн е
31	31КАж 12	до 1 год	Спілкування – 25% Викладання фото та відео - 25% Ігри - 25% Перегляд стрічки новин - 15% Інше - 10%	Раз на рік або навіть кілька років	2	Ні	Безпосере дне
32	32ЖВж 12	2-4 год	Спілкування – 25% Викладання фото та відео - 25% Ігри - 0% Перегляд стрічки новин - 25% Інше - 25%	Раз на місяць	20	Так	Безпосере дне
33	33ВСж 12	5-7 год	Спілкування – 10% Викладання фото та відео - 5% Ігри - 2% Перегляд стрічки новин - 60% Інше - 23%	Раз на рік або навіть кілька років	10	Так	Віртуальн е
34	34ФМж 12	2-4 год	Спілкування – 40% Викладання фото та відео - 5% Ігри - 15% Перегляд стрічки новин - 5% Інше - 35%	Раз на рік або навіть кілька років	10	Ні	Безпосере дне

35	35ГМж 12	2-4 год	Спілкування – 10% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 0% Перегляд стрічки новин - 69% Інше - 11%	Раз на рік або навіть кілька років	10	Ні	Безпосереднє
36	36БНж 12	2-4 год	Спілкування – 30% Викладання фото та відео - 15% Ігри - 20% Перегляд стрічки новин - 30% Інше - 5%	Раз на місяць	4	Ні	Безпосереднє
37	37ООж 12	2-4 год	Спілкування – 50% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 5% Перегляд стрічки новин - 20% Інше - 15%	Раз на рік або навіть кілька років	4	Так	Віртуальнє
38	38КГж1 2	2-4 год	Спілкування – 70% Викладання фото та відео - 10% Ігри - 20% Перегляд стрічки новин - 0% Інше - 0%	Раз на місяць	3	Так	Безпосереднє
39	39АДж 12	2-4 год	Спілкування – 48% Викладання фото та відео - 5% Ігри - 1% Перегляд стрічки новин - 6% Інше - 40%	Раз на рік або навіть кілька років	20	Ні	Безпосереднє

40	40МАж 12	5-7 год	Спілкування – 20% Викладання фото та відео - 30% Ігри - 10% Перегляд стрічки новин - 40% Інше - 0%	Раз на місяць	20	Так	Безпосере дне
----	-------------	---------	---	------------------	----	-----	------------------

Додаток Д

Код	Тривожність	Агресивність
1ОКж13	1	16
2ЧАж12	1	17
3МВч12	4	14
4ЛАч12	4	13
5ТКж12	3	18
6ТВж12	8	21
7СОч12	10	23
8КАж12	1	16
9НАж12	3	19
10ДДж12	5	16
11КАч12	7	16
12БІж12	10	30
13ЗВж12	10	19
14ТКж12	2	18
15ТКч12	3	22
16ЖАж12	1	17
17КДч12	10	23
18ПВж12	2	24
19КАж13	1	16
20КВж12	7	20
21БМж12	1	21
22ЛКж13	1	15
23ВСж12	10	22
24ЯАж13	1	22
25ПІч13	7	14
26ФЛч12	3	14
27ІДч12	8	20
28ГМж12	1	12
29ТДж12	2	9
30ТАж12	4	17
31КАж12	1	9
32ЖВж12	3	12
33ВЄж12	7	19
34ФМж12	1	12
35ГМж12	1	18
36БНж12	4	13
37ООж12	4	21
38КГж12	1	10
39АДж12	2	23
40МАж12	7	23

Додаток Е

№	Код	Тривожність			Агресивність				
		Шкільна (стени)	Само оціночна (стени)	Міжособистісна (стени)	ВА	ФА	ПА	ЕА	СА
1	1ОКж13	1	2	3	2	6	3	2	3
2	2ЧАж12	1	1	2	2	6	4	3	3
3	3МВч12	5	4	4	2	3	4	3	2
4	4ЛАч12	2	8	4	3	3	3	3	1
5	5ТКж12	2	2	8	3	3	3	5	4
6	6ТВж12	8	5	10	4	6	6	3	2
7	7СОч12	10	9	8	6	4	5	4	5
8	8КАж12	1	1	1	3	5	3	4	1
9	9НАж12	8	1	3	2	6	4	4	3
10	10ДДж12	10	1	5	4	3	4	3	2
11	11КАч12	7	9	8	2	5	3	3	3
12	12БІж12	10	10	10	6	7	5	7	5
13	13ЗВж12	9	6	10	4	3	5	3	4
14	14ТКж12	4	1	3	3	4	2	6	3
15	15ТКч12	2	1	2	6	5	5	1	5
16	16ЖАж12	1	1	1	4	5	4	3	2
17	17КДч12	10	10	8	4	5	6	4	4
18	18ПВж12	6	1	1	6	7	4	3	4
19	19КАж13	1	1	1	1	5	3	3	4
20	20КВж12	10	4	3	3	4	7	4	2
21	21БМж12	2	1	1	6	5	4	2	4
22	22ЛКж13	2	1	2	1	4	3	3	4
23	23ВСж12	10	5	10	4	6	5	4	3
24	24ЯАж13	6	2	1	4	6	6	3	4
25	25ПІч13	5	5	10	3	3	3	4	1
26	26ФЛч12	6	2	4	3	4	3	3	1
27	27ІДч12	6	4	10	5	4	5	4	2
28	28ГМж12	2	1	1	2	4	3	2	1
29	29ТДж12	6	3	2	2	3	1	2	1
30	30ТАж12	10	5	4	4	3	2	4	4
31	31КАж12	6	1	1	2	3	1	2	1
32	32ЖВж12	3	7	5	2	5	2	3	0
33	33ВЄж12	7	8	7	4	5	3	4	3
34	34ФМж12	4	1	3	2	2	3	1	4
35	35ГМж12	2	1	1	4	4	3	3	4
36	36БНж12	4	5	4	2	4	3	2	2
37	37ООж12	8	1	3	4	6	5	2	5
38	38КГж12	4	1	1	3	2	1	2	2
39	39АДж12	6	2	2	4	7	4	3	5
40	40МАж12	8	9	7	4	5	5	6	3

Додаток Ж

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗІ ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми. Підлітковий вік – це в першу чергу перехідний вік від дитинства до дорослості. В цьому віці провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування. Проте в цей вік також зростає й кількість конфліктів через імпульсивність і формування відчуття дорослості, що через вплив інформаційних технологій може набувати агресивних тенденцій. Невдачі у соціалізації підлітками переживаються дуже гостро, що може стати причиною підвищення тривожності та появи комплексів. Саме тому було важливо дослідити вплив соціальних мереж на формування негативних емоційно-поведінкових тенденцій у підлітків.

У другому розділі ми виявили, що це особистісні характеристики насамперед впливають на перебудування підлітка у соціальних мережах. Проте, як зазначають дослідники, роботи яких ми проаналізували у першому розділі, соціальні мережі здатні посилювати вже існуючі проблеми. Саме тому, ми зробили висновок, що найефективнішим способом розірвати коло негативного впливу на особистість підлітка буде здійснення корекційного впливу на вже існуючий високий рівень тривожності та агресивності. А зниження цих показників вже вплине на інтенсивність перебування у соціальних мережах.

Якщо говорити про форми впливу колекційного впливу, то тут ми притримуємося поглядів Рибачука В.М. та Толкун Л.П.

На думку Рибачука В.М., найбільш ефективною формою впливу на підлітка є групова робота, адже в колективному обговорення він розуміє, що його проблеми не поодинокі. До того ж, групова взаємодія дає можливість підлітку проаналізувати власні комунікативні проблеми та виробити навички конструктивної поведінки [29].

Будуючи нашу корекційно-розвивальну програму ми також притримувалися точки зору Толкун Л.П., яка вважала, що арт-терапія є одним з найкращих засобів корекції особистісних характеристик підлітка. Однією з головних переваг арт-терапії автор вважає можливість для підлітка виразити свої проблеми та переживання у невербальній формі, адже в цьому віці дітям дуже важко передати все, що вони відчувають словами [36].

Не слід також забувати й про три основних компоненти, які входять до корекції як агресивності, так і тривожності у підлітковому віці. Цими компонентами є: емоційний, когнітивний та поведінковий. Ці компоненти ми й поклали в основу нашої корекційно-розвивальної програми задля отримання максимального ефекту. За допомогою арт-терапевтичних технік та програвання проблемних ситуацій ми даємо можливість підліткам відслідкувати свій емоційний стан. Усвідомити мотиви власної поведінки, а також відпрацювати навички конструктивної групової взаємодії.

Отже, основною темою програми є позитивний вплив на емоційні особистісні характеристики підлітка.

Метою програми є зниження тривожності та агресивності у підлітків через вплив на три основні компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий, шляхом застосування арт-терапевтичних технік та рольового програвання проблемних ситуацій.

Програма складається з трьох частин, до яких входять: 1) Підготовча, де відбувається знайомство з колекційною групою та налагодження контакту; 2) Власне корекційно-розвивальна, у якій відбувається основний вплив на досліджувані нами особистісні характеристики; 3) Завершальна (де відбувається рефлексія змін, що відбулися за час проведених занять та оцінка того, на скільки справдилися або ні очікування від роботи самими учасниками).

Підготовча та завершальна частина програми містять у собі по одному заняттю. Найдовшою ж частиною є власне корекційно-розвивальна, яка складається з 6 занять.

Структура програми «Корекційно-розвивальна програма зі зниження агресивності та тривожності підлітків»

№ з/п	Мета	Вправи	Час (год.)	Кількість учасників
1	Знайомство та налагодження контакту з групою	Вправа 1. Прогноз погоди Вправа 2. Прийняття правил групи Вправа 3. Візитівка Вправа 4. Сніжна куля Вправа 5. Спільні інтереси	0,45	9
2	Навчити аналізувати та усвідомлювати власний емоційний стан та свої переваги	Вправа 1. Очікування Вправа 2. Я люблю себе за те, що... Вправа 3. Мої емоції Вправа 4. Спільний рахунок Вправа 5. Рефлексія	0,45	9
3	Розширення	Вправа 1.	0,45	9

	поведінкових реакцій у різних ситуаціях спілкування	Мій настрій Вправа 2. Якщо я був би твариною, то... Вправа 3. Мозковий штурм «Види спілкування» Вправа 4. Автобус Вправа 5. Ситуація спілкування Вправа 6. Рефлексія		
4	Усвідомлення власних сильних та слабких сторін, відреагування ситуацій, що викликають тривогу та негативні переживання	Вправа 1. Прогноз погоди Вправа 2. Як би я був казковим героєм, то... Вправа 3. Сильні та слабкі сторони Вправа 4. Рольове програвання «А як би вчинив супергерой» Вправа 5. Прогулянка лісом Вправа 6. Рефлексія	0,45	9
5	Відреагування негативних емоцій, вироблення вміння групової взаємодії	Вправа 1. Очікування Вправа 2. Маска Вправа 3. Мультякові проблеми Вправа 4. Скелелаз Вправа 5. Рефлексія	0,45	9
6	Навчити	Вправа 1.	0,45	9

	перетворювати негативні емоції в позитивні, підвищення самооцінки	Мій настрій Вправа 2. Я пишаюсь тим, що я... Вправа 3. Захисний амулет Вправа 4. Придумай веселу кінцівку Вправа 5. Колаж прихильника Вправа 6. Рефлексія		
7	Вироблення навичок групової взаємодії	Вправа 1. Прогноз погоди Вправа 2. Австралійський дощ Вправа 3. Корабельна аварія Вправа 4. На острівцях Вправа 5. Колективна історія Вправа 6. Рефлексія	0,45	9
8	Визначення своїх сильних сторін, рефлексія змін та очікувань від занять	Вправа 1. Моє хобі Вправа 2. Чому я навчився	0,45	9
Σ			6	

Учасники сформованої корекційної групи 18 осіб віком 12-13 років, обиралися за результатами первинної діагностики. Задля більш ефективної роботи корекційну групу було поділено на дві підгрупи по 9 осіб в кожній.

При формулюванні принципів роботи ми враховували загальноприйняті, а саме:

- Принцип добровільності (у програмі в цілому та окремих вправах). Щоб в учасника корекційного впливу дійсно почали відбуватися позитивні зміни, він повинен бути вмотивованим працювати над собою.

- Принцип зворотного зв'язку. Це рефлексія учасниками своєї поведінки, що допоможе їм аналізувати та корегувати свою поведінку у комунікації.

- Принцип тут і зараз. Фіксація почуттів та думок у поточний проміжок часу.

- Принцип «Я» висловлювань. Учасник повинен говорити лише від себе, адже він повинен усвідомити свою відповідальність за власні вчинки та почуття.

- Принцип перенесення отриманого досвіду у реальність. Тобто для цієї програми важливо, щоб всі отримані учасниками навички та вміння вони могли перенести у реальне життя. Лише тоді зміни, що відбувалися протягом занять зможуть закріпитися.

Модель корекційно-розвивальної програми базується на впливі на три основні компоненти подолання агресивності та тривожності: емоційний, когнітивний та поведінковий.

Основні вправи

"Прогноз погоди"

- Візьміть аркуш паперу і олівці і намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз "погана погода" або "штормове попередження", а може бути, для вас сонце вже світить на всю.

«Візитівка»

Кожен учасник створює собі візитку, тобто вказує на карточці своє ім'я, яким буде користуватися на протязі всього тренінгу. Це може бути будь яке ім'я: справжнє, ігрове (героя мультфільму, літературного персонажу), ім'я друга чи знайомого. Наступним кроком є коротка розповідь про себе невербальним способом. Розвиває у підлітків креативність та невербаліку.

"Снігова куля"

Мета: налаштувати групу на спільну роботу, прийняти правила роботи групи під час тренінгу. Учасники стають у коло. Першим називає себе ведучий. Потім наступний учасник називає ім'я ведучого і своє. Кожен наступний учасник називає по черзі імена всіх представлених до нього.

«Спільні інтереси»

Спочатку спільні риси шукаються у парах, потім у трійках, а потім у двох команд. На завершення вправи ведучий зачитував риси із отриманого списку, а підлітки підіймали руку, якщо в них ця риса є.

«Очікування»

На плакаті на початку заняття діти прикріплюють руку з піднятим пальцем в тому напрямку, в якому відчувають себе на початку заняття. Завершуючи заняття, ведучий згадує про відмічений настрій на початку та пропонує їм проаналізувати, чи змінилося щось під кінець заняття.

«Закінчи речення»

-Я люблю себе за те, що...

-Якщо я був би твариною, то...

-Як би я був казковим героєм, то...

-Я пишаюсь тим, що я...

Дітям по колу пропонується закінчити речення. Носить діагностичний характер, вчить дитину самоаналізу. Для покращення емоційного стану та налаштування на роботу.

«Мої емоції»

Проективна ліпка з солоного тіста. Зображення свого емоційного стану з допомогою пластичного матеріалу. Обговорення в процесі та кінці вправи допомагає саморозкриттю підлітків. Виробляє вміння усвідомлювати свої емоції та правильно їх відреагувати.

«Спільний рахунок»

Сприяє згуртованості групи та розвитку інтуїції, емпатії. Не домовляючись учасники повинні рахувати по порядку, проте якщо одне число скажуть більше однієї людини рахунок доведеться почати заново.

«Мій настрій»

Учасникам пропонується на початку та вкінці заняття наклеїти на плакаті «Мій настрій» фігурку з м/ф «Головоломка», яка відповідає їх актуальному емоційному стану. Допомагає прослідкувати динаміку групи та розвиває навички самоаналізу у дітей.

Мозковий штурм «Види спілкування»

Учасники діляться на групи та отримують завдання проаналізувати ситуації і віднести їх до певного виду спілкування. На початку вправи діти слухають коротке інформаційне повідомлення стосовно теми обговорення.

«Автобус»

Діти сідають навпроти одне одного боком. Допомагає розвинути та розширити репертуар невербального спілкування. Знайомить з незвичною ситуацією спілкування.

Ведучий: Уявіть, що ви їдете в різних автобусах і раптово бачите один одного у вікно. Ви давно не бачилися, а тому хочете домовитися про зустріч, та часу у вас мало до того як автобуси знову рушають з місця, тому ви жестами та мімікою намагаєтесь передати своє повідомлення одне одному.

«Ситуація спілкування»

Ведучий пропонує підліткам поділитися на пари на поспілкуватися протягом хвилини в трьох позиціях: спина до спини; один стоїть, а інший сидить, обидва стоять. По завершенню проводиться обговорення про відчуття від таких незвичних позицій у спілкуванні.

«Сильні та слабкі сторони»

За відведений час дітям пропонується записати на листочку зліва свої сильні сторони, а праворуч – слабкі. Потім учасникам пропонується придумати подумати, чи можна якось компенсувати слабкі сторони, якщо так, то як і чим. Обговорення на тему індивідуальних можливостей особистості.

Рольова гра «Як би вчинив супергерой»

Дітям пропонується пригадати ситуації, що їх лякають або є для ними складними. Після цього записані ситуації складаються у коробочку. Потім ведучий прохає дітей назвати свого улюбленого супергероя або персонажа із книги, серіалу, фільму, тощо. Після того, як герой був обраний, ведучий пропонує дітям розділитися на пари та розіграти сценку з ситуацією, яку вони витягнуть з коробочки з точки зору обраного героя.

Релаксація «Прогулянка лісом»

Мета: зняти напругу та втому від заняття

Ведучий: На завершення нашої зустрічі ми хотіли запропонувати вам трохи відпочити і пофантазувати. Отже, запрошуємо вас на прогулянку по осінньому лісі.

Зробіть 2-3 глибоких вдиху і видиху, закрийте очі. Уявіть собі, що ви перебуваєте в самому надзвичайно красивому місці. Тут немає суєти, тривоги. Тут панують безтурботність, і спокій. Ви опинилися в чудовому, теплом осінньому лісі. Яскраво світить сонце, його теплі промінчики пробиваються через жовте листя. Повітря свіже, насичене різними ароматами лісу, спробуйте відчуті лісові запахи (пауза). Ви чуєте спів птахів? шелест листя. Вслухайтесь, ліс сповнений звуків (пауза) Перед вами стежка. Ідіть по ній. Ви йдете повільно, насолоджуєтеся красою. Теплий вітер ніжно грає вашими волоссям і заспокоює вас. Ви відчуваєте радість, задоволення від цієї прогулянки. Ваше серце, душа, розум наповнені ніжністю, ласкою, щедрістю, мудрістю, спокоєм, любов'ю ... Пора повертатися. Повільно пройдіть весь шлях по вже знайомій стежці ... Нехай все те, чим поділився цей чудовий ліс, залишиться з вами. Зробіть глибокий вдих. Поверніться в реальний світ. Повільно потягніться, відкрийте очі.

Ось і підійшла до кінця наша з вами зустріч, пропонуємо вам поділитися своїми враженнями, побажаннями та емоціями від сьогоднішньої зустрічі відобразити їх на цих яскравих осінніх листочках.

«Маска»

Учасникам пропонується розмалювати та розфарбувати листки у формі обличчя так, щоб це було схоже на маску гніву. Проводиться обговорення відчуттів учасників, коли вони її надягають. Потім ведучий пропонує таким же чином зобразити веселу маску. Обговорення відмінностей між першою та другою маскою, враження від виконання вправи.

Рольова гра «Мультякові проблеми»

Мета: символічне програвання ситуації конфлікту

Ведучий розповідає, що конфліктні ситуації ми спостерігаємо кожного дня. Інколи в нас виникають труднощі з тим, як можна правильно вирішити конфлікт. Ведучий задає питання: А як би вирішили звичайні конфлікти наші улюблені герої мультфільмів? Після обговорення яких мультиплікаційних героїв можна взяти, ведучий пропонує учасникам поділитися на дві або три команди, після чого вони отримують свої побутові конфліктні ситуації. Після виділеного на обговорення часу, команди розігрують сценки, вжившись у роль мультяшних героїв.

«Скелелаз»

Мета: згуртування колективу

Учасники утворюють щільну шеренгу, як би створюючи "скелю", з якої стирчать виступи ("корчі"). Які представляють собою виставлені вперед руки і ноги учасників, схилені вперед тіла. Мета ведучого - пройти якомога акуратніше уздовж "скелі", не потрапивши і не розбившись в "прірви", тобто поставивши свою ногу за лінію, утворену ступнями, що залишилися. Ведучий самостійно вибирає спосіб виконання завдання. Перемовлятися між собою не можна. Порядок проведення вправи можна організувати у формі ланцюжка. Після того, як ведучий пройде учасника на початку "скелі", той перебирається в кінець ланцюжка, подовжуючи її. Вправа виконується до тих пір, поки кожен користувач не побуде в ролі ведучого. Ведучий ставати частиною "скелі" після того, як "розіб'ється" в прірви.

«Захисний амулет»

Мета: зниження психоемоційного напруження.

Матеріали: папір А4, кольоровий картон, кольоровий папір, пластилін, клей, ножиці, нитки, стрічки, гудзики, стрази, блискітки, крупи (гречка, рис), макаронні вироби (різні за формою, розміром), намистинки, мушлі.

Пропонується із запропонованих матеріалів зробити собі особистий амулет для захисту від страхів.

Обговорення:

Уявіть свій амулет іншим.

Як діє ваш амулет?

Якими властивостями він володіє?

Як він допоможе Вам впоратися з Вашим страхом?

Чому було обрано саме ці матеріали?

«Придумайте веселу кінцівку»

Спочатку дітям по колу пропонується почати вигадувати страшилку, чим страшніше, тим краще. Але ведучий попереджає, що поступово страшилка повинна перетворитися на комічну історію і отримати свою кумедну розв'язку. Кожен по колу завершує думку попереднього учасника. В якийсь момент страшилка починає набувати кумедного характеру, доки не завершується якоюсь комічною розв'язкою. Навчити застосовувати дітей почуття гумору у боротьбі із негативними емоціями чи неприємними ситуаціями.

«Колаж прихильника»

Мета: підвищення самооцінки, вироблення вміння самоаналізу та саморефлексії.

Обладнання: папір А4, кольорові маркери, старі газети та журнали, клей, ножиці, підручні матеріали.

Ведучий: Уявімо собі ситуацію, що ви подорослішали і стали знаменитістю. У вас є купа прихильників, які підтримують вашу діяльність. Уявіть, що один з таких прихильників зробив для вас колаж з вашими успіхами, досягненнями та позитивними якостями. Як ви гадаєте, як би він виглядав? Що

було б на ньому зображено? А зараз давайте спробуємо кожен змайструвати такий колаж про себе.

«Австралійський дощ»

Мета: згуртування колективу

Ведучий: "Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!"

В Австралії піднявся вітер. (Тренер тре долоні).

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)

Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях.)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)

А ось град— справжня буря. (Тупіт ногами.)

Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах.)

Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях.)

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)

Сонце! (Руки догори.)

Гра «Корабельна аварія»

Можливості гри:

- знайомство учасників між собою;
- об'єднання в групу;
- визначення статусності учасників в групі;
- реалізація потенціалу активності в діяльності і ін.

Інструкція:

«Уявіть, що Ви пливете на кораблі по Тихому океану. Прямо по курсу - острів. Ви в передчутті цікавих пригод на березі. Несподівано прибережні рифи пропаривалі обшивку корабля, і він починає стрімко тонути. У Вас є тільки кілька хвилин, щоб зібрати мінімум необхідних речей і на плоту дістатися до острова».

Учасникам тренінгу лунають бланки з переліком предметів, з яких потрібно вибрати тільки 10:

1. Дві коробки шоколаду
2. Фляга з ромом
3. Каністра з пальним
4. Карта Тихого океану
5. Канат
6. Транзистор
7. Протимоскітна сітка
8. Брезент
9. Рибальська снасть
10. Сокирка
11. Каністра з водою
12. Сірники

13. Рушниця і патрони
14. Репелент (від акул)
15. Дзеркало для гоління
16. Рятувальний круг
17. Бінокль
18. Спальний мішок
19. Секстант
20. Гарпун

«У кожного зараз перед очима список з 20 предметів. Будь-який з них став би в нагоді на острові. Але Ви можете вибрати тільки 10 - більше пліт не витримає».

хід гри

1-ий етап:

Кожен з учасників працює зі списком предметів самостійно. Зазначає необхідні 10 предметів і ранжирує їх за ступенем значущості (1-ий найнеобхідніший, 2-ий менш і т.д.)

2-ий етап:

Учасники створюють групи по 3-4 людини. Перед групою поставлено завдання сформулювати загальний список з 10 предметів таким чином, щоб туди увійшли предмети з індивідуальних списків. Кожен учасник має право і відстоювати свою позицію, і погоджуватися з думкою інших. Відібрані предмети ранжуються по значимість (див. 1-ий етап).

3-ий етап:

Учасники тренінгу об'єднуються в одну команду і працюють за схемою, як і на 2-му етапі, обговорюючи значимість кожного необхідного предмета.

Пояснення для ведучого:

Найнеобхіднішими предметами є ті, які служать для залучення уваги і допомагають вижити до прибуття допомоги. Засоби навігації в цих умовах мають другорядне значення, так як знання місця аварії корабля не може поліпшити становище потерпілих. Отже, найважливішими є дзеркало для гоління (для сигналізації повітряним і морським рятувальникам) і канистра з горючою сумішшю, а також бінокль.

Другими за значимістю є канистра з водою, шоколад і фляга з ромом (для дезінфекції та профілактики можливих хвороб).

Третіми за значенням можна вважати ті засоби, за допомогою яких в найближчому майбутньому можна добути їжу - гарпун, рушницю і патрони, рибальська снасть, а також ті підручні засоби, які можуть сприяти виживанню (спальний мішок, брезент, топірець, канат).

Протимоскітна сітка не знадобиться, так як в Тихому океані немає москітів. Транзисторний приймач без передавача практично не потрібен.

Наведена класифікація є приблизною і допускає зміни за умови достатньої аргументації.

«На острівцях»

Мета: згуртування колективу

Діти діляться на дві або три команди та встають всією командою на розгорнуті газети – це острівці. На острівцях починається прилив і вони починають зменшуватися. Всім гравцям треба як можна довше залишатися всією групою на острівці. Якщо хоч один член команди вибув – вибуває вся команда. Перемагає команда, як залишиться на острівці у повному складі.

Гра «Колективна історія»

Мета: розвиток пам'яті, згуртованість колективу, створення позитивної атмосфери

Починаючи з ведучого, по колу кожен учасник продовжує історію, закінчуючи думку попереднього оповідача, але перед цим потрібно повторити все, що придумали до нього. Принцип гри як у снігової кулі.

«Моє хобі»

Учасникам на попередньому занятті пропонується представити своє хобі групі у цікавій формі. На початку заняття проходить обговорення про те, чи всі змогли справитися із домашнім завданням. Після цього кожен матиме змогу виступити перед групою і презентувати своє хобі.

Висновок. Підлітковий вік є емоційно нестабільним періодом становлення особистості, тому доцільно допомогти дитині у цей період стабілізувати свій стан та навчити способам самоконтролю. На підготовчому етапі метою роботи було встановлення контакту із групою, мотивування працювати у групі як такої, що є тренінговою, а не шкільною. З перших занять в групі виявилися активні учасники, що з готовністю приймали участь у роботі. Також були присутні й діти, які надавали перевагу спостереженню, а не участі, проте, не зважаючи на складнощі у залученні до групової роботи, творча діяльність все ж змогла викликати в них інтерес та бажання прийняти участь у спільній діяльності.

Додаток 3

Код	Тривожність	Агресивність
6ТВж12	6	19
7СОч12	10	14
11КАч12	5	13
12БІж12	7	24
133Вж12	8	17
15ТКч12	1	21
17ҚДч12	7	20
18ПВж12	1	20
20КВж12	4	15
21БМж12	1	18
23ВСж12	7	17
24ЯАж13	2	15
25ПІч13	4	12
27ІДч12	4	20
33ВЕж12	1	18
37ООж12	5	20
39АДж12	2	18
40МАж12	6	19

№	Код	Тривожність			Агресивність				
		Шкільна (стени)	Само оціночна (стени)	Міжособистісна (стени)	ВА	ФА	ПА	ЕА	СА
1	6ТВж12	8	4	6	4	5	5	3	2
2	7СОч12	9	5	7	3	4	3	2	2
3	11КАч12	5	7	2	2	4	3	2	2
4	12БІж12	9	9	6	4	6	7	5	2
5	133Вж12	7	8	10	4	3	3	3	4
6	15ТКч12	1	1	1	6	5	5	1	4
7	17ҚДч12	8	8	4	5	5	3	3	4
8	18ПВж12	3	1	2	4	5	5	3	3
9	20КВж12	5	4	4	3	4	6	1	1
10	21БМж12	3	1	1	6	5	3	2	2
11	23ВСж12	7	5	8	2	6	3	3	3
12	24ЯАж13	1	3	4	2	5	5	2	1
13	25ПІч13	5	3	3	2	3	3	2	2
14	27ІДч12	2	7	6	5	5	4	4	2
15	33ВЕж12	2	2	1	3	5	4	4	2
16	37ООж12	8	2	6	4	5	4	2	5
17	39АДж12	4	5	6	2	6	4	3	3
18	40МАж12	7	6	4	4	4	5	5	1