

Мукачівський державний університет  
Гуманітарний факультет  
Кафедра психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
ступінь «Бакалавр»

на тему: Спілкування в соціальних мережах як чинник розвитку  
тривожності підлітків

Виконав: студент 5 курсу,  
групи ПП-51 з, напряму підготовки  
6.030103 Практична психологія  
Цалан К.Я.  
Керівник: Барчій М. С.  
Рецензент: Товканець Г.В.

м. Мукачево – 2019 року

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ	
1.1 Психологічна характеристика Інтернет-спілкування.....	7
1.2 Інтернет як засіб соціалізації сучасного підлітка .....	12
1.3 Інтернет-залежність як чинник зростання тривожності у підлітків	25
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПІЛКУВАННЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ НА РОЗВИТОК ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ	
2.1 Методичне обґрунтування та організація емпіричного дослідження .....	35
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	40
2.3 Рекомендації для роботи з підлітками з Інтернет-залежністю.....	53
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	70

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Інформаційна мережа Інтернет надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які не можуть бути реалізовані в реальній дійсності. Разом з тим, у певній категорії користувачів оперування її ресурсами забирає все більше і більше часу та стає настільки домінуючим, що згодом у них прогресує зниження здатності до вольового контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникає ціла низка особистих та соціальних негараздів, з'являються труднощі у комунікативній та професійній сферах, соціальна дезадаптація. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, отримав назву - Інтернет-залежність.

Особливо яскраво це проявляється в підлітковому віці, в якому найбільш часто виникає надмірна захопленість мережею Інтернет. Інтернет-середовище – саме по собі дуже багатоліке і гнучке, яке можна сформувати під себе і вибрати найбільш привабливу діяльність в мережі.

Підлітковий вік є своєрідним переломним моментом у розвитку людини, і захоплення Інтернетом може сприяти як подальшому прогресу у становленні особистості, так і формування пасивної залежності від комп'ютера, що гальмують її розвиток. Серед підлітків з високим рівнем Інтернет-залежності, кількість чоловічої статі майже на третину перевищує кількість жіночої.

Високий рівень Інтернет-залежності у підлітковому віці корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як: занижена самооцінка; суб'єктивне відчуття самотності; наявність симптомокомплексу алекситимії, депресивного стану; схильність до зловживання психоактивними речовинами; зниження організаторських та комунікативних здібностей; вираженість акцентуацій характеру (переважно – гіпертимна, шизоїдна, нестійка), а також поява соціальної дезадаптації. Мікросоціальні чинники високого рівня Інтернет-залежності пов'язані з порушеннями міжособистісної взаємодії з батьками, вчителями, однолітками.

Дедалі більша різноманітність і все більша популярність соціальних мереж, процеси комунікації в яких привертають увагу сучасних підлітків, призводять до того, що спілкування онлайн стає найбільш привабливим варіантом їх проведення часу. Опосередковане комп'ютером або мобільним пристроєм з виходом в Інтернет спілкування передбачає зняття ряду значущих бар'єрів (невпевненість в собі, страх самопрезентації та ін.), що для підлітків робить таке спілкування найбільш привабливим, в порівнянні з реальним (А. Акопов, А. Войкунский, Е. Змановская, А.Тончева). За даними всесвітньої статистики ЮНЕСКО, близько 50% людей різного віку перебувають у будь-якій соціальній мережі, а часто і в декількох відразу. У розвинених країнах в підлітковому і юнацькому середовищі ця цифра досягає 96%. Надмірна захопленість спілкуванням в мережі може приводити до залежності, яка, в свою чергу, перешкоджає ефективному вирішенню завдань вікового розвитку. Саме у підлітків така залежність пов'язана з реалізацією провідної діяльності - спілкування з однолітками, що може мати найбільш негативні наслідки для розвитку особистості (А. Акопов, М. Алексеєнко, А. Войкунский, Е. Змановская, Л. Пережогин, А. Тончева, М. Шаталіна, Є. Шумакова та ін.).

Першими хто почали досліджувати феномен інтернет-залежності були американські вчені: клінічний психолог Кімберлі Янг і психіатр Іван Голдберг в 1994 р. Вони спільно розробили спеціальний опитувальник для виявлення на той момент нової і ніким не вивченої залежності. Дослідники отримали перші дані про поширеність нового феномена залежної поведінки. У 1996 р. І. Голдбергом був запропонований термін «Інтернет-залежність» для позначення даної форми залежності, що виявляється непереборним бажанням користуватися Інтернетом і викликає згубні наслідки в побутовій, навчальній, соціальній та психологічних сферах діяльності. На даний момент серед дослідників немає єдиної думки про згубність або користь Інтернету для людини.

Ряд західних вчених ставлять під сумнів існування феномена «Інтернет-залежності» (Д. Морейхан-Мартін, І. Голдберг, Д. Грохолі, С. Стерн), вони

виступають проти самої логіки присвоєння психічного захворювання найменування «Інтернет-залежність», і вважають, що Інтернет слід розглядати лише як передавальний засіб. Аналогічним чином А. Єгоров стверджує, що феномен Інтернет-адикції є комплексом різних поведінкових залежностей (любовної, ігрової, трудової, спілкування, і т. п.), що реалізують себе через комп'ютер. Учені, які погоджуються з тим, що Інтернет надає істотний вплив на фізичне здоров'я людей, їхню психіку, поведінку, змінює їх світогляд і життєві орієнтири. На сьогоднішній день психологічна проблематика дослідження Інтернет-залежності представлена багатьма напрямками: вивчення феномена Інтернет-залежності, види і стадії залежності від Інтернету; фактори ризику розвитку Інтернет-залежності, а також методи профілактики, корекції і психотерапії; поведінкові характеристики і психологічні особливості Інтернет-залежних особистостей.

Значущість та недостатня розробленість у психологічній теорії і практиці аспектів цієї проблеми зумовили вибір теми дослідження: «Спілкування в соціальних мережах як чинник розвитку тривожності підлітків».

**Об'єкт дослідження:** тривожність підлітків.

**Предмет дослідження:** вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток тривожності у підлітковому віці.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток тривожності підлітків та дати рекомендації.

Згідно з поставленою метою визначено завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічну характеристику Інтернет-спілкування.
2. Обґрунтувати Інтернет як засіб соціалізації сучасного підлітка.
3. Розкрити Інтернет-залежність як чинник зростання тривожності у підлітків.

4. Емпірично дослідити вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток тривожності підлітків та підібрати рекомендації для роботи з підлітками з інтернет-залежністю.

**Методи дослідження:** теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, класифікація застосовувалися для узагальнення існуючих теоретичних підходів та емпіричних результатів дослідження; емпіричні методи, спрямовані на дослідження впливу спілкування в соціальних мережах на розвиток тривожності, зокрема тест на Інтернет-залежність (Кімберлі Янг); шкала Інтернет залежності С. Чена (шкала CIAS), (Адаптація В. Малигіна, К. Феклісова); методика оцінки тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна; [шкала особистісної тривожності \(А. Прихожан\)](#); методика самооцінки особистості (Будассі); методи математичної обробки даних, кореляційний аналіз – застосовувалися для узагальнення та систематизації емпіричних даних.

**Базою дослідження** обрано учнів 8-9 класів, в кількості 45 осіб, Обавської ЗОШ І-ІІ ст., с. Обава, Мукачівського району.

**Практичне значення отриманих результатів:** полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, вчителями, батьками.

## ВИСНОВКИ

Проаналізувавши та узагальнивши результати теоретичних та емпіричних досліджень проблеми спілкування в соціальних мережах як чинник розвитку тривожності підлітків дозволяє зробити низку узагальнень (відповідно до поставлених в роботі завдань).

Спілкуванню належить провідне місце у житті підлітка, тому його вплив на становлення особистості підлітка є більш суттєвим, ніж у інші вікові періоди. У цьому контексті привертають увагу комунікативні процеси, що відбуваються у сучасному інформаційному просторі, оскільки віртуальність має низку специфічних особливостей, що обумовлюють зміни в психічній структурі особистості. Середовище Інтернету – це світ, де комп'ютерні технології наповнює змістом соціальна взаємодія користувачів мережі.

Щодо визначення поняття «інтернет-спілкування», то його у найбільш широкому значенні розуміють як опосередкований через усесвітню мережу комунікативний процес. У дослідженнях інтернет-спілкування більше уваги приділено комунікативному аспекту, тоді як особливості перцептивного та інтерактивного аспектів розкрито недостатньо. Щодо впливу мережевої комунікації на структуру особистості, то зафіксовано різні погляди: від констатації тотального негативу до ствердження виключно позитивних наслідків. Особливо зростає значення вивчення когнітивних змін особистості під час комунікації в мережі.

Інтернет-спілкування має низку особливих рис: анонімність, фізична нерепрезентованість, можливість ненормативної поведінки, вираження емоційних проявів за рахунок спеціальних знаків та графічних зображень. Ці особливості є одним з чинників появи та розвитку так званої віртуальної особистості – набору рис, що репрезентують користувача мережі й не завжди відповідають реальності.

Вказано, що сам термін інтернет-залежності виник порівняно недавно, оскільки й саме явище інтернет-реальності з'явилося тільки у минулому

столітті. При цьому слід відзначити значний вплив Інтернету на життя та діяльність сучасної людини.

Першими хто почали досліджувати феномен Інтернет-залежності були американські вчені: клінічний психолог Кімберлі Янгі психіатр Іван Голдберг в 1994 р.

Причинами звертання до Інтернету як інструменту спілкування є: недостатність спілкуванням у реальних контактах і можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, які неможливі у реальному житті. Тим більше, особливостями спілкування через Інтернет є анонімність, своєрідність протікання процесів міжособистісного сприйняття в умовах відсутності невербальної інформації; добровільність і бажаність контактів; ускладненість емоційного компоненту спілкування; прагнення до нетипової, ненормативної поведінки. Так, підліткам, для яких притаманна сором'язливість, занижена самооцінка, не вміння правильно спланувати свою діяльність, не здатність до активної форми дозвілля, підвищена тривожність та низький рівень комунікативної компетентності у реальних міжособистісних взаєминах, властивий вищий рівень схильності до Інтернет-залежності.

Встановлено певну залежність особистісних характеристик та схильності підлітків до формування Інтернет-залежності. Так, зокрема, одним з важливих чинників формування Інтернет-залежності підлітків є властивості характеру – підвищена вразливість, тривожність, низька самооцінка. Як правило, підлітки із високим рівнем Інтернет-залежної поведінки, не вміють будувати відносини з однолітками і протилежною статтю, погано адаптуються в колективі, що сприяє відходу від життєвих труднощів у віртуальний світ комп'ютера і поступового формування залежності.

За результатами проведеного дослідження отримано наступні результати:

За допомогою методики «Діагностика ступеня залежності від Інтернету» К. Янг, ми виявили, що у 50% опонентів спостерігається захоплення від Інтернету. При ній спостерігається значний вплив Інтернету на життя людини,



що є причиною багатьох проблем. Високий ступінь інтернет залежності спостерігається тільки у 21 % опитаних підлітків, що є негативним показником, оскільки інтернет-залежність сприяє формуванню цілого ряду психологічних проблем у підлітків: конфліктну поведінку, хронічні депресії, перевагу віртуального простору реальному житті, труднощі адаптації в соціумі та ін. А тому використовуючи Інтернет, підліток замість прагнення «думати» і «вчити» вважає за краще «шукати».

За методикою самооцінки емоційних станів Ч. Спілберга, Ю. Ханінаним виявлено, що для більшості досліджуваних - 57% - характерний помірний рівень особистісної тривожності. Високий рівень притаманний 36% досліджуваних, а низкий 7% досліджених осіб. Ситуативна тривожність виявлялась на помірному рівні у 56% підлітків нашої вибірки та низькому рівні 27% осіб відповідно. Високий рівень ситуативної тривожності лише у 17% респондентів, що реально нижче, ніж такий же рівень особистісної тривожності 36% опитаних. Тобто, ситуативна тривожність в загальному нижча, ніж особистісна у даній вибірці.

Методика «Шкала особистісної тривожності» (А. Прихожан), демонструє нам наступні результати: за шкалою «шкільна тривожність» 56% дітей мали нормальний рівень тривожності, підвищену 15% досліджуваних, за шкалою самооцінної тривожності – нормальний рівень тривожності виявлено в 69% підлітків, за шкалою міжособистісна тривожність, ми отримали такі дані 62% опитаних мають нормальний рівень. Таким чином, виявлено підлітків, хоч і не великий відсоток, яким властива схильність до тривоги, яка передбачає наявність тенденцій сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливих (тенденція уникнення). Іншими словами, це схильність сприймати певні стимули і розцінювати їх як небезпечні, пов'язані з загрозою престижу, самооцінці, самоповазі.

За допомогою методики Будассі, разом з аналізом рівня самооцінки, ми маємо наступні результати: 51% опитаних мають значимий позитивний зв'язок між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», а також адекватну самооцінку. 33%

опитаних мають значимий негативний зв'язок між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Та 16% опитаних мають незначний зв'язок між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Отже, порівнявши якості особистості, притаманні «Я-віртуальному» і «Я-реальному» можна зробити висновок, що вони абсолютно різні. Отже, «Я-реальне» не збігається з «Я-віртуальним». Більшість респондентів мають значимий позитивний зв'язок між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Таким чином, здійснивши кореляційний аналіз для встановлення відмінностей між трьома незалежними вибірками за рівнем вираженості ознаки ми застосували непараметричний Н-критерій Краскела-Уолліса для порівняння трьох незалежних вибірок, на р-рівень  $\leq 0,05$ , були отримані значущі відмінності між вибірками за такими шкалами: «Ситуативна тривожність», «Компульсивні симптоми», симптом «Відміни», «Толерантність», «Внутрішньоособистісні проблеми і проблеми зі здоров'ям», «Проблеми з управлінням часу».

Практичне значення отриманих результатів: полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, вчителями, батьками.



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>