

Назва роботи:

**«ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ БЛОГІВ І ВЛОГІВ НА ПРОЦЕС
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ»**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БЛОГІВ І ВЛОГІВ НА ПРОЦЕС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ	6
1.1 Функціональний підхід до розуміння сутності феноменів «блогів» і «влогів» у сучасній психологічній науці	6
1.2 Різновиди самостійної мережевої поведінки старшокласника у роботі з блогом чи влогом	9
1.3 Гендерні особливості процесу самоактуалізації учнів старших класів	13
Висновки до розділу 1	14
Розділ 2. ГЕНДЕРНЕ ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ БЛОГІВ І ВЛОГІВ НА ПРОЦЕС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ	16
2.1 Інструментально-методичне забезпечення констатувального експерименту	16
2.2 Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження	18
Висновки до розділу 2	24
Розділ 3. ГРУПИ ПІДТРИМКИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД СТИМУЛЮВАННЯ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ПОЗА МЕЖАМИ ІНТЕРНЕТУ	25
3.1 Технологія проведення груп психологічної підтримки зі школярами 15-17 років	25
3.2 Тренінгова програма занять групи психологічної підтримки «Зустріч із собою» та оцінка її ефективності	26
Висновки до розділу 3	29
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	31
ДОДАТКИ	34

ВСТУП

Актуальність дослідження. Двадцять перше століття вважають віком комп'ютерних та інформаційних технологій. Їх розвиток активно змінює життєдіяльність людини, впливаючи на всі сфери її функціонування. Сучасні Інтернет-ресурси у значній мірі визначають загальний характер соціального буття та індивідуальні особливості особистісного становлення.

Наразі, одними із найбільш популярних Інтернет-продуктів постають *блоги* і *влоги* – регулярно розміщені записи в Інтернет-просторі, потенційно цікаві широкому колу користувачів [1]. Для багатьох людей у світі вони стали важливою частиною життєдіяльності. Українці також активно залучаються до створення та ведення особистих online-щоденників і web-сторінок у соціальних мережах (Facebook, Instagram), на діючих блог / влог-платформах чи власних web-сайтах, а також підписуються на важливі для них Інтернет-матеріали.

Особлива цікавість до блогів і влогів спостерігається серед школярів старшого шкільного віку. Для юнаків і дівчат блогосфера / влогосфера (Інтернет-середовище, що об'єднує блоги / влоги) є доступною і надає унікальну можливість вільно висловлювати власні думки (без цензури) і самовиражатися у бажаному руслі, задовольняючи актуальну для юності потребу в комунікативних актах і публічності, потребу в самоактуалізації. Створюючи блог / влог, або підписуючись на нього, старшокласник перебуває значну кількість часу у віртуальному світі, який для нього є дуже ресурсним.

Сучасні науковці, а саме: А.А. Азбель, Л.С. Ілюшин, С.В. Манухіна [1], Є.Є. Амбросимова [2], [3], Ю.В. Галаян [10], М.М. Міщенко [12], І.А. Текутьєва [20], І.С. Шаповалова [23], а також М. Kaminsky [27], J. Lim [28], A. Manago [29], J. Warmbrodt [30] детально аналізують психологічні особливості блогів і влогів і їх роль у процесі розвитку особистості учня підлітково-юнацького віку. Однак поза увагою вчених залишається питання гендерних аспектів впливу даного феномену на процес самоактуалізації, що унеможливорює доцільне надання якісної психологічної допомоги тим школярам, які її потребують для виявлення та розвитку особистісних можливостей поза Інтернет-середовищем.

Актуальність даної проблеми, її недостатнє теоретичне обґрунтування та практична розробка зумовили вибір теми дослідження, його предмет та об'єкт, визначили мету та завдання наукового пошуку.

Об'єктом нашого дослідження є процес самоактуалізації старших школярів, а **предметом** – гендерні особливості впливу блогів і влогів на самоактуалізацію старшокласників.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості впливу блогів і влогів на процес самоактуалізації учнів 10-11 класів з урахуванням гендеру.

Гіпотеза дослідження: гендерні відмінності у розгортанні процесу самоактуалізації підкріплюються специфікою різновиду самостійної мережевої поведінки юнаків і дівчат.

Завдання дослідження:

1) розрити сутність феноменів блогів і влогів з позиції функціонального підходу, схарактеризувати різновиди проявів самостійної мережевої поведінки старшокласників;

2) визначити гендерні особливості самоактуалізації учнів 10-11 класів;

3) емпіричним шляхом виявити гендерні аспекти впливу блогів і влогів на процес самоактуалізації у старшому шкільному віці;

4) розробити та упровадити у роботу з учнями програму занять групи психологічної підтримки для старшокласників, у яких виявлено потребу в Інтернет-стимуляції процесу самоактуалізації, перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження; тестові психодіагностичні методики («Короткий індекс самоактуалізації» Джоунса і Крендела; тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокич; «Діагностика направленості особистості» Б. Баса, В. Смекала, М. Кучера; тест «Мотивація успіху і страх невдачі» А.А. Реан), авторська експрес-анкета «Між дитинством і дорослістю»; методи статистичної обробки результатів дослідження (середні значення, процентні співвідношення, коефіцієнт кореляції Пірсона, критерій кутового перетворення Фішера).

База дослідження: сімейний психологічний центр «Клуб неслухняних

дітей». У дослідженні взяли участь 40 старшокласників віком 15-17 років: 22 дівчат і 18 юнаків. Довідка про впровадження № 20 від 14.01.2019 р.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що в ньому **вперше:**

1) проаналізовано сутність феноменів «блог» і «влог» з позиції функціонального підходу; 2) побудовано модель самоактуалізації юнаків і дівчат з різною мережевою поведінкою щодо блогів і влогів.

До основних **теоретичних здобутків дослідження можна віднести:**

1) визначення різновидів мережевої поведінки старшокласників та їх основних функцій; 2) виявлення гендерних аспектів впливу блогів / влогів на процес самоактуалізації у старшому шкільному віці.

Практична значущість: розроблено авторську програму занять групи психологічної підтримки з урахуванням гендерного аспекту, яку можна впроваджувати у практику роботи з учнями старших класів для розвитку їх здатності до продуктивної самоактуалізації поза Інтернет-ресурсами. Результати дослідження можуть бути використані у практиці професійної підготовки психологів при викладанні курсу «Гендерна психологія», «Психологія тренінгової роботи».

Апробація результатів дослідження здійснювалася на Міжнародній науковій конференції «Молодь в сучасній психології» (22 листопада 2018 р., програма і сертифікат); на Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Проблеми соціально-гуманітарних наук» (7 грудня 2018 р., програма і сертифікат); у соціальному проекті «Місто рівності» (жовтень-грудень 2018 р., подяка). За результатами дослідження було **опубліковано:** тези доповіді «Соціальна дезадаптація у підлітково-юнацькому віці та її вплив на навчальну діяльність» та 2 одноосібні наукові статті: «Група підтримки як інструмент психологічної допомоги учням старшого шкільного віку», «Психологічні особливості блогів і влогів та їх основні функції».

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (31 найменування). Обсяг основного змісту роботи складає 30 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БЛОГІВ І ВЛОГІВ НА ПРОЦЕС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ

1.1 Функціональний підхід до розуміння сутності феноменів «блогів» і «влогів» у сучасній психологічній науці

Серед розмаїття наукових підходів у психологічній науці особливе місце займає *функціональний*. Він полягає у розгляді певного явища з позиції аналізу його психологічних функцій і сприяє раціональному виявленню потенційних ресурсів. Застосування функціонального підходу для розкриття сутності феноменів «блогів» і «влогів» надає можливість визначити їх основні прояви.

Поняття «*блог*» (англ. blog, від «web log») у науковому просторі є відносно новим. Здебільшого його розглядають, як особистий електронний щоденник на власному чи на партнерському сайті, доступний для всіх користувачів. І.Л. Гудінова зауважує, що сьогодні це одна з найбільш популярних і перспективних форм інтерактивного зв'язку, в основі якого обмін думками, можливість оцінювати і коментувати явища чи події (саме за кількістю оцінок і коментарів визначається популярність публікації) [11].

Серед дефініцій блогу поширеними є наступні: 1) блог – мережевий журнал або щоденник подій, який регулярно поповнюють текстами, фото або мультимедійними файлами (Ю.В. Галаян) [10]; 2) блог – веб-сайт, для якого характерні недовгі записи тимчасової значущості, відсортовані у зворотному хронологічному порядку / останній запис зверху (Т.Ю. Шумских, Н.А. Гладских, М.В. Буданова) [24]; 3) блог – це ресурс життєтворчості та самопрезентації, літопис особистого життя, який спрямований на обмін думками з конкретної теми (І.Л. Гудінова) [11].

Ведення блогу надає його автору (*блогеру*) свободу для творчості та індивідуального саморозкриття, адже блоги не мають обмеження у змісті, формі, обсязі, кількості виставлення публікацій та в часі їх написання. Форма

ведення щоденників дозволяє зберігати відверту суб'єктивність позиції і експресивність оцінюючих суджень. Сучасні блогери активно описують та розповідають про світ власних інтересів і вподобань, про особистісні вміння, навички та досягнення, спонукаючи до аналогічних дій своїх шанувальників.

А.А. Азбель, Л.С. Ілюшин, С.В. Манухіна звертають увагу на той факт, що «Інста-світ» дарує амбіційним блогерам чимало можливостей: популярність, мотивацію на успіх, творче натхнення, перспективи особистісного розвитку, простір для наукових досліджень тощо [1]. Цю точку зору поділяють О.А. Юр'єва та С.А. Горошкіна. Дослідниці характеризують саморозкриття і самоактуалізацію у цілому як домінуючу функцією блогерства, підкреслюючи глибоку психологічну основу мережевої поведінки [25].

М.М. Міщенко найважливішою функцією блогів визначає комунікативну функцію [13], акцентуючи увагу на тому, що психологічні механізми блогерства ґрунтуються на основних соціально-психологічних механізмах спілкування, які у блогосфері мають свої специфічні особливості. До таких механізмів слід віднести: зараження; переконання; наслідування; навіювання.

Варто зауважити на той факт, що зазначені вище науковці аналізують даний соціальний феномен у контексті ресурсів і потенційних загроз, пов'язаних із розвитком Інтернет-залежності, маніпуляцією свідомості підростаючого покоління, втратою молоддю, захопленою блогосферою, активності та продуктивності у реальному спілкуванні, взаємодії, діяльності.

На відміну від блогів, *влог* – це Інтернет-журнал, або Інтернет-щоденник, який викладається у формі відеоматеріалів. Сьогодні велика частина влогів транслюється на відеохостингу YouTube у вигляді особистих відеоканалів, що функціонують за принципом «стрічки друзів».

Влог, як соціальний феномен, активно досліджується сучасними вченими: до вивчення питання функціонального-комунікативного аналізу змісту влогів залучилися А.А. Азбель, Л.С. Ілюшин, С.В. Манухіна [1], побудовою психологічного портрету відеоблогера займається Є.Є. Амбросімова [2], медійна безпека влогерства вивчається А.А. Морозовою [14] тощо. Сьогодні

вітчизняні та зарубіжні науковці відкривають для себе відеоблогосферу як нову область психологічних досліджень, вивчаючи різні її аспекти.

Важливою особливістю влогу є його функціональна спрямованість, за якою розрізняють: 1) інформаційне відео; 2) навчально-мотиваційне відео; 3) розважальне відео. Інформаційна, навчально-мотиваційна та розважальна функції успішно реалізуються у розмаїтті відеожанрів, які продукуються сучасними влогерами (наприклад: огляди, гайди, опитування, тревели, лайфаки, бьюті, пранки, челенжі, шоу, скетчі, летсплеї тощо).

І.А. Текутьєва відзначає той факт, що не зважаючи на жанрове і тематичне розмаїття влогів, усі вони надають їх авторам можливість для самовираження і самоствердження. Завдяки відеоблогу активні діячі Інтернет-мережі набувають бажаної для них популярності, яка може стати для влогерів ще й джерелом швидкого та значного заробітку [20].

Крім вказаних функцій блогів і влогів, Е.А. Юр'єва, С.А. Горошкіна: виокремлюють функцію згуртування і утримання соціальних зв'язків, функцію саморозвитку і самопрезентації, а також психотерапевтичну функцію [25].

На основі аналізу наукових джерел із проблеми дослідження визначимо провідні функції блогів і влогів та представимо їх на рисунку 1.1.



Рис. 1.1. Характеристика провідних функцій блогів і влогів

Зважаючи на вищезазначене, можна зробити наступні висновки: 1) блоги і влоги – це сучасні мережеві журнали, які постійно оновлюються і викликають інтерес у користувачів Інтернет-ресурсу; 2) вони різняться способами подачі авторських матеріалів в Інтернет-мережі, проте реалізують спільні *психологічні функції*, а саме: презентаційну, інформаційну, навчальну, мотиваційну, стимулюючу, розвиваючу, психотерапевтичну, комунікативну, експресивну, розважальну; 3) функціональна спрямованість блогів і влогів визначає їхню сутність, зумовлює появу різновидів самостійної мережевої поведінки молоді.

1.2 Різновиди самостійної мережевої поведінки старшокласника у роботі з блогом чи влогом

Блоги і влоги створюють певний культурний контекст сучасності. Наразі блогерство і влогерство відзначаються особливою динамічністю популярної тематики, способів подачі матеріалів та застосування програмного забезпечення для їх оформлення. Ці соціальні феномени щодня набувають нових рис, змінюючись із розвитком інформаційних технологій, і відзначаються своєрідністю прояву індивідуальності авторів. Їх багатогранність представлена широким спектром видового і жанрового розмаїття. На основі аналізу та узагальнення досліджень С. Дацюк [10], І.А. Текутьєвої [20], О.В. Чекмишева та Л.А. Ярошенко [22] визначимо основні *різновиди та жанри блогів і влогів*:

1) *за автором*: особисті (ведуться однією визначеною особою); «примарні» (ведуться від імені чужої особи невизначеною персоною); колективні (ведуться групою осіб за правилами, які установлює власник загального контенту); корпоративні (ведуться співробітниками однієї організації);

2) *за змістом*: інформаційні (огляд новин, інтерв'ю, гайд (цікаві факти про оточуючий світ), політичний огляд, опитування, тревел (відеощоденник мандрівника); навчальні (Лайфхак (навчальне відео, що містить різні поради), б'юті (поради щодо створення красивого макіяжу, зачіски тощо), освітні (поглиблення знань, вивчення матеріалу з певної дисципліни), розважальні

(пранк (розіграш когось), лайфстайл (розповідь про своє життя), шоу (неформальний стиль), відповіді на питання, троллінг-інтерв'ю (висміювання когось), челенж (виконання мережевих завдань), скетч (комедійна замальовка), ігровий, відеоогляд, музичне відео, соціальний експеримент);

3) *за наявністю мультимедіа*: текстові; фотоблоги; музичні блоги; блогкастинги (викладається у вигляді MP3-файлів); відеоблоги (відеофайли);

4) *за характером подачі матеріалів*: контентні (авторський тематичний текст); мікроблоги / влоги (щоденні новини); моніторингові (посилання на інші сайти); слогі (спам-блоги – розповсюдження інформації рекламного характеру).

Різновиди та жанри блогів і влогів відображено у додатку А.

На точку зору С. Дацюк, автор, обираючи для роботи певний різновид блогу чи влогу, реалізує в Інтернет-мережі певні особистісні потреби і прагнення, обумовлені гендерними та віковими особливостями, а також актуальною ситуацією особистісного розвитку. Так, прагнення до індивідуалізації, самоствердження та самореалізації у старшому шкільному віці часто виражається у веденні особистого блогу / влогу, а прагнення до співпраці та консолідації у виборі колективного. Неготовність відверто говорити про емоції може виражатися в музичних файлах, які розміщують учні 10-11 класів на сторінках Інтернету; естетична чутливість іноді проявляється в активному веденні ними фотоблогів, а соціальна зрілість школярів нерідко знаходить своє відображення у текстових матеріалах [12].

Найбільшою популярністю серед сучасних українських старшокласників користується інстаблог (власна сторінка в Instagram) та особистий YouTube-канал. Дещо менше зацікавлення проявляється у веденні тематичної чи індивідуальної сторінки в Facebook, Twitter чи Telegram.

Учні-інстаблогери – школярі, які створюють і розміщують фото та відео публікації із дописом власних думок, ідей і переживань. Зазвичай такі блоги / влоги ситуативні для початківців і тематичні для досвідчених наповнювачів Інтернет-контенту. Із розвитком популярності ведення інстаблогу, широкого

розповсюдження серед учнів набуло явище айфонографії. *Айфонографія* – це особлива гілка мобілографії, що передбачає виведення на перший план функцій фотокамери у тих технологіях, де спочатку вона була представлена як додаткова. Тобто створюються фотографії із обов'язковою художньою обробкою фото за допомогою програмних засобів мобільного телефону [10].

Прагнення старшокласників стати відомими і набути популярності часто реалізується за допомогою ютуберства. *Ютубер* – учень, який має особистий YouTube-канал і розміщує на ньому власні чи запозичені відеоматеріали у незначній обробці.

З часом в інстаблогерів та ютуберів з'являються свої прихильники і шанувальники, які слідкують за новими матеріалами та підписуються на їх автоматичне розсилання. Підписників блогів і влогів називають *фоловерами*.

Із набуттям популярності у блогера / влогера з'являється аудиторія хейтерів. *Хейтери* – це люди, які агресивно реагують на будь-яку інформацію, яку вони тільки бачать в Інтернет мережі. Такі особистості розпочинають дискусії та суперечки в коментарях під публікаціями, «не добираючи слів».

Зазначені форми мережевої поведінки (блогерство, влогерство, фоловерство, хейтерство) здатні у значній мірі замінити реальні способи міжособистісної взаємодії. Наразі встановлено, що і «Instagram», і «Facebook» можуть викликати патологічну Інтернет-залежність у старшокласників [23].

Сучасні наукові дослідження вказують на той факт, що середньодобовий час перегляду блогів і влогів учнями 10-11 класів становить близько 2-2,5 години, мінімізуючи живе спілкування з однолітками [13]. М.В. Буданова, Н.А. Гладських, Т.Ю. Шумських підкреслюють: активна мережева поведінка старшокласників може викликати негативні зміни у мозку школярів, позначатися на їх пізнавальних процесах, знижувати інтелектуальну продуктивність діяльності, а також стимулювати розвиток егоцентризму. Часом блогерство і влогерство формують «кліпове мислення» в учнів, за якого інформація, через її різноманіття, сприймається уривчасто у вигляді яскравих подій, фактів і зображень, що не пов'язані між собою. У практиці віртуальний

світ дуже часто створює ілюзію життя і спілкування старшокласника, у якому моделюється ідеальний образ себе, відповідно до якого школяр починає діяти в реальності [24].

Варто зауважити і на перевагах мережевої поведінки, пов'язаної з блогами і влогами. До них відносяться: 1) можливість безперешкодної реалізації власних ідей і висловлення особистих думок; 2) розвиток креативності та індивідуальності у підготовці, відборі й оцінці Інтернет-матеріалу; 3) перспективи заробітку на розкрутці Інтернет-продукту / перегляді чи оцінці певного сайту; 4) доступність блогерства, влогерства, фоловерства і хейтерства для сучасних учнів 10-11 класів. Тож не дивно, що ці форми поведінки стали дуже популярними у всіх куточках України.

Враховуючи специфіку різних видів і жанрів блого- / влогосфери, визначимо функціональні особливості різновидів самостійної мережевої поведінки і представимо їх на рисунку 1.2.



Рис. 1.2. Функціональні особливості самостійної мережевої поведінки старшокласників

Отже, блогерство та влогерство школярів надає можливість реалізувати

усі функції блогів і влогів (1-10 із 10), фоловерство – переважну більшість (1-8 із 10), хейтерство – обмежену кількість (1-4 із 10). Жанрово-видове розмаїття блогів і влогів, а також поліфункціональність активної мережевої поведінки можуть стати потужним ресурсом для розвитку старшокласника, сприяти його самоактуалізації.

1.3 Гендерні особливості процесу самоактуалізації учнів старших класів

Блоги і влоги, які ведуть, коментують і критикують старшокласники, відображають різні аспекти процесу їхньої самоактуалізації, у тому числі й гендерні.

Самоактуалізація, за визначенням О.В. Скрипченко, – це прагнення особистості до найбільш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей; це реалізація потенційних здібностей, талантів, покликання людини; це вищий ступінь розвитку особистості [19].

Процес самоактуалізації у юнаків і дівчат має багато *спільних ознак*, серед яких варто виокремити наступні:

- 1) активне експериментування зі засвоєними раніше моделями поведінки чоловіка й жінки та зі зміною статевої ролі стереотипів;
- 2) прагнення особистісного і професійного самовизначення;
- 3) перспективне планування життя, незалежно від статі, зумовлене рівнем сформованості самоконтролю та рівнем соціальної сміливості молоді;
- 4) і юнаки, і дівчата мають однакову здатність вільно і невимушено висловлювати свої думки та переживання; вони можуть бути як ретельно продуманими, цілеспрямованими, так і спонтанними, нестандартними, оригінальними;
- 5) учнівська молодь старшого шкільного віку характеризується активним формуванням ціннісно-сислової картини світу, у зв'язку з чим життєві орієнтації в цей період зазнають суттєвих змін [7], [17], [19].

Як показав проведений аналіз літературних джерел, пов'язаних із даною проблемою, процес самоактуалізації у старшому шкільному віці має суттєві *гендерні відмінності*, які зазначено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Гендерні відмінності самоактуалізації старшокласників

Категорії для аналізу	Особливості самоактуалізації хлопців 15-17 років	Особливості самоактуалізації дівчат 15-17 років
Сенс життя	Основний сенс життя – зайняти гідний статус у суспільстві, наставництво, бути захисником	Основний сенс життя – прикрасити життя, вносити в нього красу та естетику
Соціальна контактність	Виявляють більшу здатність до швидкого встановлення глибоких контактів з людьми у малих групах	Характеризуються переживанням сумнівів і потребують більше часу для встановлення соціальних контактів з людьми
Ставлення до соціальних явищ	Хлопці проявляють «дитячість» стосовно важливих соціальних взаємин, питань і проблем	Дівчата проявляють серйозне ставлення до соціальних відносин і проблемних ситуацій
Життєве і професійне самовизначення	Життєве і професійне самовизначення органічно формуються у руслі життєвої перспективи	Життєве і професійне самовизначення часто не пов'язані між собою, для них характерні емоційність і ситуативність
Найближчі плани	На планування суттєво впливають інтелектуальні здібності та рівень самоконтролю	Визначаються в основному пізнавальними інтересами, рівнем емоційної збудливості
Упевненість у собі	Часто занижують свої переваги, цінність власного досвіду і сил	Здатні більш адекватно оцінити власні переваги, досвід і сили
Загальний рівень самоактуалізації	Здебільшого середній	Здебільшого високий

Підсумовуючи зазначимо: самоактуалізація у старшому шкільному віці – важливий процес структурування майбутнього, який має низку загальних тенденцій для хлопців та дівчат і суттєві гендерні відмінності, що проявляються в особливостях пошуку сенсу життя, розвитку соціальної активності, прояві ставлення до соціальних явищ, характері життєвого і професійного самовизначення, побудові найближчих планів, формуванні рівня впевненості у собі тощо. Загалом, дівчата 15-17 років виявляють здебільшого високий рівень самоактуалізації, а хлопці – здебільшого середній, проте виникає питання: Чи впливає різновид мережевої поведінки на самоактуалізацію учнів різної статі?

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз теоретико-методологічних засад дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

1) блоги і влоги – це поліфункціональні сучасні, дуже популярні серед осіб юнацького віку, Інтернет-щоденники, ресурсні можливості яких, в залежності від різновиду мережевої поведінки, пов'язані з самопрезентацією, трансляцією інформації різного змісту, покращенням знань, умінь і навичок, активізацією особистісно-значущих потреб, спонуканням до активної діяльності, розвитком особистісних якостей і властивостей, нормалізацією нервово-психічної сфери, організацією віртуального спілкування, вираженням почуттів і переживань, підняттям настрою тощо;

2) блогер / влогер, фоловер та хейтер – різновиди самостійної мережевої поведінки старшокласника, які різняться за спрямованістю дій (типи: діяч, користувач, критик) та специфікою реалізації провідних функцій блогів і влогів;

3) мережева поведінка учнів 10-11 класів відображає спільні та відмінні гендерні особливості їх прагнень до найбільш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей (самоактуалізації);

4) відкритим у психологічній науці залишається питання гендерного аспекту впливу блогів і влогів на самоактуалізацію у старшому шкільному віці.

РОЗДІЛ 2

ГЕНДЕРНЕ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ БЛОГІВ І ВЛОГІВ НА ПРОЦЕС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1 Інструментально-методичне забезпечення констатувального експерименту

Результати дослідження теоретико-методологічних засад проблеми гендерних аспектів впливу блогів і влогів на процес самоактуалізації старшокласників визначили необхідність проведення констатувального експерименту. Емпіричне дослідження проводилось у кілька *етапів*:

1) організаційний етап – вибір діагностичних методик, формування групи учасників дослідження (вересень 2018);

2) дослідницький етап – проведення психодіагностичного дослідження серед респондентів старшого шкільного віку (жовтень 2018);

3) аналітичний етап – аналіз, порівняння даних та їх інтерпретація (листопад 2018).

Вибірка: удослідженні взяли участь 40 учнів віком 15-17 років (учні 10-11 класів): 22 дівчат і 18 юнаків.

Діагностичний інструментарій. Підбір діагностичних методик виконувався на підставі дотримання наступних критеріїв організації та проведення психологічного дослідження: концептуальної обумовленості методів, їх доцільності та валідності. Кожна діагностична методика передбачала можливість виявлення прояву певних особливостей процесу самоактуалізації старшокласника:

- рівень самоактуалізації особистості досліджувався з допомогою методики «Короткий індекс самоактуалізації» Джоунса і Крендела;

- ціннісні орієнтації вивчалися із застосуванням тесту «Ціннісні орієнтації» М. Рокич;

- направленість особистості юнаків і дівчат аналізувалася на основі результатів опитування за методикою «Діагностика направленості особистості»

Б. Баса, В. Смекала, М. Кучера;

- мотиваційна спрямованість старшокласників-респондентів була визначена завдяки тесту «Мотивація успіху і страх невдачі» А.А. Реан;

- тип мережевої поведінки досліджувався за результатами обробки авторської експрес-анкети «Між дитинством і дорослістю».

Констатувальний експеримент проводився із запровадженням у діагностичну роботу сучасних інформаційних технологій – спеціально розробленої Google-форми, до якої увійшли вищезазначені методики (рис. 2.1.).

Рис. 2.1. Фрагменти Google-форми для проведення опитування респондентів

Надамо стислу характеристику обраному психодіагностичному інструментарію.

1. *Методика «Короткий індекс самоактуалізації» Джоунса і Крендела.* Учнім було запропоновано оцінити наскільки подані в опитувальнику 15 тверджень є типовими для їхньої поведінки, застосувавши 4-бальну шкалу оцінки. Обробка даних передбачала підрахунок загальної кількості балів, за якою визначався рівень самоактуалізації старшокласників різної статі.

2. *Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіч.* Респондентам необхідно було ознайомитися із переліком цінностей (всього 18 найменувань) і проранжувати їх за значущістю. Після обробки результатів було встановлено, які саме ціннісні орієнтації є найбільш важливими / значущими для учнів 10-11 класів з урахуванням гендерного аспекту і типу мережевої поведінки.

3. *Методика «Діагностика направленості особистості» Б. Баса,*

В. Смекала, М. Кучера. Школярам пропонувалося оцінити, у якій мірі подані 30 тверджень є типовими для них. Обробка отриманих балів передбачала їхнє співвіднесення з ключем до методики. За результатами тесту визначено направленість особистості кожного учня (на себе, на взаємодію чи на задачу), встановлено особливості направленості школярів різної статі.

4. Тест «Мотивація успіху і страх невдачі» А.А. Реан. Респондентам необхідно було ознайомитися із 20 твердженнями і обрати до кожного із 2 варіантів відповідей той, який найбільше характеризує їх особистість. Відповідно до ключа було визначено тип мотивації юнаків і дівчат 15-17 років.

5. Авторська експрес-анкета «Між дитинством і дорослістю» містить 10 відкритих запитань, пов'язаних із різновидом, досвідом та особливостями мережевої поведінки старшокласників у роботі з блогами і влогами (додаток Б).

Аналіз отриманих результатів базувався на використанні комплексу методів математичної статистики. Їх первинна обробка проводилась на основі елементів описової статистики, а саме: формул середніх значень і процентних співвідношень. Вторинна обробка даних побудована на коефіцієнті лінійної кореляції Пірсона (для встановлення характеру зв'язку між змінними).

Коефіцієнт кореляції Пірсона визначався за формулою: $r_{xy} = \frac{\sum (x_j - \bar{x})(y_j - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_j - \bar{x})^2 \sum (y_j - \bar{y})^2}}$, де r_{xy} – коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, x_i та y_i – змінні. Обчислення коефіцієнтів кореляції та усіх необхідних проміжних даних здійснювалось за допомогою комп'ютерної обробки.

2.2 Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження

Після проведення психодіагностичних процедур результати дослідження було детально оброблено (додатки В і Г), проаналізовано та узагальнено.

Згідно з авторською анкетною «Між дитинством і дорослістю», дослідженню підлягала низка факторів, пов'язаних із залученням школярів до блогосфери і влогосфери. У таблиці 2.1 представлено кількісні показники щодо різновидів самотійної мережевої поведінки учасників дослідження.

Таблиця 2.1

Різновиди мережевої поведінки старшокласників-респондентів

	Кількість блогерів / влогерів	Кількість фоловерів	Кількість хейтерів
	Показники подано у % від згальної кількості респондентів		
Загальна кількість	15 %	85%	0%
Дівчата	10%	52,5%	0%
Юнаки	5%	32,5%	0%

Зважаючи на отримані результати, варто зауважити на те, що серед опитаних учнів старшого шкільного віку усі (100%) цікавляться блогами і влогами, зокрема 15% респондентів активно ведуть власний блог / влог, у тому числі 10% дівчат і 5% хлопців, а 85% респондентів, серед яких 52,2% дівчат і 32,5% хлопців, підписані на інших діячів блого- і влогосфери. Хейтерів серед учасників дослідження не виявлено. В середньому, учні ведуть свій блог / влог від початку створення 6 – 12 місяців, а підписані на інші блоги / влоги від 1 року і довше. Хлопці-фоловери, на відміну від дівчат-фоловерів, більш стійкі у своїх вподобаннях, вони підписані на блоги і влоги дуже схожі за своїм жанром, в середньому переглядають Інтернет-журнали 2-3 блогерів / влогерів (дівчата мають від 3 і більше підписів на розсилку Інтернет-матеріалів).

Дівчата-блогери / влогери зазначають, що завдяки блогам і влогам вони можуть самовиразитися, набути популярності, а хлопцям подобається інформувати і хочеться заробити гроші. Публікації юних блогерів / влогерів здебільшого присвячені розповідям про своє життя (Lifestyle), свої емоції та переживання; вони також часто презентують свої мандрівки і пригоди. Виявлено відмінність між публікаціями респондентів різної статі: дівчата більше присвячують свої блоги і влоги сфері make-up, а хлопці – ігровим відеооглядам. Лайки, які вони набирають стають потужним стимулом для подальшого розвитку і вдосконалення.

Серед дівчат-підписників найбільшої популярності мають: канали, присвячені саморозвитку; блоги та влоги про світу за кордоном; б'юті-влоги, влоги з рукоділля. А серед хлопці набули популярності спортивні канали та

канали, які розміщують огляди новинок комп'ютерних ігор. Спільною для усіх респондентів є стійкий інтерес до розважальних каналів. Фоловери зауважують, що для них деякі блоги і влоги є стимулами для подальшого розвитку, прикладами для наслідування.

Методика «Короткий індекс самоактуалізації» (Джоунса і Крендела) надала можливість визначити рівні самоактуалізації респондентів. Узагальнені результати опитування юнаків і дівчат-респондентів зазначено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики рівня самоактуалізації респондентів

Рівень самоактуалізації	Всього		Дівчата		Хлопці		Дівчата блогери / влогери		Хлопці блогери / влогери		Дівчата фоловери		Хлопці фоловери	
	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %
Низький	1	2,5	1	2,5	0	0	0	0	0	0	1	2,5	0	0
Середній	29	72,5	14	35	15	37,5	2	5	2	5	12	30	13	32,5
Високий	10	25	7	17,5	3	7,5	2	5	0	0	5	12,5	3	7,5

За результатами діагностики переважна більшість респондентів (72,5%) має середній рівень самоактуалізації; ¼ опитаних (25%) – високий рівень і тільки 1 старшокласник характеризується досить низькими показниками самоактуалізації (2,5% від загальної кількості опитаних). Варто відзначити, що 50% дівчат-блогерів / влогерів належать до осіб із високим рівнем самоактуалізації, а юнаки блогери / влогери характеризуються тільки середнім рівнем. Візуально результати діагностики відображено на рис. 2.2.

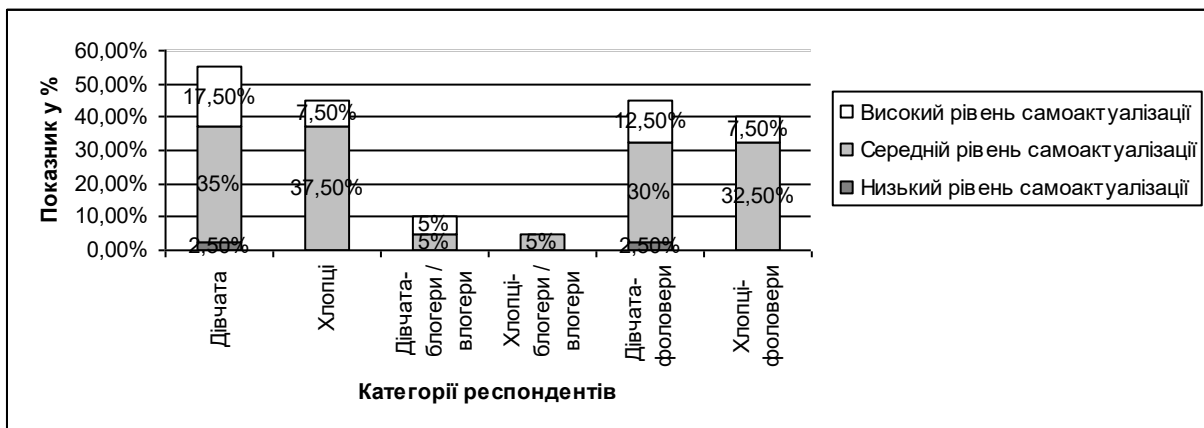


Рис. 2.2. Дослідження рівня самоактуалізації респондентів

Цікавим доповненням до зазначених вище результатів дослідження стало вивчення направленості старшокласників-учасників констатувального експерименту. Відповідно до отриманих даних, 42,5% опитаних характеризуються направленістю на себе, 37,5% учнів притаманна направленість на взаємодію і 20% респондентів мають направленість на задачу. Враховуючи гендерний аспект зауважимо, що у дівчат переважає направленість на себе, а найменшу значущість має направленість на взаємодію. У хлопців навпаки, переважаючою є направленість на взаємодію, проте найменш вираженою серед респондентів є направленість на задачу.

Візуально результати діагностики спрямованості старшокласників-учасників дослідження відображено на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Результати діагностики спрямованості старшокласників

Результати виявлення переважаючої мотивації в учасників констатувального експерименту представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати виявлення переважаючої внутрішньої мотивації учнів

Мотиваційна шкала	Всього	Дівчата			Хлопці		
		Загалом	Блогери / влогери	Фоловери	Загалом	Блогери / влогери	Фоловери
Показники подано у % від згальної кількості респондентів							
Страх невдачі	0	0	0	0	0	0	0
Мотивація до успіху	50%	22,5%	7,5%	15%	27,5%	2,5%	25%
Тенденція до мотивації на невдачу	12,5%	12,5%	0	12,5%	0	0	0
Тенденція до мотивації на успіх	20%	10%	0	10%	10%	2,5%	7,5%
Не виражена	17,5%	10%	2,5%	7,5%	7,5%	0	7,5%

Відповідно до результатів тесту «Мотивація успіху і страх невдачі» А.А. Реан було встановлено, що 50% респондентів притаманна мотивація до успіху, яка потенційно є джерелом їх активності та ініціативності у діяльності, а страх невдачі не притаманний жодному із опитаних старшокласників. Важливо також наголосити на тому, що позитивна мотивація характерна для блогерів і влогерів як жіночої, так чоловічої статі.

Важливим діагностичним матеріалом даного емпіричного дослідження виступають показники ціннісних орієнтацій респондентів різних категорій, що зазначені в таблицях 2.4 і 2.5 (сірим кольором помічено домінуючі показники).

Таблиця 2.4

Ціннісні орієнтації респондентів чоловічої статі

Стать	Хлопці-блогери / влогери		Хлопці-фоловери	
	Бажані цінності	Небажані цінності	Бажані цінності	Небажані цінності
Активна діяльність	2,5%	5%	25%	5%
Життєва мудрість	2,5%	5%	12,5%	5%
Здоров'я	15%	2,5%	45%	2,5%
Цікава робота	5%	10%	15%	10,5%
Краса природи та мистецтва	5%	5%	15%	7,5%
Кохання	2,5%	2,5%	5%	7,5%
Матеріально забезпечене життя	5%	5%	12,5%	15%
Наявність хороших друзів	5%	5%	17,5%	5%
Суспільне призначення	15%	2,5%	15%	2,5%
Визнання	2,5%	2,5%	25%	2,5%
Продуктивне життя	5%	5%	3%	7,5%
Розвиток	15%	5%	45%	5%
Розваги	2,5%	5%	12,5%	5%
Свобода	2,5%	15%	12,5%	15%
Щасливе сімейне життя	12,5%	5%	17,5%	5%
Щастя інших	5%	5%	5%	12,5%
Творчість	2,5%	5%	12,5%	5%
Впевненість в собі	5%	2,5%	5%	2,5%

Зауважимо, що серед респондентів чоловічої статі найбільш значущим є здоров'я та розвиток. Хлопці-блогери / влогери, крім зазначеного, цінують суспільне призначення і щасливе сімейне життя, а фоловери – активну діяльність і визнання. Небажаними цінностями для хлопців є свобода. Блогери / влогери не цінують цікаву роботу, а фоловери – матеріально забезпечене життя.

Таблиця 2.5

Ціннісні орієнтації респондентів жіночої статі

Стать	Дівчата-блогери / влогери		Дівчата-фоловери	
	Бажані цінності	Небажані цінності	Бажані цінності	Небажані цінності
Активна діяльність	25%	2,5%	37,5%	2.5%
Життєва мудрість	11,5%	3%	20%	5%
Здоров'я	25%	2,5%	37,5%	2.5%
Цікава робота	5%	10%	35%	5%
Краса природи та мистецтва	5%	5%	27,5%	5%
Кохання	20%	7,5%	10%	7.5%
Матеріально забезпечене життя	11,5%	5%	17,5%	5%
Наявність хороших друзів	11,5%	5%	7,5%	5%
Суспільне призначення	15%	2,5%	2,5%	12.5%
Визнання	15%	2.5%	5%	12.5%
Продуктивне життя	5%	7.5%	5%	7.5%
Розвиток	15%	7.5%	15%	7.5%
Розваги	12,5%	5%	12,5%	30.5%
Свобода	2,5%	2.5%	2,5%	15%
Щасливе сімейне життя	1,5%	5%	30%	2.5%
Щастя інших	10%	10%	15%	20%
Творчість	25%	5%	7,5%	12.5%
Впевненість в собі	11,5%	3%	7,5%	10%

За результатами діагностики найбільш значущим серед дівчат є здоров'я та активна діяльність. Фоловери високо цінують щасливе сімейне життя, а блогери / влогери – творчість. Небажаними цінностями визначено розваги (у фоловерів) та щастя інших (і у підписників, і у авторів Інтернет-публікацій).

Під час вторинної обробки даних було встановлено характер зв'язку між змінними із застосуванням *коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона*. Виявлено: 1) помітний зв'язок між активною мережевою поведінкою та рівнем самоактуалізації ($r_{xy}=0,6$ при $p \leq 0,001$); 2) помірний зв'язок між активною мережевою поведінкою та внутрішньою мотивацією учнів до успіху ($r_{xy}=0,4$ при $p \leq 0,001$); помірний зв'язок між рівнем самоактуалізації старшокласників та їх внутрішньою мотивацією ($r_{xy}=0,3$ при $p \leq 0,001$). Характер зв'язку між іншими змінними є слабким.

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження було розроблено модель самоактуалізації юнаків і дівчат з різною мережевою поведінкою, яку візуально представлено на рисунку 2.4.



Рис. 2.4. Модель самоактуалізації юнаків і дівчат з різною мережевою поведінкою

Отже, результати констатувального експерименту засвідчують: сучасна молодь проявляє активний інтерес до блог- і влогосфери. Емпіричним шляхом виявлено, що Інтернет-щоденники певною мірою сприяють самоактуалізації школярів, проте особливості цього впливу залежать від статі учня та різновиду його мережевої поведінки.

Висновки до розділу 2

Узагальнені результати емпіричного дослідження дають змогу прийти до висновку: гендерні відмінності у розгортанні процесу самоактуалізації підкріплюються специфікою різновиду самостійної мережевої поведінки юнаків і дівчат (гіпотеза дослідження доведена). Для блогерів / влогерів Інтернет-простір постає «майданчиком» для розвитку особистісних можливостей, а для фоловерів – взірцем бажаної поведінки, прикладом / моделлю бажаного життєвого успіху.

РОЗДІЛ 3

ГРУПИ ПІДТРИМКИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД СТИМУЛЮВАННЯ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ПОЗА МЕЖАМИ ІНТЕРНЕТУ

3.1 Технологія проведення груп психологічної підтримки для школярів 15-17 років

Зважаючи на результати констатувального експерименту, у роботі зі старшокласниками з низьким і середнім рівнем самоактуалізації, але близьким до низького (10 осіб-фоловерів: 5 юнаків і 5 дівчат) було запроваджено заняття групи психологічної підтримки для підвищення здатності до самоактуалізації учнів поза межами Інтернет-простору, з опорою на особисті ресурси.

Група психологічної підтримки – невеличкий колектив однодумців, тобто людей, у яких трапилась схожа проблема. Проте, сучасний школяр потребує психологічної підтримки не тільки тоді, коли йому погано і він переживає невдачі чи розчарування, не може справитися з перешкодами, допускає низки помилок, а й тоді, коли йому добре і він досягає певних зрушень у своєму розвитку [6].

На сучасному етапі розвитку психологічних послуг групи підтримки лише набувають свого активного розвитку, завойовуючи прихильність серед психологів-практиків і школярів. Вони працюють на засадах тренінгових технологій (методи і правила роботи, основні атрибути тощо). Головними принципами діяльності групи є: добровільність, конфіденційність, толерантність, ідентичність проблеми [15].

Провідною функцією груп підтримки є навчальна функція. Група активно навчає учасників методам і прийомам емоційної саморегуляції. У дружній та безпечній обстановці, яка притаманна групі підтримки, учні старших класів швидко та ефективно засвоюють нові навички спілкування, експериментують з новими стилями поведінки, отримують актуальний досвід ефективної взаємодії

у групі рівних партнерів. Групова психологічна робота має потужні можливості для продуктивної зміни та оптимізації психологічного стану її учасників.

Основні технологічні особливості групи підтримки узагальнено представлено на рис. 3.1.

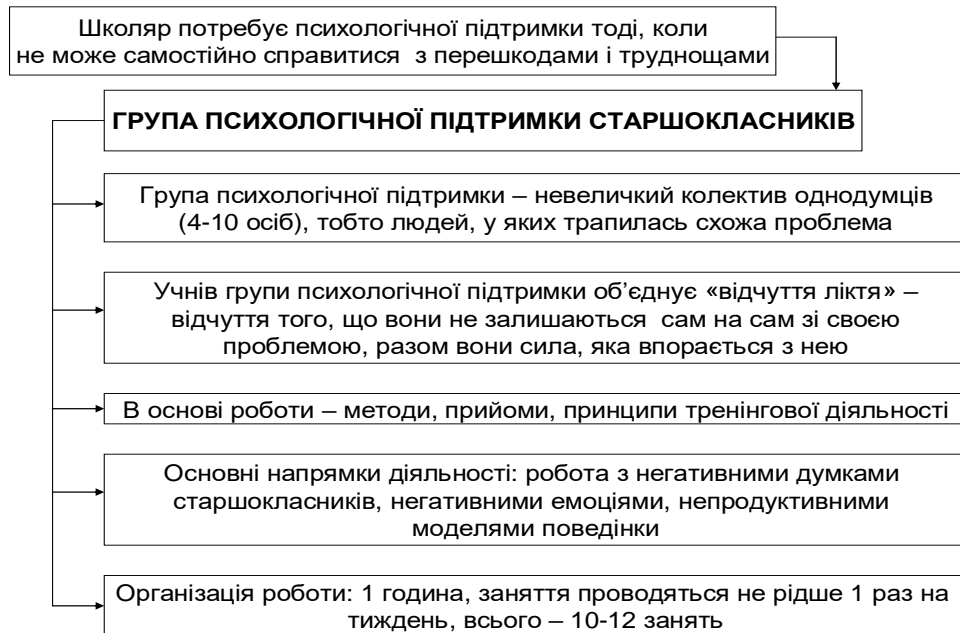


Рис. 3.1. Технологічні особливості групи психологічної підтримки

Отже, групи психологічної підтримки старшокласників сприяють у вирішенні кола особистісних проблем, з якими учень не може справитися самостійно. Вони надають можливість її членам ділитися своїми переживаннями та життєвим досвідом, дозволяють віднайти силу та розуміння. Дана форма роботи формує в учасників групи почуття спільності та відчуття приналежності, гарантує підтримку, співчуття та надію на краще, мотивує членів групи до набуття нового досвіду, сприяє побудові впевнених кроків до успішного майбутнього.

3.2 Тренінгова програма занять групи психологічної підтримки

«Зустріч із собою» та оцінка її ефективності

Для роботи зі старшокласниками було розроблено авторську програму занять групи підтримки з урахуванням гендерного фактору «Зустріч із собою».

Мета занять групи психологічної підтримки: розвиток здатності старшокласників до продуктивної самоактуалізації поза Інтернет-ресурсом з урахуванням гендерних особливостей.

Основними завданнями занять групи психологічної підтримки є: сприяння саморозкриттю, вирішенню особистісних проблем; створення особистої формули успіху; розвиток навичок самомотивації і самопідтримки; розвиток цілеспрямованості і навичок самоконтролю; сприяння позитивному самоствердженню; побудова подальших життєвих траєкторій із врахуванням гендерного аспекту.

Програма групи психологічної підтримки для старшокласників розрахована на 20 години роботи: 10 зустрічей, орієнтовно по 2 години кожна; 5 занять проводилися окремо для дівчат і юнаків. Тематику та структуру занять представлено у таблиці 3.1, а в додатку Д – основні вправи до занять.

Таблиця 3.1

Тематичний план занять групи психологічної підтримки «Зустріч із собою»

№ п.п.	Тема заняття, мета	Структура заняття
1	2	3
1	<p><i>Тема: «Перший крок до себе»</i> <i>Мета:</i> створити сприятливі умови для роботи групи психологічної підтримки, довести до учасників основні принципи роботи, прийняти правила роботи, сприяти саморозкриттю учасників, визначити вихідні позиції для взаємодії.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання і знайомство з учасниками, розповідь про заняття групи підтримки «Зустріч із собою». 2. Встановлення правил роботи. 3. Інформаційний блок про особливості процесу самоактуалізації у 15-17 років. 4. Інтерактивна бесіда «Чому ми тут» (індивідуальні історії). 5. Планування самостійної та групової роботи. 6. Підсумок.
2	<p><i>Тема: «У світі почуттів та емоцій» (для хлопців і дівчат проводиться окремо)</i> <i>Мета:</i> розвиток уміння відчувати власні почуття та емоції, уміння сприймати і розуміти емоційний стан інших (емпатії).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, представлення плану роботи. 2. Огляд самостійної роботи. 3. Вправа «Відчуй іншого». 4. Вправа «Неочікуваний гість». 5. Інтерактив: наші історії. 6. Планування самостійної роботи. 7. Підсумок.
3-4	<p><i>Тема: «На шляху до успіху» (для хлопців і дівчат проводиться окремо)</i> <i>Мета:</i> сприяти вирішенню особистісних проблем, створення власної формули успіху.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, представлення плану роботи. 2. Огляд самостійної роботи. 3. Вправа «Мій життєвий шлях». 4. Інформаційний блок (формула успіху). 5. Інтерактив: наші історії. 6. Планування самостійної роботи. 7. Підсумок.

<i>Таблиця 3.1 (продовж)</i>		
1	2	3
5	<p><i>Тема: «Цукерка для себе»</i> <i>Мета: розвиток навичок самопідтримки та самостилювання до продуктивної діяльності.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, представлення плану роботи. 2. Огляд самостійної роботи. 3. Вправа «Заохочення». 4. Вправа «Уникнення невдачі». 5. Самопідтримка. 6. Планування подальших дій. 7. Підсумок.
6	<p><i>Тема: «Ціль та її досягнення»</i> <i>Мета: постановка особистісно-значущої цілі та посилення мотивації її досягнення.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, представлення плану роботи. 2. Огляд самостійної роботи. 3. Вправа «Програма самоствердження». 4. Вправа «Будинок моєї мрії». 5. Інтерактив: наші історії. 6. Планування самостійної роботи. 7. Підсумок.
7-8	<p><i>Тема: «Тримай себе в руках!»</i> <i>(для хлопців і дівчат проводиться окремо)</i> <i>Мета: осмислення власних поглядів та переконань; розвиток навичок самоконтролю.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, представлення плану роботи. 2. Огляд самостійної роботи. 3. Вправа «Твій дивіз». 4. Вправа «Самоконтроль». 5. Інтерактив: наші історії. 6. Планування самостійної роботи.
9	<p><i>Тема: «Посилення себе»</i> <i>Мета: сприяння впевненому розвитку власних ресурсів у міжособистісних стосунках і діяльності.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, представлення плану роботи. 2. Огляд самостійної роботи. 3. Вправа «Вдячність за...». 4. Вправа «Інвентаризація оточення». 5. Інтерактив: наші історії. 6. Планування самостійної роботи.
10	<p><i>Тема: «До злету готовий!»</i> <i>Мета: установка на самостійну перспективну діяльність, спрямування особистісного розвитку, рефлексія.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вітання, представлення плану роботи. 2. Огляд самостійної роботи. 3. Вправа «Зустріч в майбутньому». 4. Вправа «Подарунок». 5. Інтерактив: наші історії. 6. Індивідуальна та групова рефлексія.

Після запровадження програми занять груп психологічної підтримки «Зустріч із собою» було проведено повторну діагностику рівня самоактуалізації школярів. Результати дослідження зазначено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати діагностики учасників формульованого експерименту

Рівень самоактуалізації	Хлопці-фоловери		Дівчата-фоловери	
	У % до форм. експерименту	У % після форм. експерименту	У % до форм. експерименту	У% після форм. експерименту
Низький рівень самоактуалізації	10%	0%	0%	0%
Середній рівень самоактуалізації	40%	20%	50%	20%
Високий рівень самоактуалізації	0%	30%	0%	30%

Для визначення достовірності відмінностей між процентними показниками, в яких зареєстровано ефект змін, було застосовано *кутове перетворення Фішера* (ϕ) за формулою: $\phi = (\phi_1 - \phi_2) \times \sqrt{(n_1 \times n_2) \div (n_1 + n_2)}$. Зміни, які відбулися з рівнем самоактуалізації респондентів, а саме $\phi_{емп1} = 1,4$, $\phi_{емп2} = 2,5$, $\phi_{емп3} = 4$ (показники у змінах кількості респондентів з низьким, середнім і високим рівнем відповідно) при побудові «осі значимості» свідчать про значущість змін (при $p = 0,001$), а отже підтверджують ефективність занять групи підтримки. Крім того, варто відзначити динаміку особистісного розвитку школярів, зазначену учасниками групи у рефлексивній картці підсумкового заняття, а саме: 1) прояв мотивації до успіху у всіх респондентів, навіть у тих дівчат-фоловерів, для яких була характерна мотивація до невдачі; 2) відбулися трансформації у направленості учнів – дівчата стали більше орієнтуватися на взаємодію, а хлопці – на задачу і на себе; 3) змінилися ціннісні орієнтації старшокласників: юнаки-фоловери зовсім інакше почали цінувати суспільне призначення, впевненість у собі, а дівчата-фоловери – щастя інших, суспільне призначення і продуктивне життя.

Виходячи із вищезазначеного, можна зробити наступні висновки: групи психологічної підтримки активно сприяють самоактуалізації юнаків і дівчат, створюють сприятливі умови для їх особистісного розвитку, з опорою на індивідуальні ресурси школярів, а не на «віртуальні» приклади успіху.

Висновки до розділу 3

Спираючись на отримані результати формувального експерименту зауважимо: групи психологічної підтримки – ефективний метод надання психологічної допомоги, який позитивно впливає на розвиток здатності школярів до самоактуалізації. Врахування гендерних особливостей старшокласників-фоловерів дозволило розробити діючу тренінгову програму, за якої особистість змінюється без Інтернет-стимулювання, з опорою на власні особистісні якості та властивості.

ВИСНОВКИ

Резюмуючи викладені в роботі результати теоретичних і експериментальних досліджень, можна зробити такі підсумкові висновки:

1. Блоги і влоги – віртуальна альтернативна форма реальної комунікації і соціальної взаємодії сучасних учнів 10-11 класів, що полягає у розміщенні в мережі Інтернет текстових, фото- і відеоматеріалів. Це поліфункціональний засіб автентичного самовираження юнаків і дівчат старшого шкільного віку (для блогерів), інтерактивна форма знайомства з оточуючим світом (для фоловерів), середовище для прояву негативу (для хейтерів).

2. Блоги і влоги надають школяру унікальну можливість для самостійної мережевої поведінки, яка співвідносяться з відповідними функціями блоغو- і влогосфери. Жанрово-видове розмаїття блогів і влогів, а також поліфункціональність активної мережевої поведінки виступають потужним ресурсом для розвитку старшокласника, сприяють його самоактуалізації.

3. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що дівчата 15-17 років упроваджують більш активну форму мережевої поведінки, ніж хлопці, і характеризуються вищим рівнем самоактуалізації. Гендерні відмінності у розгортанні процесу самоактуалізації підкріплюються специфікою різновиду самостійної мережевої поведінки юнаків і дівчат. Розроблені моделі самоактуалізації блогерів / влогерів і фоловерів різної статі різняться: прагненнями, направленістю, потребами, цінностями, життєвими орієнтирами, стимулами та Інтернет-активністю школярів.

4. Цілеспрямована діяльність групи психологічної підтримки є ефективним методом розвитку у дівчат і хлопці-фоловерів здатності до самоактуалізації з опорою на гендерні особливості учнів, їх особистісні якості та властивості, без Інтернет-підкріплення, стимулювання і мотивування.

5. Подальше продовження дослідження вбачаємо у вивченні гендерного аспекту впливу блогів і влогів на процес самоактуалізації у студентів різних курсів і спеціальностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азбель А.А., Илюшин Л.С., Манухина С.В. Исследование подростковых видеоблогов: функционально-коммуникативный анализ содержания и речевой культуры / А.А. Азбель, Л.С. Илюшин, С.В. Манухина // Научно-педагогическое обозрение. – Санкт-Петербург, 2018. – 2 (20). – С. 113 – 124.
2. Амбросимова Е.Е. Videоблогосфера: построение онтологии предметной области / Е.Е. Амбросимова // Научный журнал «Дискурс». – 8 (10). – 2017. – С. 66-75.
3. Амбросимова Е.Е. Портрет современного ребенка-videоблогера / Е.Е. Амбросимова // Молодой ученый. – 2018. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/portret-sovremennogo-rebenka-videoblogera>.
4. Боровенков А. Е. Videоблогинг: сетевые коммуникации и коммуникативные позиции // Человек. Культура. Образование. – 2016. – №. 1. – С. 17-23.
5. Бурова В.А. Интернет-зависимость – патология XXI века / В.А.Бурова // Вопр. ментал. медицины и экологии. – 2000. – №1. – С.11-13
6. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи / Пер. с англ. В.П. Чурсина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 432 с.
7. Визгина А.В. Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин / А.В. Визгина, С.Р. Пантлеев // Вопросы психологии. – 2001. – № 3. – С. 90 – 101.
8. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психол. журн. – 2004. – № 1. – С.90-100.
9. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / А.Е. Войскунский // Социальные и психологические последствия применения информационных технологий. – М., 2001. – С.58-68.
10. Галаян Ю.В. Исследование влияния социальных сетей на формирование личности подростка / Ю.В. Галаян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 3971-3975.

11. Гудінова І.Л. Блог-блогер-блогосфера в психологічних дослідженнях / І.Л. Гудінова // Молодий вчений. – 2015. – №2. – С. 235-248
12. Дацюк С. Сучасні блоги та блогери / С. Дацюк // Українська правда. – 21 березня 2017 року. – Режим доступу: <http://blogs.pravda.com.ua/authors/datsuk/58d0f539e0fdb/>.
13. Міщенко М.М. Інформаційне суспільство: соціологія та психологія блогерства / М.М. Міщенко // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. – Харків: НТУ «ХП», 2018. – Вип. 48 (52). – С. 204-207.
14. Морозова А.А. Контент детських видеоблогів в аспекте медійної безпеки: проблеми взаємодії на аудиторію / А.А. Морозова // Приоритеты массмедиа и ценности профессии журналиста. – Екатеринбург, 2018. – С. 100-102.
15. Назар М.М. Можливості групової психологічної роботи для оптимізації психічного стану молоді / М.М. Назар // Лабораторія сучасних інформаційних технологій навчання. – 2013. – Режим доступу: <http://newlearning.org.ua/print/77>.
16. Поліщук С.А. Психологічна підтримка особистості: побудова оптимістичних життєвих перспектив / С.А. Поліщук // Всеукраїнський форум вчених і практиків «Екопсихея». – К., 2018. – С. 27-29.
17. Резвушкина Т. Использование метода семантического дифференциала при изучении гендерных стереотипов / Т. Резвушкина // Сб. матер. межд. летней школы. – Алматы: «Центр гендерных исследований», 2002. – С.187-193.
18. Розлуцька Г.М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження / Г.М. Розлуцька, М.В. Опачко // Серія «Педагогіка, соціальна робота». – 24. – 2016. – С. 133-137.
19. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко. – К.: Просвіта, 2001. – 248 с.

20. Текутьева И.А. Жанрово-тематическая классификация видеоблогинга / И.А. Текутьева // Медиасреда, 2016. – №11. – С. 107-113.
21. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності / А. Церковний // Соціальна психологія. – 2004. – № 5(7). – С.149-154.
22. Чекмишев О.В. Основи якісного блогерства / О.В. Чекмишев, Л.А. Ярошенко // Асоціація «Спільний простір», Комітет «Рівність можливостей»: Навчальний посібник. – К.: 2014, ФОП А.М. Рудницька. – 48 с.
23. Шаповалова И.С. Влияние Интернет-коммуникаций на поведение и интеллектуальное развитие молодежи / И.С. Шаповалова // Социологические исследования. – 2015. – №4. – С. 147-151.
24. Шумских Т.Ю. Влияние сети Интернет на процессы социальной адаптации школьников и студентов / Т.Ю. Шумских, Н.А. Гладских, М.В. Буданова // Центральный научный вестник. – 2017. С. 70-75. – Режим доступа: <http://cscb.su/n/020901/020901001.htm>.
25. Юр'єва Е.А. Різносторонній вплив соціальних мереж інтернету на соціалізацію молоді / Е.А. Юр'єва, С.А. Горошкіна // Молодий вчений. – 2010. – №7. – С. 297-300.
26. Янг К.С. Диагноз – Интернет-залежність / К.С. Янг // Мир Интернета. – 2000. – № 2. – С. 36 – 43.
27. Kaminsky M.S. (2010). Naked Lens: Video Blogging & Video Journaling to Reclaim the YOU in YouTube™. Organik Media, Inc., 224 p.
28. Lim J.B.Y. (2013). Video Blogging and youth activism in Malaysia. International Communication Gazette, 75, № 3, 300–321.
29. Manago, A.M. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. Journal of Applied Developmental Psychology, 29, № 6, 446–458.
30. Warmbrodt John. (2010). Understanding the videobloggers' Community. International Journal of Virtual Communities and Social Networking, 2 (2), 43-59.
31. Young J.R. (2007). An anthropologist explores the culture of video blogging. Chronicle of Higher Education, (53 № 36), 39-40.

ДОДАТОК А

Основні різновиди та жанри блогів і влогів

Вид	Різновид	Особливості та жанри
За автором (авторами)	Особистий (авторський, персональний) блог / влог	Ведеться однією визначеною особою – автором
	«Примарний» блог / влог	Ведеться від імені чужої особи невизначеною персоною
	Колективний або соціальний блог / влог	Ведеться групою осіб за правилами, які установлює власник загального контенту
	Корпоративний блог / влог	Ведеться співробітниками однієї організації
За наявністю мультимедіа	Текстовий блог	Основний зміст блогу – тексти
	Фотоблог	Основний зміст блогу – фото
	Музичний блог	Основний зміст блогу – музичні файли
	Блогкастинг	Основний зміст блогу начитується та викладається у вигляді MP3-файлів
	Відеоблог	Основний зміст блогу – відеофайли
За характером подачі матеріалів	Контентний блог / влог	Публікація первісного авторського тексту / відео
	Мікроблог / влог	Блог / влог, публікаціями в якому є короткі щоденні новини із власного життя автора
	Моніторинговий блог	Основним змістом блогу є відкоментовані посилання на інші сайти чи блоги
	Цитатний блог	Основний зміст даного блогу є цитати з інших блогів
	Сплог	Спам-блог (масове розсилання інформації рекламного характеру)
За змістом	Інформаційний блог / влог	Жанри: огляд новин, інтерв'ю, гайд (цікаві факти про оточуючий світ), політичний огляд, опитування, тревел (відеощоденник мандрівника)
	Навчальний блог / влог	Жанри: лайфхак (навчальне відео, що містить різні поради), бьюті (поради щодо створення красивого макіяжу, зачіски тощо), освітній (поглиблення знань, вивчення матеріалу з певної дисципліни), мотиваційний
	Розважальний	Жанри: пранк (розіграш когось), лайфстайл (розповідь про своє життя), шоу (неформальний стиль), відповіді на питання, тролінг-інтерв'ю (висміювання когось), челенж (виконання мережевих завдань), скетч (комедійна замальовка), ігровий, відеоогляд, музичне відео, соціальний експеримент

ДОДАТОК Б

Експрес-анкета «Між дитинством і дорослістю»

Шановні старшокласники! Просимо Вас відповісти на запитання даної анкети. Ваші щирі відповіді допоможуть нам у дослідженні особливостей дорослішання школярів старшого шкільного віку і впливу на цей процес блогів і влогів. На кожне запитання необхідно написати свій лаконічний варіант відповіді. Думка кожного з Вас є цінною для нас. Дякуємо за співпрацю!

ПІБ _____

Стать _____

Вік _____

Повна назва школи, у якій навчаєтеся _____

Клас _____

1. Чи цікавитеся Ви блогами і влогами? Чому?
2. Якщо у Вас є власний блог або влог зазначте його тематику і де саме Ви його розміщуєте.
3. Якщо Ви ведете власний web-ресурс, скільки часу Ви є блогером / влогером? Як часто викладаєте новий матеріал?
4. Чи підписані Ви на блог чи влог в Інтернет-мережі?
5. Якщо Ви є підписником, то які саме Інтернет-матеріали Вас цікавлять?
6. Скільки часу Ви проводите за переглядом цікавих для Вас блогів / влогів?
7. Чи належите Ви до групи хейтерів? Чому?
8. Як Ви вважаєте, чи сприяє сучасна блого- і влогосфера розвитку особистості старшокласника? Як саме?
9. Зазначте, чи впливають блоги і влоги на продуктивність життєдіяльності учня? Аргументуйте свою точку зору.
10. Блогосфера і влогосфера сприяє Вашому особистому дорослішанню? Якщо так, то зазначте як саме.

ДОДАТОК В

Загальні результати вивчення різновиду мережевої поведінки, мотивації, направленості та самоактуалізації школярів

Досліджуваний	Стать	Вік	Блогер / влогер	Фоло-вер	«Мотивація успіху і страх невдачі»	«Короткий індекс самоактуалізації»	«Направленість особистості»		
							нс	вд	нз
Досліджуваний 1	ж	18	Ні	Так	12	20	9	14	7
Досліджуваний 2	ж	16	Ні	Так	14	46	5	14	11
Досліджуваний 3	м	16	Ні	Так	12	40	8	6	16
Досліджуваний 4	ж	16	Так	Так	10	43	7	14	9
Досліджуваний 5	ж	15	Ні	Так	16	46	11	11	8
Досліджуваний 6	ж	18	Ні	Так	9	34	11	9	10
Досліджуваний 7	ж	17	Ні	Так	9	29	13	12	5
Досліджуваний 8	м	16	Ні	Так	16	41	11	12	7
Досліджуваний 9	ж	15	Ні	Так	17	49	9	12	9
Досліджуваний 10	ж	16	Так	Так	17	48	11	4	15
Досліджуваний 11	ж	16	Ні	Так	14	41	14	8	8
Досліджуваний 12	м	17	Ні	Так	17	48	12	11	7
Досліджуваний 13	м	16	Ні	Так	10	40	11	11	8
Досліджуваний 14	м	16	Ні	Так	11	35	9	15	6
Досліджуваний 15	м	16	Ні	Так	16	44	8	14	8
Досліджуваний 16	м	16	Так	Так	13	37	12	8	10
Досліджуваний 17	ж	16	Ні	Так	14	44	8	9	13
Досліджуваний 18	м	16	Ні	Так	11	44	10	11	9
Досліджуваний 19	м	17	Ні	Так	16	47	10	15	5
Досліджуваний 20	ж	16	Ні	Так	12	48	8	5	17
Досліджуваний 21	м	16	Ні	Так	13	40	11	11	8
Досліджуваний 22	м	16	Ні	Так	15	45	9	13	8
Досліджуваний 23	ж	16	Ні	Так	16	49	12	11	7
Досліджуваний 24	ж	16	Так	Так	19	48	11	8	11
Досліджуваний 25	ж	15	Ні	Так	13	41	14	10	6
Досліджуваний 26	ж	16	Ні	Так	9	40	15	10	5
Досліджуваний 27	м	16	Ні	Так	14	40	11	9	10
Досліджуваний 28	ж	16	Ні	Так	11	37	13	9	8
Досліджуваний 29	ж	16	Так	Так	17	45	4	21	5
Досліджуваний 30	ж	16	Ні	Так	9	37	9	8	13
Досліджуваний 31	ж	17	Ні	Так	10	35	13	10	7
Досліджуваний 32	м	16	Так	Так	16	43	8	15	7
Досліджуваний 33	м	16	Ні	Так	14	38	6	15	8
Досліджуваний 34	ж	16	Ні	Так	15	42	14	6	10
Досліджуваний 35	м	16	Ні	Так	14	36	13	11	6
Досліджуваний 36	м	16	Ні	Так	13	42	10	13	7
Досліджуваний 37	м	17	Ні	Так	14	50	7	11	12
Досліджуваний 38	ж	16	Ні	Так	8	33	6	9	15
Досліджуваний 39	ж	17	Ні	Так	12	29	14	9	7
Досліджуваний 40	ж	17	Ні	Так	10	31	9	8	13

ДОДАТОК Г

Загальні результати вивчення ціннісних орієнтацій респондентів

Стать	Дівчата			Хлопці		
	Бажані цінності	Байдужі цінності	Небажані цінності	Бажані цінності	Байдужі цінності	Небажані цінності
Цінності	Прояв цінності у балах					
Активна життєва діяльність	18	2	1	12	6	1
Життєва мудрість	16	3	2	10	7	2
Здоров'я	20	2	1	15	1	1
Цікава робота	14	7	2	10	5	2
Краса природи та мистецтва	11	4	8	6	3	8
Кохання	18	2	3	11	5	1
Матеріальна забезпеченість	11	10	2	9	7	2
Наявність вірних друзів	11	9	2	13	5	0
Суспільне покликання	5	9	9	3	10	4
Визнання	7	15	1	4	11	2
Продуктивне життя	7	15	3	2	11	3
Розвиток	6	10	3	7	6	8
Розваги	5	5	13	3	4	10
Свобода	9	4	10	5	6	6
Щасливе сімейне життя	12	2	9	10	3	4
Щастя інших	6	1	16	6	3	11
Творчість	7	3	13	5	0	12
Впевненість в собі	11	5	8	7	1	7

ДОДАТОК Д

Основні вправи із тренінгових занять групи психологічної підтримки «Зустріч із собою»

Вправа «Відчуй іншого»

Інструкція: уявіть собі, відчуйте людину, її стан, емоції, переживання – і все це опишіть (кожний учасник повинен протягом 2-3 хвилин письмово описати настрій когонебудь із групи).

Усі думки зачитуються вголос, після чого перевіряється їхня правильність.

Вправа «Неочікуваний гість»

Інструкція: несподівано до Вас завітав приятель, який явно «не вписується» в коло друзів, з якими Ви проводите час. А Ви планували весело відпочити серед близьких Вам людей.

Обговоріть в групах: вашу реакцію на появу «гостя»; якщо Ви хочете що б Він пішов, то Ви це зробите? Оберіть когось з учасників в ролі «гостя». Спробуйте програти ситуацію і поспілкуватись з ним; вислухайте враження «гостя»; уявіть себе на його місці.

Висновком має стати загальне обговорення таких понять: терпіння, витримка, почуття такту, повага до іншого, уникнення конфлікту, пошук компромісу.

Вправа «Мій життєвий шлях»

Інструкція: учасникам пропонується намалювати малюнок за темою «Мій життєвий шлях» і підписати основні його пункти. Після виконання роботи учні його презентують і пояснюють зміст.

Обговорення містить самоаналіз уявлення пройденого шляху, його особливостей і досягнень.

Інформаційний блок (формула успіху)

Формула успіху від Томаса Леонарда виглядає таким чином:

$$10\% + 40\% + 50\% = 100\%$$

Перша складова у формулі – наші знання, досвід, навички. Як не дивно від них залежить всього 10%!

Якщо звернутися до життя, то ми дійсно бачимо, що є маса людей, які мають унікальні, фундаментальні знання, прекрасну освіту, які не перестають вкладати у свій подальший розвиток кошти та гроші, але все ж їх життя залишає бажати кращого. В чому причина? Річ у тому, що є ще 90% і без них одні тільки знання не працюють. Нашим освіченим, тямущим, високо ерудованим людям бракує чогось.

Друга складова формули успіху – образ мислення. Її внесок у справу нашої успішності становить 40%.

Сила нашої думки не має меж, якщо ми самі не зводимо ці межі. Людина є те, що вона про себе думає. Як думає, так себе і програмує. Як думає, так і діє. Чого чекає, те й отримує. Що транлює в світ, то світ і повертає їй в посиленому варіанті. Якщо людина свідомо дивиться на себе і на світ через призму поразки, жертви, «маленької людини», нічого іншого в її житті і не буде. Якщо ви вирішили бути успішною особистістю, господарем своєї долі, переможцем, вирішили діяти, домагатися, всі ваші думки і діяльність сприяють цьому і ведуть до результату.

Все починається з думок: будь яка велика справа, витвір мистецтва, чудовий палац, політ у космос, сюрприз для коханого, бажання радіти.

Що робити? Провести ревізію своїх думок. Як я думаю про себе? Хто я в цьому світі? Який світ навколо мене? На що я здатний(на)? Який у мене потенціал? Як я ставлюся до власних помилок? Як сприймаю помилки оточуючих? Після відповідей на запитання зробіть висновок. Чи потребують ваші думки змін?

Третя складова формули успіху, як виявилось, є найвагомішою. Вона найвпливовіша і найважливіша – 50%, половина нашого успіху зосереджено в ній. Це наше оточення в глобальному масштабі.

Чому такий важливий цей компонент? Суть в тому, що наше оточення, в кінцевому результаті, впливає і на те, як ми думаємо, на наше мислення, і на те, чому ми вчимося. Тобто побічно визначає і перші 50% формули.

Не дарма говориться: «скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». Коло людей, в якому обертається людина, визначає її думки, звички, поведінку, життєві цілі та пріоритети. До стабільної тривалої взаємодії людей застосуємо закон сполучених посудин. Зрештою, все зрівнюється і ми маємо однакові думки, однакові погляди, один і той же застій на всіх рівнях.

Тому вибирайте таке оточення, яке буде вас розвивати, штовхати вперед. Будьте поруч із такими людьми, які самі розвиваються, займаються особистісним розвитком. Вчіться у них, дійте як вони. Моделюйте поведінку людей, які вже досягнули того, про що ви тільки мрієте.

Учасникам пропонують скласти свою формулу успіху:

а) уміння, знання + спосіб мислення, сприймання світу і себе в ньому + оточення, соціальні контакти;

б) тіло («налагоджений автомобіль з мотором, гальмами, накачаними колесами, зарядженим акумулятором»); дух (віра в себе, любов до своєї справи); організованість; розум (свій погляд на речі, власний неповторний шлях); інтуїція (чарівна опора всередині себе); оточення («короля робить світа») і т.п.

Вправа «Заохочення»

Обговорення: Чи знаєте Ви свої позитивні риси, свої переваги, які здатні Вам забезпечити успіх в житті? Чи завжди Ви підтримуєте себе чи інших? Чи вмієте Ви підтримувати?

Іноді щось не вдається або не виходить. Ви розчаровуєтесь і втрачаєте віру в себе, а підтримки від інших немає.

Інструкція:

— запишіть 5 своїх позитивних рис характеру, які сприяли б Вашому успіху в діяльності;

— запишіть 5 своїх позитивних рис, які допомагають Вам у спілкуванні з іншими людьми;

— опишіть Ваші успіхи в минулому та їх вплив на Ваше життя.

Обговорення: кожен учасник презентує групі результати свого опису. Група висловлює підтримку та слова заохочення учаснику. Учасник занотовує висловлювання і додає до них вирази, за допомогою яких він підбадьорює самого себе, коли отримав поразку або відчув труднощі.

Вправа «Уникнення невдачі»

Попереднє обговорення: Як Ви реагуєте на невдачу? Як ми це можемо пов'язати із бажанням щось робити? Як це впливає на нас?

Інструкція: обговоріть такі питання: Чи визначає поразка відсутність здібностей? Які фактори визначають невдачу? Знайдіть позитивні моменти, пов'язані з поразкою. Невдача – випадковість, збіг обставин чи наслідок поведінки людей?

Самопідтримка

Інструкція: подумайте і запишіть текст-самопідтримку. Працюючи над ним, пригадайте, як Ви підтримуєте та підбадьорюєте інших (але це не повинні бути фрази заспокоювання), як хвалите себе. Відчуйте при цьому себе в ролі людини, яка щойно вдало завершила важливу справу.

Вправа «Програма самоствердження»

Інструкція: дайте відповідь на питання: Чи залежить від Вас Ваш вибір? Чи залежить Ваша програма від думки батьків? А може Ви прагнете бути схожими на Ваших друзів?

Попереднє обговорення за цими питаннями має включати висновок про необхідність і значущість власного вибору у визначенні плану особистісного розвитку. Наступний етап – створення програми за зразком:

Етапи	Сфери самоствердження	
	Я в спілкуванні	Я особисте
Мої позитивні риси		
Мої недоліки		
Мої цілі		
Мої досягнення		
Самоствердження в діяльності: в навчанні, в родині, друзі, дозвілля		

Під час складання цієї програми, необхідно дотримуватись таких рекомендацій: чітко уявіть власні цілі; визначте, за якими ознаками Ви будете визначати успіх; слова не повинні розходитись з ділом; отримуйте задоволення від свого розвитку.

Ці правила фіксуються учнями. При необхідності програма завершується вдома. До того ж, повинен бути схематичний варіант програми, який учень може використовувати як щоденник для фіксації результатів.

Вправа «Будинок мрії»

Інструкція: для створення Вашої програми необхідно чітко визначитись у власних цілях та скласти план їхнього досягнення. Уявіть собі, що мета – це будинок вашої мрії, в якому є чимало поверхів, а зверху міцний та надійних дах. Сформулюйте ціль, якої Ви прагнете, і напишіть її угорі – це дах Вашого будинку. А зараз спробуйте вибудувувати поверх за поверхом – це кроки реалізації вашої мети. Бажаю Вам побудувати міцний та багатоповерховий будинок, але занадто не захоплюйтесь, щоб будівля не похилилась від надмірної кількості поверхів і, водночас, не зупиняйтесь на першому поверсі.

Після цього вся група збирається в коло, і кожний з учасників розповідає, які цілі він собі поставив. Під час обговорення група може допомогти визначити кожному учасникові, які «поверхи» йому необхідні, а які зайві. Малюнки зберігаються з метою внесення коректив або доповнення.

Вправа «Твій девіз»

Інструкція: у кожної людини є певні погляди, принципи, які вона прагне підтримувати все життя. Уявіть собі, що Ви – людина, яка прагне досягнути значних успіхів, спробуйте придумати девіз, який би стимулював та давав натхнення для досягнення певної мети. Девіз повинен подобатись Вам, налаштовувати на наполегливу працю.

Далі підберіть декілька варіантів девізу, щоб у подальшому вдосконалити їх і обрати найкраще. Оформіть свій девіз у вигляді малюнка-символу і підберіть відповідні кольори. На окремому аркуші напишіть невеличку розповідь, пов'язану з девізом, де висловіть свої становлення і почуття.

Обговорення: Як може впливати цей девіз на Вашу поведінку? Чи легко він Вами сприймається? Чи можете Ви його змінювати, і за яких обставин?

Вправа «Самоконтроль»

Інструкція: для того, щоб відслідковувати свої досягнення, необхідно знайти критерії, за якими ми можемо відмічати незначні просування до мети. У спорті такі просування легко помітити, але як їх зафіксувати при вивченні, наприклад, іноземної мови? Критерієм може бути кількість вивчених слів, процент розуміння тексту при читанні, сприймання на слух і т.п. Оцінюючи щотижня наші досягнення, ми тим самим стимулюємо отримання якісного результату і маємо повну картину просування до мети. Наочні результати наших зусиль приносять нам задоволення, надихають нас на успіх, вдосконалюють нашу діяльність. Розробіть відповідні критерії для себе спочатку відносно найближчих цілей.

Обговорення: Скільки компонентів у Вас вийшло? Які основні критерії виділяли? Як часто Ви будете фіксувати результати?

Вправа «Вдячність за...»

Інструкція: напишіть 10 речей, за які Ви вдячні долі, життю. Це можуть бути хороші друзі, відмінне здоров'я, цікава робота чи доброзичливі сусіди.

Читайте цей список щоранку протягом місяця.

Якщо Ви схвально не оціните те, що у Вас є, Ви більше нічого не отримаєте, адже Вам нічого й надалі не потрібно, Ви ж нічого і зараз не цінуєте.

Як тільки Ви припините зациклюватися на незадоволенні й навчитеся відчувати вдячність за те, що у Вас є, Ви побачите, що Ваш настрій буде день від дня покращуватися, з'являться нові можливості, розпочнеться процвітання та успіх.

Вправа «Інвентаризація оточення»

Інструкція: запишіть поіменно всіх, з ким Ви спілкуєтесь. Поставте «+» навпроти тих, хто заряджає Вас позитивом, і у Вас виростають крила; «-» – навпроти «токсичних» людей.

Виключіть скигліїв і невдах зі сфери Вашого спілкування.

Зробіть так, щоб у списку було більше людей зі знаком «+». Захоплюйтеся успішними! Обговорюйте з ними свої цілі.

Вправа «Зустріч в майбутньому»

Інструкція: за час роботи в групі Ви всі добре пізнали один одного, ближче познайомились, поділились інтересами. Оберіть одного з учасників й уявіть свою зустріч із ним у майбутньому. Спробуйте охарактеризувати зміни, які відбулися в його характері, його вигляд, те, чим він займається, чого досягнув.

Учні працюють парами, обмінюючись ролями, а потім описують свої враження. Акцентується увага на розбіжностях між власним баченням себе в майбутньому і поглядом з боку інших.

Вправа «Подарунок»

Інструкція: висловіть своє позитивне ставлення до когось з учасників у вигляді подарунку та побажання. Подарунки оформіть за допомогою кольорових олівців, фломастерів, аплікації тощо.

ДОДАТОК

Фотоматеріали

Психодіагностичний процес із застосуванням Googl-форми

"Між дитинством і дорослістю"
(опитування для старшокласників)

Просямо Вас дати відповіді на 5 опитувальників з метою дослідження особистості сучасного українського молоді.

Будь ласка, уважно читайте інструкції до кожного розділу та відповідайте щиро! Це правильно чи правильно відповідати не має.

Для забезпечення оригінальності текстів, методику зазначено українською та російською мовами.

* Обов'язково.

Прізвище та ім'я *

Мій ответ

Стать *

Мій ответ

Вік *

Мій ответ

Школа (повна назва) *

Мій ответ



Апробація результатів дослідження

Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Проблеми соціально-гуманітарних наук» (7 грудня 2018 р.) / доповідь на пленарному засіданні: «Група підтримки як інструмент психологічної допомоги учням старшого шкільного віку»

Соціальний проект «... – місто рівності» / вручення сертифікату за активну участь у проведенні опитування (жовтень-грудень 2018р.)



Презентація тренінгової програми занять групи психологічної підтримки в Сімейному психологічному центрі «Клуб неслухняних дітей»

