

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт социально-гуманитарных наук
Факультет психологии
Кафедра «Общая психология, психодиагностика
и психологическое консультирование»

РАБОТА ПРОВЕРЕНА

Рецензент

к.психол.н., доцент

_____ Ю.А. Всемирнова

_____ 2019г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой ОП

к.психол.н., доцент

_____ С.В.Морозова

_____ 2019г.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ОСОБЕННОСТИ
ОБЩЕНИЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–37.03.01.2019.472.ПЗ ВКР

Руководитель проекта,
доцент, к. псих. наук

_____ Н.Н. Мельникова

_____ 2019 г.

Автор проекта
студент группы СГ-472

_____ А.Д. Кучеров

_____ 2019 г.

Нормоконтролер,

_____ Л.А. Донцова

_____ 2019 г.

Челябинск, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	6
1.1 Подходы к изучению психологического благополучия в отечественных и зарубежных исследованиях.....	6
1.2 Общение как социально-психологическая категория	11
1.3 Социальные сети, как сфера общения в современном обществе.....	16
1.4 Пользователи социальных сетей: разные группы пользователей и их психологические особенности.....	20
ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	23
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	24
2.3. Методы математической обработки данных.....	29
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	30
3.1 Сравнение разных категорий пользователей социальных сетей по показателям психологического благополучия	30
3.1.1 Общие результаты по психологическому благополучию.....	30
3.1.2 Дифференцированный анализ параметров психологического благополучия у разных категорий пользователей социальных сетей	33

3.2. Сравнение разных категорий пользователей социальных сетей по особенностям общения	35
3.2.1. Взаимосвязь психологического благополучия и особенностей общения разных категорий пользователей социальных сетей	35
3.2.2 Анализ доверительности и активности в общении	37
3.2.3. Анализ позитивных аспектов общения у разных категорий пользователей социальных сетей	39
3.2.4. Анализ негативных аспектов общения у разных категорий пользователей социальных сетей	40
ВЫВОДЫ	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48
ПРИЛОЖЕНИЕ А Текст опросника К. Рифф	53
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Тест профиля отношений Р. Борнштейна	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В настоящее время социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни практически каждого человека. Существует мнение, что социальные сети оказывают негативное влияние, что люди, которые активно пользуются социальными сетями заменяют живое общение. В противовес этому мнению, существует мнение о том, что социальные сети являются площадкой для развития различных личностных качеств. Благодаря социальным сетям люди могут социализироваться, развивать свой навык общения, находить друзей, вести свой блог и т.д.

Для проведения данного исследования будут рассмотрены основные подходы к изучению психологического благополучия зарубежных и отечественных авторов. Также будут рассмотрены исследования разных аспектов общения как в реальной жизни, так и в сети интернет.

Целью Изучить различия психологического благополучия и особенностей общения у разных категорий пользователей социальных сетей.

В работе будут решаться следующие **задачи**:

1. Разработать критерии, на основании которых возможно разделение пользователей социальных сетей на качественно различные группы, и на основе разработанных критериев, разделить пользователей на группы.
2. Изучить у представителей разных групп пользователей социальных сетей показатели психологического благополучия и особенности общения.
3. Оценить различия в психологическом благополучии между разными группами пользователей социальных сетей.
4. Изучить взаимосвязи между психологическим благополучием и параметрами общения.
5. Оценить различия в особенностях общения между разными группами пользователей социальных сетей.

Объектом исследования являются пользователи социальной сети «VK».

Предмет исследования: Различия между показателями разных категорий пользователей социальных сетей группами пользователей социальных сетей по параметрам психологического благополучия и общения.

Выборка исследования состояла из 79 человек, все из них пользователи социальной сети «VK».

Методы исследования: авторская система оценки, К. Рифф «Шкалы психологического благополучия», тест профиля отношений Р. Борнштейна, шкала общительности (коммуникабельности) В. Ряховского, шкала доверительности в общении А.Б. Добровича.

Методы математической обработки данных: метод дисперсионного анализа, Т- критерий Стьюдента, корреляционный анализ Пирсона, описательная статистика.

Научная новизна: Были разработаны критерии, позволяющие оценивать активность в социальных сетях, а также были рассмотрены проблемы общения тесно связанные с уровнем психологического благополучия у разных категорий пользователей.

Практическая значимость состоит в том, что на основе профиля в социальных сетях, психолог может определить группу риска: людей с возможным низким уровнем психологического благополучия и плохо сформированными навыками общения.

Объём и структура работы: работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 43 наименования) и 2 приложений. В тексте работы имеются 8 таблиц и 4 рисунка. Общий объём работы 52 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

1.1 Подходы к изучению психологического благополучия в отечественных и зарубежных исследованиях

Представления о благополучии личности существовали с древних времен. Оно связывалось с такими понятиями как «счастье», «качество жизни» и другие. Появившаяся категория психологического благополучия является объектом для много отечественных и зарубежных психологов. Но до сих пор существует потребность в его изучении для того, чтобы в итоге было сформировано четкое представление о структуре, качестве и сущности благополучия.

Категория психологического благополучия очень тесно связывается с представлениями в философских концепциях с ключевыми позициями относительно понимания и развития личности в психодинамическом подходе (А. Адлер, Дж. Боулби, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон, К.Г. Юнг)[3,13,35], а также с психологической концепцией позитивного функционирования человека, которая берет свое начало в теориях экзистенциально-гуманистического направления психологии (Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, В. Франкл)[16,24,25] и в его ответвлении - позитивной психологии (И. Бонивелл, П. Вонг, М. Селигман, М. Чиксентмихайи)[30].

В основе психологического благополучия лежит потребность к способности человека к постоянному развитию, самореализации и самоактуализации [25].

Для характеристики состояния субъективного мира личности в благоприятности употребляют разные термины: переживание счастья, удовлетворенность жизнью, эмоциональный комфорт, благополучие, психологическое здоровье, жизнестойкость, жизненный потенциал [7, 8, 20].

Понятие «психологическое благополучие» описывает особенности внутреннего мира человека, определяющее переживание благополучности, а также поведение, которое проявляет ситуативное благополучие.

Психологическое благополучие включает в себя:

- позитивное отношение к другим;
- принятие себя;
- автономия;
- компетентность;
- наличие целей, которые придают направленность жизни;
- личностный рост.

Психологическое благополучие тесно связано с такими понятиями, как осмысленность жизни и душевное здоровье. Как пишет П.П. Фесенко, «Существующие в психологии личности исследования не дают однозначного ответа на этот вопрос», но автор говорит, что осмысленность жизни и психологическое благополучие очень тесно связаны между собой. Все компоненты, входящие в психологическое благополучие связаны с уровнем осмысленности жизни [37].

Исследование психологического благополучия как самостоятельной категории мы находим в работах Н. Брэдбурна. Он ввел понятие «психологическое благополучие» и приравнял его к понятию счастья и удовлетворенности жизнью. Автор создал модель психологического благополучия, которая представляет собой баланс между двумя видами аффекта – позитивного и негативного. Близким понятием психологического благополучия является субъективное благополучие. Автором этого термина стал Э. Динер. Он говорил, что психологическое благополучие становится частью субъективного и включает три составляющие: приятные и неприятные эмоции, удовлетворение [8].

Р.М. Шаминов объясняет субъективное благополучие как выражение человека к самому себе, к своей жизни. Л.В. Куликов говорит, что

субъективное благополучие – это образование, которое складывается из: социального благополучия, духовного благополучия, физического и психологического благополучия.[6,16]

М.В. Соколова, проанализировав разные определения субъективного благополучия, предлагает рассматривать его категории:

- по внешним критериям «нормативности»;
- определяемое посредством понятия удовлетворенности жизнью и связываемая с субъективными стандартами личности в отношении внутренних нормативов «хорошей жизни»;
- определяемая посредством обыденного понимания счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными.

Также, некоторые психологи говорят о субъективном и психологическом благополучии как о синонимах. А.Л. Журавлев и А.В. Юревич в своих работах упоминают о психологическом и субъективном благополучии как о взаимозаменяемых понятиях [17].

О.С. Ширяева рассматривает психологическое благополучие как совокупность личностных ресурсов, которые обеспечивают успешность личности.

Л.В. Жуковская отмечает, что психологическое благополучие больше связано с поведением, чем с чувствами и аффектами. Субъективное благополучие же является широким понятием, в которое включается психологическое благополучие.

А.В. Воронина определяет психологическое благополучие как системное качество человека, которое обретается во время процесса жизнедеятельности и проявляется у субъекта в переживании содержательное наполненности и ценности жизни как средства достижения поставленных человеком ценностей. Также, оно служит условием для реализации потенциальных возможностей и способностей. Психологическое благополучие формируется в процессе деятельности человека в виде сознательных и бессознательных

установок. Таких как самореализация, саморазвитие, самовыражение. Оно может рассматриваться на четырех уровнях: психосоматическое здоровье, социальная адаптированность, психическое и психологическое здоровье.[33]

В теории Р. Райна и Э. Деси психологическое благополучие связано с реализацией базовых психологических потребностей: потребность в автономии, компетентности и связи с другими.

Обобщив зарубежные исследования, К. Рифф говорит о психологическом благополучии как о многофакторном феномене, который отражает оценку личностью своих действий с точки зрения максимальных возможностей внутреннего потенциала. Не все, что способствует удовольствию, приводит к благополучию. Наоборот жизненные трудности, негативный опыт часто могут выступать как факторы, повышающие психологическое благополучие – через глубокие осмысления, через осознания собственных целей, через способность к сопереживанию [42,43].

Д.М. Зиновьева по результатам анализа говорит, что основным фактором неблагополучия являются:

- конфликт Я-Идеального и Я-Реального;
- депривация потребностей;
- невозможность конструктивной самореализации;
- ощущение бессмысленности и бессилия;
- нарушение социального поведения;
- потери субъектности.

Т.В. Бескова говорит, что психологическая помощь для неблагополучной личности подразумевает изменение отношения к себе и к другим людям.

Обобщая несколько подходов, можно выделить: благополучная и полноценная жизнь заключается в том, чтобы идти к подлинному счастью, применяя при этом свои индивидуальные способности. Благополучие – нечто возможное для любого индивида, степень осуществления которого зависит от степени развития личности, ее потенциала и самоактуализации [25].

А.Е. Созонтов выделил два подхода к пониманию психологического благополучия – гедонистический и эвдемонистический, которые были названы в честь основных концепций счастья в античной философии. Гедонистическая предполагает главной целью наслаждение и счастье, радость и и позитивные чувства как главную цель человеческого существования.

Эвдемонистическое направление определяло полноценное и целостное бытие как настоящее счастье.

А.Е. Созонтов определил в рамках гедонистического подхода благополучие как избегание неудовольствия и достижение удовольствия, как результат социального сравнения. Эвдемонистический подход держится на идеях гуманистической психологии и рассматривает благополучие как полноту самореализации, развитие индивидуальности и обретение идентичности личности, а также возможность становления субъектом своей жизни. Разработка двух подходов к проблеме психологического благополучия в результате разных теоретических ориентаций, для которых характерно понимание его природы, индикаторов, путей достижения [33].

В современной психологии психологическое благополучие рассматривают как интегральный феномен, который включает в себя аспекты сразу двух представлений. Позитивность аффективной жизни и самореализация личности коррелируют между собой, но обращают внимание на разные аспекты.

О.С. Ширяев описал другие позиции: объективистский подход, субъективистский подход, собственно психологический подход. В одних исследованиях подходы дополняют друг друга, в других взаимоисключают.

В современной зарубежной психологии выделяют два подхода к пониманию психологического благополучия: индивидуально-ориентированный и социально-ориентированный, что в некоторых аспектах соотносится с гедонистическим и эвдемонистическим подходами. Таким

образом, можно сказать о двух четко выделяющихся подходах к пониманию психологического благополучия. Первый – это определение психологического благополучия как переживания, проявляющегося в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности жизнью, целостности личности. Второй подход определяет психологическое благополучие как ресурсное состояние личности, включающего совокупность компонентов, характеризующих степень позитивного и полноценного функционирования. Соответственно, установлению этих компонентов и уделяется особое внимание.

1.2 Общение как социально-психологическая категория

В настоящее время существует много определений термина «общение», рассмотрим некоторые:

- Общение - это обмен сообщениями, чувствами и легкое, неглубокое взаимодействие между людьми.
- Общение - процесс установления и развития контактов между живыми организмами, порождаемый потребностями совместной деятельности, включающий в себя обмен информацией, обладающий взаимным восприятием и попытками влияния друг на друга.
- Общение - сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга. Субъектами общения являются живые существа, люди. Общение характерно для любых живых существ, но лишь на уровне человека процесс общения становится осознанным, связанным вербальными и невербальными актами [5].

В общении выделяют следующий ряд аспектов:

- содержание - это информация, которая передается от одного живого существа другому. Это может быть информация о внутренних состояниях субъекту, об особенностях внешней среды. Если субъектами являются люди, то содержание этой информации более разнообразно.

- цель - ответ на вопрос «Для чего субъект вступает в акт общения?».

У человека цели могут быть очень разнообразные, они являются собой средства удовлетворений различных потребностей (социальные, творческие, эстетические, познавательные, культурные и другие)

- средства - способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, которая передается в процессе общения от одного существа к другому. Кодирование информации – способ передачи этой информации. Она может передаваться от человека к человеку с помощью речи, письменности, органов чувств.

В процессе общения в социальных сетях участвуют не менее двух человек, может быть вариант общения одного человека с группой или группы с группой. Общающиеся, или коммуниканты, совершают само действие по зрительному каналу, но не по вербальному, так как словесно (вербально) никто никому ничего не сообщал.

Т.Н. Сильченкова в структуре общения выделяет три взаимосвязанные стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную.

Коммуникативная сторона общения заключается в обмене информацией между индивидами. Интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между общающимися индивидами. Перцептивная сторона - процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания.[39]

Рассмотрим все стороны подробнее:

а) Коммуникативная сторона общения. Это взаимная передача информации между двумя индивидами – субъектами общения. Происходит обмен информацией. При этом люди, стараются найти общий смысл, а не просто обмениваются словами. Это возможно лишь тогда, когда информация была понятна и принята. Такое взаимодействие возможно только тогда, когда все субъекты общения говорят на одной системе кодирования, или на одном языке.

При таком взаимодействии могут возникать коммуникативные барьеры. Они носят социальный и психологический характер. Информация от коммуникатора может быть

б) Интерактивная сторона общения – те компоненты общения, которые связаны со взаимодействием людей, с организацией их деятельности. Общеприняты два типа взаимодействий - кооперация и конкуренция. Кооперативное взаимодействие означает Координацию сил участников и является необходимым элементом совместной деятельности.

Любая информация для передачи должна быть закодирована определенным образом, другими словами, это возможно лишь с помощью использования знаковых систем. Самое популярное деление коммуникации на вербальную и невербальную, использующие разные знаковые системы. Вербальная использует речь, она является самым универсальным средством коммуникации, так как с помощью такого вида передачи информации более точно сохраняется смысл сообщения. В социальных сетях более распространённым способом передачи информации считается письменная речь, устная речь используется гораздо реже, что снижает уровень передаваемой информации.

Рассмотрим подробнее процесс невербальной коммуникации. Г.М. Андреева выделяет четыре группы невербальных средств общения [5]:

- Экстралингвистические и паралингвистические (околоречевые добавки – интонации, смех, паузы – то, что добавляет нужную смысловую окраску). В социальных сетях для окраски используют знаки препинания и смайлы.
- Оптико-кинестетические – жесты и мимика – то, что можно «прочитать» на расстоянии. В социальных сетях эта группа отсутствует.
- Проксемика – организация времени и пространства процесса общения. Это единственная группа, которая легко переносится в социальные сети, так как пространство для общения – виртуальное пространство, а время для общения практически ничем не ограничивается.

- Визуальный контакт. При общении в интернете ни о каком контакте глаз речи быть не может, но в виртуальном пространстве понятие расстояние исчезает и люди не заботятся, как далеко или близко находится его собеседник.

в) Перцептивная сторона общения – это процесс понимания и восприятия человека человеком.

Все эти стороны тесно связаны между собой и дополняют друг друга, составляют процесс общения.

Общение выполняет большое количество функций в жизни. Д.В. Богданов выделяет следующие социальные функции общения в интернете [12]:

1. Коммуникативная функция. Субъекты предстают друг перед другом в форме виртуальных образов и впечатлений, которые были сформировано под воздействием жестов, слов. Мимики. Независимо от того, непосредственное ли это общение или опосредованно устройствами.

2. Функция самопрезентации. Социальные сети стали личным пространством, где каждый может найти базу для создания своего «Я». Каждый пользователь может не только творить, но и делиться плодами своего творчества, а также искать свою аудиторию. Пользователь в интернете может высказаться по любой интересующей его теме и потом обсудить написанное с другими субъектами.

3. Функция развлечения. Многие пользователь считают время препровождения в интернете в качестве развлечения, особенно, если у них ограничен доступ к другим видам развлечения, но имеют много свободного времени, которое надо потратить.

4. Функция социализации. Многие форумы помогают поддерживать социальные связи, которые могли быть прерваны в реальной жизни, и лучше узнавать своих знакомых через интернет. Многие используют социальные

сети для организации взаимодействия рабочей группы, составления графика работы. Обсуждения рабочих моментов.

5. Функция записной книжки. Любые блоги или социальные сети могут осознаваться и как места хранения материала, места для личных записей, которые когда-то могут пригодиться, это отличный способ не забыть все подробности какого-нибудь события.

6. Функция саморазвития. Связана с тем, что интернет предоставляет возможность участникам создать образ иного «Я», к которому хочет стремиться субъект. Публичность страницы вынуждает более грамотно строить свои мысли, что помогает лучше прочувствовать переживаемые события.

7. Функция психологической разрядки. Особенно актуальна в настоящее время. После напряженных ситуаций, пережитых в реальной жизни, пользователи хотят выплеснуть все свои эмоции, рассказать о своих проблемах, что можно сделать в своем блоге или виртуальном дневнике.

8. Информационная функция. С помощью форумов и блогов можно не только высказывать свои знания и мысли, но и узнавать что-то новое от других пользователей. Многие субъекты бродят по страницам интернета, находят интересную информацию и размещают ее у себя на странице, или же сами делятся своими профессиональными знаниями и умениями.

9. Оценочная функция. Социальные сети – главный инструмент для оценивания результатов. Они оказались методом обеспечения посещаемости многих сайтов и постепенно стали основным средством выбора контента. Эта функция сейчас приобретает все больший вес.

Общение происходит на разных уровнях [17]:

- Манипулятивный уровень. Через общение один субъект пытается вызвать определенные эмоции у другого субъекта.
- Прimitивный уровень. Один субъект постоянно подавляет другого субъекта.

- Высший уровень. Социальный уровень, когда партнеры независимо от своего статуса относятся к своему собеседнику как к равной личности.

Важной частью виртуального общения выступает возможность общаться одновременно с несколькими людьми. Это позволяет быть успешным в интернете, но играет отрицательную роль для живого общения. Виртуальное пространство забирает у человека много знаковых систем, которые характерны только для живого общения. При этом общение в социальных сетях дает успешность в управлении информацией, то есть поддерживает эго человека на оптимальном уровне.

1.3 Социальные сети, как сфера общения в современном обществе

В настоящее время существует множество определений социальных сетей.

Это феномен, который возник в Интернете, оказавший сильное влияние на всю жизнь человека. В научной литературе чаще всего определяется, как структура социальных единиц, связанных с другими социальными единицами через, разного рода, социальных отношений.

Сейчас популярность социальных сетей очень высокая. Они облегчают прямую связь между разными пользователями и позволяют развивать контент в рамках личного профиля, создавая с помощью этого своего интернет-персонажа, который, как правило схож с реальными личностями в жизни.

Особенности виртуальных личностей описал Н.В. Гордеев [15]:

а) компонент телесного самоощущения в виртуальном пространстве ослаблен;

б) имеются существенные ограничения в сознательно-перцептивной сфере, увеличивается значение письменной речи как инструмента общения;

в) сфера предпочтений может получать выражение в анкетной презентации;

г) оценочно-мотивационная сфера может получать частичное выражение в таких разделах личных данных, как «любимые цитаты»;

д) социальный компонент личности в виртуальной среде получает выражение в виде информации о социальном статусе: семейном положении, работе, образовании, однако может реализовываться через друзей индивида и его участие в виртуальных сообществах;

е) одной из самых ярких черт виртуальной коммуникации можно признать ослабление компонента контроля, виртуальная реальность предоставляет анонимность. Виртуальная личность может представлять собой реализацию «идеального Я».

Также, пользователи в социальных сетях постоянно вступают в контакт с другими пользователями, позволяя просматривать их профили, ищут новых друзей по интересам и интересный контент.

Таким образом, социальные сети можно рассматривать как информационную среду, в которой происходят процессы передачи и восприятия информации, влияющей на поведение всех участников сети.

Исследования социальных сетей позволяет выделить информационные и коммуникативные виртуальные сети.

Информационные связаны с обменом информацией и знаниями в сети. В основе таких лежат разные темы для обсуждения, а также обновление информации в хронологическом порядке.

Коммуникативные социальные сети – приложений для обеспечения общения между пользователями. Именно такой тип социальной сети обычно рассматривается как подлинный и являет собой модель отношений, складывающихся между людьми.

С развитием социальных сетей люди все чаще используют Интернет как место, в котором можно создать новые отношения. Это могут быть как личные, так и профессиональные отношения.

Х. Мемич описал ряд сил, которые участвуют в формировании связей в социальных сетях. К таким силам он отнес взаимность, транзитивность и цикличность [38].

Исследователь выделяет личностные, интеракционные (диадические) и структурные факторы, которые влияют на различные фазы существования связей между пользователями социальной сети.

Интеракционные факторы также влияют на склонность к созданию новых связей: например, знакомство с человеком вне интернета, схожие интересы и взгляды на события двух пользователей.

Влияние структурных факторов можно описать следующим образом: легкость в установлении новых связей зависит от простоты доступа к сети и доступности образования такой связи; рост формализации социальных сетей уменьшает частоту формирования новых связей между пользователями, особенно случайными; чем больше пользователь вовлечен в свою социальную сеть, тем меньше он будет инициировать образование новых связей. Более вероятно, что такой пользователь будет отвечать на запросы по образованию нового контакта от других пользователей.

В социальных сетях существует 4 фазы жизни пользователя:

1. Создание новых онлайн связей. Сюда относится:

- экстраверсия – экстраверты являются более активными инициаторами установления новых связей, интроверты чаще выступают как пользователи, принимающие инициативу, приглашение к установлению связей;
- возраст. Чем больше разница в возрасте, тем меньше вероятность, что между пользователями возникнут новые связи;
- отказ от существующих связей. Вероятность образования связей между пользователями, находящимися на одном уровне развития больше, чем между пользователями на разных уровнях социального развития. Зрелость негативно влияет на стремление к образованию новых связей.

Интеракционные факторы тоже влияют на создание новых связей. Например, схожие интересы, взгляды на события, знакомства вне Интернета.

Структурные факторы: чем доступнее социальная сеть, тем легче устанавливаются контакты, чем больше пользователь вовлечен в социальную сеть, тем меньше он выступает инициатором в образовании новых связей. Такой пользователь будет больше отвечать на запросы от других пользователей.

2. Поддержание контакта между пользователями.

На поддержание контакта влияют:

- экстраверсия – экстравертивные пользователи чаще стараются поддержать связь, чем интроверты;
- связи между интровертами поддерживаются дольше по времени, чем между экстравертами;
- возраст отрицательно коррелирует со стремлением поддерживать долгие связи;
- разница в возрасте отрицательно связана со стремлениями поддерживать связь;
- зрелость пользователей положительно коррелирует со стремлением поддерживать связи.

К интеракционным факторам относятся те же факторы, которые влияют и на создание новых связей

Структурные факторы: простота доступа к другим пользователям социальной сети, степень вовлеченности пользователя в эту сеть, сложность сети.

3. Разрушение контакта:

- экстраверты легче разрушают контакты, так как они перегружены ими в социальных сетях;
- чем моложе пользователи и чем меньше он вовлечен в социальную сеть, тем проще ему разрушить контакты;

- зрелость пользователя отрицательно связана с разрушением контактов в социальных сетях.

Структурные факторы: уровень простоты доступа в социальной сети (чем проще доступ, тем меньше желания разрушения), степень вовлеченности (чем выше уровень вовлеченности, тем больше склонность к разрушению связей), уровень формализации (уменьшает стремление к разрушению).

4. Возобновление связей:

- экстраверты чаще выступают инициаторами в налаживании связей;
- интроверты легче отвечают на запрос возобновления контактов;
- чем старше человек, тем более охотно он возобновляет разрушенные связи.

Интеракционные факторы схожи с факторами поддержания связи.

Структурные факторы:

- чем проще сеть, тем больше вероятность возобновить разрушенные связи;
- чем больше формальности в социальной сети, тем с меньшей готовностью пользователи восстанавливают разрушенные связи;
- чем больше вовлечен пользователь в социальную сеть, тем меньше он настроен на восстановление связей.

1.4 Пользователи социальных сетей: разные группы пользователей и их психологические особенности

Люди формируются в группы в социальных сетях, исходя из своих действий в Интернете. Всего выделяют шесть типов пользователей социальных сетей: «создатели», «критики», «собиратели», «общественники», «потребители» и «неактивные».

Главной характеристикой создателей является деятельность, направленная на создание уникального контента и его развития. Они ведут интернет-дневник, пишут статьи, рецензии и обзоры. Снимают свои видео и выкладывают в интернет. Сочиняют музыку или аудио.

Отличительной характеристикой критикой является деятельность, направленная на выражение своего отношения к уже созданному и опубликованному в сети. Они пользуются форумами, высказывают свои мнения и отношения к чему-либо в своих дневниках, на своих страницах в социальных сетях и на страницах других пользователей, на сайтах магазинов, фирм производителей и так далее [36].

Собиратели различными способами классифицируют и организуют контент в Интернете. Они добавляют метки, участвуют в составлении рейтингов сайтов и тому подобное.

Общественники. В этой группе объединяются пользователи сайтов социальных сетей. Они посещают сайты социальных сетей и пользуются интернет-дневниками, ведут блог.

Отличительной характеристикой потребителей является потребление контента. Они скачивают и слушают аудио, просматривают видео, читают блоги, посещают сайты с рекомендациями и отзывами.

Неактивные. Представители этой группы не включены ни в одну из предыдущих групп и не делают ничего из перечисленного.

Современный человек – активный участник становления информационного общества. Информационные потоки, которые реализуются с помощью современных технологий, создают большие нагрузки на психику человека. Перед психологией стоит задача поиска психологических ресурсов, которые могли бы способствовать снижению данных нагрузок и оптимизации процессов саморегуляции личности. Отечественные исследователи: Т.Е. Егорова, И.В. Дубровина, О.В. Пузикова, Л.Д. Демина, в связи с этим обращают внимание на изучение психологической культуры личности [15, 17].

Социальные сети поддерживаются благодаря связям между участниками двух типов: сильными и слабыми. Сильные связи предполагают множественный обмен, включающий социальное и эмоциональное содержание, они создают ощущение «социального присутствия», общения

«здесь и сейчас». Аналогом этих связей являются дружеские и семейные взаимоотношения. Слабые связи базируются на «информационном» обмене идеями, фактами и т.д. Такой обмен происходит не слишком часто и может иметь односторонний порядок. Слабые связи являются более пассивными и рассчитанными на группу, тогда как сильные связи активны и осуществляются с использованием разнообразными медиасредств.

В психологии накоплен не большой опыт исследования интернет - коммуникации. Ключевым атрибутом исследователи называли анонимность участников виртуального взаимодействия, осмысливая психологические «эффекты» сокрытия личности в общении. Однако особенность социальных сетей состоит в том, что пользователи (по крайней мере, большинство из них) позиционируют свою истинную личность. Это касается не только указания фактической информации о себе и размещения своих фотографий, но и самопрезентации в широком смысле слова. Как правило, человек, который много времени уделяет общению в социальных сетях мало адаптирован к общению в реальном мире. На ряду с замкнутыми людьми большую часть своего свободного времени в социальных сетях проводят и активисты. В связи с тем, что им приходится общаться с большим количеством людей они не могут себя от них отграничивать. Интернет очень легко решает проблему общения сразу с большим количеством людей. Некоторые активные пользователи социальных сетей вынуждены там проводить много своего времени в связи с их родом деятельности, когда нужно много времени передавать информацию другим людям на большое расстояние. Подводя итоге всего вышесказанного, можно сделать вывод что выделить какие-то определенные социально-психологические черты личностей, которые много времени посвящают общению в социальных сетях достаточно сложно.

ГЛАВА 2 ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.

Цель исследования: Изучить различия психологического благополучия и особенностей общения у разных категорий пользователей социальных сетей.

Задачи:

1. Разработать критерии, на основании которых возможно разделение пользователей социальных сетей на качественно различные группы, и на основе разработанных критериев, разделить пользователей на группы.
2. Изучить у представителей разных групп пользователей социальных сетей показатели психологического благополучия и особенности общения.
3. Оценить различия в психологическом благополучии между разными группами пользователей социальных сетей.
4. Изучить взаимосвязи между психологическим благополучием и параметрами общения.
5. Оценить различия в особенностях общения между разными группами пользователей социальных сетей.

Объект: Пользователи социальной сети «VK».

Предмет: Различия между группами пользователей социальных сетей по параметрам психологического благополучия и общения.

Выборка исследования состояла из 79 человек в возрасте от 17 до 26, среди которых 29 мужчин и 50 женщин; все - пользователи социальной сети «В контакте». Выборка была поделена на 3 группы: «Закрытый» (26

человек), «Общительный» (27 человек) и «Блоггер» (26 человек). Подробное описание групп приведено в разделе 2.2.

Гипотезы:

1. Существуют значимые различия по показателям психологического благополучия в трёх группах пользователей. При этом, в группе «блоггеров» ожидается более высокий уровень психологического благополучия.
2. Малая активность в социальных сетях соответствует малой активности и в реальных социальных контактах. Ожидается, что группа «закрытых» пользователей будет иметь сниженные показатели, связанные с общительностью.
3. Существуют тенденции компенсации общения в реальной жизни с помощью социальных сетей. В частности, ожидается, что у пользователей с высокой активностью (группа «общительных») показатели, отражающие негативные аспекты отношений, будут выше.

2.2. Методы исследования

Для разделения испытуемых на группы была разработана авторская система оценки, опирающаяся на формальные признаки, которые можно получить при рассмотрении профиля пользователя социальной сети. К исследованию привлекались 3 группы испытуемых, условно названных: (1) «Закрытые», (2) «Общительные», (3) «Блоггеры».

1. «Закрытый». Используют соц. сети только для получения какой-либо информации. Имеют малое количество друзей (~10-20 человек). На стене могут быть записи, связанные с профессиональной деятельностью или интересами. Фотография профиля либо отсутствует, либо стоит картинка, не связанная с владельцем страницы. Информация о себе минимальна. Может быть offline неделями.

2. «Общительный». Имеет в друзьях немало людей (от 100 и больше). Использует сети преимущественно для общения. Практически всегда online. На стене большое количество записей различного характера. Комментарии открыты и желательны. Много своих фотографий (в компании, на природе и т.д.). Информации о себе много.

3. «Блоггер». Делает множество записей у себя на странице. Имеет большое количество друзей. Фото, как правило, профессиональные. В общении не заинтересован. Считает нужным поделиться своим мнением с окружением. Информации о себе, как правило, много, и обычно носит профессиональный характер. Заходит на страницу регулярно, чтобы публиковать свои записи.

Для разделения испытуемых на группы использовались следующие критерии:

- Фото профиля (количество и содержание)
- Количество друзей
- Цель пребывания в сети
- Количество записей на стене и их содержание
- Информация о себе на странице
- Частота посещения

Таблица 1

Критерии разделения респондентов на группы

Критерии разделения	Группы		
	Закрытый	Общительный	Блоггер
1. Фото профиля (количество и содержание)	Отсутствуют, либо стоят различные изображения	Много личных фотографий (с друзьями, на отдыхе и т.д.)	Фотографий много и обычно профессиональные
2. Количество друзей	~10-20	~100 и более	~500 и более
3. Цель пребывания в сети	Получение интересующей информации	Общение	Размещение записей

4. Количество записей на стене и их содержание	Немногочисленные, в основном записи, имеющие информацию по профессиональной деятельности	Может быть большое количество репостов	Множество собственных публикаций
5. Информация о себе на странице	Немногочисленная, самая общая	Информация исчерпывающая	Много информации профессионального характера
6. Частота посещения	Могут не заходить неделями	Почти всегда в сети	Регулярно посещают страницу, чтобы опубликовать новую запись

Для уточнения обозначенных в таблице признаков применялась специально разработанная анкета, состоящая из нескольких вопросов:

- Сколько времени в день уделяете социальным сетям;
- Для чего преимущественно используете соц. сеть VK;
- Часто ли публикуете записи на вашей странице;
- Сколько у вас друзей в социальной сети VK;

Также уточняется пол и возраст респондентов.

Психологическое благополучие исследовалось с помощью методики К. Рифф *«Шкалы психологического благополучия»*. Данная методика представляет адаптированный для русскоязычной выборки вариант опросника К. Рифф «The scales of psychological well-being» (адаптацией занимались Т.Д.Шевеленкова и П.П. Фесенко). В методике представлены следующие шкалы:

1. «Позитивные отношения с окружающими». Шкала отражает наличие или отсутствие близких, доверительных отношений, а также способность

пойти на компромисс для поддержания значимых связей, открытость, умение заботиться о других.

2. «Автономия». Данная шкала направлена на выявление независимости, возможности противостоять мнению других людей при принятии важных решений и ориентироваться на самостоятельно выработанные стандарты в своих оценках и поведении.

3. «Управление средой». Отражает чувство компетентности в управлении собственной жизнью, возможность справляться с различными обстоятельствами в повседневных делах, а также уверенность человека в том, что он может самостоятельно изменить или сделать свою жизнь лучше.

4. «Личностный рост». Шкала измеряет то, насколько человек ощущает, что развивается и совершенствуется с течением времени, насколько полно реализует свой потенциал и, в целом, испытывает заинтересованность.

5. «Цели в жизни». Высокие значения по шкале говорят о наличии жизненных ориентиров, целей, которые придают жизни смысл; об ощущении человека, что его прошлое и настоящее осмыслены.

6. «Самопринятие». Шкала указывает на то, что человек осознает все свое личностное многообразие, включающее как достоинства, так и недостатки, и принимает их, и, в целом, доволен тем, какой он есть [51].

Текст опросника представлен в приложении А.

Для исследования особенностей общения использовались:

- Тест профиля отношений Р. Борнштейна
- Шкала общительности (коммуникабельности) В. Ряховского
- Шкала доверительности в общении А.Б. Добровича

Тест профиля отношений Р. Борнштейна адаптирован О.П. Макушиной позволяет различать стилевые характеристики респондентов в межличностных отношениях.

Тест содержит 3 шкалы: деструктивная зависимость, дисфункциональное отделение и здоровые межличностные отношения.

Шкала «деструктивная зависимость» содержит в себе 3 субшкалы: «неуверенность», «чувствительность к оценке» и «конформность». Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о выраженной потребности в принятии, принадлежности к группе, отсутствии самодостаточности у личности, неспособности самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность, наличие чувства беспомощности, беспокойства и страха отвержения.

Текст методики представлен в приложении Б.

Шкала «здоровые межличностные отношения» состоит из 2 субшкал: «ориентация на сотрудничество» и «удовлетворенность отношениями». Высокие показатели по шкале указывают на наличие у респондентов уверенности в собственных силах, проявления гибкости в общении, доверия и чувства безопасности, способности устанавливать близкие долговременные отношения, принимать помощь от других, не чувствуя при этом себя слабым.

Шкала «дисфункциональное отделение» включает в себя 2 субшкалы: «недоверие людям» и «отрицание помощи». Высокие показатели по шкале говорят об избегании человеком близких контактов, его стремлении дистанцироваться от людей, страхе растворения и разочарования в другом, неспособности устанавливать близкие межличностные отношения, предпочтении независимости и самодостаточности.

Шкала общительности (коммуникабельности) В. Ряховского диагностирует стремление человека взаимодействовать с окружающими людьми. Высокие оценки по шкале характеризуют людей, склонных к многочисленным социальным контактам, которые они с легкостью устанавливают. Соответственно низкие показатели указывают на людей, предпочитающих узкий круг знакомых, уединение, отдых в одиночестве.

Шкала доверительности в общении А.Б. Добровича определяет наличие установки на доверительную беседу, отражает направленность человека на проявление доверия в межличностном взаимодействии и способность к самораскрытию. Высокие оценки по шкале получают люди с

потребностью в глубоких отношениях и способные к откровенным беседам. Низкие оценки говорят о том, что люди, которые их получили, замкнуты, избегают глубоко личностных тем и не любят откровенничать даже с близкими.

2.3. Методы математической обработки данных

Для сравнения трех категорий пользователей социальных сетей по особенностям общения и психологическому благополучию был использован метод дисперсионного анализа в компьютерной программе для статистической обработки данных SPSS Statistics 22.

Для сравнения трех групп пользователей социальных сетей по особенностям общения и психологическому благополучию попарно, был использован T- критерий Стьюдента.

Для выявления взаимосвязи между показателями психологического благополучия и показателями общения был использован корреляционный анализ Пирсона.

Также использовался метод описательной статистики, для того, чтобы наглядно продемонстрировать полученные данные.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

3.1 Сравнение разных категорий пользователей социальных сетей по показателям психологического благополучия

Перед началом исследования, нужно было разработать критерии, на основе которых, можно было бы разделить выборку на три качественно различные группы. Разработанные критерии показаны во второй главе в таблице 1.

Выборка была разделена на 3 группы: закрытых (26 человек), общительных (27 человек) и блоггеров (26 человек).

Для проверки гипотезы о наличии статистически значимых различий между тремя группами по параметрам психологического благополучия был использован дисперсионный анализ. Дисперсионный анализ показал наличие значимых различий между всеми тремя группами.

3.1.1 Общие результаты по психологическому благополучию

Перед началом исследования целесообразным было бы сравнить общие показатели психологического благополучия трех выделенных групп пользователей социальных сетей.

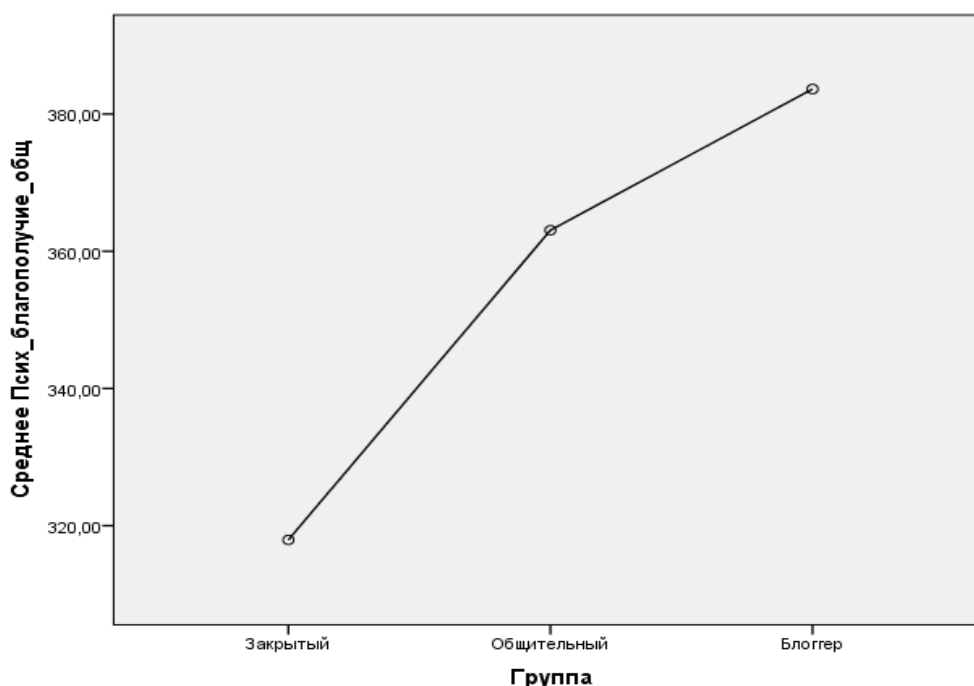


Рисунок 1 – Сравнение средних показателей по психологическому благополучию разных категорий пользователей социальных сетей

График наглядно демонстрирует нам, как три группы пользователей отличаются между собой по показателям общего психологического благополучия. При том, даже невооруженным взглядом видно, что наибольшие различия наблюдаются между группой закрытых пользователей и двумя другими. Это же подтверждает и использование Т-критерия Стьюдента. Для более детального анализа было рассмотрено процентное соотношение испытуемых с разным уровнем психологического благополучия в трёх группах. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Процентное распределение общего показателя психологического благополучия в трёх группах

Группа	Закрытый	Общительный	Блоггер
Показатели ПСБ			
Выше среднего	4	22	34
Среднее	23	56	62
Ниже среднего	73	22	4

Из таблицы 2 следует, что в группе закрытых пользователей чаще всего встречаются люди, чьи показатели психологического благополучия ниже среднего. У групп общительных пользователей и блоггеров чаще

встречаются люди, чьи показатели можно отнести к нормальному уровню психологического благополучия. Однако, у блоггеров, практически нет людей с показателями ниже среднего. Исходя из всего вышесказанного, можно охарактеризовать данные группы с точки зрения психологического благополучия: закрытых пользователей, как неблагополучных, общительных – как некую золотую середину, и блоггеров – как относительно более психологически благополучных.

Следовательно, можно сделать предположение о том, что люди с высоким уровнем психологического благополучия ведут более активную жизнь в социальных сетях, соответственно, люди с низким уровнем психологического благополучия проявляют меньшую активность.

Для того, чтобы иметь представление о том, почему все именно так, нужно рассмотреть все показатели по психологическому благополучию. (см. таб.3).

Таблица 3

Средние значения разных категорий пользователей социальных сетей по показателям психологического благополучия

	Закрытый	Общительный	Блоггер	Вероятность ошибки по F-критерию Фишера
Позитивные отношения	50,8	63,5	64,3	0,001
Автономия	54,8	59,7	62,9	0,017
Управление средой	49,3	56,0	60,5	0,001
Личностный рост	60,6	65,6	69,9	0,001
Цели в жизни	53,8	61,7	65,0	0,001
Самопринятие	48,5	58,1	61,5	0,001

Видно, что выделенные группы, согласно дисперсионному анализу, имеют статистически значимые различия по всем показателям

психологического благополучия, что дает нам повод для дальнейшего, более подробного исследования.

3.1.2. Дифференцированный анализ параметров психологического благополучия у разных категорий пользователей социальных сетей

Для получения более детальных статистических данных, выделенные группы сравнивались попарно с помощью t- критерия Стьюдента. Результаты сравнения представлены ниже (см. таб. 4). В таблице приведены средние показатели по отдельным шкалам методики «Психологическое благополучие» для каждой из трёх групп, а также результаты попарного сравнения групп с помощью T- Стьюдента.

Таблица 4

Результаты сравнения трех групп по параметрам психологического благополучия

Шкалы ПСБ	Группы			Вероятность ошибки по T-критерию Стьюдента между группами при попарном сравнении		
	Закрытый	Общительны й	Блогге р	З - О	З - Б	Б - О
Позитивные отношения	50,8	63,5	64,3	0,001	0,001	0,707
Автономия	54,8	59,7	62,9	0,103	0,010	0,168
Управление средой	49,3	56	60,5	0,004	0,001	0,035
Личностный рост	60,6	65,6	69,9	0,014	0,001	0,021
Цели в жизни	53,8	61,7	65	0,003	0,001	0,192
Самопринятие	48,5	58,1	61,5	0,003	0,001	0,204

Благодаря T- критерию Стьюдента, мы можем с точностью сказать, по каким показателям психологического благополучия отличаются между собой представленные группы. Видно, что группа закрытых пользователей имеет много статистически значимых различий как с группой общительных, так и с группой блоггеров, чего и следовало ожидать. Средние показатели по всем

шкалам психологического благополучия у этой группы значимо ниже. Так же стало заметно, что группа общительных пользователей и группа блоггеров отличаются лишь по двум шкалам: по шкале «Управление средой» и шкале «Личностный рост». Средние показатели по этим двум шкалам выше у блоггеров. Можно предположить, что это связано с тем, что у блоггеров основной движущей силой как в жизни, так и в социальных сетях является потребность в саморазвитии, как самостоятельной личности, у них более развитая самоорганизация в выполнении различных повседневных дел, а также они хорошо управляют своим временем. Для группы общительных пользователей это не является основной целью, они скорее выбирают тактику «плыть по течению», а основная их цель – это общение с близкими друзьями, знакомыми, сослуживцами и т.д.

Стоит уделить отдельное внимание группе закрытых пользователей, так как она очень отличается от двух других групп. Как можно заметить, у представителей данной группы наблюдается более негативное отношение к миру, они отделяются от него, стремясь к автономии. Любопытным является то, что при относительно высоких показателях по шкале «Личностный рост», по сравнению с другими показателями этой группы, наблюдаются низкие показатели по шкале «Самопринятие», что может говорить нам о том, что люди, относящиеся к этой категории пользователей, возможно находятся в некоем кризисе самоопределения. Для них важно развить какие-либо личностные качества, но те, что уже развились или были всегда не принимаются.

Для большей наглядности, данные по шкалам психологического благополучия представлены графически (см. рис. 2)

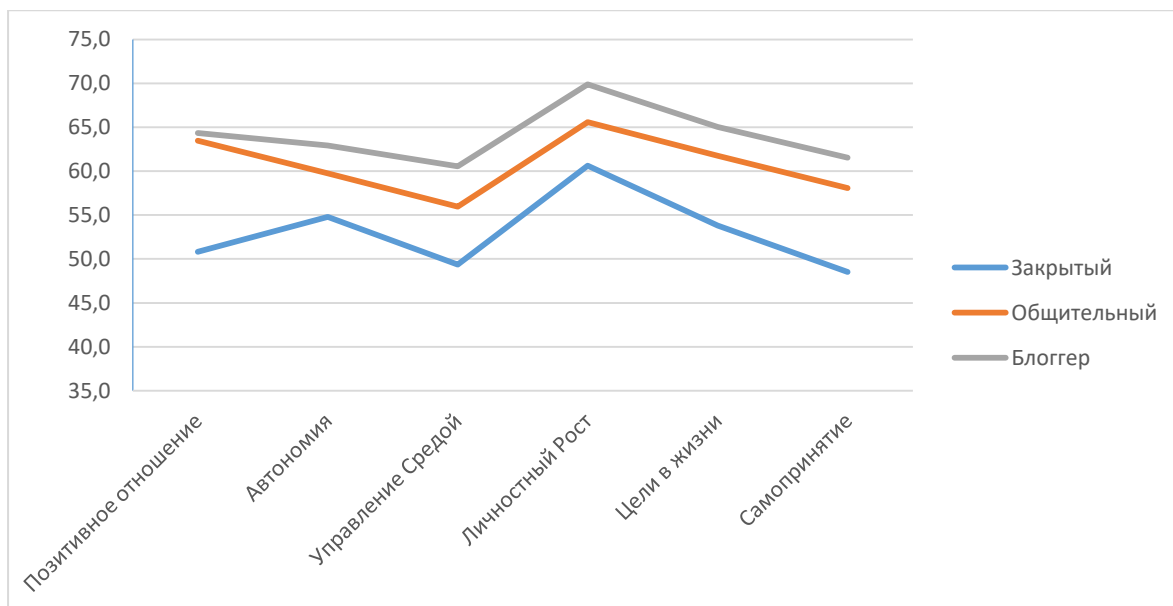


Рисунок 2 – Средние значения по психологическому благополучию разных категорий пользователей социальных сетей

С помощью данного графика, мы можем окончательно удостовериться в том, что три представленные группы пользователей социальных сетей отличаются между собой по параметрам психологического благополучия.

3.2. Сравнение разных категорий пользователей социальных сетей по особенностям общения

Теперь, когда нам известно, что три группы пользователей, которые мы выделили, отличаются между собой по уровню психологического благополучия, перед нами стоит следующая задача, а именно – определить, отличаются ли эти группы по показателям общения.

3.2.1. Взаимосвязь психологического благополучия и особенностей общения разных категорий пользователей социальных сетей

Есть предположение, что между показателями психологического благополучия и показателями общения существует связь. Для проверки этой гипотезы был использован корреляционный анализ Пирсона. Полученные данные представлены ниже (см. таб. 5). В таблице приведены величины коэффициентов корреляции Пирсона на общей выборке 79 человек.

Таблица 5

Коэффициенты корреляции параметров общения с общим показателем психологического благополучия

Факторы общения	r по Пирсону
Общительность	0,442***
Доверительность	0,460***
Деструктивная сверхзависимость	-0,642***
Дисфункциональное отделение	-0,367**
Здоровые отношения	0,608***
Неуверенность	-0,746***
Чувствительность к оценке	-0,254*
Конформность	-0,484***
Недоверие людям	-0,409***
Отрицание помощи	-0,236*
Сотрудничество	0,505***
Удовлетворенность отношениями	0,553***

Условные обозначения: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Как мы можем видеть, психологическое благополучие имеет тесную взаимосвязь с особенностями общения. Можно сделать вывод о том, что чем выше уровень психологического благополучия у пользователей социальных сетей, тем выше показатели позитивных аспектов общения, как например общительность, доверительность, здоровые отношения и т.д. С негативными аспектами, такими как неуверенность, чувствительность к оценке деструктивная сверхзависимость и т.д. наблюдается отрицательная взаимосвязь, то есть, чем выше уровень психологического благополучия, тем ниже уровень проявления негативных аспектов общения у человека.

Таким образом, у групп, чей уровень психологического благополучия средний или выше среднего более выражены показатели общения, которые относятся к позитивным. То есть, группа общительных пользователей и группа блоггеров, более общительны и открытвенны, чем группа закрытых пользователей. Для группы общительных и блоггеров больше характерно проявление здоровых межличностных отношений, в то время как для закрытых пользователей больше характерна деструктивная

сверхзависимость, особенно это касается неуверенности, так как корреляция очень высокая.

3.2.2 Анализ доверительности и активности в общении

В данном подразделе мы подробнее рассмотрим показатели, отражающие особенности проявления личности в социальных контактах; в частности, общительность (или коммуникабельность) и доверительность в общении - показатель, отражающий то, насколько человек готов раскрывать личную информацию при общении с другими людьми. В таблице 6 приведены средние показатели для трёх групп и результаты попарного сравнения по Т-критерию Стьюдента.

Таблица 6

Результаты сравнения трех групп по параметрам общительности и доверительности

Шкалы	Группы			Вероятность ошибки по Т-критерию Стьюдента между группами при попарном сравнении		
	Закрытый	Общительный	Блоггер	З-О	З-Б	Б-О
Общительность	3,2	10,6	7,0	0,001	0,001	0,001
Доверительность	5,9	9,8	11,0	0,001	0,001	0,074

Как и следовало ожидать, в результате попарного сравнения трех групп пользователей по параметрам общительности и доверительности мы можем говорить о наличии статистически значимых различий.

Более высокие показатели по шкале общительности наблюдаются у группы общительных пользователей, что подтверждает точность критериев, сформированных в начале нашего исследования. По шкале доверительности группа блоггеров не имеет значимых различий с группой общительных пользователей ($p = 0,074$), однако можно предположить, что при увеличении выборки, различия будут уже статистически значимыми. У группы закрытых пользователей показатели общительности и доверительности значительно ниже показателей в двух других группах.

Для большей наглядности, результаты сравнения трех выделенных групп по параметрам общительности и доверительности представлены в виде диаграммы (см. рис. 3).

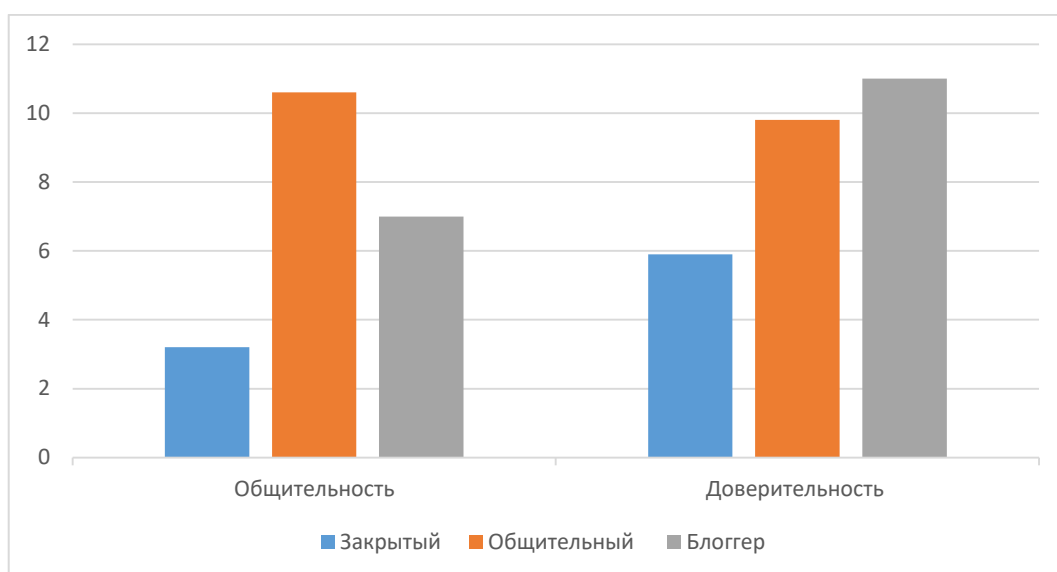


Рисунок 3. Сравнение средних показателей трех групп по шкале «общительность» и «доверительность»

Благодаря диаграмме мы наглядно продемонстрировали то, что три группы пользователей социальных сетей отличаются между собой по показателям общительности и доверительности. Видно, что у группы закрытых пользователей показатели значительно ниже показателей других групп, что говорит о том, что данная группа не проявляет активности в общении с другими людьми, и что в отличие от групп общительных пользователей и блоггеров не проявляют такого же доверительного взаимодействия с другими пользователями, не склонны к самораскрытию. Группа общительных пользователей, как и в случае психологического благополучия занимают роль золотой середины. У группы блоггеров же наблюдается сниженный интерес к общению, однако они склонны к самораскрытию. По сути, этого и стоило ожидать, ведь блоггеры не общаются с людьми напрямую, они это делают посредством записей в социальных сетях. С помощью этих записей, они могут поведать людям как о самых незначительных вещах, так и о самом сокровенном.

3.2.3. Анализ позитивных аспектов общения у разных категорий пользователей социальных сетей

Теперь перейдем к анализу результатов теста профиля отношений Р. Борнштейна. Тест состоит из трех основных шкал: деструктивной сверхзависимости, дисфункционального отделения и здоровых отношений, каждая из которых состоит из субшкал. Так как тест выявляет как позитивные аспекты общения, так и негативные, для большей наглядности и удобства мы будем сравнивать их по отдельности.

Таблица 7 Результаты сравнения позитивных аспектов общения трех групп

Шкалы	Группы			Вероятность ошибки по Т-критерию Стьюдента между группами при попарном сравнении		
	Закрытый	Общительный	Блоггер	З-О	З-Б	Б-О
Сотрудничество	23,6	27,1	28,3	0,005	0,001	0,166
Удовлетворенность отношениями	21,1	25,1	26,3	0,005	0,001	0,380

Как видно из таблицы, статистически значимые различия наблюдаются только между группой закрытых пользователей и двумя другими. По двум показателям «сотрудничество» и «удовлетворённость отношениями» результаты закрытых пользователей значимо ниже. Обуславливается это может несколькими моментами: во-первых, мы уже выяснили, что между уровнем психологического благополучия и факторами общения существует взаимосвязь, а группа общительных пользователей и блоггеры имеют в основном средний уровень, во-вторых, стратегии общения, которые используют общительные пользователи и блоггеры весьма схожи.

Люди, относящиеся к группе закрытых пользователей менее склонны к сотрудничеству, чему могли поспособствовать как неудовлетворенность отношениями, так и низкий уровень психологического благополучия.

3.2.4. Анализ негативных аспектов общения у разных категорий пользователей социальных сетей

Если рассматривать отрицательные аспекты общения, то все не так однозначно. Результаты по субшкалам представлены ниже (см. таб. 8)

Таблица 8

Результаты сравнения негативных аспектов общения трех групп

Шкалы	Группы			Вероятность ошибки по Т-критерию Стьюдента между группами при попарном сравнении		
	Закрытый	Общительный	Блоггер	З-О	З-Б	Б-О
Неуверенность	22,8	17,9	17,2	0,001	0,001	0,621
Чувствительность к оценке	22,9	23,9	20,8	0,412	0,099	0,006
Конформность	20,4	19,6	17,3	0,525	0,037	0,055
Недоверие людям	25,5	22,1	21,8	0,009	0,009	0,777
Отрицание помощи	23,4	19,6	20,8	0,004	0,064	0,255

Как мы видим из таблицы, группы имеют ряд статистически значимых различий, рассмотрим их подробнее.

Группа закрытых пользователей, по сравнению с двумя другими группами, имеет высокие показатели по шкале «Неуверенность», из чего следует заключить, что представители этой группы чаще не способны принимать самостоятельные решения и брать на себя ответственность, по крайней мере во время совместной деятельности. Также, закрытые пользователи склонны в меньшей степени доверять другим людям, возможно, чувствуя какую-то опасность с их стороны. Так как для данной группы характерными являются такие черты как неудовлетворенность отношениями и низкий уровень самопринятия, такой результат вполне ожидаем. Должно быть, из-за своей неуверенности и недоверия другим людям, закрытые пользователи чаще отказываются от помощи, боясь показаться навязчивыми или подозревая корыстные цели или другой скрытый подтекст. Неудивительно и то, что для группы закрытых

пользователей характерна конформность, так как такая стратегия поведения в группе не подразумевает каких-либо особых усилий.

Общительные пользователи больше остальных стремятся иметь принадлежность к определенной группе или к нескольким группам, у них ярко выраженная. Повышенная чувствительность к оценке может свидетельствовать о страхе быть отверженным. Но в целом, учитывая психологическое благополучие данной группы, можно предположить, что негативные аспекты общения у них практически не проявляются и перекрываются позитивными. Меньше других чувствительны к оценке блоггеры: их показатели значимо отличаются от двух других групп. Это может говорить о том что для блоггеров любая критика со стороны не является значимой, а возможно даже является неким фундаментом для развития дискуссий и дальнейших публикаций.

Для большей наглядности представим данные по негативным аспектам общения в трех выделенных группах графически (см. рис. 4)

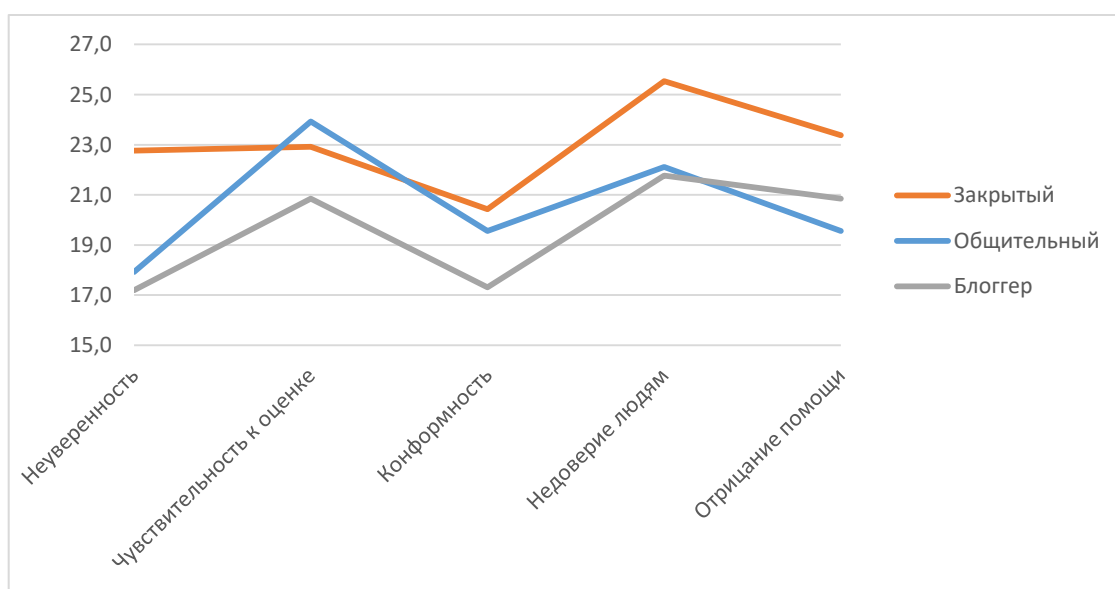


Рисунок 4 – Сравнение средних показателей трех групп пользователей по негативным аспектам общения

Из графика видно, что у группы закрытых пользователей показатели по шкале «Недоверие людям» значительно выше, чем показатели двух других

групп. Также видно, что общительные пользователи, в среднем, более чувствительны к оценкам. И наконец, из графика видно, группа блоггеров имеет более низкие показатели по негативным аспектам общения, что можно соотнести с тем, что для данной группы характерны позитивные аспекты общения, такие как стремление к сотрудничеству и удовлетворенность отношениями.

Таким образом, в ходе исследования были обнаружены многочисленные различия между тремя группам по показателям психологического благополучия и общения. Были проверены поставленные гипотезы. В частности, подтверждена гипотеза о более высоком уровне психологического благополучия у «блоггеров».

В отношении группы «закрытых» пользователей было подтверждено, что они имеют сниженные показатели, связанные с общительностью. При этом получены дополнительные данные о том, что вместе со сниженной активностью в социальных контактах, также снижены все позитивные аспекты общения, и уровень психологического благополучия в целом.

Гипотеза о том, что социальные сети компенсируют нарушения общения в реальной жизни была опровергнута. Было показано, что у пользователей с высокой активностью (группа «общительных», а также «блоггеров») уровень психологического благополучия в норме. При этом, показатели а отражающие негативные аспекты отношений невысоки.

Резюмируя всё выше изложенное, можно сказать, что у людей, активно использующих социальные сети (группы «общительный» и «блоггер») в целом выше психологическое благополучие и более выражены позитивные аспекты общения. А группа «закрытых» пользователей проявляет мало активности не только в социальных сетях, но также и в реальном общении. При этом, эта же группа характеризуется сниженными показателями психологического благополучия.

В целом, результаты исследования дают право говорить, что активность в социальных сетях является вполне здоровым фактором,

отражающим особенности общения и социального поведения людей в реальной жизни; а социальные сети становятся полноценной сферой общения в современном обществе.

ВЫВОДЫ

1. Были разработаны критерии для разделения выборки пользователей социальных сетей на группы, опирающиеся на активность, форму деятельности и цели пребывания в сети. На основе разработанных критериев выборка была поделена на 3 качественно различные группы: «закрытые», «общительные» и «блоггеры».

2. Были обнаружены различия между тремя группам по показателям психологического благополучия (различия по всем параметрам психологического благополучия согласно F-критерию Фишера значимы). В частности:

2.1. У людей, активно использующих социальные сети (группы «общительный» и «блоггер») психологическое благополучие значимо выше, чем в группе «закрытых» пользователей: в последней группе наблюдается максимальный процент людей (73%), имеющих общий показатель психологического благополучия ниже среднего.

2.2. Группы «общительных» и «блоггеров» отличаются лишь по показателям «Управление средой» и «Личностный рост». Средние значения по этим двум шкалам выше у блоггеров.

3. Было показано, что психологическое благополучие имеет тесную взаимосвязь с особенностями общения (коэффициенты корреляций общего показателя психологического благополучия со всеми изучаемыми параметрами общения статистически значимы). При этом, позитивные аспекты общения, такие, как общительность, доверительность, здоровые отношения имеют положительную взаимосвязь с психологическим благополучием, в то время, как с негативными аспектами, такими как неуверенность, чувствительность к оценке деструктивная сверхзависимость и др. наблюдается отрицательная взаимосвязь.

4. Были обнаружены многочисленные различия между группами по показателям общения. В частности:

4.1. Пользователи с высокой активностью в социальных сетях имеют также и высокие показатели общительности и доверительности в контактах, проявляющиеся в реальной жизни. При этом, более высокие показатели по шкале общительности наблюдаются у группы «общительных», а доверительности – у группы «блоггеров».

4.2. Для группы «общительных» и «блоггеров» больше характерно проявление здоровых межличностных отношений, в то время как для «закрытых» пользователей больше характерны деструктивные тенденции.

4.3. Результаты «закрытых» пользователей значимо выше по показателям «неуверенность» и «конформность», при этом, они менее расположены к сотрудничеству, чаще отказываются от помощи, склонны в меньшей степени доверять другим людям и меньше удовлетворены отношениями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению психологического благополучия и особенностей общения разных категорий пользователей социальных сетей. Исследование проводилось на примере социальной сети «ВКонтакте».

В процессе работы были рассмотрены основные отечественные и зарубежные подходы к изучению психологического благополучия. Были рассмотрены отечественные и зарубежные подходы к изучению общения как самостоятельного явления, так и в качестве проявления взаимодействия в социальных сетях. Данное изучение теоретических основ позволило более подробно разобраться в объекте и предмете исследования.

В результате изучения теоретического материала и личных наблюдений были сформированы критерии для разделения общей выборки на три разные категории пользователей социальных сетей.

В итоге были получены результаты, которые соответствуют поставленным задачам, выявлены статистически значимые различия между тремя выделенными группами. Выделенные группы пользователей отличаются между собой по шкале общего психологического благополучия. Выяснилось, что группа закрытых пользователей проявляет меньшую активность в общении и склонна не доверять собеседникам в социальных сетях. Подтвердилось, что для общительных пользователей основной целью пребывания в сети является общение с другими пользователями. И также подтвердилось, что группа блоггеров склонна к самораскрытию и некому общению посредством личных блогов, в личном общении они менее заинтересованы.

Выявлена взаимосвязь между показателями психологического благополучия и показателями позитивных и негативных аспектов общения. Высокие показатели психологического благополучия имеют положительные корреляции с позитивными аспектами общения, такими как общительность, доверительность и здоровые межличностные отношения, и отрицательные

корреляции с негативными аспектами, такими как деструктивная сверхзависимость и дисфункциональное отделение.

Благодаря данному исследованию, проблема социальных сетей была рассмотрена, с другой стороны. До сих пор существует мнение о том, что социальные сети оказывают негативное влияние на повседневную жизнь человека. Данная работа доказала, что общение в социальных сетях является точно такой же сферой общения для людей, как и обычная беседа. Люди в социальных сетях ведут себя точно так же, как и в реальной жизни, и преследуют точно такие же цели.

Говоря о практической значимости данного исследования, можно отметить тот факт, что оно позволило на основе ряда методик подтвердить правильность разделения на группы. Благодаря этому, психолог может определить на основе профиля в социальных сетях группу риска: людей с возможным низким уровнем психологического благополучия, проблемами в общении и навыках самораскрытия. В дальнейшем, можно будет давать краткую характеристику личности, опираясь на профиль в социальных сетях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абросимова, Ю.А. Психосемантический подход к исследованию образа интегрированной личности / Ю.А. Абросимова // Известия Саратовского университета. – Саратов, 2010.
2. Агадуллина Е.Р. Пользователи социальных сетей: современные исследования // Современная зарубежная психология. 2015. Том 4. №3.
3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер / Пер. с англ. А. Боковинова. М.: Академ. Проект, 2011. 240 с.
3. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. – В 2-х т., Т. 1. – М.: Педагогика, 1980. – 229 с.
4. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
5. Андреева, Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
6. Анцыферова, Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах А. Маслоу / Л.И. Анцыферова // Вопросы психологии. – 1973. – № 4. – С. 173–180.
7. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4–14.
8. Башкатов, С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис. канд. психол. наук / Башкатов С.А. – Челябинск, 2013. – 26 с.
9. Бодалёв, А.А. Психология общения / А.А. Бодалёв. – М.: Издательство «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 256 с.
10. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.

11. Божович, Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности / Л.И. Божович // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 257–284.
12. Бондаренко Т.А. Виртуальная реальность в современной социальной ситуации. Автореф. дисс. ... докт. филос. наук. Ростов-на-Дону: ДГТУ, 2007. 20 с.
13. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби; пер. с англ. В.В. Старовойтова 2-е изд. – М.: Академический проект, 2006. – 323 с.
14. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
15. Губанов Д.А., Новиков Д.А., Чхартишвили А.Г. Социальные сети: модели информационного влияния, управления и противоборства. М.: ФИЗМАТЛИТ, 2010. 228 с.
16. Дружинин, В.Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии / В.Н. Дружинин. – М.: «Питер», 2010. – 155 с.
17. Журавлев, А.Л. Социально-психологическое пространство личности / А.Л. Журавлев, А.Б. Купрейченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 496 с.
18. Зобков, В.А. Личность и деятельность в теории отношения В.Н. Мясищева / В.А. Зобков // Психологический журнал. – 2013. – № 4. – Т. 34. – С. 16–29.
19. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. – СПб., Изд-во: СПбГУ, 2000.
20. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000

21. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
22. Леонтьев, Д.А. Субъективное благополучие и качество жизни: подходы, критерии и индикаторы / исследовательский проект НИУ ВШЭ, 2011
23. Ломов, Б.Ф. О системном подходе в психологии / Б.Ф. Ломов // Вопр. психол. – 1975. – № 2. – С. 31–45.
24. Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2004. – 130 с.
25. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М., 1982. – С. 108–118.
26. Петровский, А.В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии / А.В. Петровский // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 15–29
27. Прохоров, А.О. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / А.О. Прохоров. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с.
28. Рубинштейн, С.Л. «Человек и мир» [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 224 с
29. Садальская, Е.В. Личностные факторы в оценке качества жизни и психологического благополучия / Е.В. Садальская, А.М. Абдраязкова, С.Н. Еникопов // Ежегодник российского психологического общества. – СПб., 2003.
30. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
31. Слободчиков, В.И. Интегральная периодизация общего психического развития / В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 38–50.

32. Слободчиков, В.И. Психология развития человека / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М., 2000. – 416 с.
33. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.
34. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. – 288 с.
35. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм. – Мн.: «Коллегиум», 1992. – 253 с.
36. Федосеева Н.Н. Блоги как новое средство коммуникации // Материалы I Междунар. научно-практ. конф. «Актуальные проблемы социальной коммуникации» / Федосеева Н.Н. НГТУ им. Р.Е. Алексеева, 2010. – 80с.
37. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / П.П. Фесенко. – М., 2005. – 16 с.
38. Шахмартова О.М., Болтага Е.Ю. Известия Пензинского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского // “Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности” 2011
39. Шорохова, Е.В. Социально-психологическое понимание личности / Е.В. Шорохова // Методологические проблемы социальной психологии / Отв. ред. Е. В. Шорохова. – М.: Наука, 1975. – С. 63–72.
40. Kluemper, D. H., Rosen, P. A., Mossholder, K. W. «Social Networking Websites, Personality Ratings, and the Organizational Context: More Than Meets the Eye?» - 2012
41. Inglehart R. «The silent revolution in Europe: intergenerational change in post-industrial societies» // American Political Science Review. – N. 65. – P. 991-1017.
42. Ryff, C.D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. Vol. 4. P. 99–104.

43. Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

Текст опросника К. Рифф

Опросник ПСБ

Инструкция: Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Для этого используйте следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6
абсолютно не согласен	не согласен	скорее, не согласен	скорее, согласен	согласен	абсолютно согласен

В специальном бланке обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
- 11 Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
12. В целом я уверен в себе.

13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.
23. Моя жизнь имеет смысл.
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.
30. В целом я себе нравлюсь.
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
32. На меня оказывают влияние сильные люди.

33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
36. Я совершал ошибки, но всё, что ни делается, – все к лучшему.
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.

54. Я завидую образу жизни многих людей.
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.

74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.
82. Старого пса не научить новым трюкам.
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест профиля отношений Р. Борнштейна

Тест РРТ

Инструкция: При чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте пятибалльную шкалу. Для каждого утверждения отметьте соответствующий балл.

1 балл - совсем не характерно для меня;

2 балла - скорее не характерно для меня;

3 балла - не знаю;

4 балла - скорее характерно для меня;

5 баллов - очень сильно характерно для меня.

№	утверждения	баллы
1	Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена.	1 2 3 4 5
2	Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.	1 2 3 4 5
3	Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.	1 2 3 4 5
4	Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.	1 2 3 4 5
5	По существу, я ни в ком не нуждаюсь.	1 2 3 4 5
6	Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям.	1 2 3 4 5
7	Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.	1 2 3 4 5
8	Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел бы их видеть.	1 2 3 4 5
9	Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справляться с разочарованиями и препятствиями.	1 2 3 4 5
10	Я бы предпочел уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.	1 2 3 4 5
11	Порой мне кажется, что другие люди хотят слишком многого от меня.	1 2 3 4 5
12	Мне нелегко доверять людям.	1 2 3 4 5
13	Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен).	1 2 3 4 5
14	Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.	1 2 3 4 5
15	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.	1 2 3 4 5
16	Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил.	1 2 3 4 5
17	Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.	1 2 3 4 5
18	Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того, чтобы понравиться другим.	1 2 3 4 5
19	Я иногда опасаясь мотивов других людей.	1 2 3 4 5
20	Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного.	1 2 3 4 5
21	Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь.	1 2 3 4 5
22	Я не хотел бы ничего менять в своих отношениях с другими людьми.	1 2 3 4 5

23	Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.	1 2 3 4 5
24	Я бы скорее был ведомым, чем лидером.	1 2 3 4 5
25	Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета.	1 2 3 4 5
26	Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен, что наши отношения восстановятся.	1 2 3 4 5
27	Мне не надо практически ничего от других.	1 2 3 4 5
28	Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным.	1 2 3 4 5
29	Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1 2 3 4 5
30	Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня.	1 2 3 4 5
31	У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.	1 2 3 4 5
32	Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.	1 2 3 4 5
33	Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.	1 2 3 4 5
34	Я полагаюсь только на себя.	1 2 3 4 5
35	Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.	1 2 3 4 5
36	Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех проблем, с которыми я, вероятно, встречу жизни.	1 2 3 4 5
37	Я напрягаюсь, когда думаю о том, как меня воспринимают другие люди.	1 2 3 4 5
38	Я испытываю недостаток в дружеском общении.	1 2 3 4 5
39	Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.	1 2 3 4 5
40	В споре я легко уступаю.	1 2 3 4 5
41	Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочароваться.	1 2 3 4 5
42	Даже когда что-то неладно, я предпочитаю справляться с ситуацией без помощи других.	1 2 3 4 5
43	Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие.	1 2 3 4 5
44	Я считаю важным быть хорошим слушателем, когда близкие люди делятся со мной своими проблемами.	1 2 3 4 5
45	Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.	1 2 3 4 5
46	Я не люблю покупать одежду самостоятельно.	1 2 3 4 5
47	Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.	1 2 3 4 5
48	Я чувствую себя комфортно, когда предлагаю помощь людям, которые в ней нуждаются.	1 2 3 4 5
49	Я считаю, что многое получаю от друзей.	1 2 3 4 5