

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Приймак І. С.

Кваліфікаційна робота
ВПЛИВ ІНТРЕНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА РІВЕНЬ
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи
освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
спеціальності 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)
Освітня програма «Психологія»

на тему: «Вплив інтернет-залежності на рівень самоактуалізації
студентської молоді»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-201д

Приймак І. С.

Керівник: к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

Завідувачка кафедри психології та соціології:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент:
д. психол. н., проф.,
професорка кафедри психології
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

Волженцева І. В.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

«20» травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ПРИЙМАК ІННИ СЕРГІЙВНИ

1. Тема роботи: «Вплив інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді».

Керівник роботи: Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «24» квітня 2024 року, № 28/15.17

2. Строк подання студентом роботи «14» червня 2024 року _____

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 79 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела з проблеми вивчення впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді; підібрати діагностичний інструментарій та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо профілактики виникнення інтернет-залежності у студентської молоді.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику виникнення інтернет-залежності у студентської молоді	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Приймак І. С.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 79 с., рис. – 6, табл. – 12, додатків – 6, літератури – 69 дж.

В кваліфікаційній роботі розглянуто основи впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді. Описано психологічні аспекти формування та розвитку інтернет-залежності.

Експериментально розглянуто вплив інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді. Проведено аналіз та підбрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді. За допомогою методів математичної обробки даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких підбрано матеріали для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику виникнення інтернет-залежності у студентської молоді.

Ключові слова: АНАЛІЗ, АДИКЦІЯ, ВПЛИВ, ДОСЛІДЖЕННЯ, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТРЕНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЯ, МОЛОДЬ, МОТИВ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОСВІДОМІСТЬ, СТУДЕНТСЬКИЙ ВІК.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА РІВЕНЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	11
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді	11
1.2. Психологічні особливості студентської молоді	22
1.3. Соціально-психологічна характеристика феномену інтернет- залежності	28
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ НА РІВЕНЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	36
2.1. Особливості впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді	36
2.2. Дослідження впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді	39
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	46
2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики виникнення інтернет-залежності у студентської молоді	62
Висновки до розділу 2	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Інтернет-ресурси сьогодні займають центральне місце у житті сучасної молоді, забезпечуючи необмежений доступ до інформації, спілкування та розваг. Цифрова реальність перестала бути просто додатковою можливістю і стала невід'ємною складовою повсякденного існування, впливаючи на різні аспекти життя людей, включаючи особистісний розвиток та самоактуалізацію. Відкритий доступ до величезного обсягу інформації дозволяє більш швидко засвоювати нові знання та розвивати свої інтереси. Інтернет-спілкування відкриває безмежні можливості для створення нових зв'язків і розширення соціального кола, тоді як різноманітні розважальні ресурси надають відпочинок та розвагу в будь-який момент.

Молодь, перебуваючи на етапі формування своєї особистості та визначення життєвих цілей, особливо чутлива до впливу Інтернету та можливих негативних наслідків, які він може мати. У цей період молоді люди активно освоюють нові знання, встановлюють соціальні зв'язки, розширюють свої інтереси та формують свою ідентичність. Інтернет, з одного боку, може виступати потужним інструментом для самоосвіти, спілкування та розвитку. Проте, з іншого боку, надмірне використання може відволікати увагу від важливих життєвих аспектів, таких як навчання, вирішення проблем, формування стосунків тощо. Важливо забезпечити баланс між користуванням Інтернетом та реалізацією основних життєвих завдань для досягнення гармонійного розвитку та самоактуалізації.

Отже, поряд з безліччю можливостей, які пропонує Інтернет, виникають також і певні ризики та негативні наслідки. Один з них - інтернет-залежність, яка може виникнути внаслідок надмірного використання цифрових технологій та сервісів. Інтернет-залежність, також відома як комп'ютерна або цифрова залежність - патологічне, надмірне та неадекватне використання Інтернету, призводить до значних втрат часу та відволікання

від реального життя, а також до розладу функціонування в інших сферах життя, таких як робота, навчання, соціальні відносини тощо. Інтернет-залежність може мати серйозні наслідки для психічного, фізичного та соціального благополуччя, включаючи зниження продуктивності, відчуття соціальної ізоляції, розлади сну, депресію та інші психічні розлади, що загрожують здоров'ю та якості життя.

Розгляд впливу інтернет-залежності на самоактуалізацію студентської молоді має важливе значення, оскільки молодь цієї категорії є особливо чутливою до впливу Інтернету.

Дану проблематику досліджували та представляли в своїх працях такі вчені: Данько Ю, Веретенко Т., Акімова О., Леван Д., Янг К., Голдберг А., Грінфілд Д., Турен А., Белл Д., Ван Дер Хейд Б., Кусс Дж., Вайнштейн А., Стіл А., Тібо Д., Келлі Г., Берн Б., Блок Дж.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація студентської молоді.

Предмет дослідження - вплив інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити соціально-психологічні особливості впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді.

Для досягнення мети потрібно вирішити наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити особливості впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді.
3. Дослідити психологічні особливості впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики виникнення інтернет-залежності у студентській молоді.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали концепції та теорії: питання причин, симптомів, наслідків інтернет-залежності (К. Янг, Р. Девіс, А. Войскунський, Д. Грінфілд); феномену Інтернет-залежної поведінки (Н. Лесько, О. Чабан, О. Камінська); інформаційного перенавантаження (Н. Атаманчук, А. Мудрик, Н. Чудова, К. Янг); інформаційної гігієни (М. Гріффітс, Д. Штейн); особливостей особистості студентської молоді, сприяючі розвитку залежної поведінки (Г. Абрамова, Н. Горбань); особливостей інтернет-поведінки студентської молоді (Т. Веретенко, Г. Ржевський, М. Снітко); впливу інтернет-залежності на здоров'я (Т. Больбот); кіберагресії (О. Блискунова, М. Герц, А. Шольц); проблеми інтрнет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б. Браун, М. Холл, М. Шоттон); самореалізації особистості (О. Балл, О. Бондаренко, М. Боришевський, Є. Головаха, Г. Костюк, В. Панко, Т. Титаренко); механізмів проектування життєвого шляху особистості (Г. Гулько, Н. Побірченко); становлення особистості (О. Бандура, Ю. Долинська, В. Романець, І. Булах, Т. Гарасимів, М. Гріньова); захисних механізмів психіки (М. Кляйн, Г. Ліндсей, З. Фройд, К. Холл).

Для дослідження впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді було використано комплекс **методів (методик) дослідження:**

- теоретичні: аналіз наукової літератури;
- емпіричні: спостереження, бесіда, експеримент (констатувальний), тестування (методика на виявлення інтернет-залежності «Internet Addiction Test» (К. Янг), опитувальник «Сприйняття Інтернету», тест самоактуалізації САТ, опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (Е. Ейдман));
- методи математичної обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у вдосконаленні теоретичних уявлень щодо протидії інтернет-залежності, систематизації відомостей про вплив мережі Інтернет на розвиток особистості студентського

віку, та обґрунтуванні впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації особистості студентського віку.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані в діяльності практичного психолога у сфері допомоги Інтернет залежним особам, у психологічному консультуванні студентської молоді, при підготовці семінарів та тренінгів, спрямованих на ефективність самовизначення, самореалізації, успішності, сприяння кар'єрному зростанню, та у якості інструменту самопомоги та самоаналізу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА РІВЕНЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді

Від початку свого існування Інтернет став не тільки потужним інструментом зв'язку та інформації, але й місцем, де може виникнути патологічна залежність. Поява та поширення інтернет-залежності стала об'єктом досліджень і дебатів психологів з усього світу [40].

Термін «інтернет-залежність» був введений доктором Айвеном Голдбергом у 1994 році для опису патологічного, нездоланого потягу до використання Інтернету. Згідно з його визначенням, це стан, коли використання Інтернету має негативний вплив на різні аспекти життя, включаючи роботу, навчання, сімейні відносини та психічне здоров'я. На момент дослідження даної теорії Голдберг рекомендував вживати термін «патологічне використання комп'ютера». Проте з часом цей термін розширився для охоплення всіх аспектів патологічного використання комп'ютера, тоді як «інтернет-залежність» залишилася для позначення патологічного використання комп'ютера з метою соціальної взаємодії [19].

В дослідницьких та консультативно-діагностичних службах, присвячених проблемі інтернет-залежності, було зроблено значний прогрес у 1997-1998 роках. Перші монографії щодо залежності від Інтернету були опубліковані в 1998-1999 роках. У 2009 році відбувся симпозіум з даної проблеми, під час якого було зібрано матеріали для першої в східній Європі збірки наукових статей про інтернет-залежність [12].

У 2009 році в США з'явилася перша лікарня, що спеціалізується на лікуванні інтернет-залежності [27]. В Фінляндії молодим людям з інтернет-

залежністю надають відстрочку від призову в армію, за умови підтвердження діагнозу лікарем на 3 роки [46]. Китай також визнав цю проблему, відкривши перші клініки у 2008 році. Проте в китайських закладах використовувалися суворі методи лікування, що часто призводили до негативних наслідків серед пацієнтів-підлітків [27].

Перші дослідження проблеми інтернет-залежності почали проводитися на початку 90-х років. Одним з таких досліджень було дослідження психіатра Кімберлі Янг у 1994 році, яке показало, що проблема інтернет-залежності поширена серед 1-5% користувачів Інтернету [59].

Статистика, зібрана К. Янг у статті «Діагноз - інтернет-залежність», показує, що близько 54% залежних від Інтернету не планують зменшувати час, проведений в мережі, незважаючи на усвідомлення його негативного впливу на їх здоров'я і психіку. Решта 46% намагалися позбутися залежності, проте без успіху [66].

У Європі одним із перших увагу до проблеми інтернет-залежності звернув віденський психотерапевт Х. Ціммерль, спільно з колегою Б. Панош, підготувавши список критеріїв для ідентифікації патологічної схильності до використання Інтернет-ресурсів [58]. Серед цих критеріїв:

- постійне прагнення до входу в Інтернет;
- відсутність контролю над тривалим перебуванням в мережі, що викликає почуття провини;
- прояв ексцентричної поведінки в соціальному оточенні (друзі, родина);
- знижена працездатність;
- відмова відповідати за свою залежність від Інтернету;
- психічне напруження та роздратованість у разі відсутності доступу до мережі, що може призводити до нервозності, збудливості й депресії;
- безліч марних спроб здолати залежність від Інтернету [58].

Вчені стверджують, що якщо принаймні чотири з цих ознак спостерігаються протягом періоду більше 6 місяців, то інтернет-залежність перетворюється на хронічну [37].

Щодо поняття «соціальна мережа» (складна соціальна структура, що формується взаємодією між індивідами або організаціями), дане поняття з'явилося вже в 1954 році завдяки Дж. А. Барнесону, але змінило своє значення з появою інформаційних технологій. Першою соціальною мережею, пов'язаною з комп'ютерами, стала технологія електронної пошти в 1971 році. Пізніше, в 1988 році, з'явився IRC - Internet Relay Chat, який дозволив спілкуватися в режимі реального часу через мережу [31].

Суть соціальних мереж полягає в тому, що вони відтворюють реальні соціальні взаємодії. У статті Л. Гуменюка зауважується: «Порівняно з іншими засобами комунікації, онлайн соціальні мережі володіють більшими технічними можливостями. Позитивні аспекти функціональності Інтернету також можуть служити основою для формування патологічної залежності» [19].

У науковій статті В. Лютого та К. Коломійця зазначається: «Веб-сервіс соціальних мереж дає можливість користувачам представити свою особистість та події свого життя, установлювати та підтримувати контакти, створювати групи за інтересами, обмінюватися інформацією. Така особливість міжособистісної взаємодії є найпривабливішою для користувачів і може спричинити залежність» [34].

В прогресивному світі, де доступ до Інтернету став практично безмежним, проблема інтернет-залежності набуває все більшої актуальності. Це явище, особливо поширене серед молоді, та може мати значний вплив на різні аспекти життя, включаючи самоактуалізацію. Інтернет-залежність визначається як стан, що призводить до значних порушень у різних сферах життя людини, таких як особистість, сім'я, соціальне, навчальне та професійне функціонування. Це може включати постійну потребу у використанні Інтернету, втрату контролю, відчуття відсутності задоволення

без Інтернету, а також інші симптоми, що вказують на те, що використання Інтернету перетворилося на патологічну поведінкову звичку [1].

А. Данилов зазначає, що соціалізація особистості у сучасному світі має два виміри, один з яких - це соціалізація в інтернет-просторі. Цей аспект включає у себе засвоєння моделей поведінки, норм та цінностей через взаємодію в мережевих спільнотах та вміння правильно опрацьовувати інформацію, отриману від Інтернету. Показниками успішної соціалізації в цьому середовищі є грамотне володіння комп'ютером і взаємодія з іншими користувачами [17].

З іншого боку, в інформаційно-технологічному суспільстві Інтернет виступає не лише як фактор соціалізації, а й як феномен культури. Проте, разом із своїми корисними якостями, Інтернет має і негативні аспекти, такі як адиктивна поведінка [16].

Адиктивна поведінка виражається у прагненні до уникнення реальності через споживання речовин або постійну фіксацію уваги на певних предметах чи активностях. Це може бути спробою втекти від проблем та тривоги, використовуючи адиктивні засоби як спосіб вирішення проблем [19].

Явище залежності від Інтернету також відоме як синдром інтернет-адикції. Походження терміну також належить американському лікарю Голдбергу, який пояснював ним непереборне пристрастя, що має шкідливий вплив на різні сфери життя, включаючи роботу, соціальне життя, сімейні відносини, фінанси та навчання [1]. Ця залежність проявляється у тому, що люди практично віддають перевагу віртуальному світу над реальним, проводячи перед екраном комп'ютера понад 12 годин на день [44].

Інтернет-залежність, яка належить до нехімічних форм адикції (нарівні з хімічною та біохімічною), відзначається рядом особливостей, характерних для вибірки залежностей [8]. Серед них можна відзначити:

- можливість безперервного з'єднання;
- відсутність необхідності в особистому контакті для міжособистісних взаємин;

- можливість анонімності в соціальних взаємодіях;
- можливість втілення фантазій та ідеалів з можливістю знаходження нових співрозмовників без необхідності утримувати їх увагу;
- розширені можливості для спілкування в різних віртуальних групах, що дають можливість отримання соціального статусу;
- необмежений доступ до інформації [8].

Нижче представлена порівняльна характеристика, яка демонструє небезпечність проблеми інтернет-адикції, незважаючи на відсутність будь-яких хімічних стимулів [15]. (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика хімічної та поведінкової адикції

Інтернет-залежність	Алкогольна залежність	Спільне
Може включати фізичні симптоми (наприклад, болі у спині від тривалого сидіння)	Абстинентні синдроми (наприклад, тремтіння, підвищений пульс)	Фізіологічні наслідки залежності
Занепокоєння, депресія, соціальна ізоляція	Занепокоєння, депресія, соціальна ізоляція	Психологічні наслідки залежності
Може призводити до синдрому загубленого часу, проблем із сном, зниження фізичної активності	Пошкодження печінки, мозку, серця, інші органи; збільшений ризик виникнення онкологічних захворювань	Вплив на здоров'я
Втрата контакту з реальними друзями та сім'єю, зниження соціальних навичок	Втрата контролю над споживанням, конфлікти у відносинах, соціальна ізоляція	Соціальні наслідки

К. Янг висуває чотири ключові ознаки, які вказують на можливу інтернет-залежність: непереборне прагнення перевірити електронну пошту, безперервне бажання знову та знову «залогінитися» в Інтернеті, скарги від оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу онлайн, а також великі витрати грошей на цю діяльність [55].

У цьому контексті слід зазначити повне поглинання Інтернетом, нагоду проводити у мережі все більше та більше часу, невдачливі спроби обмежити використання Інтернету, проблеми контролю часу та зіткнення з оточенням (сім'я, школа, робота, друзі), а також зміни настрою за допомогою використання Інтернету тощо [40].

Н. Левицька, у своїх дослідженнях, детально описала як фізичні, так і психологічні симптоми, що можуть бути характерними для інтернет-залежності. Психологічні прояви включають почуття задоволення або ейфорії під час користування комп'ютером, нездатність зупинитися, збільшення часу, проведеного онлайн, відмову від сімейних або дружніх зустрічей, відчуття порожнечі або роздратування у випадку відсутності комп'ютера, приховування факту власної діяльності та проблеми на роботі або в навчанні [32].

Щодо фізичних проявів, вони можуть включати синдром зап'ястного каналу внаслідок тривалого навантаження рук, сухість очей від тривалого перебування перед екраном, головні болі або мігрень, болі у спині через погану позу під час користування комп'ютером, неправильне харчування або пропускання прийому їжі через втрату свідомості про час, занедбання особистої гігієни та порушення сну або зміни сонного режиму через відсутність регулярного графіка. Ці симптоми можуть вказувати на серйозну проблему і вимагати відповідного втручання та підтримки [33].

Один з найбільш привабливих моментів, який залучає маси людей до Інтернету і, водночас, викликає численні обурення щодо розвитку нових його сервісів, це можливість заміни реальності віртуальністю [54]. К. Полторак звертає увагу на феномен «ефекту присутності» (presence) добре відомий користувачам Інтернету, особливо гравцям - геймерам і відвідувачам кінотеатрів, які використовують спеціальне обладнання для стимуляції різних відчуттів, таких як рух, дотик або нюх, на додачу до візуальних та слухових [43]. Особливо це стосується користувачів 3D систем віртуальної

реальності, хоча часто для досягнення «присутності» не потрібне спеціальне обладнання.

Протилежно інтернет-залежним, здорові користувачі Інтернету, за визначенням Г. Ржевського, встановлюють чітку мету та витрачають на її досягнення розумну і обмежену кількість часу, не відчуючи психологічного або когнітивного дискомфорту [46]. Вони здатні розрізняти онлайн спілкування від особистого, реального спілкування. Для них Інтернет є лише корисним інструментом [37].

Відповідно до психолога Т. Вакуліча, існує шість основних типів Інтернет-залежності, кожен з яких має свої унікальні риси [12], опис представлено нижче в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Типи інтернет-залежностей

Тип залежності	Опис
Нав'язливий веб-серфінг	Нескінченні подорожі Всесвітнім павутинням у пошуках нової інформації.
Пристрасть до віртуального спілкування	Великі обсяги листування, участь у чатах, форумах, надмірна кількість друзів у мережі.
Ігрова залежність	Нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми через Інтернет.
Нав'язлива фінансова потреба	Гра в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах, участь в аукціонах.
Пристрасть до перегляду фільмів	Нав'язливий перегляд фільмів через Інтернет без обмежень.
Кіберсексуальна залежність	Нав'язливе відвідування порносайтів та заняття кіберсексом.

Також, останніми роками активно обговорюються нейробіологічні механізми формування інтернет-залежності [22]. Доведено суттєвий

негативний вплив інтернет-залежності на параметри нічного сну та виразність денної сонливості у молодих людей.

Велику кількість досліджень та експериментів проведено на тему, яка стосується впливу Інтернету на психічне здоров'я та поведінку користувачів. Кімберлі Янг ідентифікує кілька ключових ознак інтернет-залежності, які можуть вказувати на серйозну проблему. По-перше, це постійне бажання бути онлайн або постійне думання про Інтернет, навіть у тих випадках, коли людина не користується ним. Це може свідчити про те, що Інтернет стає центральним елементом у світогляді та житті особистості [2].

Друга ознака полягає в неможливості обмежити або припинити використання Інтернету. Людина може відчувати сильну потребу постійно перевіряти свої соціальні мережі, електронну пошту або інші онлайн-ресурси, навіть у ситуаціях, коли це завдає шкоди її особистому чи професійному життю [2].

Третя ознака – відчуття тривоги, подразливості або депресії при відсутності можливості користуватися Інтернетом. Це може сигналізувати про те, що особа використовує Інтернет як спосіб уникнути негативних емоцій або подолати внутрішні конфлікти [20].

Четверта ознака – поступова необхідність використання все більше часу на Інтернеті для досягнення того ж самого рівня задоволення. Це може свідчити про розвиток толерантності до Інтернету, коли людина потребує все більше і більше часу онлайн для відчуття задоволення [20].

На останок, втрата інтересу до інших занять або соціальних взаємодій на користь використання Інтернету також може бути ключовою ознакою інтернет-залежності. Людина може відмовлятися від участі в реальних життєвих подіях або спілкування з реальними людьми на користь віртуальних взаємодій в Інтернеті [27].

Дана теорія відображає загальні концепції залежності та заснована на спостереженнях і дослідженнях психологічних аспектів використання

Інтернету. К. Янг надала базу для подальшого наукового дослідження та розробки підходів до діагностики та лікування інтернет-залежності [46].

Марк Гриффітс також спрямував свою роботу на вивчення впливу комп'ютерних ігор та Інтернету на психічне здоров'я та поведінку користувачів. Дослідження базується на питанні, які механізми відповідають за формування залежності від віртуальних розваг та як це впливає на життя людей [37]. Формування залежності від віртуальних розваг включають фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Використання віртуальних розваг може активувати центри мозку які взаємодіють для реагування на стимуляцію та нагороду, спричиняючи відчуття задоволення та винагороди [50]. Також ці розваги можуть функціонувати як засіб втечі від стресу або нудьги, або як засіб для соціальної взаємодії через соціальні медіа та онлайн-ігри [51]. Психологічні фактори, такі як низька самооцінка або почуття невпевненості, також можуть сприяти розвитку залежності, так само як і генетичні та нейробіологічні аспекти, які впливають на схильність до залежності [37]. Всі ці фактори можуть працювати в поєднанні, зміцнюючи залежність від віртуальних розваг.

Дослідження Дейвіда Грінфілда стосуються впливу інтернет-залежності на мозкову активність та емоційний стан особи. Він розглядає, як використання Інтернету може змінювати функціонування мозку та викликати різні емоційні реакції [65]. Велика кількість інформації, доступної в Інтернеті, може стимулювати різні частини мозку, такі як зорова кора, аудіторна кора та кора обробки інформації, що призводить до активізації нейронних мереж. Взаємодія з соціальними мережами та іншими веб-ресурсами може викликати випромінювання нейромедіаторів, таких як дофамін, серотонін та окситоцин, які відповідають за регуляцію настрою та емоційний стан [46]. Постійна зміна контексту та потік інформації в Інтернеті може призводити до стресу та перевантаження мозку, що може впливати на емоційний стан та викликати втому. Крім того, експозиція до вмісту Інтернету, такого як новини або соціальні медіа, може викликати різні

емоційні реакції, включаючи злість, стурбованість або радість, залежно від характеру інформації та індивідуальних особливостей користувача [65].

Іван Голбрейт та Чарльз А. Лейбоу фокусуються на психологічних та поведінкових аспектах інтернет-залежності та шляхах її лікування. Вони досліджують, як інтернет-залежність впливає на психічні стани та які стратегії можуть допомогти людям подолати цю проблему [64].

Майкл Орзак та Девід Гордон зосередились на вивченні фізичних та психологічних симптомів, пов'язаних із захопленням Інтернетом. Вони розглядають, як довготривале користування Інтернетом може впливати на фізичне здоров'я та емоційний стан особи [55]. Довготривале користування Інтернетом може мати негативний вплив на фізичне здоров'я та емоційний стан особи з різних причин. Статистика показує, що довготривалий сидячий спосіб життя, який часто супроводжується використанням Інтернету, може призводити до проблем зі здоров'ям, такими як ожиріння, проблеми з шиєю та суглобами, а також зниження фізичної форми. Крім того, постійний стрес і негативні впливи, які можуть виникати з користуванням Інтернетом, такі як негативні новини, соціальні конфлікти або неприємні коментарі в соціальних мережах, можуть призводити до збільшення рівня стресу, тривожності та депресії. Ці фактори можуть взаємодіяти, створюючи загрозу для загального благополуччя та психічного здоров'я людини [44].

Джонатан Грюссер та Джеффри Ланцер фокусуються на психологічних механізмах, які лежать в основі інтернет-залежності та її впливу на емоційний стан особи. Вони вивчають, які психологічні процеси можуть призвести до розвитку залежності від Інтернету та як це може впливати на психічне здоров'я [54].

Сюзан Грінфілд, відома вчена та письменниця з Великобританії, спеціалізується на дослідженні впливу сучасних технологій на функціонування головного мозку індивіда. Її дослідження показують, що молодь, яка з дитинства взаємодіє з соціальними мережами, може втрачати здатність до емпатії - співпереживання та розуміння інших [65].

Грінфілд підкреслює проблематичність навчання міжособистісному спілкуванню в інтернеті. Вона вказує на те, що реальний діалог стає важким через відсутність можливості дивитися у очі, піклуватися фізично та реагувати спонтанно. Зникає також можливість отримати багато неказаних речей через невербальні канали, які становлять не менше 70% інформації, що сприймає людина. Таким чином, спілкування в інтернеті обмежує наш доступ до цієї важливої інформації та може призвести до відчуття невиправданої пустоти в міжособистісних взаємодіях [43].

Рівень інтернет-залежності може суттєво впливати на самореалізацію особистості, яка є процесом досягнення свого потенціалу та втілення власних цінностей та життєвого смислу. Цей підхід був спочатку впроваджений Абрахамом Маслоу як один з компонентів його теорії ієрархії потреб [53].

Інтернет-залежність може суттєво впливати на самоактуалізацію особистості через кілька ключових механізмів. По-перше, вона може призвести до віддалення від реальних соціальних зв'язків та спілкування з людьми, що ускладнює розвиток емоційної і соціальної компетентності, які є важливими аспектами самоактуалізації [4].

Далі, люди, які страждають від інтернет-залежності, можуть втрачати інтерес до реального життя, замість цього витрачаючи час на віртуальні розваги або безкінечний пошук інформації в мережі. Це може заважати їм визначати особисті цілі та цінності, необхідні для самоактуалізації [41].

Також інтернет-залежність може призвести до відчуття безсилля та невдоволення власним життям, оскільки вона може відволікати від досягнення особистих амбіцій і мрій [7].

Нарешті, глибока інтернет-залежність може привести до відчуття відчуження від реального світу, спричиняючи втрату зв'язку з власною особистістю та внутрішнім розвитком. Це може перешкоджати самореалізації та досягненню особистісного росту [36].

Життєві плани особистості визначаються її активними цілями та мріями, а їх формування залежить від здатності до самоорганізації,

самовизначення, саморегуляції, самоуправління та самоактуалізації. У випадку, коли особистість активно займається віртуальною діяльністю в Інтернеті, фокусується на віртуальній реальності, таких як побиття рекорду у комп'ютерній грі чи розширення кола віртуальних друзів, може бути складніше визначити реальні життєві цілі та сформувати конкретне уявлення про майбутнє. В таких умовах реальні проблеми та труднощі стають менш важливими, оскільки увага сфокусована на віртуальних аспектах життя [53].

Сучасне інформаційне суспільство може збентежити особу значними обсягами інформації, ускладнюючи її здатність до орієнтації в потоках даних та зрозуміння їх, що може призводити до легкої маніпуляції свідомістю та поведінкою [16].

1.2. Психологічні особливості студентської молоді

Студентський вік – це особливий період життя людини, що характеризується бурхливим розвитком та становленням особистості [24]. Цей час сповнений нових викликів, можливостей та змін, які значно впливають на психологічний стан та поведінку молоді.

Юнаки здобувають нові знання та навички, активно розвиваючи критичне мислення, аналітичні здібності та пам'ять [11]. Їм притаманна висока пізнавальна активність, прагнення до самостійного пошуку інформації та дослідження нових тем. Розвивається вміння генерувати ідеї, вирішувати проблеми та приймати самостійні рішення [41].

Молоді люди переживають широкий спектр емоцій, від ейфорії та ентузіазму до невпевненості та тривоги. Важливу роль відіграє самоконтроль та вміння керувати своїми емоціями. Розвивається воля, наполегливість та цілеспрямованість, необхідні для досягнення поставлених цілей [38].

В період юності виникає тенденція до самоаналізу та самоствердження. Самоповага, прийняття або неприйняття себе визначають психологічний

ландшафт цього життєвого етапу. Це важливий період у формуванні світогляду, коли молодь стикається з суттєвими питаннями про мету свого існування та принципи життя [22].

Молодь починає відчувати більш активну роль у вирішенні цих проблем, адже вони стають більш чутливими до протиріч між словами та діями старших. Вони починають вимагати більшої поваги до своїх думок та поглядів і намагаються заслужити визнання серед батьків, друзів та викладачів [24].

Головною метою для юнацтва є утвердження себе як особистості в очах оточуючих. Це період інтенсивного пошуку і самовиявлення, коли молодь намагається знайти своє місце у світі та побудувати власну ідентичність [36].

Відбувається самовизначення та формування власної ідентичності. Юнаки шукають своє місце в житті, досліджують цінності та життєві орієнтири. Розвивається самосвідомість, самооцінка та самоаналіз [7].

У цьому періоді збільшується можливість рольового експериментування, наприклад, за допомогою комп'ютерних ігор, а також зростає кількість самопрезентацій через створення особистих профілів у соціальних мережах та блогах [30].

Сучасна молодь вільна від ідеологічних обмежень і активно вибирає форми життєдіяльності, ставить перед собою цілі та виробляє цінності, що відповідають сучасним вимогам. Відповідальність за формування здорової духовної культури переважно лежить на плечах молодого покоління [28].

Порівнюючи ціннісні системи поколінь, дослідники визначають ключові зміни – зміну ролі та значення особистості, підвищення її активності, самостійності та суб'єктності. Молодь набуває свободи як необхідної умови для плідної діяльності та самореалізації, що є важливим етапом у її соціальному та особистісному розвитку [21].

Налагоджуються нові соціальні зв'язки, формується дружба та любовні стосунки. Молоді люди активно беруть участь у житті навчального закладу та суспільства. Розвиваються навички спілкування, співпраці та лідерства

[24]. Дружба для юнаків є чимось особливим, вона відрізняється від інших форм спілкування та взаємодії. У сучасному світі вимоги до дружби постійно зростають, а критерії стають складнішими [35].

Сьогодні молодь ставить перед собою вищі стандарти у відносинах між друзями. Вони очікують від своїх товаришів підтримки, відкритості, взаєморозуміння та взаємопідтримки. Дружба стає не лише місцем для приємного проведення часу, але й важливою складовою особистого розвитку та самореалізації [39].

Запити до друзів стають більш високими, оскільки молодь усвідомлює важливість якісних та значущих відносин у своєму житті. Вони більше не задовольняються поверхневими зв'язками, а шукають справжню підтримку та співчуття в своїх друзях. Таким чином, юнацька дружба стає не тільки унікальною, але й важливою складовою формування особистості та соціальної ідентичності [35].

Особистості студентського віку можуть стикатися з труднощами адаптації до нового середовища, стресом від навчання та екзаменів, невпевненістю в собі, самотністю. Важливою є психологічна стійкість та вміння долати труднощі [14].

Одним із ключових аспектів психологічних особливостей студентської молоді є їхній тип спрямованості. Згідно з дослідженнями С. Вітвицької, здобувачі можуть бути різними за типом спрямованості, що впливає на ставлення до навчання та досягнення мети. Авторка виділяє такі типи спрямованості, як будівник, споживач та руйнівник, кожен з яких відображає різні мотиваційні аспекти діяльності молоді [11].

Г. Подоляк та В. Юрченко вказують на типологічні особливості здобувачів освіти, зокрема за професійним навчанням, громадською та соціальною активністю, а також за інтересами, що не пов'язані з навчанням. Молоді люди, які проявляють комплексний підхід до мети та завдань професійного навчання, зазвичай є ініціативними та успішними у навчанні.

Вони активно займаються самоосвітою, беруть участь у наукових дослідженнях та проявляють громадську активність [42].

Розглядаючи психологічні особливості студентської молоді, слід також враховувати різноманітність мотивації, цінностей та цілей, які керують поведінкою та навчальними досягненнями. За дослідженнями А. Шулдик існують чотири типи здобувачів освіти, які відрізняються своїм ставленням до навчання та професійної діяльності [24].

Перша група орієнтується на комплексний підхід до мети та завдань професійного навчання. Такі юнаки мають широкі пізнавальні інтереси, проявляють ініціативу у навчальній діяльності та активно займаються самоосвітою.

Друга група, навпаки, обирає вузьку спеціалізацію та зосереджується лише на отриманні знань, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Молоді люди можуть бути більш зацікавлені лише у предметах, що безпосередньо стосуються їхньої спеціальності, і не приділяти увагу суміжним наукам або культурному розвитку.

Третя група відома як «ледарі». Ці здобувачі освіти зазвичай не проявляють особливого інтересу до навчання та приходять до вищого навчального закладу не заради отримання знань, а з інших причин, наприклад, тиску батьків або для уникнення служби в армії. Вони можуть мати проблеми з виконанням навчальних обов'язків та потребувати додаткової допомоги [39].

Юнакам важливо розвивати не лише професійні навички, але й особисті якості, такі як толерантність, співпраця та критичне мислення. Ці якості допоможуть стати не лише успішними у своїй області, але й адаптивними та здатними до ефективної співпраці в сучасному суспільстві.

Психологічні особливості студентської молоді також мають велике значення. Розуміння їх мотивацій, цінностей, спрямованості на навчання та саморозвиток є ключем до успішного навчання та розвитку. У сучасному постіндустріальному світі, де технологічні та соціальні зміни відбуваються зі

швидкістю блискавки, студенти потребують гнучкості, адаптації та здатності навчатися новим навичкам для успішної кар'єри. [24].

Однією з ключових складових успішної кар'єри здобувача освіти є його націленість на саморозвиток та самоудосконалення. Ця націленість визначає його дії та поведінку, спрямовані на досягнення поставлених цілей та задач. Крім того, соціалізація відіграє важливу роль у становленні особистості юнака. Базується на задоволенні різних рівнів потреб, які визначені А. Маслоу, від фізіологічних до духовних. Особистість формується впливом цих потреб та соціального середовища, що визначає її цінності, мотивацію та способи сприйняття світу [42].

Заглиблене вивчення когнітивної сфери здобувачів вищої освіти має велике значення для їхнього успіху в навчанні та майбутній кар'єрі. Націленість на саморозвиток та самовдосконалення стає ключовим компонентом для досягнення вищих рівнів розвитку, оскільки вона сприяє формуванню високого рівня культурного та інтелектуального розвитку [38].

Когнітивні здібності визначають здатність юнаків до розуміння та аналізу інформації, розв'язання проблем та прийняття обґрунтованих рішень. Дослідження у цій області, проведені автором А. Шулдик показують, що когнітивний розвиток здобувачів вищої освіти впливає на моральне ставлення, ціннісні орієнтації та мотивацію [56].

У сучасному середовищі, де рівень інформації постійно зростає, важливо, щоб здобувачі мали високий рівень метакогнітивних здібностей - здатності до саморегуляції, планування та оцінки своєї власної діяльності. Дослідження Л. Столяренко підтверджують, що багато студентів мають помірний рівень домагань в інтелектуальній сфері, але не завжди прагнуть досягнення складних цілей [47].

Емоційна сфера є провідною в студентському віці. Дослідження, проведені вченими, показують, що юнаки з низьким рівнем емоційності можуть бути тривожними та імпульсивними, що може впливати на їхню академічну та соціальну адаптацію. Натомість здобувачі з високим рівнем

емоційної стабільності здатні краще розуміти вимоги реальності та реалістично оцінювати свої можливості. Важливо, щоб молоді люди набували досвіду та ставали більш зрілими в емоційному інтелекті, що допоможе їм краще справлятися з навчальними та життєвими викликами [24].

Як відзначив американський науковець Гоулман Д., люди з розвиненими емоційними навичками зазвичай досягають успіху на роботі та відчувають більше задоволення, оскільки вони ефективно використовують свої розумові здібності. У той час як ті, хто не може контролювати своє емоційне життя, часто стикаються з внутрішніми боротьбами, які обмежують їхню здатність до концентрації та ясного мислення [21].

Розвиток когнітивних навичок та емоційної компетентності здобувачів освіти впливає на їх самооцінку. З одного боку, підвищення успішності в навчанні, покращення проблемного мислення та креативності завдяки розвитку когнітивних навичок ведуть до почуття компетентності та зростання самооцінки. З іншого боку, розвиток самоусвідомлення, емпатії та навичок саморегуляції в рамках емоційної компетентності сприяє кращому розумінню себе та інших, налагодженню стосунків та стійкості перед стресом, що також позитивно впливає на самооцінку студентів [53].

Важливим є також взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем амбіцій юнака. Завищені амбіції можуть призвести до невдач і стресу, тоді як адекватні амбіції сприяють успіхам та формують впевненість у собі. Занижені амбіції можуть спричинити комплекси та конформізм, що може призвести до втрати індивідуальності [42].

Самоповага є необхідною складовою повноцінної особистості, і це стало предметом дослідження для таких українських психологів, як В. Галузьяк, К. Добровольської [7]. Остання визначила кілька показників самоповаги особи студентського віку, серед яких: повнота уявлень про себе, самооцінка на основі самопізнання в ході діяльності та взаємодії з іншими,

ціннісне ставлення до себе, позитивні емоції, почуття та мотиви, а також дії або плани дій щодо себе [11].

Отже, успішність студентського віку визначається його унікальною особистістю та свідомим ставленням до навчальної діяльності. Це свідоме ставлення визначається різними чинниками, такими як мотивація, рівень інтелекту, культурний розвиток та виховання, яке юнаки отримували протягом попередніх років життя. [24].

1.3. Соціально-психологічна характеристика феномену інтернет-залежності

Аналіз наукових джерел щодо формування та зростання інтернет-залежності показує швидкий розвиток цього явища. Початковий інтерес до різноманітних соціальних мереж з часом може перетворитися на надмірне бажання спілкуватися, переглядати повідомлення, грати в ігри або вступати в нові знайомства, що подальше може вести до патологічної залежності. [20].

Соціальні мережі стали не лише популярними, але й ключовими інструментами для самовираження молоді та створення її віртуального образу. Тут підлітки намагаються викласти свої досягнення, «подвиги» та таланти, сподіваючись на суспільне визнання та компенсацію відсутності реального спілкування. Соціальні мережі збирають людей різного соціального статусу, віку, статі та віросповідання, але також можуть сприяти моральному розладу [28].

Незважаючи на деструктивний вплив соціальних мереж, вони стали необхідною складовою людського життя, спрощуючи спілкування, знайомства та пошук інформації. Але важливо не підбурювати їх потенціал, але зберігати баланс та свідомо використовувати їх можливості [5].

Постійне користування соціальними мережами може впливати на формування особистості, оскільки віртуальні моделі поведінки можуть

переноситися в реальне життя. Багато користувачів не завжди усвідомлюють і не фільтрують інформацію, що приймають з віртуального простору, що може призводити до прийняття нових норм та стереотипів [18].

Спілкування в соціальних мережах має свої особливості, такі як анонімність та відсутність невербальних засобів вираження. Це може сприяти виникненню несвідомих вигадок та фантазій, що маскуються захисними механізмами. Користувачі можуть створювати новий «Я»-образ через анонімність, але також потребують уваги до своєї особистої інформації [44].

Інтернет-адикція може шкодити відносинам з сім'єю та друзями, впливати на виконання щоденних обов'язків та змінювати пріоритети в житті. Тяга до використання мережевих ресурсів може виникати через психологічні проблеми або нереалізовані бажання [22].

Соціальні мережі формують у молоді помилкове уявлення про легкість завоювання та руйнування взаємин. Вони створюють швидкий, непостійний світ, де навіть найближча людина може бути видалена одним кліком. Це може спонукати до імпульсивних дій, включаючи спроби самогубства, оскільки реальність здається надто нудною та непривабливою порівняно з віртуальним світом [3].

У «соціальних медіа» молодь потрапляє в «інформаційний вакуум», де фіксуються стійкі моделі поведінки, що формують її цінності та ідеали. Молодь створює власний шлях спілкування, зміцнюючи його через отримання схвалення від «друзів». Таке віртуальне спілкування може мати позитивний вплив, але варто бути уважними до його можливих наслідків [45].

Основа інтернет-залежності в більшості становить низький рівень самооцінки та відчуття неповноцінності особистості. Багато користувачів соціальних мереж вибирають найкращі свої фотографії або ховаються за вигаданими образами. Деякі, блогери, намагаються підвищити свою самооцінку за рахунок отримання великої кількості лайків. Однак такий віртуальний рівень самооцінки не відображає реальності. Це призводить до

того, що все більше людей, особливо молодого покоління, залучаються до світу соціальних мереж та стають інтернет-залежними [13].

У науковій літературі наведено класифікацію користувачів інтернет-мереж, яка включає «активних», «пасивних» користувачів та «трансляторів» [70], характеристика наведена нижче в табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Класифікація користувачів інтернет-мережею

Тип користувача	Опис
Активні	Люди, які активно взаємодіють з Інтернетом, створюють власний контент, коментують, спілкуються у соціальних мережах та публікують блоги.
Пасивні	Користувачі, які переважно споживають контент в Інтернеті, не активно взаємодіючи з ним, наприклад, переглядають веб-сайти чи читають новини.
Транслятори	Люди, які переносять контент з одного середовища в інше, розповсюджують інформацію з Інтернету в реальному житті або на інших платформах.

Ця класифікація допомагає краще зрозуміти поведінку користувачів у віртуальних спільнотах [70]. Активні користувачі, які постійно генерують та публікують контент, ризикують зіткнутися з залежністю від лайків, коментарів та почуття віртуальної слави. Це може призвести до втрати контролю над часом, проведеним в Інтернеті, ігнорування реальних стосунків та зобов'язань, а також до емоційних проблем, таких як страх пропустити щось важливе.

Пасивні користувачі, які переважно споживають контент, шукають в Інтернеті втечі від проблем та емоційного дискомфорту. Це може призвести до емоційної залежності, соціальної ізоляції, ігнорування реальних потреб та обов'язків [36].

Транслятори, які поширюють інформацію з Інтернету в реальному житті, ризикують стати залежними від інформаційного потоку та постійного оновлення інформації. Це може призвести до втрати критичного мислення, поширення неперевіреної інформації, тривоги та незадоволеності, якщо немає доступу до Інтернету [41].

Неостання роль у формуванні інтернет-залежності відводиться необмеженому доступу до інформації, що часто називають «інформаційним вампіризмом». Це особливо актуально для тих, для кого комп'ютерні мережі є головним або єдиним засобом спілкування [26].

На сьогодні інтернет-мережі мають значний вплив на різні аспекти життя людини: професійний розвиток, кар'єрний зріст, спілкування, відпочинок, сімейні стосунки тощо [54].

Велика кількість науковців у власних роботах загострюють увагу на негативному впливі соціальних мереж на психіку особистості. Зазначено, що у когнітивній площині спостерігається посилення механізму раціоналізації та інтелектуального виправдання адикції, що може призводити до формування «магічного мислення» [26]. Це призводить до зниження критичності до негативних наслідків власної залежності. У мотиваційній сфері спостерігається надмірне емоційне ставлення до об'єкта адикції та домінування думок про нього, а у поведінковій сфері збільшується захисно-агресивна поведінка та підвищується ризик соціальної дезадаптації [16].

Дослідники вказують, що користувачі інтернет-мереж часто мають проблеми з реальним спілкуванням та не можуть повністю реалізувати свій потенціал [21]. Міжособистісна комунікація відтворює непосредній «face to face» контакт, який передбачає психологічну близькість та співпереживання [8]. Проте в сучасному світі, заради зручності та швидкості, віртуальна реальність відіграє ключову роль у створенні міжособистісних зв'язків. Завдяки активному розвитку комп'ютерних технологій і масовому проникненню Інтернету, ми можемо насолоджуватися безпосереднім

спілкуванням, використовуючи веб камери, мікрофони та динаміки для максимального наближення до реальності [48].

Феномен віртуального спілкування виник в сучасному світі завдяки кільком факторам, одним з яких є можливість приділяти час на формулювання власних думок. У віртуальному світі час необмежений, що дозволяє нам ретельно обдумувати свої висловлення та легко переривати або продовжувати бесіду [7]. Ще одним важливим фактором є можливість приховувати свої емоції від співрозмовника, використовуючи смайлики, що дозволяють передавати настрій без слів [7].

Привабливість віртуального спілкування полягає також у відсутності необхідності витратити час на вибір одягу, зачіски чи макіяжу. Для спілкування досить лише бути онлайн [33].

Процес розвитку інтренет-залежності проходить етапами. Спочатку виникає цікавість до різноманітних соціальних платформ, людина реєструється, активно заповнює свій акаунт і поповнює його інформацією. Поступово вона все більше поглиблюється у безмежних стрічках новин, листуваннях та обговореннях на форумах, беручи участь у різних додатках та іграх, запропонованих друзями та новими знайомими. Цей процес поступово перетворюється на психологічну залежність. Багато осіб вважають, що без відвідування соціальних мереж їх день проходить нудно та малопродуктивно [46].

У своїх дослідженнях Л. Гуменюк відзначає, що особистості, які страждають від залежності від соціальних мереж, характеризуються рядом особистісних рис. У сфері емоцій та волі спостерігаються високі рівні тривожності, депресії, агресивності та ворожості, одночасно з низькою силою волі, стресостійкістю, самооцінкою та впевненістю в собі. В комунікативній сфері вони часто відчують самотність та конфліктність. У мотиваційній сфері намагаються уникнути невдач [19].

У своєму дослідженні Х. Турецька встановила, що особи, схильні до залежності від інтернет-мереж, характеризуються низьким рівнем чіткості

«Я-концепції» та менш інтегрованою та стабільною системою особистісних уявлень [55]. Вони часто не розуміють себе і те, що з ними відбувається, і зважаються на віртуальну активність, що відволікає їх від проблем реального життя. Такі особи можуть мати труднощі у спілкуванні та відчувати напругу у взаємодіях з іншими. Вони можуть не мати таких якостей, як самоповага, аутосимпатія та самоінтерес [55].

В. Посохова вказує на те, що люди, які страждають від залежності від інтернету, мають труднощі у формуванні свого майбутнього через втрату контролю над реальністю та віртуальністю. Вони віддають перевагу вигаданому світу, занедбуючи особистим життям [44].

Дослідження О. Камінської також показало, що існують дві основні групи факторів, які спричиняють розвиток інтернет-залежності. Зовнішні чинники, такі як активність вищого навчального закладу або професійні обов'язки, що потребують використання інтернет-ресурсів, а також внутрішні, такі як схильність до адиктивної поведінки та відсутність сталих цінностей щодо ролі інтернету в житті [27].

О. Камінська також виявила, що чим вищий рівень інтернет-залежності у студентської молоді, тим більше вони схильні до емоційної нестабільності, моральної ненормативності, тривоги, імпульсивності та інших негативних явищ. Ці люди часто мають проблеми в комунікативній сфері та страждають від відсутності підтримки, що ускладнює їх адаптацію в соціальній групі [27].

Г. Мироненко вказує на три основні групи факторів, що впливають на формування інтернет-залежності. По-перше, біологічні фактори, такі як особливості нервової системи та розвиток внутрішньоутробного періоду, можуть сприяти формуванню залежної поведінки через слабкість гальмівних механізмів нервової системи [37].

Друга група факторів - соціальні, включає вплив макро- та мікросоціальних чинників. Швидке поширення Інтернету та зниження віку користувачів впливає на формування залежності, оскільки він стає

необхідним у професійній діяльності та є засобом втілення зв'язків із соціальними групами [37].

Третя група факторів - індивідуально-психологічні, включає особливості особистості. Це можуть бути проблеми у комунікативній сфері, емоційна нестійкість, інфантильність та важкість у формуванні власного майбутнього [37].

Психологи також розглядають причини залежної поведінки розділяючи їх на соціальні та особистісні аспекти. Серед соціальних факторів виокремлюють дисфункціональність сім'ї, вплив асоціального середовища та причини, пов'язані з соціально-економічним та демографічним станом [38]. Утворення залежності від соціальних мереж обумовлене такими чинниками:

Мотиваційні аспекти – задоволення вже існуючих потреб та бажань. У цьому контексті створення віртуальної особистості служить як компенсація недоліків реальної соціалізації. Ця віртуальна ідентичність може виражати ідеальне «Я», висловлювати пригнічені аспекти особистості у реальності (задоволення заборонених сексуальних фантазій, агресивних проявів, бажання маніпулювати іншими) або намагатися справити певне враження на оточуючих [3].

Пошукові мотиви – бажання отримати новий досвід. У цьому випадку віртуальна ідентичність створюється з метою розширення раніше існуючих можливостей реальної соціалізації та отримання нового досвіду. Бажання випробувати себе в новій ролі, створення образів, відмінних від реального «Я», або спроба змінити своє життя свідчать про пошук альтернатив у подальшому розвитку [3].

Отже, разом із глобальним поширенням Інтернету та зростанням популярності соціальних мереж, між віртуальним і реальним світом зникають межі. Віртуальні комунікації замінюють живе спілкування, користувачам вже не потрібно виходити з дому, щоб розважатися або проводити час з друзями. Завдяки віртуальному простору, всі ці аспекти життя можна втілити без значних зусиль і витрат енергії [46].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Інтернет-залежність виявляється у глибокому прагненні перебувати в мережі та неможливості відірватися від неї, що може тривати навіть до 18 годин на добу, при цьому ігноруючи реальність. Інтернет-залежність виражається у різних формах, таких як кібер залежність, захоплення віртуальним спілкуванням, нав'язливі фінансові операції в мережі та ін.

У віртуальному комунікативному просторі існують різні соціально-психологічні ознаки, такі як множинність особистості, зниження рівня статусів, відсутність тілесності, легке і невимушене спілкування, анонімність та інші, що задовольняють потреби інтернет-залежних особистостей. Основні види інтернет-діяльності включають пізнавальну, ігрову та комунікативну.

Інтернет-залежні особистості часто використовують мережу для уникнення формування власних життєвих перспектив та прийняття відповідальних рішень. Це може призвести до гедоністичних цінностей та спричинити ускладнене сприйняття реальності, а також приводить до відчуття відсутності часу та відчуження від живого спілкування, що утруднює реальну соціальну самоідентифікацію.

Аналіз показує, що особистості, залежні від соціальних мереж, часто виявляють підвищений рівень депресії, агресивності, самотності та тривожності. Вони мають низьку самооцінку та стресостійкість, демонструють негативне ставлення до себе, мають проблеми у комунікативній сфері та в сімейних відносинах, а також зазнають труднощі у формуванні власного майбутнього.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА РІВЕНЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Особливості впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді

В сучасному світі, де Інтернет став невід'ємною частиною життя, питання його впливу на самоактуалізацію студентської молоді набуває особливої актуальності. Ця складна та багатогранна проблема має як позитивні, так і негативні аспекти [4].

З одного боку, Інтернет відкриває перед студентською молоддю безмежні можливості для навчання, розвитку, самореалізації. Він надає доступ до інформаційних ресурсів, інструментів для спілкування та співпраці, платформ для творчого самовираження [22].

З іншого боку, надмірне захоплення віртуальним світом може призвести до негативних наслідків, таких як відволікання від навчання, соціальна ізоляція, виникнення психічних проблем [20].

Важливо підкреслити, що самоактуалізація - це процес, який триває все життя. Для особистостей студентського віку це особливо актуальний період, коли вони шукають себе, формують власні цінності та прагнуть досягти своїх цілей. Інтернет може стати цінним інструментом на цьому шляху, але важливо використовувати його розумно та відповідально [35].

Процес самоактуалізації вимагає наявності сприятливих соціальних та історичних обставин, і він є не просто досягненням власного потенціалу, а постійною реалізацією можливостей, здібностей та талантів, що відображають справжню місію, покликання або долю особистості. Це про глибоке розуміння і прийняття своєї сутності, а також про постійне прагнення до гармонії, інтеграції та внутрішньої єдності [36].

Абрахам Маслоу, який детально досліджував феномен самоактуалізації, визначав її як найвищу потребу людини в своїй теорії «піраміди потреб». За його концепцією, задоволення більш високих потреб можливе лише після задоволення базових. Тому для досягнення самоактуалізації спочатку потрібно задовольнити всі нижчі потреби, які представлені в його піраміді [4].

Самоактуалізовані особистості володіють численними характеристиками, такими як чітке розуміння дійсності, невимушеність, вміння ефективно розв'язувати проблеми, потреба в усамітненні для зосередження, незалежність у висловленнях, шляхетність, відчуття гумору, творчість, культурний розвиток, розуміння власних слабких сторін. Маслоу розробив ієрархічну модель мотивації, в якій основні потреби представлені на п'яти рівнях: фізіологічні, потреби в безпеці, потреби в любові та приналежності, потреби в повазі та самореалізації [20].

Виходячи з ієрархічної моделі Маслоу, залежність може перешкоджати процесу самоактуалізації. Коли людина відчуває сильну залежність, це може призвести до того, що вона буде сконцентрована переважно на задоволенні своїх нижчих потреб, таких як фізіологічні потреби або потреби у безпеці, і відволікати увагу від розвитку своїх внутрішніх потенціалів та пошуку сенсу життя [4].

Залежність може стати бар'єром для самоактуалізації тим, що вона обмежує особистісний розвиток та можливості самореалізації. Людина, яка постійно піддається залежності, може втратити здатність до самостійного мислення, прийняття власних рішень та розвитку своїх талантів і здібностей [17].

В даному питанні можна також розглянути теорію К. Юнга. Карл Юнг зробив значний внесок у розвиток психології, зокрема в теорію самореалізації та самоактуалізації через поняття індивідуалізації. Він розглядав індивідуалізацію як ключовий процес, що дозволяє людині досягти повного розкриття свого внутрішнього світу і реалізувати свій потенціал [45].

Згідно з теорією К. Юнга, індивідуалізація полягає в поступовому розвитку особистості, в якому людина поступово усвідомлює і приймає свої різноманітні аспекти, включаючи ті, що раніше були приховані або неприйнятні. Цей процес включає в себе розкриття та інтеграцію архетипів, комплексів і субперсональних аспектів особистості [4].

Вплив індивідуалізації на самореалізацію полягає в тому, що люди, які досягають цього стану, стають цілісними і самостійними особистостями. Вони живуть відповідно до своїх внутрішніх цінностей і прагнень, не підкоряючись зовнішнім впливам або стандартам, і мають здатність реалізовувати свій потенціал у повній мірі [36].

Залежність від Інтернету може стати перешкодою для процесу самоактуалізації через індивідуалізацію з кількох причин. По-перше, велика кількість часу, яку людина проводить в Інтернеті, може відволікти її від внутрішнього розвитку та вивчення власної особистості. Замість того, щоб зосереджуватися на своєму внутрішньому світі, вона може перебувати у віртуальному середовищі, що ускладнює процес саморефлексії та самопізнання [17].

По-друге, інтернет-залежність може призвести до віддаленості від реальних міжособистісних відносин. Людина, яка проводить багато часу в Інтернеті, може уникати особистих зустрічей та спілкування в реальному світі, що призводить до відчуття відчуження та відсутності підтримки у важливих моментах життя [20].

По-третє, залежність від Інтернету може призвести до втрати власної ідентичності. Людина стає залежною від зовнішніх джерел інформації та впливу соціальних мереж, замість того, щоб розробляти свої власні переконання, цінності та індивідуальні риси [49].

Інтернет-залежність може обмежити доступ до реальних життєвих досвідів та можливостей для саморозвитку. Людина може уникати нових викликів та можливостей, оскільки вони не вписуються в її віртуальний світ, що призводить до обмеженого розвитку і відчуття втрати потенціалу [20].

Емпіричне дослідження даних аспектів є обґрунтовано важливим. Інтернет став неодмінною частиною життя для багатьох людей у сучасному світі. Розуміння того, як його використання може впливати на процес самоактуалізації, дозволить нам краще зрозуміти, як люди розвиваються та реалізують свій потенціал у цьому контексті [25].

Інтернет має великий потенціал як для позитивного, так і для негативного впливу на особистісний розвиток. Він може стати засобом для саморозвитку, навчання та спілкування, але також може призвести до залежності, віддаленості від реальних відносин та втрати самоідентифікації [17].

Дослідження впливу інтернет-залежності на самоактуалізацію може вказати на можливі шляхи покращення відносин з Інтернетом та впливу на особистісний розвиток [49].

2.2. Дослідження впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді

Для вирішення поставлених завдань в емпіричному дослідженні були використані наступні методики діагностики: методика на виявлення інтернет-залежності «Internet Addiction Test» (К. Янг), опитувальник «Сприйняття Інтернету», тест самоактуалізації САТ, опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (Е. Ейдман).

1. Тест Кімберлі Янг на виявлення інтернет-залежності («Internet Addiction Test») [18].

Тест, розроблений доктором Кімберлі Янг у 1995 році, призначений для діагностики патологічної залежності від Інтернету. Цей інструмент пропонує спосіб визначення рівня пристрасті до Інтернету, незалежно від конкретної форми цієї залежності.

Важливо зауважити, що наразі довгострокові наслідки такої залежності мало вивчені. Дослідження показують, що багато людей набувають залежність від Інтернету досить швидко після початку його використання.

Тест К. Янг складається з 40 питань (див. Додаток А) і доступний в двох варіантах: Internet Addiction Test (IAT) і Internet Addiction Test for Families (IAT-F).

Відповіді на кожне з тестових завдань оцінюються за 5-бальною шкалою: ніколи або вкрай рідко – 1 бал, іноді – 2 бали, регулярно – 3 бали, часто – 4 балів, постійно – 5 балів.

Результати тесту інтерпретуються наступним чином:

0–30 балів - нормальне використання Інтернету, користувач використовує Інтернет у межах норми, без негативних наслідків для свого життя. Інтернет є інструментом для роботи, навчання чи розваг, але не домінує в повсякденному житті. У користувача немає проблем з контролем часу, проведеного в мережі.

31–49 балів – легка залежність від Інтернету, користувач починає відчувати деякі ознаки залежності, але вони ще не мають суттєвого негативного впливу на повсякденне життя. Можливі епізоди частого використання Інтернету, які іноді можуть заважати виконанню обов'язків або спілкуванню з оточуючими. Проте загалом користувач ще здатен контролювати свою активність в мережі.

50–79 балів – помірна залежність від Інтернету, користувач проводить в мережі значну частину часу, що може призводити до проблем у роботі, навчанні або особистих стосунках. Можливі ознаки стресу або тривоги у випадку обмеження доступу до Інтернету. Користувачу складно зменшити час, проведений в Інтернеті, незважаючи на усвідомлення можливих негативних наслідків.

80–100 балів – надмірне користування Інтернетом, віртуальне життя стає важливішим за реальне, що може призводити до серйозних проблем в особистому, професійному та соціальному аспектах. Людина може втратити

контроль над своєю онлайн-активністю, нехтуючи реальними обов'язками та стосунками. Це може спричинити значний психологічний дискомфорт та погіршення загального стану здоров'я.

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність ґрунтується на моделі «залежності з трьох компонентів», розробленій Мелвіном Ньюманом у 1996 році. Ця модель стверджує, що залежність має три ключові фактори: індивідуальна схильність, позитивні емоції та винагорода, соціальні та культурні фактори.

Тест оцінює другий та третій компоненти моделі, оцінюючи поведінкові та емоційні аспекти використання Інтернету та його вплив на життя людини.

2. Опитувальник «Сприйняття Інтернету» [18].

Опитувальник призначений для визначення походження особливого ставлення людини до Інтернету та його важливості у її житті. Опитувальник складається з 67 запитань (див. Додаток Б), які розділені на шкали.

Перша шкала оцінює фактори залежності, такі як приналежність до Інтернет-спільноти, випадковість поведінки та потреба у сенсорній стимуляції. Високий бал (15-25) свідчить про схильність до активного пошуку інформації, спілкування та інших дій в Інтернеті. Такі люди легко ініціюють спілкування, пропонують теми для обговорення, ставлять цілі та прагнуть до їх реалізації в Інтернеті. Низький бал (0-14), вказує на пасивність в Інтернеті. Такі люди частіше шукають вже знайомі сайти, не схильні до ініціативи в спілкуванні, рідко пропонують теми для обговорення.

Друга шкала вивчає особливості сприйняття Інтернету, такі як мотивація використання, зміна свідомості, сприйняття як «втеча» та комунікація. Високий бал (15-25), означає високу зацікавленість в різноманітності контенту, думок та способів взаємодії в Інтернеті. Такі люди відкриті до нового, прагнуть до розширення кругозору, легко адаптуються до змін в Інтернеті. Низький бал (0-14) свідчить про низьку зацікавленість в різноманітності Інтернету. Такі люди частіше віддають перевагу вже

знайомим сайтам та способам спілкування, не прагнуть до пошуку нового, змін.

Третя шкала оцінює наслідки залежності, включаючи час та простір, сприйняття Інтернету як віртуальної реальності, природність Інтернету та прагнення перенести норми віртуального світу в реальний. Високий бал (4-8) вказує на ймовірність наявності залежності від Інтернету. Такі люди відчують дискомфорт при відсутності доступу до Інтернету, використовують його для втечі від проблем, проводять в ньому занадто багато часу, що негативно впливає на інші сфери життя. Низький бал (0-3) свідчить про відсутність залежності від Інтернету. Такі люди контролюють час, проведений в Інтернеті, використовують його для певних цілей, без шкоди для інших сфер життя.

Відповіді на кожне запитання оцінюються за вибором варіанта відповіді, варіант відповіді А дорівнює 1б., варіант відповіді Б це 0 б., після чого рахується сума балів за кожною шкалою.

3. Тест самоактуалізації САТ (Е. Шостром) [57].

Тест самоактуалізації призначений для виявлення ключових складових особистості, яка досягає самоактуалізації. Самоактуалізація представляє собою високий ступінь психологічного розвитку, який можна досягти, коли всі базові та метапотреби задоволені, і особистість реалізує свій повний потенціал. Тест складається з 126 питань (див. Додаток В), кожне з яких має два варіанти відповідей. Респондентам слід обрати той, який краще відображає їхнє ставлення. За кожну відповідь, яка вказує на самоактуалізацію, нараховується один бал.

Самоактуалізація особистості оцінюється за допомогою 8 шкал, включаючи орієнтацію в часі, цінності, гнучкість у поведінці, спонтанність, погляд на природу людини, контактність, потреба в пізнанні, креативність, саморегуляція.

Загальний бал самоактуалізації обчислюється як сума всіх балів, поділена на кількість питань у тесті (126) та помножена на 100.

Існують чотири рівні самоактуалізації:

1. Низький рівень самоактуалізації (40-45 балів або менше). Особистість не прагне до саморозвитку, не усвідомлює свої потреби та можливості. Зосереджена на минулому або майбутньому, не живучи сьогоденням. Схильна до конформізму, залежності від думки оточуючих, не володіє автономністю. Поведінка жорстка, негнучка, демонструється невміння адаптуватися до мінливих умов. Не схильна до спонтанності, креативності, обмежена у вираженні емоцій. Має негативний погляд на природу людини, схильна до недовіри та підозри. Проявляється складність в налагодженні близьких стосунків, уникнення емоційної близькості. Потреба в пізнанні не розвинена, немає прагнення до нового досвіду та знань. Саморегуляція слабка, людина не вміє контролювати свої емоції та поведінку.

2. Рівень вираженої тенденції до самоактуалізації (45-55 балів). Особистість усвідомлює свої потреби та прагне до саморозвитку, але цей процес відбувається несистемно. Частково живе сьогоденням, але може зациклюватися на минулому або майбутньому. Прагне до автономії, але іноді піддається впливу оточуючих. Поведінка стає більш гнучкою, присутні навички адаптуватися до нових умов. Є більш спонтанною, емоційно виразною, але все ще може відчувати скутість. Погляд на природу людини стає більш оптимістичним, вірить у добро та співпрацю. Прагне до налагодження близьких стосунків, але іноді відчуває труднощі з емоційною відкритістю. Потреба в пізнанні зростає, цікавиться новим досвідом та знаннями. Саморегуляція покращується, особистість вчиться краще контролювати свої емоції та поведінку.

3. Дійсно високий рівень самоактуалізації (55-75 балів). Особистість чітко усвідомлює свої потреби та цілеспрямовано прагне до саморозвитку. Живе сьогоденням, цінує кожен момент. Володіє високим ступенем автономії, незалежна від думки оточуючих. Поведінка гнучка, легко адаптується до мінливих умов. Людина спонтанна, емоційно виразна, щира у

своїх проявах. Має позитивний погляд на природу людини, вірить у добро та співпрацю. Легко відбувається налагоджування близьких стосунків, відкрита до емоційної близькості. Потреба в пізнанні висока, присутнє високе прагнення до нового досвіду та знань. Саморегуляція на високому рівні.

4. Високий рівень самоактуалізації (більше 75 балів). Особистість досягла найвищого рівня саморозвитку. Володіє абсолютною автономією, незалежна від зовнішніх впливів. Поведінка максимально гнучка, легко пристосовується до будь-яких умов. Вона спонтанна, щира, емоційно відкрита, вільно виражає себе. Потреба в пізнанні є надзвичайно високою, і людина завжди шукає новий досвід та знання. Саморегуляція на найвищому рівні, людина майстерно контролює свої емоції та поведінку.

4. Опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (Є. Ейдман) [57].

Тест призначений для оцінки рівня розвитку вольової саморегуляції. Кожен учасник отримує бланк з номерами питань і місцем для відповідей.

Тест складається з 30 тверджень (див. Додаток Г), на кожне з яких відповідається «так» або «ні». Сума балів за кожну шкалу або субшкалу визначається підрахунком відповідей, які збігаються з ключем. Шкали включають загальну вольову саморегуляцію, наполегливість і самовладання.

Є 6 завуальованих тверджень, тому загальна сума балів за вольову саморегуляцію повинна бути від 0 до 24, за наполегливість - від 0 до 16, а за самовладання - від 0 до 13.

Рівень розвитку вольової саморегуляції визначається порівнянням отриманих балів зі середніми значеннями кожної шкали. Якщо результати становлять більше половини максимально можливої суми співпадінь, це свідчить про високий рівень розвитку. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості — 8, для шкали самовладання — 6. Високий бал за загальною шкалою характерний для емоційно зрілих, активних, незалежних і самостійних осіб, які відрізняються спокоєм, упевненістю в собі, стійкістю намірів, реалістичністю поглядів та

розвиненим почуттям особистого обов'язку. Такі особистості добре усвідомлюють свої мотиви, планомірно реалізують власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають соціально-позитивну спрямованість. У крайніх випадках можливе підвищення внутрішньої напруги через прагнення контролювати кожен аспект поведінки і тривожність через найменшу спонтанність.

Низький бал спостерігається у чутливих, емоційно нестійких, вразливих та невпевнених у собі людей. Їм притаманна низька рефлексивність, загальний рівень активності зазвичай знижений. Вони схильні до імпульсивності і нестійкості намірів, що може бути пов'язано з незрілістю або вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливості оцінює силу намірів людини та її прагнення завершити розпочату справу. Люди з високими показниками діяльні, працездатні, активно прагнуть виконати заплановане, їх мотивують перешкоди на шляху до мети. Вони цінують соціальні норми і намагаються підпорядковувати свою поведінку їм, хоча у крайніх випадках можлива втрата гнучкості та поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що призводить до непослідовності в поведінці. Проте їх активність і працездатність можуть компенсуватися гнучкістю, винахідливістю та схильністю до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень контролю емоційних реакцій і станів. Високі бали отримують емоційно стійкі люди, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Вони характеризуються внутрішнім спокоєм, упевненістю в собі, що знижує страх перед невідомим, підвищує готовність до сприйняття нового і, зазвичай, поєднується з новаторством та радикалізмом. Однак прагнення до постійного самоконтролю та надмірне свідоме обмеження спонтанності можуть призводити до внутрішньої напруги, постійної стурбованості та втоми.

Даний тест надає можливість порівняння результатів з середніми значеннями, що дозволяє здійснити об'єктивну оцінку рівня розвитку вольової саморегуляції.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

В дослідженні брали участь 30 здобувачів вищої освіти Східноукраїнського Національного університету імені В. Даля (див. Додаток Д), які знаходяться на різних ступенях здобуття вищої освіти. Віковий діапазон учасників становив від 18 до 20 років. Проведення дослідження відбувалося у форматі дистанційного навчання за допомогою різноманітних технічних засобів. Опитування здійснювалося через Google-форми.

Перш ніж перейти до тестування, респондентам було надано анкету «Основні цілі використання Інтернет» (див. Додаток Е), на рис. 2.1. представлені отримані результати опитування.

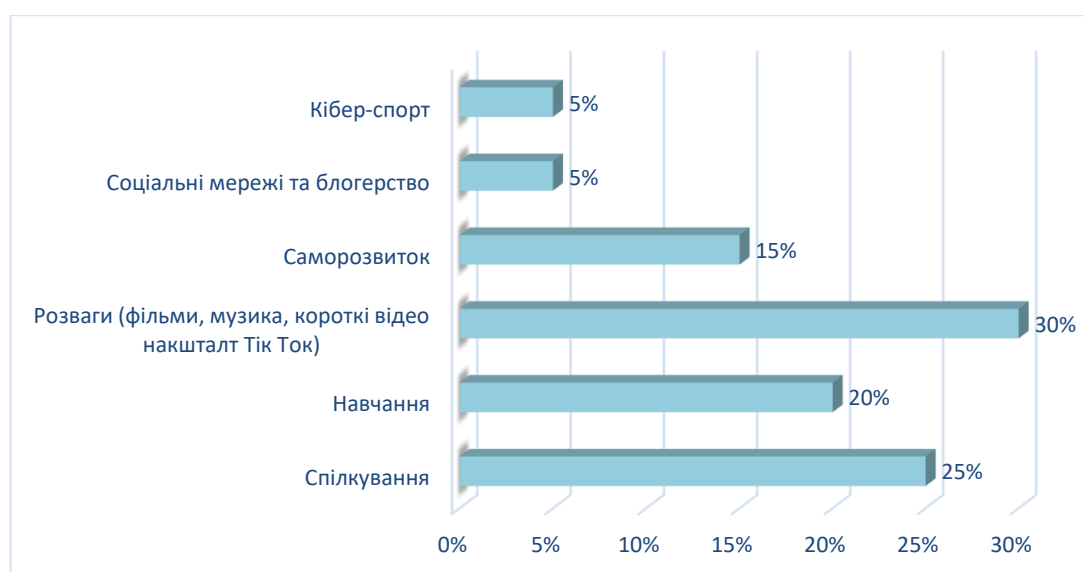


Рис. 2.1. Діаграма розподілу результатів дослідження за анкету «Основні цілі використання Інтернет»

Можна побачити, що основні мотиви користування Інтернетом розподілені наступним чином: кіберспорт - 5%, соціальні мережі та блогерство - 5%, саморозвиток - 15%, розваги - 30%, навчання - 20%, спілкування - 25%. Аналіз цих даних дозволяє визначити мотиви, які можуть бути більш ризикованими для інтернет-залежності.

Зокрема, мотиви, які стосуються розваг та соціального спілкування, можуть бути більш привабливими та потенційно ризикованими для розвитку інтернет-залежності. Це може бути пов'язано з тим, що вони включають в себе елементи, які сприяють безкінечній часовій затраті та відволіканню від реального життя.

Розкриття основних мотивів користування Інтернетом може допомогти виявити зв'язок між метою користувачів та їхнім рівнем активності в Інтернеті.

1. Тест на виявлення інтернет-залежності «Internet Addiction Test» (К. Янг).

За допомогою даної методики виявлено рівень залежності від інтернет-мережі, узагальнені результати дослідження представлені в табл. 2.1 – 2.2.

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики інтернет-залежності

№ респондента	Кількість балів	№ респондента	Кількість балів
1	54	16	45
2	31	17	34
3	28	18	27
4	21	19	22
5	74	20	52

Продовж. табл. 2.1

6	30	21	49
7	24	22	39
8	50	23	23
9	29	24	67
10	80	25	24
11	76	26	52
12	27	27	38
13	27	28	30
14	48	29	27
15	23	30	81

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою виявлення інтернет-залежності,
%**

Шкала	%
0-30 балів. Відсутність залежності від Інтернету, низький рівень заглибленості в мережу	47%
31-49 балів. Інтернет-залежність слабо виражена або відсутня, наявний легкий рівень залежності	23%
50-70 балів. Інтернет має значний вплив на життя, є припущення, що існує серйозний рівень залежності.	23%
80-100 балів. Інтернет-залежність є явною, надмірне користування мережею.	7%

Результати розподілу респондентів у відсотковому співвідношенні представлено наочно на рис. 2.2.

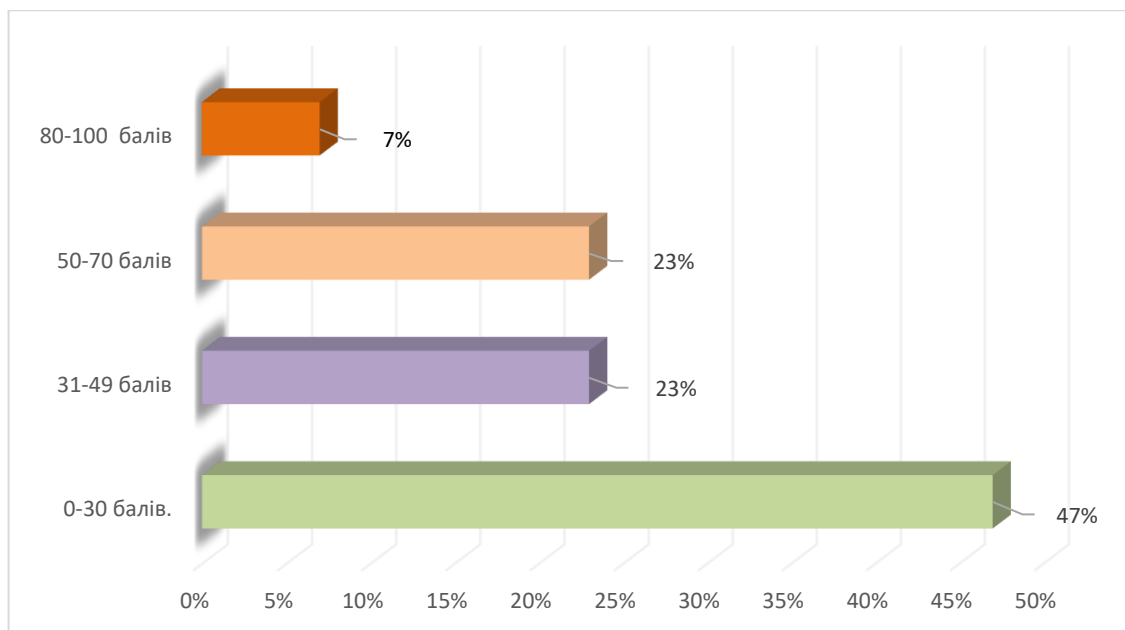


Рис. 2.2. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою виявлення інтернет-залежності (К. Янг)

Результати тесту Кімберлі Янг на виявлення інтернет-залежності вказують на широкий спектр ступенів заглибленості респондентів в Інтернет. За аналізом даних, видно, що більшість респондентів (47%) мають низький рівень або абсолютно відсутню залежність від Інтернету. Це може свідчити про те, що для більшості респондентів відношення до мережі є контрольованим та раціональним.

Однак було також виявлено, що відсоток тих, хто виявив слабку залежність або припущення про її наявність, складає 23%. Це може вказувати на те, що для певної частини здобувачів Інтернет вже має певний рівень впливу на їхнє життя, хоча цей вплив поки що не є надто серйозним.

Також виявлено, що у 23% респондентів Інтернет вже має значний вплив на їхнє життя. Це може свідчити про те, що для цієї групи осіб Інтернет стає більш суттєвою частиною їхнього повсякденного функціонування, і вони знаходяться в зоні ризику попадання в адикцію.

7% респондентів показали явну залежність від Інтернету. Для цієї групи респондентів Інтернет став переважаючим аспектом життя, це може негативно впливати на їхню академічну успішність та загальний стан здоров'я.

2. Опитувальник «Сприйняття Інтернету»

Мета даного опитувальника допомогти виявити та зрозуміти особливості сприйняття інтернету респондентами. Результати дослідження представлені в табл. 2.3 - 2.4.

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики «Сприйняття Інтернету»

№ респондента	Активність в дії	Активність у сприйнятті альтернатив	Інтернет-залежність
1	2	6	1
2	2	17	1
3	0	15	3
4	10	0	2
5	19	22	7
6	8	19	1
7	6	16	1
8	23	18	5
9	16	24	8
10	13	11	0
11	21	21	4
12	6	6	1
13	4	23	6
14	13	14	0
15	12	6	3
16	1	3	2
17	0	15	1
18	17	25	7
19	25	16	5
20	11	23	2
21	8	4	3
22	13	19	1
23	4	17	1
24	12	13	2

Продовж. табл. 2.3

25	1	21	3
26	13	18	3
27	18	20	0
28	10	15	4
29	3	0	3
30	10	12	2

Результати розподілу респондентів у відсотковому співвідношенні представлено в табл. 2.4

Таблиця 2.4**Результати дослідження за методикою «Сприйняття Інтернету», %**

Поведінка в Інтернеті	Низькі показники	Високі показники
Активність дій	76%	24%
Активність у сприйнятті альтернатив	37%	63%
Інтернет залежність	73%	27%

Результати розподілу показників у порівняльному співвідношенні представлено наочно на рис. 2.3.

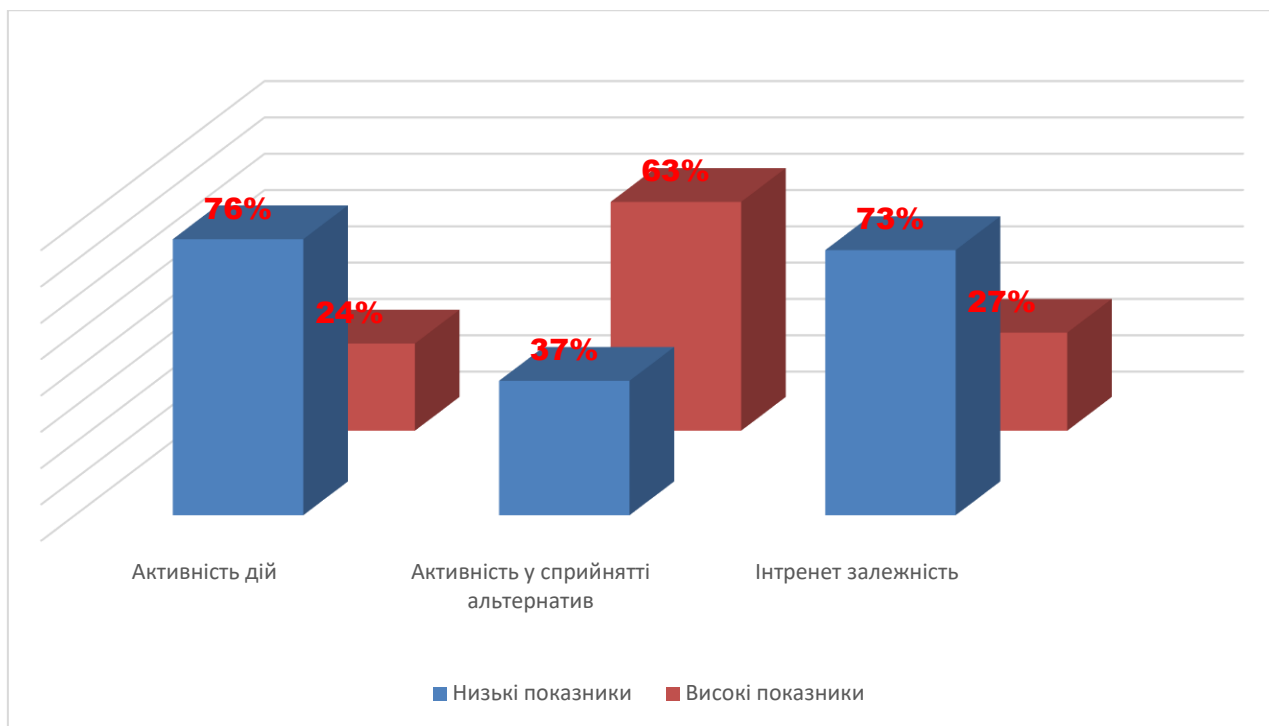


Рис. 2.3. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою «Сприйняття інтернету»

Більшість респондентів (76%) схильні до пасивності в Інтернеті. Це означає, що вони частіше шукають вже знайомі сайти, не проявляють ініціативи в спілкуванні, рідко пропонують теми для обговорення.

37% респондентів показали високі результати в активності у сприйнятті альтернатив, що вказує на відкритість до нового в Інтернеті. Їх цікавить різноманітний контент, думки та способи взаємодії. Ці респонденти прагнуть до розширення кругозору та легко адаптуються до змін в Інтернеті.

Що стосується Інтернет-залежності, то більшість здобувачів (73%) не мають проблем з цим. 27% студентів продемонстрували високі показники схильності до залежності.

3. Тест самоактуалізації САТ.

Мета проведення даної методики полягає в оцінці рівня самоактуалізації респондентів за допомогою восьми шкал. Результати дослідження представлені в табл. 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.5

**Зведена таблиця результатів дослідження загального рівня
самоактуалізації**

№	Орієнтація у часі	Цінності	Гнучкість у поведінці	Спонтанність	Погляд на природу	Контактність	Потреба в пізнанні	Креативність
1	12	18	12	9	8	12	9	8
2	15	14	17	6	5	16	10	6
3	3	6	7	3	3	7	7	3
4	11	17	10	12	7	10	11	7
5	16	16	19	13	9	19	14	12
6	2	1	6	2	2	6	6	2
7	14	15	15	10	8	15	9	10
8	5	9	8	5	4	8	8	5
9	10	12	14	7	6	14	10	6
10	17	20	22	14	10	20	12	14
11	8	7	9	4	5	9	7	4
12	6	13	11	8	7	11	8	7
13	13	19	16	11	9	16	17	11
14	9	11	18	5	6	18	5	5
15	15	5	13	18	9	13	17	9
16	4	3	5	3	3	5	5	3
17	16	10	20	14	10	20	14	10
18	7	18	12	9	7	12	9	7
19	11	8	14	6	5	14	6	5
20	18	19	23	15	10	23	15	10
21	3	2	4	2	2	4	4	2
22	12	15	15	8	8	15	11	8
23	14	9	17	12	9	17	12	9
24	5	4	6	4	4	6	6	4
25	9	13	10	7	6	10	7	6
26	1	20	5	1	1	5	1	1
27	10	14	13	9	7	13	9	7
28	19	16	21	16	11	21	11	8
30	7	19	13	10	7	12	8	7

Таблиця 2.6

Таблиця розподілу результатів дослідження за методикою «Тест самоактуалізації САТ»

Шкали	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	Кіл-ть респ.	%	Кіл-ть респ.	%	Кіл-ть респ.	%
Орієнтація у часі	3	10%	13	43%	14	47%
Цінності	1	3%	15	50%	14	47%
Гнучкість в поведінці	8	27%	15	50%	7	23%
Спонтанність	7	23%	18	61%	5	16%
Погляд на природу людини	6	20%	15	50%	9	30%
Контактність	7	23%	15	50%	8	27%
Потреба в пізнанні	8	27%	17	57%	5	16%
Креативність	2	7%	17	57%	11	36%

Результати дослідження наочно зображені на рис. 2.4.

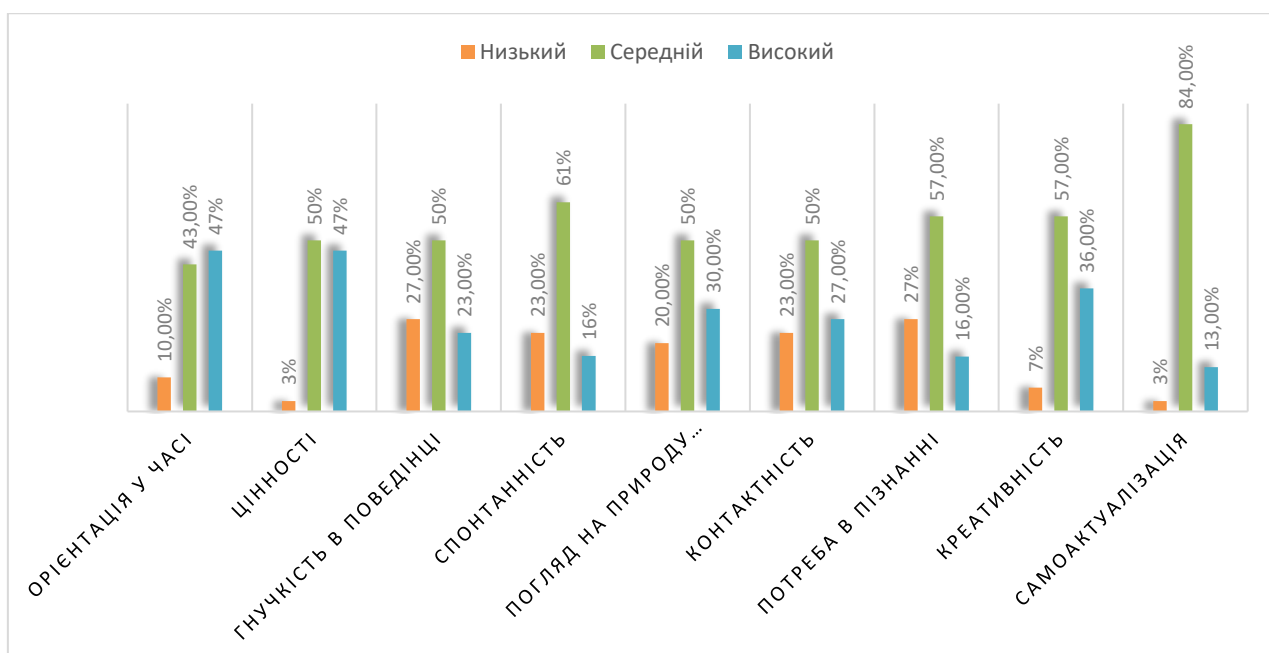


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «Тест самоактуалізації САТ»

Більшість респондентів (84%) мають середній рівень самоактуалізації. Лише 13% респондентів мають високий рівень самоактуалізації, це може свідчити про те, що учасники дослідження частково реалізують свій потенціал, але мають можливості для подальшого зростання.

Найбільше респондентів з низькими результатами спостерігаються за шкалами «Гнучкість у поведінці» (27%), «Потреба в пізнанні» (27%) та «Спонтанність» (23%), що може свідчити про недостатній розвиток цих аспектів самоактуалізації у цільовій групі. Результати можуть вказувати на такі проблеми, як недостатня адаптивність та гнучкість у поведінці, що обмежує здатність респондентів ефективно реагувати на зміни та нові ситуації. Низький рівень потреби в пізнанні свідчить про відсутність внутрішньої мотивації до саморозвитку та отримання нових знань, що стримує особистісний та професійний ріст. Обмежена спонтанність може вказувати на те, що респонденти не схильні до експериментування та вільного вираження своїх емоцій і думок, що негативно впливає на їхню креативність та здатність до інновацій.

Проте найбільша кількість респондентів з високими показниками спостерігається за шкалами «Орієнтація у часі» (47%), «Цінності» (47%) та «Погляд на природу людини» (30%). Це свідчить про те, що респонденти мають розвинене відчуття часу, чітко визначені життєві цінності та позитивне сприйняття людської природи. Високі результати за цими шкалами можуть вказувати на те, що респонденти добре усвідомлюють свої життєві пріоритети, здатні планувати своє майбутнє та мають гуманістичний підхід до взаємодії з іншими людьми. Це є позитивним фактором, який може слугувати базою для подальшого розвитку інших аспектів самоактуалізації, таких як гнучкість у поведінці, потреба в пізнанні та спонтанність.

Спираючись на результати методики САТ, виявлено, що існує обернено пропорційна залежність між рівнем самоактуалізації та рівнем залежності від мережі Інтернет. Це означає, що чим менший рівень самоактуалізації людини, тим вищий рівень її залежності від Інтернету, і навпаки. Результати представлені наочно на рис 2.5.

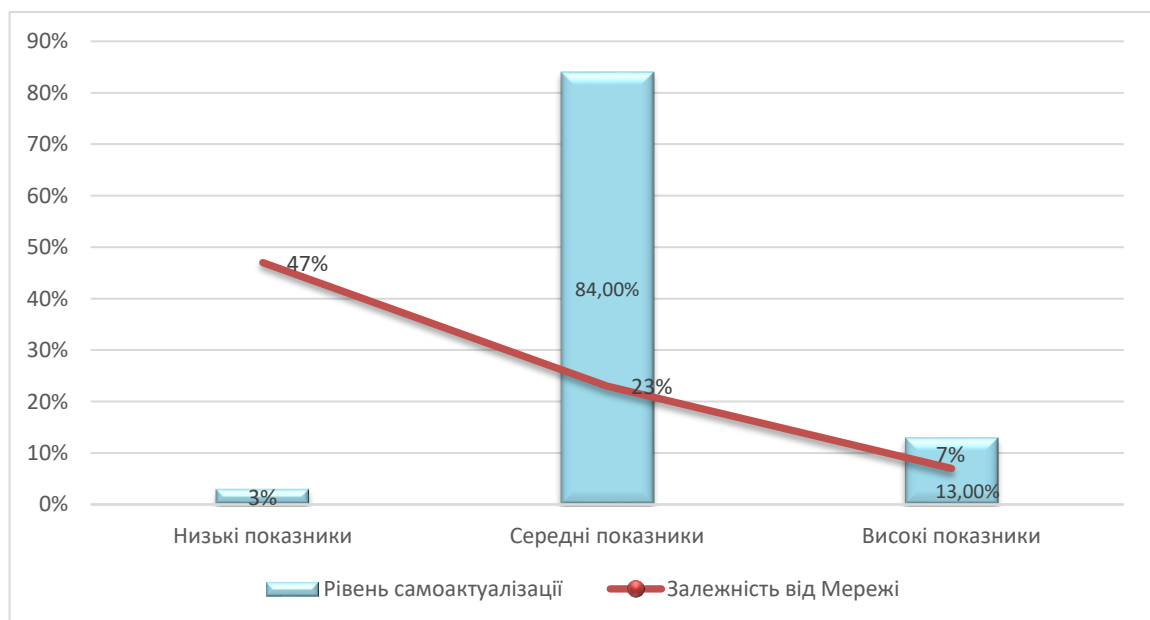


Рис. 2.5. Комбінована гістограма співвідношення результатів за методиками «Дослідження інтернет-залежності» та «Тест самоактуалізації»

Гістограма ілюструє обернено пропорційну залежність, з підвищенням рівня самоактуалізації рівень залежності від Інтернету зменшується, і навпаки. Це узгоджується з припущенням, що особи з високою самоактуалізацією менш схильні до залежності від Інтернету, оскільки вони мають більш розвинені особистісні якості, краще здатні досягати своїх цілей та знаходити задоволення в реальному житті. Люди з низьким рівнем самоактуалізації часто відчують невпевненість у собі та незадоволеність життям, де Інтернет може стати для них втечею, де вони відчують себе більш впевненими, компетентними та значущими, використовуючи його для маскування почуття сорому, тривоги чи самотності, замість того, щоб розвивати чіткі цілі та напрямки у житті, та це може призвести до зниження мотивації, концентрації уваги та продуктивності, а також до соціальної ізоляції, яка подальше заглиблює їх проблеми з самоактуалізацією.

4. Опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції».

Мета методики полягає у визначенні рівня розвитку вольової саморегуляції учасників дослідження з метою встановлення зв'язку між вольовою саморегуляцією та ступенем інтернет-залежності. Узагальнені результати дослідження представлені в табл. 2.7 та табл. 2.8.

Таблиця 2.7

Зведена таблиця результатів за методикою «Дослідження вольової саморегуляції»

Респондент	Загальна шкала	Наполегливість	Самоконтроль
1	15	10	7
2	10	6	4
3	19	13	6
4	8	5	3
5	21	14	7

Продовж. табл. 2.7

6	7	4	3
7	18	12	6
8	14	8	6
9	20	13	7
10	9	6	3
11	23	15	8
12	8	5	3
13	17	11	6
14	11	7	4
15	22	14	8
16	8	5	3
17	16	10	6
18	12	7	5
19	19	12	7
20	9	6	3
21	24	16	8
22	7	4	3
23	16	10	6
24	11	7	4
25	21	14	7
26	8	5	3
27	14	9	5
28	13	8	5
29	18	12	6
30	9	6	3

Таблиця 2.8

Результати за методикою «Дослідження вольової саморегуляції»

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть респонд.	%	К-ть респонд.	%	К-ть респонд.	%
Загальна шкала	13	43%	14	47%	3	10%
Наполегливість	11	37%	15	50%	4	13%
Самоконтроль	8	27%	17	57%	5	16%

Результати представлено наочно на рис. 2.6.

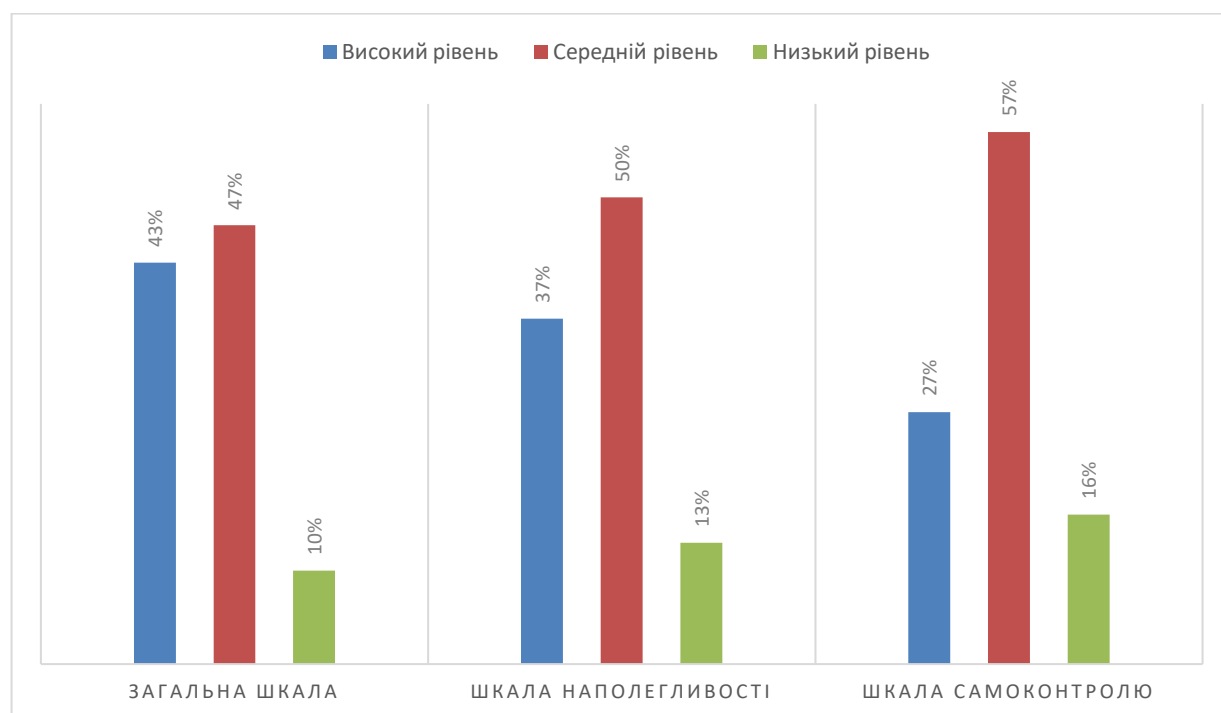


Рис. 2.6. Гістограма розподілу результатів у відсотковому співвідношенні за методикою «Дослідження вольової саморегуляції»

Більшість учасників (47%) мають середній рівень вольової саморегуляції. Це свідчить про те, що респонденти здатні до певного ступеня самоконтролю, наполегливості та вміють досягати своїх цілей. Значна частина учасників (43%) демонструє високий рівень вольової саморегуляції. Це сильні, цілеспрямовані особистості, які вміють керувати своїми емоціями, ставити перед собою чіткі цілі та йти до їх досягнення, незважаючи на труднощі. Невелика група учасників (10%) має низький рівень вольової саморегуляції.

Шкала наполегливості вказує на те, що більше третини учасників (37%) мають високий рівень наполегливості. Це люди, які не здаються перед труднощами, готові докладати зусиль для досягнення своїх цілей. Половина учасників (50%) демонструють середній рівень наполегливості. Вони можуть здаватися перед труднощами, якщо не бачать чіткої перспективи успіху. Невелика частка учасників (13%) має низький рівень наполегливості. Їм складно докладати зусиль, вони швидко здаються, не вірячи у свої сили.

Шкала самоконтролю вказує на те, що майже 27% респондентів мають високий рівень самоконтролю. Ці люди вміють керувати своїми емоціями, вчинками та бажаннями, не піддаючись спокусам. Більшість учасників (57%) демонструють середній рівень самоконтролю. Вони можуть контролювати себе в певних ситуаціях, але їм може бути складно стримувати емоції або бажання в інших випадках. Близько 16% учасників мають низький рівень самоконтролю. Їм складно керувати своїми емоціями, вони часто діють спонтанно, не думаючи про наслідки.

Аналізуючи результати дослідження вольової саморегуляції та її вплив на рівень самоактуалізації, можна звернути увагу на один з ключових моментів. Високий рівень вольової саморегуляції, який виявлений у значній частині респондентів, може бути пов'язаний зі здатністю до ефективного контролю над власними діями та рішеннями. Це може сприяти підвищенню рівня самоактуалізації, оскільки особа з високим рівнем вольової

саморегуляції може бути більш успішною у досягненні своїх цілей та задоволенні власних потреб.

Отже, зв'язок між вольовою саморегуляцією та рівнем самоактуалізації може бути додатково підкріплений, враховуючи вплив інтернет-залежності. Якщо висока вольова саморегуляція поєднується з низьким рівнем інтернет-залежності, це може сприяти більш успішній реалізації потенціалу та підвищенню самоактуалізації. Навпаки, висока інтернет-залежність може стати перешкодою для вольової саморегуляції та саморозвитку, що впливає на рівень самоактуалізації.

Таким чином, за результатами емпіричного дослідження можна сказати, що мотиви користування Інтернетом, такі як розваги та спілкування, виявились найбільш поширеними серед респондентів. Ці мотиви можуть викликати ризик розвитку залежності, оскільки вони сприяють безкінечному витрачання часу та відволіканню від реального життя. У той же час, мотиви саморозвитку та навчання менш поширені серед здобувачів вищої освіти.

Виявлено, що більшість респондентів не мають проблем з інтернет-залежністю, але значна частина знаходиться в зоні ризику, та з часом інтернет-залежність може проявитись.

У контексті самоактуалізації, більшість респондентів мають середні показники, що свідчить про можливість для подальшого розвитку. Найбільш розвинені аспекти включають орієнтацію у часі, цінності та погляд на природу людини, тоді як гнучкість у поведінці, потреба в пізнанні та спонтанність залишаються менш розвинутими.

У сфері вольової саморегуляції, більшість респондентів мають середній рівень, та в той же час демонструють високий рівень у наполегливості. У сфері самоконтролю, значна частина респондентів має середні показники, проте є і ті, хто демонструє високий та низький рівень самоконтролю.

З підвищенням рівня самоактуалізації спостерігається зменшення рівня залежності від Інтернету, що вказує на те, що особи з високою самоактуалізацією менш схильні до залежності. Вони мають більш розвинені

особистісні якості, краще здатні досягати своїх цілей та знаходити задоволення в реальному житті. Навпаки, люди з низьким рівнем самоактуалізації можуть шукати в Інтернеті втечу від невпевненості у собі та незадоволеності життям.

2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики виникнення інтернет-залежності у студентської молоді

Програма соціально психологічного тренінгу щодо профілактики виникнення інтернет - залежності

Мета: надати учасникам необхідні знання, навички та підтримку для здорового та раціонального використання Інтернету.

Завдання: навчитись розпізнавати симптоми інтернет-залежності, розвивати навички самоконтролю та управління часом, підвищувати свідомість про цифрову гігієну, розвивати волюву саморегуляцію, підтримувати процеси самоактуалізації.

Матеріали: папір, олівці, фломастери.

Структура соціально-психологічного тренінгу

Вступна фаза включає в себе вправу «Віртуальне знайомство», бесіду на тему «Інтернет-залежність», та вправу «Часова шеренга».

Фаза контакту включає вправи «Відкриття себе» та «Моя відмінність».

Фаза лабілізації включає вправу «Вільний малюнок».

Фаза навчання включає вправи «День без інтернету», бесіда «Самоактуалізація в контексті інтернет-залежності», «Що вам подобається у реальному житті?», «Мій ідеальний день» та вправу «Збільшення часу зосередженості».

Заклучна фаза включає вправи «За і проти» та «Рефлексія».

Вступна фаза

Ведучий: Доброго дня всім! Сьогодні ми зібралися тут, щоб поговорити про щось, що стає все більшою частиною нашого життя - Інтернет. Ця безмежна мережа стала не лише джерелом інформації та розваг, але і складною областю, де деякі можуть втратити контроль. Власне, це та тема, яка цікавить нас сьогодні – як зберегти здорове відношення з Інтернетом, не ставши його жертвою [13].

Давайте розпочнемо з визначення правил всередині нашої тренінгової групи. Встановлення таких правил вважається ключовим кроком, оскільки вони сприяють створенню безпечної та підтримуючої атмосфери для всіх учасників. Встановлені правила можуть бути корисними для:

1. Забезпечення безпеки та комфорту. Серед правил можуть бути вимоги щодо поведінки, такі як заборона образ, наруги або дискримінації, а також вимоги до поваги до інших учасників. Це допоможе зберегти сприятливу атмосферу, де кожен відчуває себе захищеним і комфортним.

2. Забезпечення ефективності тренінгу. Правила можуть регулювати час, порядок виступів та обговорення, а також теми, що сприятимуть ефективному використанню часу та збереженню інтересу до процесу.

3. Дотримання конфіденційності. Установлення правил щодо збереження конфіденційності може включати вимогу утримувати інформацію про інших учасників в таємниці.

4. Створення ясності та узгодженості. Правила допомагають встановити чіткі очікування щодо поведінки та регламентувати допустимі та недопустимі дії під час тренінгу. Це сприяє уникненню непорозумінь та конфліктів між учасниками [67].

(Процес обговорення та ухвалення правил для тренінгової групи)

Вправа 1: «Віртуальне знайомство» [66]

Мета вправи: Створення позитивної атмосфери та знайомство між учасниками.

Хід вправи:

1. Учасники представляються, називаючи своє ім'я та три прикметники, що починаються з першої літери їхнього імені.
2. Ведучий підкреслює позитивні риси кожної особистості.
3. Учасників розташовують в часовому просторі за алфавітним порядком або іншим критерієм.

Вступна бесіда на тему «Інтернет-залежність»

Мета: усвідомлення учасниками проблеми інтернет-залежності, а також розуміння рівня усвідомленості учасників щодо цього явища

Питання для обговорення розуміння проблеми:

1. Як ви розумієте поняття «інтернет-залежність»? Що воно означає для вас особисто?
2. Які типи діяльностей в Інтернеті можуть стати причиною залежності?
3. Які ознаки інтернет-залежності ви можете визначити у собі або в інших людях?
4. Як впливає інтернет-залежність на фізичне та психічне здоров'я людини?
5. Які проблеми соціального характеру можуть виникнути через інтернет-залежність?
6. Що, на вашу думку, може спричиняти інтернет-залежність? Чи впливає на це вік, стать чи інші фактори?
7. Як можна запобігти розвитку інтернет-залежності та зберегти здорове співвідношення з використанням Інтернету [41]?

Фаза контакту

Вправа 2: «Часова шеренга» [66]

Мета: створення візуального зображення «потоків часу», де учасники розташовуються за своїми датами народження. Це допомагає усвідомити різницю в вікових групах учасників та розвантажитись.

Хід вправи:

1. Ведучий пояснює мету вправи та ідею «потоків часу».

2. Учасники стають в шеренгу в порядку зростання їхніх дат народження, починаючи від найстаршого до наймолодшого.

3. Після того як усі учасники розташуються в шерензі, ведучий може висловити враження від отриманого зображення «потоків часу» та вислухати враження учасників.

Вправа 3: «Відкриття себе» [68]

Мета: підвищення самосвідомості та усвідомлення власної унікальності кожного учасника групи. Вона сприяє побудові позитивної атмосфери взаєморозуміння та підтримки серед учасників.

Хід вправи:

1. Ведучий пояснює мету вправи та наголошує на важливості відчуття унікальності кожної особистості.

2. Учасники групи по черзі розповідають про себе, намагаючись висвітлити те, що на їхню думку, найкраще відображає їхню особистість, характер, інтереси або досягнення.

3. Під час виступу кожного учасника інші члени групи виражають свою підтримку, можуть заохочувати або висловлювати слова підтримки та захоплення.

4. Після завершення виступів усіх учасників, ведучий може підсумувати вправу, підкреслити важливість підтримки один одного та зміцнення спільної атмосфери в групі.

Вправа 4: «Моя відмінність» [67]

Мета: сприяння виявленню та визнанню унікальності кожного учасника групи. Це допомагає підвищити рівень взаєморозуміння та підтримки серед учасників, а також сприяє позитивній атмосфері та розслабленню.

Хід вправи:

1. Ведучий пояснює мету вправи та правила її проведення.

2. Кожен учасник по черзі вимовляє фразу, звертаючись до свого сусіда справа.

3. Учасники називають ознаку «схожості», яка їх з'єднує, а також «відмінності», що робить їх унікальними.

4. Група слухає виступи кожного учасника, сприймаючи його індивідуальність та розуміючи спільність між ними.

5. Після завершення всіх виступів ведучий може запросити учасників поділитися своїми враженнями від вправи та обговорити їхні спостереження.

Фаза лабілізації

Вправа 5. «Вільний малюнок» [66]

Мета: сприяти самовираженню та поліпшенню настрою.

Хід вправи:

1. Усім членам групи видаються аркуші паперу та олівці для малювання.

2. Кожен учасник малює те, що хоче, використовуючи будь-які форми, лінії та кольори. Важливо, щоб це відображало їхні власні почуття та емоції.

3. Після завершення малюнків організується імпровізована виставка малюнків.

4. Можна змішати малюнки всі разом на столі або на підлозі. Потім пропонується групі розглянути кожен малюнок та визначити, кому він належить, або кожному учаснику прокоментувати свій власний малюнок, звернувши особливу увагу на відчуття та емоції, що виникали під час творчого процесу.

Фаза навчання

Вправа 6. «День без Інтернету» [66]

Мета: допомогти учасникам уявити, як можна провести час без Інтернету та відкрити нові можливості для зайняття.

Хід вправи:

1. Ведучий пояснює мету вправи: уявити, що весь день не використовується Інтернет, та знайти нові цікаві способи проведення часу.

2. Учасники роздумують та записують, як вони планують провести цей день без Інтернету, щоб це було цікаво та корисно для них.

3. Після цього учасники обмінюються своїми історіями з групою.

4. Ведучий підводить підсумки, зауважуючи на різноманітність ідей та можливостей, які виявилися учасникам. Він підкреслює, що день без Інтернету може бути насиченим і цікавим, якщо використовувати час для розвитку, творчості та спілкування в реальному житті.

Ця вправа сприяє рефлексії про використання часу та розвиток нових ідей для занять у відсутність Інтернету.

Бесіда «Самоактуалізація в контексті інтернет-залежності»

Інтернет-залежність може стати серйозною перешкодою на шляху до самоактуалізації людини.

Самоактуалізація - це процес реалізації свого повного потенціалу, прагнення до особистісного зростання та розвитку [36].

Вона включає в себе:

- самоусвідомлення, чітке розуміння своїх цінностей, цілей, бажань та потреб;
- самоприйняття, прийняття себе таким, яким ви є, зі всіма своїми недоліками та перевагами;
- саморозвиток, постійне вдосконалення своїх навичок, знань та особистих якостей;
- самореалізація, використання своїх талантів та здібностей для досягнення своїх цілей та внесення позитивного впливу на світ ;

Інтернет-залежність може заважати самоактуалізації кількома способами [4]:

- може відволікати від важливих цілей, коли ви проводите багато часу в Інтернеті, у вас може не залишатися часу на те, щоб займатися справами, які дійсно важливі для вас, наприклад, навчатися, працювати, спілкуватися з близькими, займатися спортом;

- може призвести до емоційного виснаження, проведення занадто багато часу в Інтернеті може призвести до того, що ви будете відчувати себе перевантаженими, тривожними та пригніченими. Це може ускладнити вам зосередження на своїх цілях та досягнення успіху;

- може створити ілюзію зв'язку, інтернет може дати вам відчуття, що ви спілкуєтеся з іншими людьми, але він не може замінити реальні стосунки.

Як інтернет-залежність може вплинути на самоактуалізацію в різних сферах життя [1]:

- Навчання. Інтернет-залежність може призвести до зниження успішності в навчанні, труднощів з концентрацією уваги, прокрастинації та відкладання завдань.

- Робота. Інтернет-залежність може негативно вплинути на вашу продуктивність на роботі, призвести до помилок, зниження мотивації та звільнення.

- Стосунки. Інтернет-залежність може призвести до проблем у стосунках з друзями, родиною та партнером. Ви можете відчувати себе віддаленими від близьких людей, відчувати ревності до їхнього онлайн-життя, а також відчувати себе самотніми та ізольованими.

- Фізичне та психічне здоров'я. Інтернет-залежність може призвести до проблем зі сном, болю в спині, втоми, тривоги, депресії та інших проблем з психічним здоров'ям.

Що можна зробити, щоб подолати інтернет-залежність та зберегти шлях до самоактуалізації [12]:

- визначте для себе скільки часу ви можете проводити в Інтернеті щодня і дотримуйтесь цього правила;

- використовуйте програмне забезпечення для блокування сайтів;

- знайдіть інші заняття, займайтеся спортом, читайте книги, спілкуйтеся з друзями та близькими;

- якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно впоратися з інтернет-залежністю, зверніться за допомогою до психолога або психотерапевта.

Інтернет - це корисний інструмент, але він не повинен контролювати ваше життя.

Питання для обговорення:

1. Чи відчували ви коли-небудь, що ви або хтось із ваших знайомих може бути залежним від Інтернету?
2. Які ознаки та симптоми інтернет-залежності ви спостерігали?
3. Як інтернет-залежність може вплинути на людину?
4. Які, на вашу думку, є основні причини розвитку інтернет-залежності?
5. Чи відіграють роль у цьому індивідуальні фактори, такі як особистість, психологічні особливості чи схильність до залежностей?
6. Чи може впливати на розвиток залежності соціальне середовище та доступність Інтернету [16]?

Вправа 7. «Мій Ідеальний День» [67]

Мета: допомогти кожному учаснику уявити та описати свій ідеальний день, що допоможе їм у розвитку самоактуалізації та усвідомленні власних бажань та цілей.

Хід вправи:

1. Попросіть учасників уявити себе у своєму ідеальному дні. Це може бути будь-який день у майбутньому, де вони відчуваються щасливими, задоволеними та виконаними.
2. Надайте учасникам час на написання опису цього ідеального дня. Наголосіть, що вони можуть включити будь-які деталі, дії, події та емоції, які вони хочуть.
3. Після того, як учасники завершать опис свого ідеального дня, запросіть добровольців поділитися своїми враженнями з групою. Це може бути у вигляді читання опису або короткого розповіді.

4. Під час обговорення запитайте учасників, як вони відчуються, уявляючи цей ідеальний день, та як вони можуть зробити кроки, щоб наблизитися до реалізації цієї уяви у своєму житті.

Вправа 8. «Збільшення часу зосередженості» [67]

Мета: розвиток наполегливості та самоконтролю через поступове збільшення часу, присвяченого зосередженості.

Хід вправи:

1. Попросіть учасників знайти затишне місце для сидіння де їм буде зручно.
2. Почніть з короткого періоду зосередженості, наприклад, 5 хвилин.
3. Попросіть учасників зосередитися на своєму диханні або на одній простій думці чи об'єкті, і не дозволяти увагу відволікатися.
4. По закінченню періоду зосередженості, обговоріть з учасниками їхні враження та відчуття.
5. Надалі, щоразу збільшуйте час зосередженості на 1-2 хвилини після кожної сесії, доки не досягнете бажаного рівня тривалості.

Вправа 9. «Що вам подобається у реальному житті?» [68]

Мета: нагадування про позитивні аспекти реального життя.

Давайте зупинимось на мить і згадаємо, що саме робить нас щасливими у повсякденному житті (не включаючи гаджети). Це може бути щось дуже дрібне або насправді важливе. Подумайте і поділіться з нами, що саме приносить вам радість кожен день.

- Які конкретні відмінності між реальним та віртуальним життями ви відчули, розглядаючи ці позитивні аспекти?
- Які з цих позитивних моментів ви плануєте більше уважати та цінувати у своєму повсякденному житті?
- Як ви можете використати ці уроки для збільшення свого щастя та задоволення в реальному житті?

Заклучна фаза

Вправа 10. «За і проти» [66]

Мета: розглянути плюси та мінуси використання соціальних мереж.

Розділіться на дві групи: одна група обговорить позитивні аспекти використання соціальних мереж, а інша - негативні. Потім представники кожної групи поділяться своїми аргументами.

Вправа 11. «Рефлексія» [66]

Мета: усвідомити, які зміни відбулися з нами під час тренінгу та як ми можемо використати набуті навички у майбутньому.

Давайте подумаємо про те, як цей тренінг вплинув на нас.

- Чи змінилися наші думки чи погляди?
- Які навички ми здобули та як ми можемо їх використати в майбутньому?
- Які конкретні кроки ви плануєте вжити для забезпечення здорового та раціонального використання Інтернету після тренінгу?
- Які аспекти тренінгу вам були особливо корисні чи значущі, і чому?

Ведучий: Дякую всім за активну участь та відвертість. Ваші враження та думки дуже важливі. Цей тренінг - лише перший крок у вашій подорожі до більшого самопізнання та розвитку. Пам'ятайте, що здорове використання Інтернету - це ключ до збереження вашого психічного та емоційного благополуччя. Не соромтеся звертатися за підтримкою та користуйтеся отриманими навичками для покращення якості вашого життя в цифровій епохі. Бажаю вам всім успіху та нових відкриттів!

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В даній роботі проведено емпіричне дослідження для вивчення впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді здобувачів вищої освіти, Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності «Психологія».

Емпіричне дослідження проводилось за допомогою наступних методик: тест на інтернет-залежність «Internet Addiction Test» (К. Янг), опитувальник «Сприйняття Інтернету», тест самоактуалізації САТ, опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (С. Ейдман).

Під час аналізу було виявлено, що більшість учасників дослідження не проявляють ознак інтернет-залежності. Всі показники знаходяться в нормі, спостерігається достатній рівень самоактуалізації, а також рівень вольової саморегуляції в межах норми. Однак деякі учасники відзначили проблеми з частотою онлайн-активності та її впливом, що вказує на необхідність проведення спеціалізованих тренінгів.

Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг («Internet Addiction Test») показав, що більшість респондентів (47%) мають низький рівень або абсолютно відсутню залежність від Інтернету, що свідчить про контрольоване та раціональне відношення до мережі. Однак, 23% респондентів виявили слабку залежність або припущення про її наявність, що може вказувати на певний вплив Інтернету на їхнє життя. 7% респондентів показали явну залежність від Інтернету, для яких Інтернет став переважаючим аспектом життя.

Опитувальник «Сприйняття Інтернету» виявив, що більшість респондентів (76%) схильні до пасивності в Інтернеті, вони частіше шукають вже знайомі сайти, не проявляють ініціативи в спілкуванні, рідко пропонують теми для обговорення. 37% респондентів показали високі результати в активності у сприйнятті альтернатив, що вказує на відкритість до нового в Інтернеті.

Тест самоактуалізації САТ (Шостром Є.) виявив, що 50% респондентів мають середній рівень самоактуалізації, а високий рівень спостерігається лише у 13,50% учасників. Виявлено обернено пропорційну залежність між рівнем самоактуалізації та рівнем залежності від мережі Інтернет.

Опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (Ейдман Є.) показав, що більшість учасників (67%) мають середній рівень вольової саморегуляції. Значна частина учасників (43%) демонструє високий рівень вольової саморегуляції. Невелика група учасників (10%) має низький рівень вольової саморегуляції. Високий рівень вольової саморегуляції, який виявлений у значної частини респондентів, може бути пов'язаний зі здатністю до ефективного контролю над власними діями та рішеннями. Це може сприяти підвищенню рівня самоактуалізації, оскільки особа з високим рівнем вольової саморегуляції може бути більш успішною у досягненні своїх цілей та задоволенні власних потреб. Зв'язок між вольовою саморегуляцією та рівнем самоактуалізації може бути додатково підкріплений, враховуючи вплив інтернет-залежності. Якщо висока вольова саморегуляція поєднується з низьким рівнем інтернет-залежності, це може сприяти більш успішній реалізації потенціалу та підвищенню самоактуалізації. Навпаки, висока інтернет-залежність може стати перешкодою для вольової саморегуляції та саморозвитку, що впливає на рівень самоактуалізації.

Дані емпіричного дослідження стали корисними для розробки тренінгової програми запобігання інтернет-залежності, а також для підвищення рівня самоактуалізації серед користувачів Інтернету.

ВИСНОВКИ

Дана робота присвячена вивченню впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді. Проведене теоретичне та експериментальне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Після дослідження теоретичних та методологічних аспектів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі, що стосуються впливу інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді, можна зробити висновок, що дана проблема є актуальною у сучасному науковому дискурсі. Кімберлі Янг, відома вчена, одна з перших провела дослідження з даної теми, результати яких є дуже вказівними стосовно масштабів впливу Інтернету та соціальних мереж на молоде покоління. Найбільшою загрозою є витіснення реального життя на другий план, втрата професійної діяльності, порушення дружніх та родинних стосунків, зниження самооцінки та набуття психологічних комплексів. У осіб, які страждають від інтернет-залежності, існує велика ймовірність розвитку адиктивної поведінки, коли відбувається фіксація уваги на соціальних мережах, замість того, щоб вирішувати реальні проблеми життя та постійно «ховаються» в мережі. Термін «інтернет-залежність», запропонований доктором Айвеном Голдбергом в 1994 році, описує патологічний, непереможний потяг до використання Інтернету, що суттєво впливає на різні аспекти життя людини.

2. Психологічні аспекти формування розвитку інтернет-залежності супроводжуються прагненням втечі від реальності, що можна порівняти з патологічним прагненням до алкоголю, наркотиків чи азартних ігор. Основні фактори, які впливають на розвиток інтернет-залежності, можна розділити на психологічні, соціально-психологічні та соціальні. Серед основних симптомів можна відзначити ейфорію під час користування комп'ютером, неможливість припинити цю діяльність, зростання часу, проведеного онлайн, відмову від спілкування з друзями та родиною, а також відчуття порожнечі та депресії, коли особа не в мережі. Крім того, важливо враховувати вплив

інтернет-залежності на процес самоактуалізації особистості. Самоактуалізація, як важливий етап в розвитку людини, може бути суттєво ускладнена інтенсивним використанням Інтернету. Відсутність збалансованого підходу до онлайн-життя та занадто велика залежність від віртуальних платформ можуть заважати самореалізації особистості, перешкоджаючи розвитку особистісних якостей, відносин та досягнень.

3. У результаті констатувального експерименту було досліджено вплив інтернет-залежності на рівень самоактуалізації студентської молоді. Процедура дослідження проходила на базі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки «Психологія». У дослідженні брали участь 30 здобувачів вищої освіти які знаходяться на різних ступенях вищої освіти. Віковий діапазон учасників становив від 18 до 20 років. Проведення дослідження відбувалося у форматі дистанційного навчання за допомогою технічних засобів.

4. За результатами емпіричного дослідження можна сказати, що мотиви користування Інтернетом, такі як розваги та спілкування, виявились найбільш поширеними серед респондентів. Ці мотиви можуть викликати ризик розвитку залежності, оскільки вони сприяють безкінечному витрачання часу та відволіканню від реального життя. У той же час, мотиви саморозвитку та навчання менш поширені серед здобувачів вищої освіти.

Виявлено, що більшість респондентів не мають проблем з інтернет-залежністю, але значна частина знаходиться в зоні ризику, та з часом інтернет-залежність може проявитись.

У контексті самоактуалізації, більшість респондентів мають середні показники, що свідчить про можливість для подальшого розвитку. Найбільш розвинені аспекти включають орієнтацію у часі, цінності та погляд на природу людини, тоді як гнучкість у поведінці, потреба в пізнанні та спонтанність залишаються менш розвинутими.

У сфері вольової саморегуляції, більшість респондентів мають середній рівень, та в той же час демонструють високий рівень у наполегливості. У сфері самоконтролю, значна частина респондентів має середні показники, проте є і ті, хто демонструє високий та низький рівень самоконтролю.

З підвищенням рівня самоактуалізації спостерігається зменшення рівня залежності від Інтернету, що вказує на те, що особи з високою самоактуалізацією менш схильні до залежності. Вони мають більш розвинені особистісні якості, краще здатні досягати своїх цілей та знаходити задоволення в реальному житті. Навпаки, люди з низьким рівнем самоактуалізації можуть шукати в Інтернеті втечу від невпевненості у собі та незадоволеності життям.

5. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на профілактику інтернет-залежності, яка включає в себе практичні рекомендації та вправи. Вправи, пропоновані для проведення під час тренінгу, допоможуть учасникам краще зрозуміти свої власні відносини з Інтернетом і виявити потенційні проблеми.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* / за ред. Кривоконь Н. І. та Сили Т. І. Чернігів : ЧДПСТП, 2008. С. 288–292.
2. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 51–60.
3. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. Київ : Міленіум, 2013. С. 74–79.
4. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник*. Київ : Контекст, 2000. 336 с.
5. Бернерс-Лі Т. Заснування павутини : з чого починалася і до чого прийде Всесвітня мережа. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007. 207 с.
6. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія : проблеми практичного застосування*. Київ, 2014. С. 25–29.
7. Болотнікова І. В. Цілісність особистості як чинник її самоздійснення. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том V. : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2013. Вип. 13. С. 40–47.
8. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. *Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого-педагогічні аспекти*. Київ : «Педагогічна думка», 2008. 210 с.

9. Бугайова Н. М. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Теорія та методика навчання математики, фізики, інформатики*. Кривий Ріг : «МетаУ», 2006. Т. 3, вип. VI. 408 с.
10. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*. Луганськ, 2006. 302 с.
11. Булах І. С. Специфіка соціальної адаптації та самоздійснення особистості в підлітковому і юнацькому віці. *Наукові записки : зб. наук. статей НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ, 1998. Вип. 4. С. 5–11.
12. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія №12. Психологія* / за ред. Долинської Л. В. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. Вип. 7(31). С. 22.
13. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. *Науковий огляд*. Київ, 2015. С. 197–212.
14. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив: Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік [та ін.]; ред. Н. М. Токарева. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
15. Вольнова Л. М. Психологічні особливості прояву інтернет-адикції в підлітковому середовищі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наук. праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. Вип. 25 (49). С. 88–93.
16. Ворон О. Інформаційна культура як загальнонаукова та педагогічна проблема. *Нова педагогічна думка*. 2015. № 1. С. 149–151.
17. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 442–456.

18. Гарасимів Т. З., Базарник Б. І. Самореалізація як соціальний розвиток особистості. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Юридичні науки.* 2016. № 837. С. 218–223.
19. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
20. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* № 1. 2013. С. 11–20.
21. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Хпоків : Віват, 2019. 512 с.
22. Дзвоник Г. П. Сутність самоздійснення та самоактуалізації особистості у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка.* Том V. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2013. Вип. 13. С. 71–77.
23. Довбенко В. Створення віртуальної системи для дистанційного навчання. *Комп'ютерні науки та інженерія : Матеріали IV Міжнародної конференції молодих вчених CSE-2010.* Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2010. С. 134–135.
24. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. 112 с.
25. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адитивної поведінки дітей. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* № 13 (272). Ч. IV. 2013. С. 126–130.
26. Іваньшина Н. М. Сутність та поняття інформаційної культури особистості. *Духовність особистості.* 2012. Вип. 2. С. 57–65.
27. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 9. С. 194–204.
28. Кочарян А. Б. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі : навчально-методичний посібник. Київ, 2011. 100 с.

29. Кочевий Р. А. Інформаційні технології в процесі навчання. *Збірник доповідей учасників V Всеукраїнської науково-методичної конференції "Впровадження нових інформаційних технологій навчання"*. Запоріжжя : ЗДІА, 2005. С. 270–274.
30. Кузнєцова І. В. Розвиток ментальної моделі світу засобами середовища Інтернет в ранній юності. URL: www.psy-science.com.ua/department/texty/kuznecovaN.doc
31. Леван Д. В. Психологічний портрет Інтернет-залежного користувача у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : збірник наукових праць*. Київ : ТОВ НП "Інтерсервіс", 2019. Вип. 9. С. 338.
32. Левицька Н. С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. *Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі : Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених*. Чернігів, 2013. С. 543.
33. Лесько Н. В. Проблеми забезпечення інформаційної безпеки дітей в мережі Інтернет. *ІТ право : проблеми і перспективи розвитку в Україні : збірник матеріалів науково-практичної конференції*. Львів : НУ "Львівська політехніка", 2016. С. 223–234.
34. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2018. № 3-4. С. 6-12.
35. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 3–19.
36. Мандебура Б. С. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 814-817. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_11_19972

37. Мироненко Г. В. Час віртуального життя : монографія. Київ : Імекс-ЛТД, 2015. 134 с.
38. Мясенко В. В. Концепція професійної самореалізації молоді. *Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ : Міленіум, 2015. Вип. 2 (16). С. 326–336.
39. Мясенко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія. Київ : Міленіум, 2016. 104 с.
40. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості : структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.
41. Побірченко Н. А. Проблема самовизначення особистості юнацького віку в трансформаційному суспільстві. *Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 13 грудня 2012 р.)*. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2012. С. 192–195.
42. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : підручник. 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2014. 360 с.
43. Полторак К. А. Аналіз особливостей поведінки споживачів в інтернет. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/11_2015/99.pdf.
44. Посохова В. Особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6. С. 150–157.
45. Прус А. Категорійний аналіз понять «самореалізація» та «професійна самореалізація». *Педагогічний дискурс*. 2016. Вип. 19. С. 149–153. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/0peddysk_2016_20_26
46. Ржевский Г. М. Дослідження рівня користування студентами інтернет-середовищем під час навчання. *Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності : VI-та Всеукраїнська наукова Інтернет-конференція (Київ, 26–27 жовтня 2017)*. Київ, 2017. С. 24–36.
47. Рибалка В. В. Психологічна структура особистості. Психологія : підручник. 2-ге вид., стереотип. Київ : Либідь, 2000. С. 116–122.

48. Сидоренко Н. І. Специфіка саморегуляції в юнацькому віці. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації : реалії, проблеми та перспективи : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (Житомир, 2–3 червня 2011 р.)*. Житомир, 2011. С. 361–363.
49. Смульсон М. Л. Інтелектуальний саморозвиток у віртуальному освітньому середовищі : зміна парадигми. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. Т. 8, вип. 6. С. 250–259.
50. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ : Нора-друк, 2003. 298 с.
51. Смульсон М. Л. Психологічні особливості віртуального освітнього середовища. *Актуальні проблеми психології : Психологічна теорія і технологія навчання*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. С. 95-107.
52. Снітко М. А. Компонентний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. С. 35–39.
53. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствавлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 595–607.
54. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Мелітополь, 2014. № 1 (12). С. 327-331.
55. Турецька Х. І. Вікові особливості самоствавлення схильних до Інтернет-залежності осіб. *Освіта регіону*. 2012. №1. С. 282-287.

56. Формування когнітивних структур особистості засобами інформаційних технологій : монографія / ред. Е. Л. Носенко. Дніпропетровськ : ДНУ, 2007. 139 с.
57. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
58. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. Київ, 2004. № 5 (7). С. 149–154.
59. Янг К. Діагноз – інтернет-залежність. Київ : Світ інтернету, 2000. 239 с.
60. Ahn J. Teenagers Experiences With Social Network Sites : Relationships to Bridging and Bonding Social Capital. *The Information Society: An International Journal*. 2012. №28. 108 p.
61. Allen J. Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults'. *Communication on Social Networking Websites. Developmental Psychology*. №46. P. 46-56.
62. Adolescent Weblog Use : Risky or Protective? / D. Anderson-Butcher, A. Ball, M. Brozowski., 2010. 77 p.
63. Barker V. Older Adolescents Motivations for Social Network Site Use : The Influence of Gender, Group Identity, and Collective Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*. 2009. №12. 210 p.
64. Goldberg, I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Vol. 3, № 4. P. 403-412.
65. Greenfield P. Online Communication and Adolescent Relationships. *Future of children*. 2008. URL: www.futureofchildren.org
66. Klehr, S. J., & Guay, T. B. (Eds.). *APA Handbook of Training in Psychology*. 2014. Volume 1: Basic Foundational Knowledge and Competencies. Washington, DC : American Psychological Association.
67. Sobell L. I., & Beutler L. C. *Psychotherapy Training : An Evidence-Based Approach*. New York : Oxford University Press. 2015.

68. American Psychological Association. *The Psychology Major's Guide to Choosing a Career*. Washington, DC : American Psychological Association, 2016.

69. Young K. S. Internet abuse in the workplace : new trends in risk management. *Cyberpsychology & Behavior*. 2004. Vol. 7, N. 1. P. 105-111.

Стимульний матеріал до методики «Тест на інтернет-залежність»**К. Янг**

1. Чи помічаєте ви, що проводите у онлайні більше часу, ніж планували?
2. Чи нехтуєте домашніми справами, щоб провести більше часу у мережі?
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі інтимному спілкуванню з партнером?
4. Заводите знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що навколишні цікавляться кількістю часу, що проводиться вами в мережі?
6. Чи відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, так як занадто багато часу проводите в мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
8. Чи відзначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію і приховуєте, коли вас питають, чим ви займаєтесь в мережі?
10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. Виявляєте себе смакуючи черговий вихід в Мережу?
12. Чи відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Ругаетесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючи в інтернеті допізна?
15. Думаєте, чим будете займатися в інтернеті, перебуваючи в офлайні?
16. Говорите собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

Продовження Додатку А

17. Терпіти поразку в спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?
18. Чи намагаєтеся приховати кількість часу, що проводиться вами в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися куди-небудь з друзями, вибираєте інтернет?
20. Чи відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в онлайні?
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, будучи не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час в чатах або заходьте на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?
27. Чи скачували файли з сайтів з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?
29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

Продовження Додатку А

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі, виявлялися безуспішними?
32. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?
33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння і болі в кисті руки)?
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу в тиждень?
36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?
37. Чи збільшується час, проведене Вами в мережі?
38. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісування і т.п., щоб провести цей час за комп'ютером?
40. Чи з'явилися у Вас порушення сну і / або змінився режим сну з тих пір, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

Стимульний матеріал до опитувальника «Сприйняття Інтрнету»

1. Я вважаю, що прояви агресії в мережі так само неприпустимі, як і в реальній життєвості.
 - а) так
 - б) ні
 - в) важко сказати
2. Іноді мені здається, що я сприймаю інтернет не так, як інші люди.
 - а) ніколи
 - б) часто
 - в) ніколи
3. У мене набагато більше друзів у мережі, ніж у реальному житті.
 - а) так
 - б) ні
 - в) важко сказати
4. Буває, що я шукаю в інтернеті потрібну мені інформацію та забуваю про своє первісне намір.
 - а) ніколи
 - б) часто
 - в) ніколи
5. Деколи мені хочеться переселитися у віртуальний світ.
 - а) ніколи
 - б) часто
 - в) ніколи
6. При підключенні до Інтернету мій настрій зазвичай покращується.
 - а) так
 - б) ні
 - в) важко сказати
7. Для мене важливіше, як виглядає сайт, ніж те, яка на ньому інформація.
 - а) так
 - б) ні
 - в) важко сказати
8. Я вважаю, що інтернет потрібен для:
 - а) розваги
 - б) пошуку та зберігання інформації
 - в) спілкування
9. Я часто сприймаю віртуальний світ як реальність.
 - а) так
 - б) ні
 - в) важко сказати
10. Мені більше подобається сайти, на яких мало графіки.
 - а) так
 - б) ні
 - в) важко сказати

Продовження додатку Б

11. Коли все проти мене, інтернет допомагає мені пережити важкі часи.

а) ніколи

б) часто

в) ніколи

12. Я часто вживаю слова та вирази, прийняті в мережі, у своєму реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

13. Мої друзі в мережі набагато краще розуміють мене, ніж мої друзі у реальному житті.

а) ніколи

б) часто

в) ніколи

14. Я сприймаю себе в інтернеті інакше, ніж у реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

15. Я волію спілкуватися з тими людьми, які добре знаються на інтернеті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

16. У мене часто виникає потреба у структуруванні інформації, що отримується з Інтернету.

а) так

б) ні

в) важко сказати

17. Я часто заводжу віртуальні романи.

а) ніколи

б) часто

в) ніколи

18. Зазвичай я почувуюся комфортніше в мережі, ніж у реальному житті.

а) ніколи

б) часто

в) ніколи

19. Я віддаю перевагу сайтам, де багато графіки.

а) так

б) ні

в) важко сказати

20. Я часто не знаю точно, скільки часу провів у мережі.

а) так

б) ні

в) важко сказати

Продовження Додатку Б

21. Мені буває складно пояснити іншим, що мене приваблює в інтернеті.

а інколи

б) часто

в) ніколи

22. Іноді інтернет здається мені живою істотою.

а інколи

б) часто

в) ніколи

23. Буває, що, закінчивши роботу в мережі, я не можу згадати все, що я робив, де був.

а інколи

б) часто

в) ніколи

24. Зазвичай я волію переписуватися з людиною електронною поштою або спілкуватися з ним через ICQ, чим говорити з ним по телефону або зустрічатися особисто.

а) так

б) ні

в) важко сказати

25. Часом, після тривалого перебування в мережі, у мене виникає страх (або почуття

незахищеності) перед навколишньою дійсністю.

а інколи

б) часто

в) ніколи

26. Навіть великі тексти я волію читати з екрана монітора, а не в паперовому варіанті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

27. Я віддаю перевагу чатам, електронній пошті та форумам.

а) так

б) ні

в) важко сказати

28. Мені хотілося б проводити в мережі більше часу, ніж зараз.

а) так

б) ні

в) важко сказати

29. Я скоріше здатний змінити щось у віртуальній мірі, ніж у реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

Продовження Додатку Б

30. Комп'ютер, на якому я працюю швидше

а) «дівчинка»

б) «хлопчик»

в) просто машина

31. Перебуваючи у мережі, я люблю слухати музику.

а) інколи

б) часто

в) ніколи

32. Буває, що я намагаюся діяти у реальному світі так само, як і у віртуальному.

а) інколи

б) часто

в) ніколи

33. У мережі я почуваюся набагато впевненіше, ніж у реальному житті.

а) інколи

б) часто

в) ніколи

34. Коли я заходжу до інтернету, я точно знаю, чого хочу.

а) так

б) ні

в) важко сказати

35. Я віддаю перевагу віртуальним романам реальним.

а) так

б) ні

в) важко сказати

36. В інтернеті я реалізуюсь як особистість краще, ніж у реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

37. Буває, що після роботи в мережі, у мене виникає відчуття, що я про щось забув.

чогось не зробив.

а) інколи

б) часто

в) ніколи

38. Іноді мені здається, що люди, з якими спілкуюся в мережі, розуміють мене набагато

краще, ніж ті, хто оточує мене у повсякденному житті.

а) інколи

б) часто

в) ніколи

39. Час у мережі йде не так, як у реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

Продовження Додатку Б

40. Буває, що, перебуваючи в мережі, мені здається, що я втрачаю контроль над тим, що відбувається.

а інколи

б) часто

в) ніколи

41. Мені більше подобається розглядати різні картинки, ніж читати.

а) так

б) ні

в) важко сказати

42. Перебування в інтернеті для мене швидше:

а) розвага

б) робота

у життя

г) інше (вказіть, що саме) ...

43. Коли я в Інтернеті, я перестаю помічати навколишню дійсність.

а інколи

б) часто

в) ніколи

44. Я завжди намагаюся уявити, як виглядає мій співрозмовник.

а інколи

б) часто

в) ніколи

45. Мені здається, що інтернету притаманні якісь містичні властивості.

а) так

б) ні

в) важко сказати

46. У мережі для мене не існує понять: верх, низ, право, ліво.

а) так

б) ні

в) важко сказати

47. Мені подобається, що в Інтернеті можна порушувати правила реального світу.

а) так

б) ні

в) важко сказати

48. Буває, що я витрачаю багато часу на перегляд непотрібної інформації. а інколи

б) часто

в) ніколи

49. Іноді я відчуваю, що дуже відрізняюся від людей, які не користуються інтернетом.

а інколи

б) часто

в) ніколи

50. Інтернет для мене скоріше:

Продовження Додатку Б

- а) частина реального світу
- б) окрема, самостійна реальність
- в) інше (вказіть, що саме) ...

51. Те, що відбувається в мережі, часто набагато цікавіше того, що відбувається в реальній життє.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

52. Зазвичай не переношу віртуальні знайомства на реальність.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

53. Трапляється, що межа між реальним і віртуальним світом для мене зникає.

- а) інколи
- б) часто
- в) ніколи

54. Мені складно порозумітися з людьми, які не користуються інтернетом.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

55. Іноді мені буває важко перевести образи у слова.

- а) інколи
- б) часто
- в) ніколи

56. Іноді віртуальний світ здається мені привабливішим за реальний.

- а) інколи
- б) часто
- в) ніколи

57. Інтернет здається мені:

- а) одновимірним
- б) тривимірним
- в) чотиривимірним
- г) поза вимірами

58. Іноді комп'ютер здається мені живою істотою.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

59. Коли я в інтернеті, я інший, ніж у реальному житті.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

60. Деколи мені хочеться перенести свої дії в мережі на реальне життя (Наприклад, в

Продовження Додатку Б

конфліктної ситуації – бажання «відключитися», занести до «ігнору»).

а) ніколи

б) часто

в) ніколи

61. Перебуваючи в інтернеті, я відчуваю себе частиною чогось більшого.

а) так

б) ні

в) важко сказати

62. Мені буває складно висловити те, що я відчуваю, перебуваючи у мережі.

а) ніколи

б) часто

в) ніколи

63. В інтернеті я відчуваю себе у більшій безпеці, ніж у реальному світі.

а) так

б) ні

в) важко сказати

64. Часто мені складніше порозумітися з людьми в реальному житті, ніж в інтернеті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

65. Мене влаштовують закони та правила віртуального світу набагато більше, ніж реального.

а) так

б) ні

в) важко сказати

66. Інтернет для мене скоріше:

а) безмежний

б) має межі

67. Напишіть, що означають такі поняття:

- IP-адреса ...
- адмін ...
- хостинг ...
- спам ...
- тег (tag) ...
- ламер ...
- форум ...
- флуд ...
- WWW ...

Ключ до методики «Сприйняття інтренету»**1. Активність в дії:**

1 бал за відповідь А - бали за твердження 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29.

0 балів за відповідь Б

15-25 балів - високий бал

0-14 балів - низький бал

2. Активність у сприйнятті альтернатив:

1 бал за відповідь А - бали за твердження 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30.

0 балів за відповідь Б

15-25 балів - високий бал

0-14 балів - низький бал

3. Інтернет-залежність:

1 бал за відповідь А: Підсумуйте бали за твердження 1, 7, 13, 19, 21, 25, 27, 29.

0 балів за відповідь Б

4-8 балів - високий бал

0-3 балів - низький бал

Додаток В**Стимульний матеріал до методики «Самоактуалізаційний тест САТ»****(Е. Шостром)**

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Продовження Додатку В

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.

Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Продовження Додатку В

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

Продовження Додатку В

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

Продовження Додатку В

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

Продовження Додатку В

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

Продовження Додатку В

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Продовження Додатку В

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.

Продовження Додатку В

Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.

88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

Продовження додатку В

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
 Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
 Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
 Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ до тесту самоактуалізації САТ (Шостром Є.)

Шкала орієнтування в часі: 11А, 16Б, 18Б, 21А, 28Б, 38Б, 40Б, 41Б, 45Б, 60Б, 64Б, 71Б, 76Б, 82Б, 91Б, 106Б, 126Б.

Шкала підтримки: 1В, 2Б, 3Б, 4А, 5Б, 7Б, 8А, 9А, 10А, 12Б, 14Б, 15Б, 17А, 19А, 22Б, 23А, 25Б, 26Б, 27Б, 29А, 31Б, 32А, ZZВ, 34А, 35Б, 36Б, 39Б, 42А, 43А, 44Б, 46А, 47Б, 49Б, 50Б, 51Б, 52А, 53А, 55А, 56А, 57Б, 59А, 61Б, 62Б, 65Б, 66А, 67Б, 68А, 69Б, 70А, 72Б, 73А, 74Б, 75Б, 77А, 79Б, 80А, 81А, 83А, 74Б, 75Б, 77А, 79Б, 80А, 81А, 83А, , 85Б, 86А, 87Б, 88Б, 89Б, 90А, 93А, 94А, 95Б, 96А, 97А, 98А, 99Б, 100А, 102А, 103Б, 104А, 105Б, 108Б, 109А, 110А, 111Б, I 3А-, 114А, 115А, 116Б, 117Б, 118А, 119Б, 120А, 122А, 123Б, 125Б.

Шкала ціннісної орієнтації: 17А, 29А, 42А, 49Б, 50Б, 53А, 56А, 59А, 67Б, 68А, 69Б, 80А, 90А, 93А, 97А, 977А, 68А, 69Б, 80А, 81А, 90А, 93А, 977А, А, 99Б, 11 3А, 114А, 122А

. Шкала гнучкості поведінки: 3А, 9А, 12Б, 33Б, 36Б, 40Б, 47Б, 50Б, 51Б, 61Б, 62Б, 65Б, 68А, 70А, 74Б, 82Б, 85Б, 95Б, 97А, 99Б, 102А, 105Б, 123Б.

Шкала чутливості: 2В, 5В, 10А, 43А, 46А, 55А, 73А, 77А, 83А, 89Б, 103Б, 119Б, 122А. Шкала спонтанності: 5В, 14В, 15В, 26В, 42А, 62В, 62В, 62В, 102В, 102А.

7Б, 74Б, 77А, 80А, 81А, 83А, 83А, 95Б, 114А. Шкала самооцінки: 2В, 3А, 7В, 23А, 29А, 44В, 53А, 66А, 69Б, 98А, 100А, 102А, 106Б, 114А, 122А.

Продовження додатку В

Шкала самоприйняття: 1 В, 23А, 29А, 44В, 53А, 66А, 69А, 100А, 102А, 106Б, 114А, 122А.

Шкала самоприйняття: 1 В, 23А, 29А, 44В, 53А, 66А, 100А, 102А, 106Б, 114А, 122А. Шкала самооцінки: 2В, 3А, 7В, 23А, 29А, 44В, 53А, 66А, 100А, 102А, 106Б, 114А, 122А. Шкала самооцінки: 2В, 3А, 7В, 23А, 29А, 44В, 53А, 66А, 100А, 102А, 106Б, 114А, 122А.

Шкала самооцінки: 2В, 3А, 7В, 23А, 29А, 44В, 53А, 66А, 100А, 102А, 102А. 7Б, 7А, 80А, 81А, 95Б, 114А. Шкала самооцінки: 5В, 14В, 15В, 26В, 42А, 62В, 62В, 62Б, 62Б, 62Б, 102Б, 102А. 7Б, 77 8А, 14Б, 22Б, 31Б, 32А, 34А, 39Б, 53А, 61Б, 71Б, 75Б, 86А, 87Б, 104А, 105Б, 106Б, 110А, 111Б, 116Б, 125Б.

Шкала уявлень про людську природу: 23А, 25Б, 27Б, ГІТ, 66А, 90А, 94А, 97А, 99Б, 113А.

Шкала синергії: 50В, 68А, 91Б, 93А, 97А, 99Б, 113А.

Шкала прийняття агресії: 5В, 8А, 1 ОА, 15Б, 19А, 29А, 39Б, 43А, 46А, 56А, 57Б, 67Б, 85Б, 93А, 94А, 115А.

Контактна шкала: 5В, 7Б, 17А, 26Б, ZZВ, 36Б, 46А, 65Б, 70А, 73А, 74Б, 75Б, 79Б, 96А, 99Б, 19Б, 03Б, 108Б, 109А, 120А, 123Б.

Шкала когнітивних потреб: 13А, 20В, 37А, 48А, 63В, 66А, 78Б, 82Б, 92А, 107Б, 121Б.

Шкала креативності: 6В, 24А, 30А, 42А, 54А, 58А, 59А, 68А, 84А, 101А, 105Б, 112Б, 123Б, 124Б.

Стимульний матеріал до опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції»

1. Якщо щось не виходить, у мене часто виникає бажання кинути.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними і приємною компанією.
3. Якщо треба, мені не важко стримати спалах гніву.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні друга, який запізнюється на призначений час.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Фізичний біль мене дуже вибиває з колії.
7. Я завжди намагаюся слухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо мені не терпиться йому суперечити.
8. Я завжди «гнуся» свою лінію.
9. При необхідності я можу не спати всю ніч (наприклад, на роботі, за викликом) і бути в «хорошій формі» цілий день.
10. Мої плани занадто часто зриваються зовнішніми обставинами.
11. Мені не так просто змусити себе круто спостерігати за захоплюючим видовищем.
12. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати працювати після низки наступальних невдач.
13. Якщо я погано ставлюся до когось, мені важко приховати свою неприязнь до нього.
14. При необхідності можу займатися своїми справами в некомфортних і невідповідних умовах.
15. Моя робота дуже ускладнюється усвідомленням того, що вона має бути виконана за будь-яку ціну до певного терміну.
16. Я вважаю себе рішучою людиною.
17. З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.

Продовження Додатку Г

18. Краще дочекатися ліфта, який тільки що вийшов, ніж підніматися по сходах.
19. Зіпсувати собі настрій не так просто.
20. Іноді якась дрібниця заволодіває моїми думками, переслідує мене, і я ніяк не можу від неї позбутися.
21. Мені важче зосередитися на завданні чи роботі, ніж на інших.
22. Зі мною важко сперечатися.
23. Я завжди прагну довести розпочате до кінця.
24. Я легко відволікаюся.
25. Іноді я помічаю, що намагаюся домогтися свого, незважаючи на об'єктивні обставини.
26. Люди іноді заздять моєму терпінню і скрупульозності.
27. Мені важко зберігати спокій у стресовій ситуації.
28. Я помічаю, що під час монотонної роботи я мимоволі починаю змінювати спосіб роботи, навіть якщо це іноді призводить до гірших результатів.
29. Зазвичай мене дуже дратує, коли двері транспорту, що від'їжджає, або ліфта грюкають «у мене перед носом».

Ключ до методики дослідження вольової саморегуляції Є. Ейдмана

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала

1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+,

13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-,

24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

Наполегливість 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-,

17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

Самовладання 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+,

Продовження додатку Г

27+, 28-, 29-, 30-

Загальна шкала:

Високий рівень: > 12 балів

Середній рівень: 6-12 балів

Низький рівень: < 6 балів

Шкала наполегливості:

Високий рівень: > 8 балів

Середній рівень: 4-8 балів

Низький рівень: < 4 балів

Шкала самовладання:

Високий рівень: > 6 балів

Середній рівень: 3-6 балів

Низький рівень: < 3 балів

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

Список респондентів

№	ПІБ	ВІК
1	Д. Анастасія	18
2	С. Віра	19
3	Ф. Дар'я	20
4	Б. Софія	20
5	О. Маргарита	20
6	Ш. Богдана	20
7	Б. Маргарита	20
8	З. Єлизавеа	19
9	Б. Діана	20
10	М. Вікторія	20
11	Т. Данило	19
12	Р. Вікторія	20
13	Б. Софія	20
14	С. Карина	20
15	Б. Яна	19
16	Б. Анна	20
17	Р. Юлія	20
18	В. Володимир	21
19	Г. Наталія	20
20	С. Максим	20
21	М. Анна	20
22	М. Ольга	18
23	Я. Павло	18
24	Б. Владислава	19
25	Б. Анастасія	17
26	Г. Ангеліна	20
27	В. Інна	20
28	Г. Дар'я	20
29	Б. Ольга	19
30	Б. Олександра	18

ДОДАТОК Е**Анкета «Основні цілі використання Інтернет»**

Підкресліть або виділіть основну мету візиту інтернет-мережі.

1. Кібер-спорт
2. Соціальні мережі та блогерство
3. Саморозвиток
4. Розваги (фільми, музика, короткі відео накшталт Тік Ток)
5. Навчання
6. Спілкування