

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПОТАЄВА КАТЕРИНА СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:
В.о. завідувача кафедри психології
д. економ. наук, канд. психол. наук, проф. В.А. Оверчук
«_» _____ 20__ р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ**

Спеціальність 053 Психологія

Магістерська робота

Науковий керівник: в.о. завідувача
кафедри психології,
д. економ. наук, канд. психол. наук
В.А. Оверчук,

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали / за шкалою ЕКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2021

АНОТАЦІЯ

Потаєва К.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою. Спеціальність 053 «Психологія». Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2021.

У магістерській роботі проаналізовано психологічні особливості самоактуалізації, визначено ключові ознаки та характеристики, притаманні процесу самоактуалізації. Описано явище інтернет-залежності, рівні та ознаки, притаманні інтернет-залежним особам.

Встановлено, що в незалежності від рівня самоактуалізації особистості досліджувані мають середній, або високий рівень інтернет-залежної поведінки. У зв'язку з цим досліджувані, навіть з високим рівнем самоактуалізації, мають такі прояви інтернет-залежної поведінки: компульсивні симптоми, симптоми відміни, толерантності, проблем керування часом, невідповідальності за власне здоров'я та проблеми зі встановленням сімейних стосунків.

Ключові слова: психологічні особливості самоактуалізації, самоактуалізація, інтернет-залежність, синдром FoMO, фабінг.

Рис. 8. Бібліограф.: 67 найм

SUMMARY

Potaieva K.S. Psychological features of self-actualization of adolescents with Internet-dependent behavior. Specialty 053 "Psychology". Educational program "Psychological Rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2021.

In the master's thesis analyzes the psychological features of self-actualization, identifies key features and characteristics in the process of self-actualization. The phenomenon of Internet addiction, levels and signs in Internet addicts are described.

It is established that regardless of the level of self-actualization of the individual, the subjects have a medium or high level of Internet-dependent behavior. Therefore, even with a high level of self-actualization, the subjects have the following manifestations of Internet-dependent behavior: compulsive symptoms, with drawal

symptoms, tolerance, time management problems, irresponsibility for their own health and problems with family relationships.

Key words: psychological features of self-actualization, self-actualization, Internet addiction, FoMO syndrome, fabing.

Fig. 8. Bibliography : 67 hired



ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ.....	11
1.1 Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку.....	11
1.2 Поняття інтернет-залежності, його характеристика та особливості інтернет залежної поведінки.....	21
1.3 Вплив психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку на рівень інтернет-залежної поведінки.....	30
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНУ ПОВЕДІНКУ.....	38
2.1 Характеристика етапів та вибірки дослідження.....	38
2.2 Характеристика методів та методик дослідження.....	39
2.3 Характеристика тренінгової програми зі зменшення часу перебування у віртуальному просторі (зменшення рівня інтернет- залежності).....	42
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНУ ПОВЕДІНКУ.....	48
3.1 Результати дослідження психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку.....	48
3.2 Результати дослідження рівня інтернет-залежної поведінки у осіб юнацького віку.....	59
3.3 Аналіз впливу психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку на рівень інтернет-залежної поведінки	62

Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ.....	72
ДОДАТКИ.....	79



ВСТУП

Взаємозв'язок людини з інформаційними платформами, мережами, технічними засобами, мобільним зв'язком активно проникає у всі, без виключення, сфери життя. Одночасно розширюючи здібності особистості, даючи їй нові можливості розвитку, черпання ресурсу і створюючи додаткові бар'єри і небезпеки.

Події світового масштабу, які торкнулися кожного з нас, створили умови за яких мережеві платформи стали для нас буденністю. Коли професійні навчальні та соціальні комунікації конвертувались з реального життя у віртуальне, не залишаючи шансу на повернення колишнього існування. Варто зазначити, що такі умови підходять не для всіх професій та галузей, оскільки багато висококваліфікованих кадрів мають недостатньо компетентності для використання інформаційних технологій як основного засобу зв'язку. Попит на інформаційні технології зріс ще до початку пандемії, проте саме карантинні обмеження показали важливість та користь різноманітних Інтернет-інструментів. Саме умови ізоляції дали зрозуміти необхідність вивчення та дослідження віртуального простору задля підтримки звичних умов професійного та соціального життя [1].

Враховуючи підвищення інформатизації життя суспільства важливим також стає дослідження його впливу на психологічну складову людини, зокрема на самоактуалізацію особистості. Інформаційний простір ініціює нові форми прояву у самоорганізації людини, створює нові сфери самовираження особистості, доповнює її буття. Але в той же час у процесі використання інформаційних технологій можливе виникнення комп'ютерної залежності. На сьогодні одним з найпоширеніших її видів є Інтернет залежність [32].

У групі ризику знаходяться особи юнацького віку, оскільки юнаки та дівчата становлять найбільшу за чисельністю спільноту користувачів мережі Інтернет. Сьогоднішні юнаки об'єднують у собі декілька поколінь одразу (покоління Y та покоління Z), тому віртуальний простір для кожного з них носить відмінну інформаційну цінність та загрозу.

Варто все ж звернути увагу на сенситивність юнаків, впливу оточення, адже саме в цей вік відбувається становлення особистості як суб'єкта, а самоактуалізація допомагає вирішити основні проблеми та обрати підходящі стратегії для здійснення та формування життєвих планів.

Психологічним дослідженням віртуального простору та особливостей взаємодії в ньому займалися дослідники О. Арестова, Ю. Бабаєва, І. Бурлаков, Н. Водянова, А. Войскунский, В. Гудімов, Д. Гроссман, А. Калмиков, С. Клименко, М. Лорд, Ю. Лотман, Є. Полат, К. Рої, О. Тихомиров, Ю. Фомічова, А. Шмельов, С. Шапкін, К. Янг. Дослідженням Інтернет залежності приділяли увагу такі дослідники, як Н. Атаманчук, М. Богдан, Н. Бугайова, К. Варивода, Ю. Данько, О. Камінська, Д. Леван та інші [32].

Дослідженням самоактуалізації особистості займалися представники різних психологічних шкіл, зокрема психоаналіз, неофрейдизм, гуманістична та екзистенційно-гуманістична концепції [17]. Проте найбільш знаковими тут вбачаються роботи гуманістів, адже саме вони говорили про самоактуалізацію як одну з найвищих прагнень в ієрархії людських потреб (К. Гольдештейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та інші).

Серед радянських дослідників, які займалися проблемою вивчення самоактуалізації є В. Андрущенко, Г. Батищев, Б. Гершунський, Л. Коган, О. Лосєв та інші [1].

Особливості протікання процесів самоактуалізації у інтернет залежних юнаків на сьогодні залишаються мало дослідженими в психологічному просторі. Актуальний стан наукової розробки та соціальної значущості зумовили вибір теми магістерської роботи: «Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з Інтернет залежною поведінкою».

Об'єкт дослідження: самоактуалізація осіб в юнацькому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою.

Для реалізації зазначеної мети вважаємо необхідним вирішення наступних завдань:

1. Розкрити поняття самоактуалізації та її особливостей в юнацькому віці;
2. Проаналізувати психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою;
3. Висвітлити поняття інтернет-залежності та його складових;
4. Розробити програму емпіричного дослідження впливу психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою;
5. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою, проаналізувати отримані результати, сформулювати загальні висновки.

Гіпотеза дослідження припускає, що існує зв'язок між психологічними особливостями самоактуалізації та інтернет-залежною поведінкою.

Методологічна основа дослідження складається з психологічних теорій та концепцій, в яких обґрунтовані теорії юнацького віку (З. Фрейд, Е. Еріксон, Л. Виготський, В. Мухіна, І. Дубровіна, Г. Абрамова, Л. Божович, І. Кон та інші). Про гуманістичні концепції розвитку особистості – К. Роджерс, теорії самоактуалізації – А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Шостром, теорії самореалізації висвітлювались у роботах С. Кудінова, С. Максименка, К. Юма, С. Рубінштейна та інших. Про дослідження впливу віртуальної мережі говорили такі науковці, як Ю. Фомічова, А. Шмельова, С. Шапкін, І. Бурлаков, К. Янг, Л. Гуцол, І. Литовченко, Н. Лесько, М. Снітко та інші.

Методи дослідження. З метою перевірки висунутої гіпотези дослідження і вирішення поставлених завдань нами було використано загальнонаукові теоретичні методи (аналіз психологічної літератури по темі дослідження, системно-структурний метод, порівняльний метод, узагальнення теоретичних та

емпіричних даних); емпіричні (спостереження, анкетування, стандартизовані опитувальники); статистичні (метод описової та математичної статистики). У якості психодіагностичного інструментарію нами було використано: опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), модифікація самоактуалізаційного тесту (САТ), опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ та тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена.» в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Навчально-наукової лабораторії кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса «Центр соціально-психологічної адаптації особистості». Вибірку дослідження склали студенти СО «Бакалавр» та СО «Магістр» філологічного факультету. Загальна кількість досліджуваних 32 здобувача вищої освіти, віком від 18 до 22 років.

Теоретична значущість роботи: полягає в тому, що висвітлено поняття самоактуалізації, досліджено та описано чинники психологічних особливостей самоактуалізації, а також окреслено зв'язок цих чинників з інтернет-залежною поведінкою.

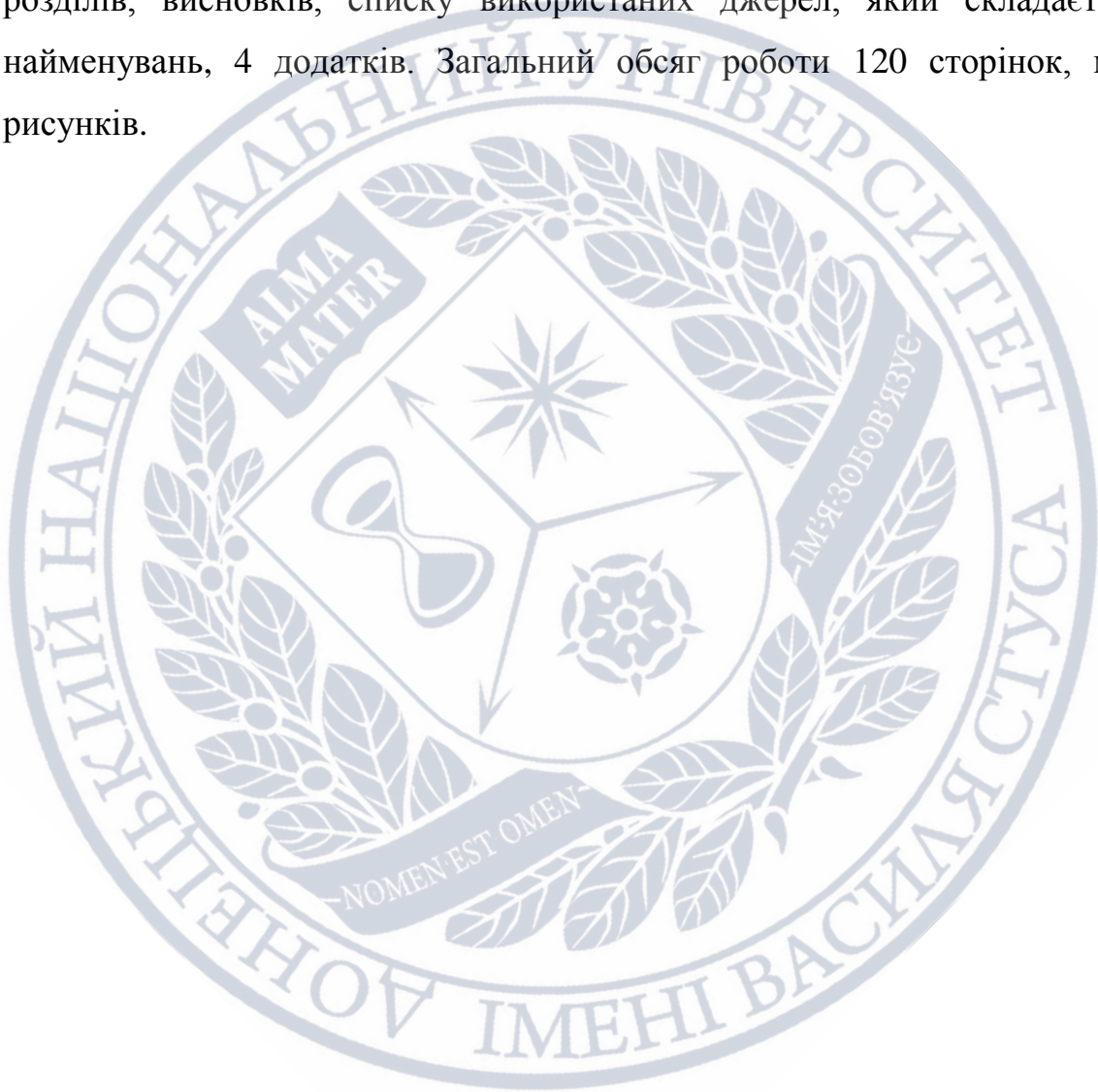
Практична значущість роботи: полягає у тому, що отримані результати емпіричного дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів, соціальних працівників, викладачів, з метою з'ясування психологічних особливостей самоактуалізації осіб з інтернет-залежною поведінкою, а також при розробці тренінгових і психопрофілактичних програм, спрямованих на корекцію інтернет-залежної поведінки у юнацькому середовищі.

Апробація: Основні положення наукової роботи було представлено у вигляді:

1. I Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності». Листопад 2021 року. Секція 2. Стаття на тему «Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з інтернет-залежною поведінкою»

2. V. A. Overchuk, K. S. Potaieva Psychological features of fomo, phubbing as manifestation of internet addictions in modern youth. Науковий журнал “Духовність особистості: методологія, теорія і практика”, том 102, Частина I, 2021

Структура роботи: Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який складається з 67 найменувань, 4 додатків. Загальний обсяг роботи 120 сторінок, містить 8 рисунків.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

1.1 Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку

Зміни в суспільному житті нашої держави висувають високі вимоги до особистості, її здатності максимально розкрити свої здібності і реалізувати їх на благо суспільства. Відповідно, пріоритетним завданням професійної освіти стає розвиток творчої, активної, ініціативної молоді з необхідними професійними компетенціями, здатної змінювати середовище і самозмінюватися (саморозвиватися, самоактуалізуватися) під впливом соціальних умов [32].

Беручи до уваги західні схеми вікової періодизації онтогенезу юнацький вік не розглядається як самостійний період розвитку людини. Його включають у період «тінейджерства», який об'єднує підлітковий та юнацький (ранній) періоди. У той же час такі вітчизняні вчені, як І. Дубровіна і Л. Божович, відзначають доцільність досліджень, які відбивають специфіку зазначеного вікового етапу розвитку [17].

Зазвичай межі юнацького віку визначені 17–24 роками, проте різні вчені виділяють відмінні часові рамки (Л. Виготський, Ж. Піаже, Е. Еріксон, Д. Ельконін). Організація Об'єднаних Націй (ООН) зараховує до підлітків осіб віком від 10-19 років, а до молоді – віком 15-24 роки (розподіл здійснюється для статистичного обліку без шкоди для інших визначень) [17]. Це час освоєння соціальних ролей, громадського і психологічного становлення особистості, коли динамічно розвивається свідомість, активізуються психічні процеси [32].

Юність В. Мухіна визначає як період від отрочтва до дорослості – вікові межі від 15-16 до 21-25 років [36]. Для кращого розуміння психологічних особливостей вибірки у нашій роботі будемо використовувати віковий період від 15 до 25 років.

Період юнацтва дуже важливий у житті людини – остаточно складається фундамент ціннісних орієнтацій, вимальовується проекція головних напрямків

пошуку самореалізації, яка буде здійснена на інших вікових етапах [41]. Серед основних проблем на цьому віковому етапі можна назвати бажання особистого щастя, кохання, створення сім'ї, пошук смислу власного існування, своєї необхідності в житті, професійне самовизначення та можливості самореалізації своїх здібностей тощо [49].

Попри те, що науковці виділяють різні вікові рамки, вони зазвичай перетинаються. Також психологічні характеристики, які притаманні особам юнацького віку достатньо схожі – це становлення власних бажань, кордонів та прагнення до набуття нових навичок, цінностей, які згодом стануть ключовими у житті юнаків. Далі опишемо, які ж саме новоутворення приходять у життя осіб 16-25 років.

Відповідно до теорії розвитку вищих психічних функцій Л. Виготського, «всяка функція в культурному розвитку дитини з'являється на сцену двічі, в двох планах, спершу – соціальному, потім – психологічному, спершу між людьми як категорія інтерпсихічна, потім усередині дитини як категорія інтрапсихічна» [14].

Д. Донцов і М. Донцова відзначають, що саме в студентські роки людина вирішує, в якій послідовності вона докладатиме свої здібності для реалізації себе у праці і в самому житті [1]. Однак, поряд зі зростанням очікувань соціуму щодо студентської молоді, посилюється соціальний інфантилізм серед юнацтва. Ці явища спонукають громадські інститути супроводжувати, інтенсифікувати процес дорослішання молоді людини та сприяти її самореалізації [32].

На нашу думку тенденція пришвидшення дорослішання дуже поширена та неминуха у сучасному світі. Очікування дорослості будуються як з боку оточення, яке диктує власні умови, так і з боку юнацтва. Оскільки дорослішання прямо корелює із поняттям незалежності, то саме до цього прагнуть особи юнацького віку.

Поняття самоактуалізації синтетичне, воно містить всебічний і безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію його можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і місця в

ньому, багатство емоційної сфери та духовного життя, високий рівень психічного здоров'я і моральності [38].

Вперше термін «самоактуалізація», як наукова категорія, з'явився у працях К. Гольдштейна (1939). Його теорія когнітивної реабілітації ґрунтувалася на розгляді симптомів у контексті особистості самого пацієнта. За допомогою таких понять як «самореалізація» та «самоактуалізація» Гольштейн пояснював деякі зміни, які спостерігалися у поведінці пацієнтів із ушкодженнями мозку. Згідно з К. Гольдштейном «самоактуалізація означає здатність перебудови організму під впливом травми» [34]. Науковець вважав, що самоактуалізація це основний і єдиний мотив організму, який є передумовою для самореалізації. Цей мотив виступає основою для розвитку, самовдосконалення, творчої тенденції особистості. Самоактуалізація — це передусім дії спрямовані на задоволення потреб. Потреба – це відчуття якогось дефіциту, який вимагає забезпечення для задоволення організму. Гольдштейн дає визначення здоровому організму як такому, у якому «тенденція до самоактуалізації діє зсередини і який долає складнощі, що виникають через зіткнення із зовнішнім світом не на основі тривоги, але завдяки радості перемоги» [1]. Гольштейн не був переконаний, що самоактуалізація покладе кінець труднощам і проблемам, він стверджував, що саме зростання може викликати біль та деякі страждання.

Саме з досліджень К. Гольдштейна почалось вивчення поняття «самоактуалізація» та «самореалізація». З огляду літератури, можемо зробити висновок, що перше поняття є складовою наступного. Тобто саме через те, що людина обирає подолання життєвих перешкод вона зможе самоактуалізуватись, а згодом, завдяки першому, досягти самореалізації.

Розвиток теорії самоактуалізації пов'язаний, передусім, з іменами Абрахама Маслоу та Карла Роджерса. А. Маслоу (1954), будучи учнем К. Гольдштейна, розглядав термін «самоактуалізація» у контексті дослідження людини як відкритої та цілісної системи, що саморозвивається. Його концепція самоактуалізації ґрунтується на вірі в індивідуальний досвід кожної людини, у її здатності виявити та розкрити свій унікальний потенціал, самостійно

визначаючи способи досягнення особистісного зростання. Балансування між внутрішніми переживаннями людини та її рішеннями, постає як причина для самоактуалізації.

У психологічному словнику зазначено, що самоактуалізація – це прагнення людини до максимально можливого та повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Так само в деяких напрямках сучасної західної психології самоактуалізація ставиться у протиставлення біхевіоризму та фрейдизму, прихильники яких переконані у тому, що поведінка людини регулюється виключно біологічними силами. Гуманістична психологія відштовхується від твердження у тому, що прагнення до розуміння істинних цінностей буття та його здійснення є ознакою повноцінно розвиненої людини. Виходячи з поглядів гуманістичної психології важливим завданням для суспільства, його соціальних інститутів, є розкриття потенціалу, що неодмінно принесе істотну користь не лише самій людині, а й всьому суспільству загалом. Теорія самоактуалізації є саме тим методом, завдяки якому можна досягти цього [28].

З наукових доробків А. Маслоу можемо зробити висновок, що самоактуалізація не є процесом, вона представлена як результат, а самоактуалізована людина – це людина, яка зуміла вийти за межі середнього рівня розвитку своїх здібностей.

Можна провести паралелі між поглядами на людину представників гуманістичного напрямку та їх теоретичних попередників. Так, людина із високою здатністю реально оцінювати речі і ситуації, людина із високим рівнем самосприйняття не може перебувати у полоні набутих у дитинстві комплексів, стверджував З. Фрейд. Вона оволоділа стратегією подолання базальної тривоги, зазначала К. Хорні; відчуження, інакше не могла б бути спонтанною, налагодити глибокі стосунки з оточуючими; рухатись до власного автентичного центру душі і свідомості – К. Юнг, шляхом самоздійснення та самодосягнення – Р. Асаджолі. Соціальний інтерес за А. Адлером, прямо пов'язаний із почуттям спільності з людством [41].

Особливості самоактуалізації особистості в різні вікові періоди досліджували Е. Городілова, Е. Вахромов, Ю. Кузнєцова, О. Лопатін. Так Ю. Кузнєцова вважає, що повноцінні акти самоактуалізації обумовлені набуттям понятійного рівня мислення, наявністю певної зрілості механізмів центрального гальмування, наявністю тенденції до саморозвитку в мотиваційній сфері [4].

О. Лопатін вивчав вікові особливості студентської молоді, схожі з ідеєю самоактуалізації, до яких він відносить інтерес до творчості, ускладнення структури комунікативної сфери, поглиблення соціальних зв'язків, потреба в приналежності до групи, освоєння гендерних та інших моделей соціальної взаємодії, особистісне і професійне самовизначення, розвиток самосвідомості [5].

Л. Божович стверджувала, що самовизначення, як особистісне, так і професійне, – характерна риса юнацтва [9] О. Бандура в свою чергу говорив про самоактуалізацію як процес актуалізації людиною власних потенціалів [7] та використання цих потенціалів як засобів реалізації сенсу життя. Також дослідник підкреслює, що одним із результатів самоактуалізації особистості є формування об'єктивно й суб'єктивно узгодженого стилю життя – індивідуально обраної системи засобів взаємодії із соціальним середовищем [3].

З вищесказаного можемо зробити висновок, що самоактуалізація починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості за рахунок:

1. Формування та усвідомлення системи ціннісних орієнтацій, виходячи з яких, визначаються зміст та засоби досягнення життєвих цілей особистості. Це лягає за основу саморегуляції соціальної поведінки.
2. У процесі самоактуалізації розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, творча взаємодія із соціальним середовищем, прийняття особистістю відповідальності за власне життя.
3. У процесі самоактуалізації формується компетентність у часі.

Самоактуалізація особистості може включати такі сфери, як: соціальні характеристики та взаємодія із соціумом, психологічні якості, прагнення до

творчості й вираження власної креативності, лідерські характеристики, зокрема прагнення до влади; самосприйняття; інтелектуальна сфера тощо [20].

На думку більшості дослідників, саме високий рівень креативності та гуманістичних цінностей є визначальними для самоактуалізації особистості (А. Маслоу, К. Роджерс). Високий бал за шкалою «цінностей» свідчить, що молодь розділяє цінності гуманістичної психології, які відповідають за суспільну спрямованість особистості в юнацькому віці, вселяє оптимізм, віру в моральні переконання майбутніх фахівців, так як відомо, що система цінностей служить орієнтиром поведінки, керівництвом до дій (Х. Ремшмідт). До того ж, саме в цей віковий період формуються ціннісні орієнтації, складається світогляд, усвідомлене «узагальнене, підсумкове відношення до життя» (С. Рубінштейн) [17].

За К. Роджерсом для особистості, що самоактуалізується властиві такі риси:

- 1) здатність завжди вільно реагувати на ситуацію й вільно переживати свою реакцію (стресостійкість);
- 2) відкритість будь-якому досвіду, намір людини жити повним життям у кожний його момент.
- 3) здатність людини більше прислухатися до власних інстинктів та інтуїції, ніж до розуму й думки інших (відсутність конформізму);
- 4) почуття свободи у думках і вчинках;
- 5) високий рівень творчості [46].

К. Роджерс також згадував про основу здатності до творчості - «почуття самоідентичності», яке вказує на вміння цінувати унікальність та неповторність особистості, також не «соромитися її» – саме вільної особистості, здатної бути самою собою та чути власне «Я».

Одне з найважливіших психологічних процесів юнацького віку – становлення самосвідомості й стійкого образу «Я» та відкриття свого внутрішнього світу. Процес знаходження ідентичності відбувається протягом юнацького віку. Коли простежуються значні зміни когнітивної та емоційної

сторін самосвідомості й системи саморегуляції особистості. Особистість юнацького віку характеризується більшою диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів. Також у юнацькому віці підвищується самоконтроль [43].

За Г. Олпортом, людині, що самоактуалізується властиве прагнення до досконалості, вона робить найкращим чином те, на що вона здатна. Вчений вважає самоактуалізацію основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості. Він розглядає самоактуалізацію як процес "становлення", у якому індивід приймає на себе відповідальність за планування ходу свого життя, й відзначає, що будь-яка перешкода самоактуалізації збільшує ризик девіацій [41].

Нині у науковій літературі поняття самоактуалізації подається у достатньо широкому контексті: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як неупинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [10], [19].

Самоактуалізація – прагнення людини до можливо більш повного виявлення і розвитку особистісних можливостей. У певних напрямках сучасної західної психології самоактуалізація висувається (на противагу біхевіоризму і фрейдизму, які вважають, що поведінкою особистості рухають біологічні сили, а її зміст полягає у розрядці створеної напруги і пристосування до середовища) на роль головного мотиваційного фактору. Справжня самоактуалізація припускає наявність сприятливих соціально-історичних умов [10].

Самоактуалізація – процес реалізації людиною власних потенційних можливостей та поведінки. Вона містить прагнення особистості до самовдосконалення, розвиток здібностей і задатків, процес використання отриманих знань, вмінь та навичок. Самоактуалізація сприяє людині стати тою, ким вона може і повинна бути у житті. Самоактуалізована особистість живе

повним життям. Вона вдосконалює переваги та усуває недоліки, прагне жити у гармонії із власними переконаннями. Успішність і повнота самоактуалізації залежать від розвитку самосвідомості, емпатії людини, рефлексії та світогляду [7].

З огляду літератури можемо зробити висновок - людині потрібно подолати певні перешкоди на шляху до задоволення власних потреб. І під час успішного подолання цих перешкод людина буде самоактуалізуватись, - розвивати можливості (поведінку, здібності, таланти тощо), втілювати бажання та ініціювати нові ідеї, знайде власні цінності та дотримуватиметься їх на життєвому шляху, стане самобутньою та візьме відповідальність за власне життя.

Вважається, що таке близьке до самоактуалізації за змістом поняття як самореалізація ґрунтується на внутрішніх базисних особливостях людини. Так кожна людина не може стати ким завгодно, детермінація все-таки існує, і вона являє собою не що інше, як сукупність класичних "внутрішніх умов" (С.Л. Рубінштейн), від анатомо-фізіологічних до психологічних. Однак це ще не все. Самореалізація детермінується також і зовнішніми особливостями життєвих обставин [23]. Розглядаючи проблему самореалізації в системі наук про людину, Л.О. Коростильова, дає таке визначення цьому поняттю: "самореалізація – це здійснення можливостей розвитку "Я" за допомогою власних зусиль, співтворчості, самодіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому" [14]. Тому важливою детермінантою самореалізації, на думку авторки, є діяльність, мотив здійснює спонукальну, смислоутворюючу і стимулюючу функції.

С. Кудінов виділив дві основні форми самореалізації: зовнішню та внутрішню [26]. Зовнішня спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політичній та громадській діяльності та ін. Внутрішня забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах [25]. За автором можуть існувати три види проявів самореалізації особистості:

1) діяльнісна самореалізація характеризується самовираженням суб'єкта в різних видах діяльності і забезпечує високий рівень професійної компетенції; причому діяльність не обов'язково пов'язана з офіційною професією (це може бути аматорський спорт, художня творчість, навчання тощо);

2) соціальна самореалізація пов'язана з виконанням гуманітарної місії, суспільно-господарської, суспільно-політичної, суспільно-педагогічної або будь-якої іншої суспільно-корисної діяльності;

3) особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини, забезпечуючи розвиток особистісного потенціалу: відповідальності, допитливості, товариськості, працьовитості, наполегливості, ініціативності, ерудиції, креативності, моральності тощо [26].

І. Манохи відзначає, що саморозвиток є своєрідним акумулюванням себе, нагромадженням енергії, умінь, навичок, здібностей, а самореалізація являє собою процес прояву всього цього [43]. Тобто самореалізація розглядається як основний спосіб реалізації особистості. Авторка виділяє три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття.

Фаза актуалізації має місце, оскільки потреба в самореалізації виступає одночасно і як ціль, а для її задоволення важливий інтерес, що є основним мотивом. Напруга є наслідком мотивації, а здійснення мотиву приводить до зняття напруги. Потім цикл повторюється. Для реалізації інтересу необхідна наявність вільної волі, що виступає рушійною силою процесу самореалізації і здійснюється в кінцевій фазі. На кожній з фаз, на думку дослідниці, включається ряд “само-процесів”, наприклад: самопізнання, самосвідомість, самоціль, самовибір, самоконтроль, самоаналіз. У підсумку, діяльність особистості, у процесі якої задовольняються потреби в самореалізації, можна назвати творчою. Задовольняючи потреби в самореалізації, людина формує і розвиває свої потенції.

Л. Коростильова у свою чергу виокремлює два види факторів самореалізації:

1) особистісні або ті, що залежать від людини (ціннісні орієнтації, готовність до самоформування, гнучкість мислення, воля тощо);

2) ситуативні, що не залежать від людини (соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, екологічне середовище, вплив засобів масової інформації тощо) [28].

С. Максименко наголошує, що самореалізація особистості (а отже, і її мотивація) є "природною" і тотально-всезагальною якістю (ознакою) будь-якої особистості. Питання про її додаткове формування стояти не може. Більше того, виявляються відомими й основні механізми цього процесу. Тож проблема полягає в тому, що люди далеко не завжди розкривають (а отже і формують) усі свої сутнісні сили, якості, залишаючись навіть неосвіченими щодо власного потенціалу [17]. Автор підкреслює, що аналіз основних положень вітчизняної філософсько-психологічної традиції дає змогу встановити: самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези щодо того, що нібито дуже невелика кількість людей самореалізується, оскільки це "роблять" усі. Але соціальні обставини можуть бути такими, що сприятимуть більш активному і глибоко змістовному становленню. Отже, самореалізації особистості. І саме це є соціально психологічною проблемою [12].

Найбільше нам імпонує визначення самореалізації С. Максименка. Адже він пояснює, що кожна людина проходить процес самореалізації. Проте якою мірою, з якою активність та за яких обставин – залежить від конкретної людини.

Разом із тим відзначається, що самореалізація та досягнення важливих життєвих цілей можуть мати й негативні ефекти, такі як криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння, відсутність життєвих прагнень та планів, низький рівень вмотивованості, активності, насиченості життя яскравими переживаннями та ін.

Крім того, чинником психічного неблагополуччя може бути не тільки переживання вичерпаності власних ресурсів після досягнення значних життєвих

успіхів, а й незадоволення людини самим перебігом процесу самореалізації та оцінкою досягнутих результатів [35].

Після теоретичного аналізу літератури та визначення значення понять самоактуалізація та самореалізація, а також їх складових можемо зробити наступні висновки:

Поняття самоактуалізації та самореалізація є близькими і їх можна розглядати як синонімічні наукові терміни. Ці поняття нині подаються у достатньо широкому контексті: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як невинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [47].

Виділяються такі основні форми самоактуалізації/самореалізації як зовнішня (спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності) та внутрішня (забезпечує самовдосконалення людини у різних аспектах); та три види її проявів: діяльнісна, соціальна та особистісна [18].

Частково можемо погодитись із думкою, що самоактуалізація/самореалізація може призвести до негативних наслідків (криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигорання тощо). З одного боку це процес безупинний та творчий, а з іншого це розповсюджені проблеми та питання, у відповідях на які люди потребують сторонньої допомоги.

1.2 Поняття інтернет-залежності, його характеристика та особливості інтернет залежної поведінки

Стійкий і змістовний інформаційний зв'язок із навколишнім середовищем є однією із важливих умов нормальної життєдіяльності людини. В даний час радикальні зміни у сфері ІТ-продуктів – зокрема поява та розвиток Інтернету – відкривають перед людьми практично безмежні можливості доступу до дедалі

більшого згустку різної інформації. При цьому створений Інтернетом типовий медіапростір може бути для людини і причиною побудови широкої, багатосторонньої структури досвіду, а, з іншого боку, чинником формування свого роду «іншої» чи «віртуальної» реальності, як альтернативи об'єктивній дійсності, та як спосіб втечі від вирішення актуальних проблем.

Інтернет-простір стає активним і безпосереднім фактором, що впливає на розвиток та формування особистості. Блага цивілізації дозволяють людині відчувати себе «всемогутньою», але одночасно сприяють втягуванню в патологічні захоплення, яких не існувало ще десять років тому. Інтернет-залежність як одна з форм девіантної поведінки сьогодні все більше і більше турбує батьків, педагогів, соціальні служби та громадськість, і найменше турбує саму молодь [58].

Якщо поставити люди будуть частіше ставити собі питання як часто грають у відеоігри в Інтернеті? Чи роблять імпульсивні покупки онлайн? Можливо не можуть припинити постійну перевірку стрічки новин у Facebook? Чи надмірне використання комп'ютера у їхньому повсякденному житті заважає стосункам, роботі, навчанні? – і після цих запитань більшість відповідей буде ствердна, можливо, вже у особистості вже відбувається формування залежності від надмірного користування Інтернетом. Часто такий розлад також називають «компульсивним» використанням Інтернету (англійський відповідник Compulsive Internet Use), проблемним використанням Інтернету (Problematic Internet Use) або іРозладом (iDisorder – Інтернет розлад) [60].

Аналізуючи сучасні дослідження дефініції «інтернет залежність» у першу чергу звернемось до іноземних джерел. Визначення «Інтернет-залежність» («Internet Additional Disorder»), як термін наукового дискурсу був введений в 1995 році психіатром А. Голбергом та психологом К. Янг і визначався як «схожість на алкогольну залежність, поведінка зі зниженим рівнем самоконтроля, з небезпекою витіснення звичного життя» [57]. Цьому поняттю швидко надали розголосу та приділили серйозну увагу багато дослідників,

консультантів із психічного здоров'я і лікарів та ідентифікували його як виснажливий розлад [40].

Професор Е. Хартней (Elizabeth Hartney) описує інтернет-залежність як поведінкову адикцію, при якій людина стає залежною від використання Інтернету чи інших онлайн-пристроїв, як дезадаптивного способу подолання життєвих стресів. Інтернет-залежність стає загальновизнаною та відомою, особливо в країнах, де вона вражає велику кількість людей, таких як Південна Корея, де її оголосили національною проблемою здоров'я [59]. Значна частина поточних досліджень на тему інтернет-залежності здійснена в Азії. Дана проблема також викликає дедалі більше занепокоєння в розвинених країнах Північної Америки та Європи.

В австралійському журналі Better Health говориться про те, що інтернет-залежність можна встановити вже тоді, коли людина має компульсивну потребу проводити багато часу в Інтернеті, аж до того, що інші сфери життя (наприклад, стосунки, робота чи здоров'я) можуть страждати. Людина стає залежною від користування Інтернетом і їй потрібно проводити там все більше часу, щоб досягти того ж «рівня задоволення», яке було на початку [65].

Існує ряд видів поведінки, які можна назвати інтернет-залежністю. Інші терміни для цієї залежності включають розлад Інтернет-залежності (Internet addiction disorder) і мережеву залежність (net addiction).

Якщо розглядати витоки досліджень інтернет-залежної поведінки, то на початках згадуються описані нами вище науковці як К. Янг. Саме вона в 1994 р. базуючись на ряді досліджень виділила кілька типів комп'ютерної та інтернет-залежності за перевагами користувачів [57]: кіберсексуальна залежність, пристрась до віртуальних знайомств, інформаційна перегрузка (компульсивний веб-серфінг), залежність від комп'ютерних ігор і т. д. Сам термін «залежність», як і набір симптомів, запропонував А. Голдберг у 1995 році.

Наступником досліджувати дане поняття став М. Гриффітс (1997), який включив інтернет-залежність в категорію технологічних залежностей, які, на його думку, можуть розглядатися як різновиди поведінкових залежностей і

включають в себе такі «ключові» компоненти як «надцінність» (виразність), зміна настрою (mood modification), збільшення толерантності (tolerance), симптоми скасування (withdrawal), конфлікт із оточуючими і із собою (conflict) і рецидив (relapse)» [66].

Дослідження, проведені В. Бреннер, Дж. Морахан-Мартін, К. Шерер та ін. у 1997–1999 р. [60], були спрямовані на виявлення ознак соматичного неблагополуччя у зв'язку з кількістю часу, що витрачається на перебування в Інтернеті. Залежність визначалася наявністю трьох чи більше фізіологічних симптомів. М. Орзак у свою чергу у 1998 р. розділила симптоматику інтернет-залежності на два типи: психологічну та фізіологічну [22].

Однак вищеописані результати досліджень не отримали визнання і зазнали різкої критики з боку дослідників. Так, наприклад, Л. Холмс писав, що діагностика інтернет-залежності за соматичними ознаками, схожими з ознаками хімічних залежностей, поспішна і не цілком виправдана [23].

Проблема залежності від Інтернету, комп'ютера, гаджетів розглядається сьогодні психологами, педагогами та медиками як одна з форм девіантної та адиктивної поведінки. Фахівці стурбовані потоком фактів, де частіше підлітки стають «героями» сцен насильства, розправи з однокласниками, які потім викладають їх у Мережу.

Особливе значення має проблема зловживання інтернет-ресурсами у підлітковому та юнацькому середовищі. Привабливий для молоді Інтернет за наявністю власного (інтимного) світу, до якого немає доступу нікому, крім нього самого, а також:

- відсутність відповідальності;
- реалістичність процесів та повне абстрагування від навколишнього світу;
- можливість виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових спроб;
- можливість самостійно приймати будь-які рішення, незалежно від того, до чого вони згодом можуть призвести (наприклад, у рамках ігрової діяльності).

Цілком очевидно, що зі зростанням комп'ютеризації та доступності Інтернету збільшуватиметься і кількість інтернет-залежних, особливо серед

молоді. Таким чином, особливого значення набуває профілактика інтернет-залежності.

Беручи до уваги сьогоденню «включеність» суспільства у Мережу (трудова діяльність, ділові контакти, міжособистісне спілкування й розваги, пізнання, освіта, хобі, творчість), можна припустити, що віртуальна самоактуалізація впливає й на самоактуалізацію в реальному житті [55].

Інтернет-простір дає змогу людині брати участь у трьох основних видах діяльності: пізнавальній, комунікативній та ігровій. Будь-яка діяльність, що займає перше місце у свідомості й житті індивіда, здійснюється на шкоду соціальним зв'язкам та іншим життєво важливим сферам, може викликати нехімічну залежність [31].

До джерела використання віртуального середовища відносять комп'ютерні онлайн-ігри, спілкування (блоги, форуми, чати, спільноти), пошук власне інформації та дозвільна активність (шопінг, перегляд відео, читання книг), професійну діяльність [31]. Таке віртуальне середовище може спричинити розвиток залежності, найпоширенішою є інтернет-залежність.

Симптомами Інтернет-залежності є фізичне та розумове виснаження, порушення сну й концентрації уваги після тривалого неконтрольованого перебування в мережі; непереборне бажання скористатися Інтернетом без нагальної потреби; нездатність контролювати час перебування в Інтернеті; знервованість, депресія, дратівливість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті [56].

Психологічний портрет Інтернет-залежної особистості характеризується підвищеною ситуативною й особистісною тривожністю, підозрілістю до оточуючих, повільними вербальними й невербальними реакціями, небагатослівністю, мінливістю настрою, схильністю до панікерства й розпачу, зниженням ефективності продуктивних функцій пам'яті й розумових функцій, порушенням когнітивних функцій, що відповідають за змістову обробку інформаційних повідомлень, посиленням гедоністичної спрямованості, ухиленням від прийняття важливих рішень, негативізмом стосовно подій

«минулого», пасивним ставленням до визначення тимчасової перспективи «майбутнього» [32].

Інтернет-залежність (або Інтернет адикція) являє собою особистісну характеристику. Її можна розглядати як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються в поведінці та вказують на те, що в особистості відсутній контроль над використанням Інтернету. Тобто вона не в змозі припинити цей процес, продовжує чимало часу знаходитись у віртуальному просторі, навіть попри негативні наслідки [58].

Із зазначеного вище можемо зробити короткий висновок про те, що американські дослідники не дійшли до спільного знаменника у визначенні ознак інтернет-залежності. Їхні думки розділились на виникненні залежності як когнітивного чи соматичного стану. Проте спільним є рішення про те, що інтернет-залежність включає у себе різні види залежностей. У свою чергу радянські дослідники чітко дають визначення поняттю та виділяють ряд ознак інтернет-залежності, складають психологічний портрет інтернет-залежної особистості.

Н. М. Бугайова характеризує інтернет-залежність як порушення психологічного стану та адекватної взаємодії з реальним світом. Воно також може супроводжуватися порушеннями розумової діяльності та сну. Природа походження цієї залежності дуже схожа на тютюнову й алкогольну, але без прямого впливу на організм. У такої людини наявні певні проблеми в соціумі, наприклад, проблеми в навчанні, негаразди в сім'ї, нереалізована потреба у спілкуванні тощо [11].

Людина, яка включена в діяльність із використання інтернет-технологій, суб'єктивно переживає, осмислює й оцінює дійсність та стосунки з іншими людьми. З огляду на це проблеми залучення особистості до використання комунікаційних ресурсів віртуального простору потребують компетентної наукової оцінки, а також аналізу психологічних наслідків використання інтернет-мережі (А. Н. Арестова, О. П. Бєлінська, О. Є. Войскунський, Г. С. Чуйкова та інші).

Серед дослідників загальноновизнано, що інтернет-залежність – це лише частина технологічної залежності загалом. Інтернет – доволі новий засіб міжособистісної та масової комунікації, який має доступ до необмежено великого обсягу інформації. Через бурхливе зростання цифрової епохи Інтернет взяв гору, оскільки останнім часом головною причиною є технологічна залежність. У цьому розладі найбільше непокоїть те, що людина з інтернет-залежністю продовжує нескінченно бути оточеною технологіями. Перегляд відео на YouTube, покупки в Інтернеті або перегляд соціальних мереж ще не вказує на інтернет-залежність. Проблема виникає, коли ці заняття починають заважати повсякденному життю [51].

Ознаки та симптоми інтернет-залежності можуть виявлятися як у фізичних, так і в емоційних проявах. Деякі з емоційних симптомів інтернет-залежності можуть включати: депресію, нечесність, почуття провини, занепокоєння, відчуття ейфорії під час використання комп'ютера, неможливість розставити пріоритети або дотримуватись розкладу, ізоляцію, відсутність почуття часу, уникнення роботи, перепади настрою, страх, самотність, прокрастинацію. У свою чергу фізичні симптоми інтернет-залежності можуть включати: біль у спині, головні болі, безсоння, погане харчування (відмова від їжі або переїдання, щоб не знаходитися далеко від комп'ютера), погана особиста гігієна (наприклад, відмова від купання, щоб залишатися в мережі), біль в шиї, сухі очі та інші проблеми із зором, збільшення чи зменшення ваги [52].

Інтернет – достатньо новий засіб міжособистісної та масової комунікації, що має доступ до необмежено великого обсягу інформації. Крім того, завдяки Інтернет-ресурсам ми можемо дізнаватись про останні новини, слідкувати за життям відомих людей, а також постійно натрапляємо на нові можливості. Світ змінюється щосекунди і змінює так само швидко свої правила, потреби, і вимоги. Кожен з нас хоче йти в ногу з часом, дізнаватись про зміни та впливати на ці зміни і, звичайно ж, змінюватись самостійно. Не так давно у наукову літературу увійшов новий термін – FoMO.

Вікіпедія визначає це поняття як синдром втраченої вигоди (або у перекладі з англ. Fear of missing out; FoMO) – нав'язлива боязнь пропустити цікаву подію або хорошу можливість, що провокується переглядом соціальних мереж. Термін ввів у вжиток американський капіталіст Патрік Макгінніс у 2004 році [67]. Страх пропустити щось означає почуття чи сприйняття того, що інші веселяться, живуть краще чи переживають кращі події. Він викликає глибоке почуття заздрості та впливає на самооцінку. Це часто спровоковано переглядами сайтів соціальних мереж, такими як Instagram, Facebook тощо [64].

Визначення даного терміну зрештою офіційно потрапило до оксфордського словника у 2013 році. У тому ж році [35] британські психологи розробили і визначили це поняття як «всепроникаюче побоювання, що інші зможуть отримати корисний досвід, який у відсутній у інших». FoMO характеризується бажанням постійно залишатися на зв'язку з тим, що роблять інші.

Дослідники зазначають, що FoMO – відносно нове психологічне явище. Воно може існувати як епізодичне почуття, що виникає в середині розмови, як довгострокова схильність або стан мозку, який змушує людину відчувати глибше почуття соціальної неповноцінності, самотності чи сильної люті [59]. Сьогодні, частіше ніж будь-коли, люди дізнаються багато подробиць про те, що роблять інші; і стикаються з постійною невпевненістю в тому, чи достатньо вони роблять, чи перебувають вони там, де їм слід бути з погляду на своє життя [57]. FoMO включає два процеси; по-перше, сприйняття втраченого, за яким слідує компульсивна поведінка для підтримки втрачених соціальних зв'язків. Соціальний аспект синдрому втрачених можливостей можна пояснити як спорідненість, яка відноситься до необхідності належати і формувати міцні та стабільні міжособистісні відносини [48].

FoMO розглядається як тип проблемної прихильності до соціальних мереж і пов'язаний з низкою негативних життєвих переживань і почуттів, таких як нестача сну, зниження життєвої енергії, емоційна напруга, негативний вплив на фізичну форму, занепокоєння і т. д., відсутність емоційного контролю [57].

Такий стан людини – це не одиничний феномен, а складна конструкція, яка може відображати певну особистісну схильність і підтримуватися за рахунок заохочення досвіду, що виникає в результаті прагнення людей до міжособистісних уподобань. Наразі більшість практикуючих лікарів не розуміє всією сутності цього стану людської поведінки, та того, яким чином він впливає на людину. Необхідні подальші дослідження, які будуть містити статистично підтверджену інформацію про поширеність цього розладу, а також лікування та шляхи вирішення даної проблеми.

Поняття FoMO набуло більшого розголошення у західній літературі. Підсумовуюче усе вищесказане можна визначити даний синдром як нав'язливе слідування за іншими людьми у соціальних мережах намагаючись не пропустити важливі віртуальні події, і при цьому нехтуючи подіями у реальному житті.

Разом із FoMO одним із відносно нових негативних наслідків використання смартфонів є «фабінг». Термін «фабінг» утворений від слів «телефон» та «нехтування» (англійською “phone” and “snubbing”) і відноситься до людей, які перевіряють свій смартфон під час розмови з кимось у реальному житті, таким чином уникаючи міжособистісного спілкування. Фабінг може розглядатися як неповажна поведінка по відношенню до інших і може завдати шкоди реальним соціальним відносинам з іншими людьми.

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень даного феномену, мало що відомо про складні взаємини емоційних та імпульсивних особистісних конструкцій, таких як тривожність та невротизм у поєднанні з фабінгом. Більше того, в попередніх дослідженнях західних науковців і передбачалося, що фабінг виникає через страх втрачених можливостей (FoMO), проте жодне емпіричне дослідження ніколи не демонструвало взаємозв'язку між цими поняттями (phubbing та FoMO) [63].

Логічно припустити, що люди, які мають більш високий рівень FoMO, будуть схильні до розладів особистісних конструктів, таких як особиста тривожність, невротизм, дратівливість, неадекватність та низька самооцінка [67].

Незважаючи на те, що FoMO є новою конструкцією у технологічному світі, з'являється все більше американської емпіричної літератури, яка досліджує роль цього явища як причину проблемної онлайн-поведінки [65]. Дослідження свідчать про те, що FoMO пов'язане з більш проблемним використанням смартфонів і соціальних мереж [45], які також є предикторами фобінгу.

Із вищесказаного можемо зробити висновок, що поняття інтерне-залежності, у розрізі нашої теми залежності саме від соціальних мереж, не є кінцевим. Адже після нього ще з'явилися такі сучасні дефініції як синдром FoMO – страх пропустити певну подію та фобінг – занурення у віртуальний світ під час розмови з кимось у реальному часі. Свого роду віртуальне відволікання. Наукова література не має точного підтвердження, проте існує думка про зв'язок цих понять та їхню взаємозалежність.

1.3 Вплив психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку на інтернет-залежну поведінку

У попередніх розділах нам вдалося з'ясувати особливості самоактуалізації, характерні для людей, зокрема для юнаків. Також розглянули поняття Інтернет-залежності, його особливості та види. Тепер варто дослідити наукову літературу на наявність зв'язків між цими поняттями.

У сучасному суспільстві дедалі очевидний дефіцит інформаційної культури. Для багатьох Інтернет став як простором для ділового спілкування, так і місцем відпочинку, розваги й віртуальних зустрічей. Тут звичні комунікаційні закономірності набувають несподіваних рис під впливом особливостей віртуального світу [60].

У процесі становлення самосвідомості особистість розуміє і формує власну індивідуальність, опиняється в процесі міжособистісного спілкування [17]. А. Маслоу і К. Роджерс зазначають, що кожна ситуація неконгруентності між Я-концепцією та реальністю призводить до зростання вразливості особистості та схильності її до змін під дією зовнішніх впливів. Згідно з концепцією А. Маслоу,

основним механізмом виникнення й функціонування адикції є незадоволення базових потреб, що перешкоджає самоактуалізації особистості.

На рис. 1.1. зображено психологічну модель впливу Інтернет- залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.

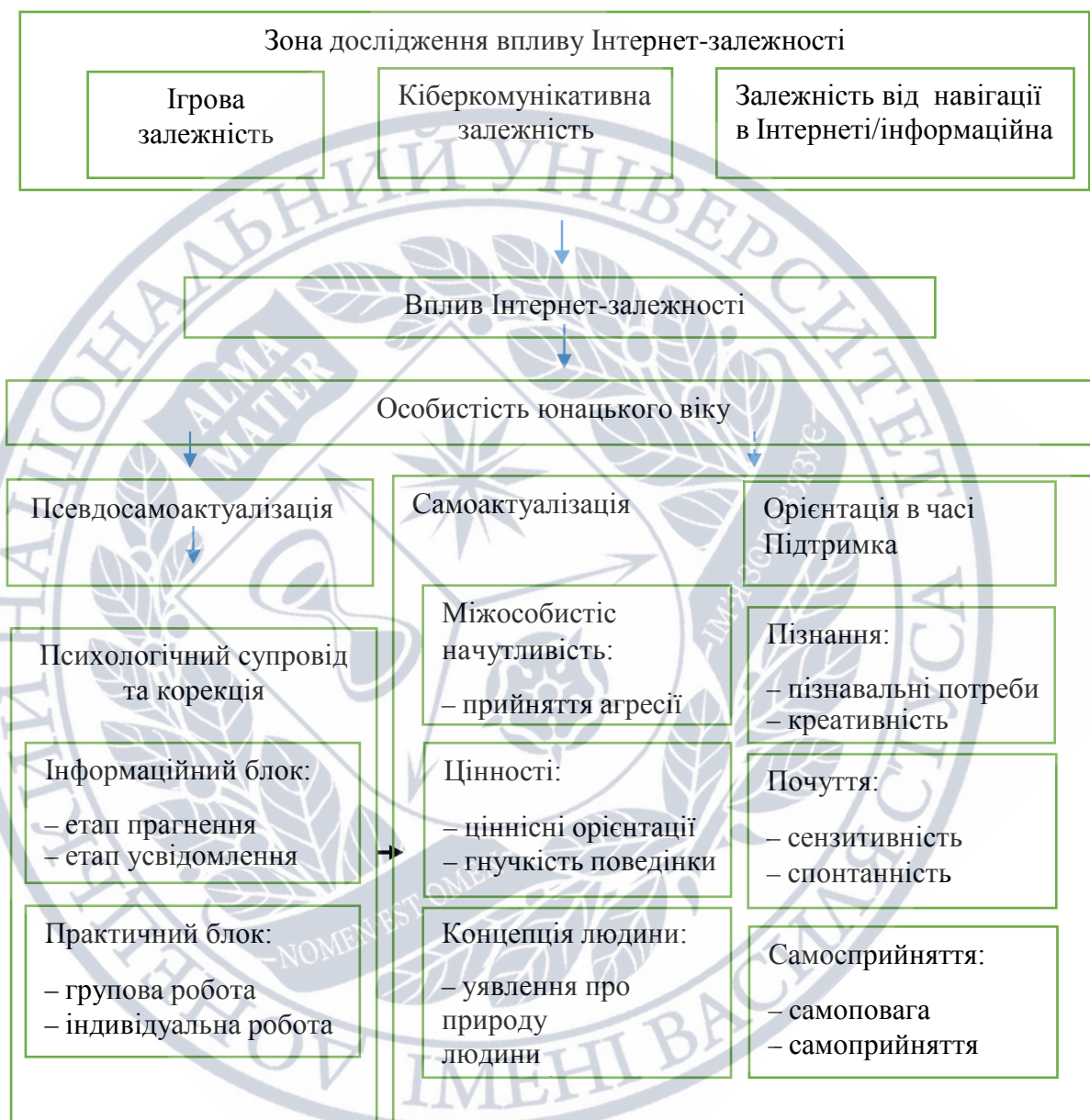


Рис. 1.1 Психологічна модель впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку

Неможливість реалізації реальної потреби стає наслідком інтернет-залежності у реальному житті (за А. Маслоу), в той час як у віртуальному просторі вони успішно реалізуються.

Потреба у безпеці в Інтернеті задовольняється за допомогою анонімності Інтернет-простору. Соціальні потреби – через приналежність до будь-якої віртуальної групи за інтересами. Потреба в любові й повазі задовольняється в результаті віртуальних романів. Духовні потреби актуалізуються через самовираження в соціальних мережах чи власних блогах [32]. Соціальні мережі приваблюють можливістю самовираження.

Створення гігієнічного й корисного інформаційного середовища є ключовим завданням на шляху переходу до інформаційного суспільства. Масове впровадження інформаційно-комунікативних технологій висуває проблему гігієни Інтернет-простору та конструктивного використання його ресурсів [45]. Перш ніж перейти до теми взаємозв'язку самоактуалізації особистості з Інтернет-залежною поведінкою звернемо увагу на механізми, які можуть стати на заваді виникнення цього зв'язку. Мова йде про захисні механізми психіки. Наприклад, С. Нартова-Бочавер підкреслює, що в зарубіжних і вітчизняних роботах останніх років поняття розвитку особистості вже не протиставляється адаптації, і це є історичним визнанням цілісності особистості та нерозривності різних вимірів її самоактуалізації [44].

Один із найвідоміших представників гуманістичної психології А. Маслоу, навпаки, вважав, що одним із чинників, який перешкоджає розвитку особистості, є саме внутрішні механізми захисту. Окрім класичних механізмів захисту, описаних в психоаналітичній парадигмі, він розглядає ще два типи захисту – комплекс Іони та десакралізацію:

«Комплекс Іони» – це відмова від спроб реалізації повноти власних здібностей. Такі люди надають перевагу безпеці, задовільняються середнім рівнем розвитку власних здібностей, бояться використовувати власні здібності у повній мірі, тому обирають цілі, які не вимагають багато досягнень. Цілі, які вимагають повноти власного розвитку, залучення усіх свої можливостей, вони вважають небезпечними і відмовляються від них.

Десакралізація – це відмова ставитися до чогось з високим рівнем залученості та глибини. Від цього відбувається збідніння життя індивіда.

Зокрема, певні символи (культурні, релігійні і т. п.) перестали мати для людей значущість, оскільки, втратили ту надихаючу, мотивуючу силу, яку надавали попереднім поколінням [32].

Згідно з концепцією К. Роджерса в природі людини закладено якості або явища, які спонукають її рухатися до зрілості, в напрямі прогресу, тобто до більшої адекватності власної самості, задатків і потенціалу, до цілісності особистості. Отже, К. Роджерс був переконаний, що особистісний ріст від природи властивий кожній особистості. Він стверджував, що навіть якщо прагнення до самоактуалізації буде приховано психологічними захистами, то все одно воно існує в кожній особистості й тільки чекає виникнення якихось сприятливих умов, щоб проявити себе.

Теорія самоактуалізації К. Роджерса заснована на його переконанні в закладеному від народження прагненні стати цілісною особистістю, здатною й компетентною настільки, наскільки дозволяє її потенціал.

Одним з положень теорії Р. Плутчика є теза про те, що формування механізмів психологічного захисту відбувається поступово і на різних етапах онтогенезу з'являються різні захисти. Звідси виводиться відмінність між так званими «примітивними» захистами, які формуються на більш ранніх етапах розвитку, і більш «зрілими», що стосуються більш пізніх етапів. До найбільш примітивних захисних механізмів в теорії Р. Плутчика належать регресія, проекція та заперечення. Такі ж механізми, як інтелектуалізація, компенсація, реактивне утворення з'являються на більш пізніх етапах розвитку, відповідають більш високим рівням розвитку особистості і сприяють вдалій самоактуалізації особистості [45].

У свою чергу В. Ротенберг, розглядаючи захисні механізми як необхідну «глибинну систему оборони» особистості, відзначав, що кінцевим результатом мотиваційного конфлікту за участю захистів може бути і творчий акт, а творчість є необхідним елементом пошукової активності, властивій особистості, яка самоактуалізується.

Наукові доробки В. Моросанової свідчать про те, що на шляху до самореалізації у самотійного суб'єкта переважають захисти, що дозволяють більш ефективно «гасити» внутрішньо-особистісні конфлікти, в той час як жорсткість програм, таких як надлишкова усвідомленість, наприклад, може перешкоджати зняттю напруги. При цьому автор також підкреслює конструктивну роль сублімації, яка при розвиненості планування дозволяє детальніше сприймати реальність і взаємодіяти з нею усвідомлено.

Л. Анциферова, посилаючись на роботи зарубіжних психологів, розглядає в позитивному контексті захист заперечення, як психологічний бар'єр на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини, в її ціннісно-смыслову концептуальну систему. Заперечення дозволяє переробляти травмуючі ситуації малими частинами, поступово асимілюючи у смыслову сферу особистості [46]. Після асиміляції травмуючої події з'являється нова оцінка схожих подій і власних можливостей, збільшується простір особистого майбутнього в свідомості.

Створення гігієнічного й корисного інформаційного середовища є ключовим завданням на шляху переходу до інформаційного суспільства. Масове впровадження інформаційно-комунікативних технологій висуває проблему гігієни Інтернет-простору та конструктивного використання його ресурсів [64]. Психологічна профілактика Інтернет-залежності являє собою комплексний процес розвитку психологічних характеристик і компетенцій особистості, що забезпечують її стійкість до залежної поведінки методом формування навичок психологічно здорового способу життя для попередження розвитку та прогресування залежності.

Основними напрямками психологічної профілактики Інтернет- залежності є: інформування про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики й наслідки Інтернет-залежності; вироблення стратегій функціональної поведінки; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів; формування внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності;

розвиток особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей у реальному житті.

Систематична робота з профілактики Інтернет-залежності є психологічною умовою припинення її прогресування, оскільки сприяє формуванню свідомого ставлення до використання Інтернету.

Самоактуалізація розглядається з погляду таких показників, як компетентність у часі; самопідтримка; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; реактивна чутливість; спонтанність; самоповага; самоприйняття; прийняття природи людини; синергія; прийняття власної агресії; контактність; пізнавальні потреби; креативність. Причинами Інтернет-залежності часто є неможливість задовольнити в реальному житті основні життєві потреби, тоді як у віртуальному просторі вони успішно актуалізуються. Оскільки ступінь Інтернет-адикції визначається не так кількістю витраченого часу, як сумою втрат у реальному житті, то етапами діяльності, спрямованої на профілактику залежної поведінки, можуть стати складові, спрямовані на зміну парадигми використання віртуального простору із середовища життя на засіб, необхідний для досягнення реальної мети, самоактуалізації в реальному житті [65]. Псевдосамоактуалізація, про яку у свій час згадував А. Маслоу, у віртуальному просторі може з'являтися як наслідок сприйняття цього простору як альтернативної реальності, «середовища проживання» людини.

Відповідно до моделі на особистість юнацького віку відбувається вплив Інтернет-залежності одного з трьох видів. В результаті відбувається перетворення показників сфер реальної самоактуалізації та відчуття суб'єктивної оцінки досягнутої самоактуалізації (псевдосамоактуалізації) у віртуальному світі. Важливість цих сфер у віковому аспекті дослідження встановлена в контексті зіставлення з новоутвореннями юнацького віку.

Отже, як бачимо психологічні особливості самоактуалізації мають прямий зв'язок з Інтернет-залежністю. Адже часто не самоактуалізована особа, яка бажає задовольнити власні потреби, використовує Інтернет платформи як місце проявлення своєї особистості, замість реального світу та спілкування з людьми.

І під час такого самовираження формується Інтернет-залежна поведінка. Оскільки такі залежності надають характеристики хімічної адикції, людина не може відмовитись від використання Інтернету, адже перестане отримувати задоволення власних потреб.

Висновки до розділу 1

У першому розділі теоретично обґрунтували особливості самоактуалізації осіб юнацького віку, проаналізували наукові дослідження у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо психологічних особливостей самоактуалізації у віртуальному просторі.

У ході теоретичного аналізу стало зрозуміло, що пріоритетну позицію в розробленні психологічного феномена самоактуалізації займає західна гуманістична психологія. Проблема самоактуалізації розробляється в руслі загальних гуманістичних тенденцій зазначеної наукової школи, що визначають оптимістичний погляд на природу людини, на можливість розвиватися відповідно до особистих уявлень про себе і про світ, реалізувати свій духовний, моральний потенціал, протистояти негативним впливам соціального середовища [1].

Виявлено, що на зміну особистості сучасної людини впливає інформатизація сучасного світу, взаємодія з віртуальними ресурсами, джерелами, платформами, технічними засобами інформатизації, поступово проникає в усі сфери життєдіяльності, видозмінює та розширює життєвий простір особистості, дає нові можливості розвитку і в той же час є новим бар'єром і небезпекою для особистості. Проаналізована література свідчить про активне оволодіння та засвоєння Мережевих інструментів для сучасного користувача, кожного з нас.

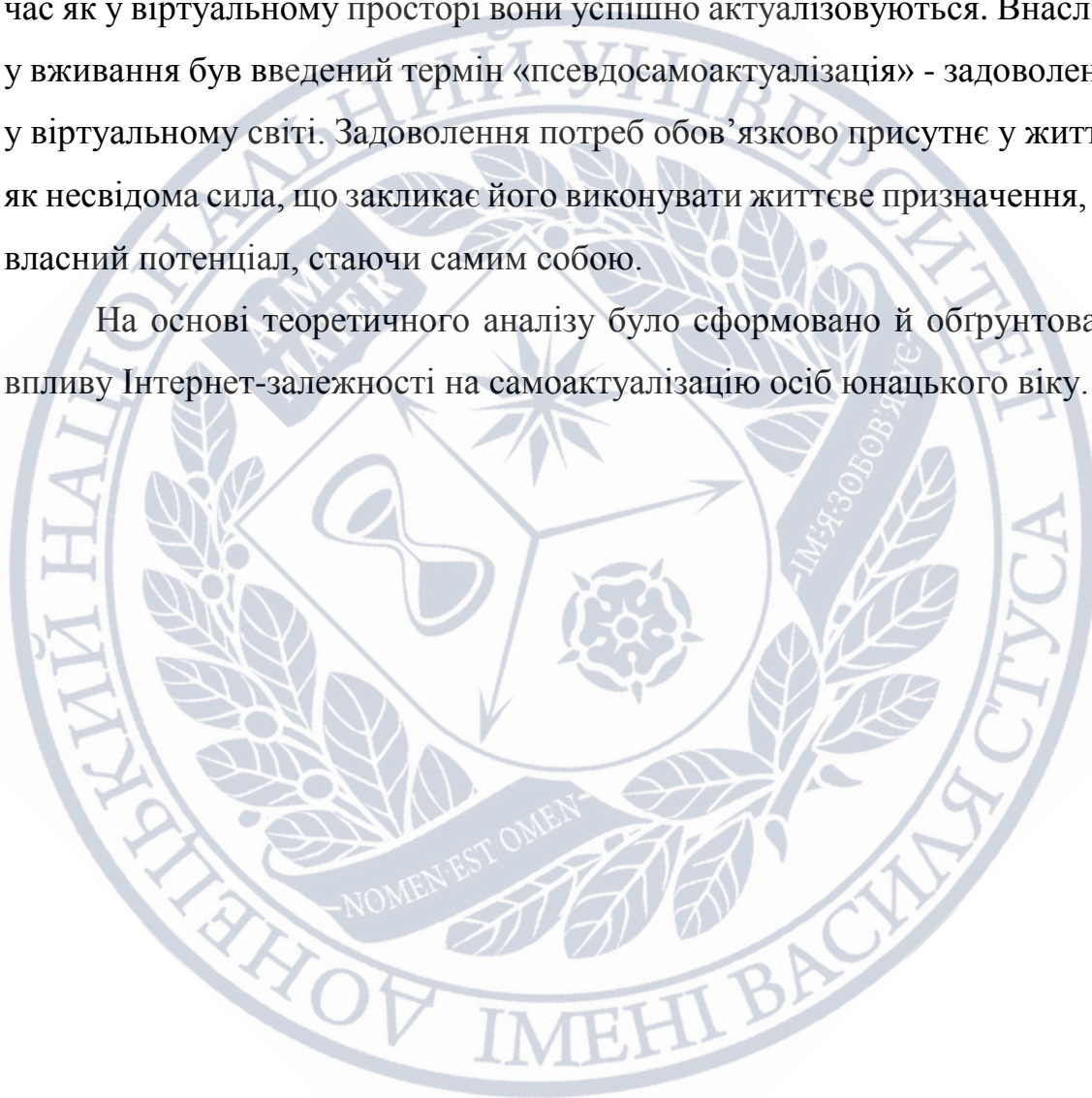
Отже, Інтернет середовище провокує нові форми прояву самоорганізації людини, створює нові сфери самовираження й самоактуалізації особистості.

Проаналізовані наукові джерела показали зв'язок характеристики становлення самоактуалізації в юнацькому віці з основними новоутвореннями характерними для цього етапу. Розвиток структурних елементів самоактуалізації

носить індивідуальний характер. Самоактуалізація відбувається за рахунок таких складових: соціального досвіду та внутрішньо особистісних детермінант. Юнацький вік є сенситивним до впливів середовища, оскільки в цей віковий період відбувається активне формування особистості як суб'єкта.

Встановлено, що серед причин інтернет-залежності виступає неможливість у реальному житті задовольнити основні життєві потреби, в той час як у віртуальному просторі вони успішно актуалізуються. Внаслідок цього у вживання був введений термін «псевдосамоактуалізація» - задоволення потреб у віртуальному світі. Задоволення потреб обов'язково присутнє у житті індивіда як несвідома сила, що закликає його виконувати життєве призначення, розвивати власний потенціал, стаючи самим собою.

На основі теоретичного аналізу було сформовано й обґрунтовано шляхи впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.



РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНУ ПОВЕДІНКУ

2.1 Характеристика етапів та вибірки дослідження

Емпіричне дослідження на тему «Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з Інтернет-залежною поведінкою» проходило на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса серед студентів спеціальності «Психологія». Загальна кількість досліджуваних складала 32 особи. Середній вік учасників дослідження 20 ± 2 роки. На початку дослідження усіх учасників було проінформовано про мету дослідження. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні. У зв'язку з нестабільними умовами навчання та загостреною ситуацією поширення вірусу COVID-19 досліджування проводилось через Google form. Така форма сприяла зручності при заповненні, зробила можливим максимально об'єктивний збір даних. Досліджувані не могли пропустити жодного запитання без відповіді на нього. Дослідження було спрямоване на виявлення середньогрупових даних, саме тому проходило в анонімній формі, не викликаючи упередженого ставлення та підозр. Це дозволило зібрати достовірний матеріал, оскільки респонденти відповідали більш щиро. Специфіка психодіагностичного інструментарію давала змогу проводити дослідження у груповій формі.

Відповідно до мети та висунутих завдань програма дослідження складалася з шести основних етапів. Так, на *першому етапі* дослідження було визначено мету дослідження, об'єкт та предмет дослідження, висунуто гіпотезу дослідження, підібрано комплекс психодіагностичних методів та методик, сформовано вибірку досліджуваних. На *другому етапі* дослідження був проведений теоретичний аналіз для визначення терміну самоактуалізація та ідентифікація поняття Інтернет-залежність. На *третьому етапі* було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації осіб

юнацького віку з Інтернет-залежною поведінкою. На *четвертому етапі* дослідження було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. На *п'ятому етапі* було проведено узагальнення результатів дослідження, інтерпретація результатів отриманих даних і формулювання загальних висновків дослідження.

2.2 Характеристика методів та методик дослідження

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК)

«Рівень суб'єктивного контролю» (2РСК), автором якої є Є. Ф. Бажин, Е. А. Галинкіна, А. М. Еткінд (1984 р.), розроблена у НДІ ім. Бехтерева. Ця експериментально-психологічна методика дозволяє порівняно швидко і ефективно оцінити сформований у респондентів рівень суб'єктивного контролю над різноманітними життєвими ситуаціями. *Суб'єктивним контролем* називається схильність людини брати на себе і покладати на інших людей відповідальність за те, що з ними відбувається [12].

В основі цієї методики міститься концепція локусу контролю, що є результатом теорії соціального научіння Джуліана Роттера (J. В. Rotter) [67]. При розробці методики «Рівень суб'єктивного контролю» автори фокусувались на тому, що інколи може бути не лише односпрямоване поєднання локусу контролю у різних за типом ситуаціях. Таким чином, опитувальник рівня суб'єктивного контролю є багатовимірної шкалою, що вимірює індивідуальні особливості суб'єктивного контролю у різних життєвих ситуаціях. У зв'язку з цим автори тесту виділили у методиці діагностики «локусу контролю» субшкали контролю: у ситуаціях досягнення; ситуаціях невдачі; в області виробничих відносин; сімейних стосунків; в області здоров'я (див. дод. А).

Тест-опитувальник РСК складається з 7 шкал, містить у собі 44 пункти, вимірюючи локус контролю особистості у різних сферах життєдіяльності:

- «Із» – субшкала загальної інтернальності;
- «Ід» – субшкала інтернальності в області досягнень;
- «Ін» – субшкала інтернальності в області невдач;

- «Ів» – субшкала інтернальності у виробничих відносинах;
- «Ім» – субшкала інтернальності у міжособистісних стосунках;
- «Із» – субшкала інтернальності ставлення до здоров'я і хвороб;
- «Іс» – субшкала інтернальності у сімейних стосунках.

Форми відповідей респондентів наступні: «від -3 до +3» (-3, -2, -1, +1, +2, +3), де відповідь «-3» означає «повністю незгодний із пунктом твердження», а відповідь «+3» – повна згода з цим твердженням.

Модифікація самоактуалізаційного тесту (САТ), опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ

Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А. Маслоу – Еверетт Шострем, яка опублікувала в 1963 році опитувач РОІ (Personal Orientation Inventory). В нього увійшли дві основні шкали особистісної орієнтації: перша (тимчасова), яка показує на скільки людина схильна жити в теперішньому часі, не відкладаючи це на майбутнє і не намагаючись повернутись в минуле, і друга (опори чи підтримки), яка вимірює здатність особистості спиратися на себе, а не на очікування або оцінки інших людей. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини та ін.

Опитувальник Е. Шостром був перекладений і вдосконалений групою московських психологів (Л. Я. Гозлином, Ю. Е. Альошиною, М. В. Загікою і М. В. Кроз) і надрукований в 1987 році під назвою “Самоактуалізаційний тест”. У нашому дослідженні використана адаптація теста РОІ - опитувач САМОАЛ. Ця методика була розроблена з врахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в нашому постіндустріальному суспільстві. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувача (типи шкал) і формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. В. Лазукін.

Опитувальник містить 100 пунктів, побудований за принципом вибору одного з тверджень і містить у собі одинадцять додаткових субшкал: «Орієнтованість у часі»; «Цінності»; «Погляд на природу людини»; «Потреби у життєвому пізнанні»; «Прагнення до творчості або креативності»; «Автономність»; «Спонтанність»; «Саморозуміння»; «Аутосимпатія»; «Контактність»; «Гнучкість у спілкуванні» [17] .

Інтерпретація результатів відбувається у 2 етапи. На першому етапі за допомогою ключа 1 визначається загальний рівень самоактуалізації особи. Ключ номер 2 – дозволяє проінтерпретувати всі інші шкали даної методики. Після чого відбувається ранжування балів. Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації (див. дод. Б).

Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена» в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова

Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена CIAS» в адаптації Малигіна В., Феклісова К. (2011) базується на критеріях вимірювання Інтернет-залежності, найбільш наближених до шести універсальних критеріїв залежності. Методика включає 26 запитань по п'яти оціночних шкалах: компульсивність, синдром відміни, толерантність, управління часом, внутрішньоособистісні та проблеми зі здоров'ям. Крім цього в методиці закладені два типи надшкальних критеріїв — інтегральні показники самої залежності (сума перших трьох шкал) та наслідків залежності (сума останніх двох шкал). Сума всіх шкал визначає наявність або відсутність інтернет-залежності. Загальний бал тесту CIAS передбачає діагностику наступних стадій інтернет-залежності: відсутність інтернет-залежності, мінімальна схильність до формування інтернет-залежності, схильність до формування інтернет-залежності; інтернет-залежність. Із запитаннями тесту можна ознайомитись у додатку В.

2.3 Характеристика тренінгової програми зі зменшення часу перебування у віртуальному просторі (зменшення рівня інтернет-залежності)

З огляду на те, що Інтернет середовище провокує нові форми самовираження й самоактуалізації особистості, а також результатів психодіагностики, відповідно до яких більшість молоді має схильність до Інтернет-залежності, нами було розроблено тренінгову програму із розвитку комунікаційних навичок, нових форм спілкування та проведення більше часу у реальному житті.

Мета програми – зменшення психологічної залежності від віртуального середовища.

Перед нами були поставлені такі завдання програми:

1. Створення умов для відпрацювання учасниками занять комунікативних навичок, нових форм спілкування та поведінки.
2. Формування та розвиток волевих якостей особистості, навичок самоорганізації, управління власним дозвіллям.
3. Просвітництво, як у сфері мережевої, комп'ютерної грамотності (зокрема правила техніки безпеки і гігієни під час роботи на ПК та довготривалого перебування у Мережі), здорового образу життя, адиктивної поведінки та методів її профілактики.
4. Формування нових навичок, життєвих установок і ціннісних орієнтацій, необхідних для протистояння Інтернет адикції.
5. Підтримка розвитку позитивної самооцінки, формування впевненості у собі.
6. Заповнення комунікативного «голоду».

Вступна частина заняття включає питання про стан учасників і одну-дві вправи для розминки. На початку кожного заняття важливо відчувати групу, діагностувати стан учасників, це необхідно, щоб скоригувати план роботи для тренінгу. Для цього використовуються питання до учасників: «Як ви себе

відчуваєте?», «Що нового (хорошого, незвичайного) трапилося за цей час?», «Назвіть одну приємну та одну неприємну подію, яка сталася сьогодні?», «Що запам'яталося з попереднього заняття?». Як розминку використовують й різні вправи, які дозволяють учасникам переключитися від своїх буденних думок до роботи в групі, активізуватися, налаштуватися на подальшу роботу з певної теми, включитися в ситуацію тут і зараз. Ці вправи групою зазвичай обговорюються. На першому занятті вступна частина займає більше часу, оскільки необхідно пояснити правила, приділити увагу мотивації учасників та розповісти, у чому полягатиме робота. Перше заняття групи має вирішальне значення для вироблення групових норм, мотивування та включення у роботу, а також визначення подальшого напрямку руху.

Для розуміння доцільності використання тренінгу та побудови стратегії дій під час тренінгових занять, а саме – знання того, на які складові потрібно зробити більший акцент, важливою є попередня психодіагностика кожного учасника. Це дасть змогу не лише врахувати вищезазначене, але й оцінити ефективність тренінгу шляхом повторної діагностики після проведення комплексу занять у перспективі.

В основу тренінгової програми покладено ряд принципів, серед яких:

- 1) тренінгова група має бути укомплектована за такими характеристиками: вік – період молодості; рівень Інтернет-залежності – переважно високий, можливі учасники зі схильністю до Інтернет-залежної поведінки; стать – бажано представлення обох статей; рівень освіти, сімейний стан, професійна та релігійна приналежність – не враховуються.
- 2) Група працює в однаковому складі впродовж усього періоду занять.
- 3) Члени групи не можуть бути родичами, близькими друзями або колегами.
- 4) Принцип зворотного зв'язку та партнерства.
- 5) Принцип акцентуації уваги на емоціях та почуттях.
- 6) Принцип довірливого ставлення, обговорення усіх подій лише в рамках тренінгу та нерозголошення інформації.

Успіх власне тренінгу великою мірою визначається дотриманням специфічних правил, або принципів роботи групи:

- принцип активності учасників: члени групи постійно залучаються до різних дій — ігор, дискусій, вправ, а також цілеспрямовано спостерігають та аналізують дії інших учасників;
- принцип дослідницької позиції учасників: учасники самі вирішують комунікативні проблеми, а тренер лише спонукає їх до пошуку відповідей на питання, що виникають;
- принцип об'єктивізації поведінки: поведінка учасників групи переводиться з імпульсного рівня на об'єктивний; при цьому засобом об'єктивізації є зворотній зв'язок, який подається за допомогою тренера, а також інших учасників групи, які повідомляють своє ставлення до того, що відбувається;
- принцип партнерського спілкування: взаємодія у групі будується з урахуванням інтересів усіх учасників, визнання цінності особистості кожного з них, рівності їх позицій, а також співучасті, співпереживання, прийняття один одного;
- принцип «тут і тепер»: члени групи фокусують свою увагу на миттєвих діях та переживаннях і не апелюють до минулого досвіду;
- принцип конфіденційності: "психологічна закритість" групи зменшує ризик психічних травм учасників.

Засобом вирішення завдань тренінгу є групові дискусії, рольові ігри, психогімнастика. Саме ці прийоми дають змогу реалізувати принципи тренінгу. Так, у ході групової дискусії учні навчаються вмінню керувати груповим процесом обговорення проблеми, а також виступати у ролі пересічного учасника дискусії: комунікатора, генератора ідей, ерудиту тощо. У процесі такої активної роботи набувається ціла низка групових комунікативних навичок.

Під час рольових ігор акцент робиться на міжособистісну взаємодію. У грі учасники «програють» ролі та ситуації, значущі їм у реальному житті. При цьому ігровий характер ситуації звільняє гравців від практичних наслідків їх

вирішення, що розсуває межі пошуку способів поведінки, дає простір творчості. Після гри відбувається ретельний психологічний аналіз, здійснюваний групою разом із тренером, посилюється навчальний ефект. Норми та правила соціальної поведінки, стиль спілкування, різноманітні комунікативні навички, набуті у рольовій грі та скориговані групою, стають надбанням особистості та з успіхом переносяться у реальне життя.

Психогімнастика спрямована формування комфортної групової атмосфери, зміни стану учасників групи, і навіть тренування різних комунікативних властивостей: підвищення чутливості у сприйнятті навколишнього світу.

Цикл занять:

№ заняття	Напрямок
1	Мотивування на роботу та активна участь на корекційних заняттях. Усвідомлення учасниками свого життєвого сценарію, своїх установок, ціннісних орієнтацій
2	Ознайомлення учасників зі шкідливими наслідками комп'ютерної залежності. Формування мотивації подолання Інтернет-залежності
3	Формування та розвиток вольових якостей особистості
4	Формування та розвиток нових переконань
5	Формування позитивного ставлення до комп'ютера
6	Формування та розвиток навичок саморегуляції
7	Підведення підсумків. Закріплення знань та умінь отриманих на заняттях

У процесі тренінгових занять учасники матимуть змогу дізнатися про ознаки Інтернет-залежності, його причини та вплив на різні сфери життя, зокрема комунікативній. Відповідно, вони освоюють нові комунікативні, вольові навички та нові способи саморегуляції.

Форма проведення: групові заняття.

Склад групи: групи повинні комплектуватись на добровільній основі; заняття проводяться з різностатевою групою; до групи включаються учасники з невеликою різницею у віці. Орієнтована кількість учасників тренінгу – 10-12 осіб.

Місце проведення тренінгу буде підбиратися з урахуванням таких критеріїв, як: приміщення з оптимальною температурою повітря та кількістю денного світла; зручні стільці або крісла; наявність місць для роботи у малих групах; наявність електропостачання для підключення ноутбука та проектора.

Тренінг розрахований на 7 занять по 1,5-2 години кожне.

Кожне заняття складається з трьох частин: *вступна частина* (розминка), *основна частина* (робоча) та *заклучна частина*.

Вступна частина та завершення займають приблизно по чверті всього часу заняття. Близько половини часу приділено власне роботі.

Кожне заняття передбачає наявність домашнього завдання, що сприяє відпрацюванню навичок, отриманих у ході тренінгу.

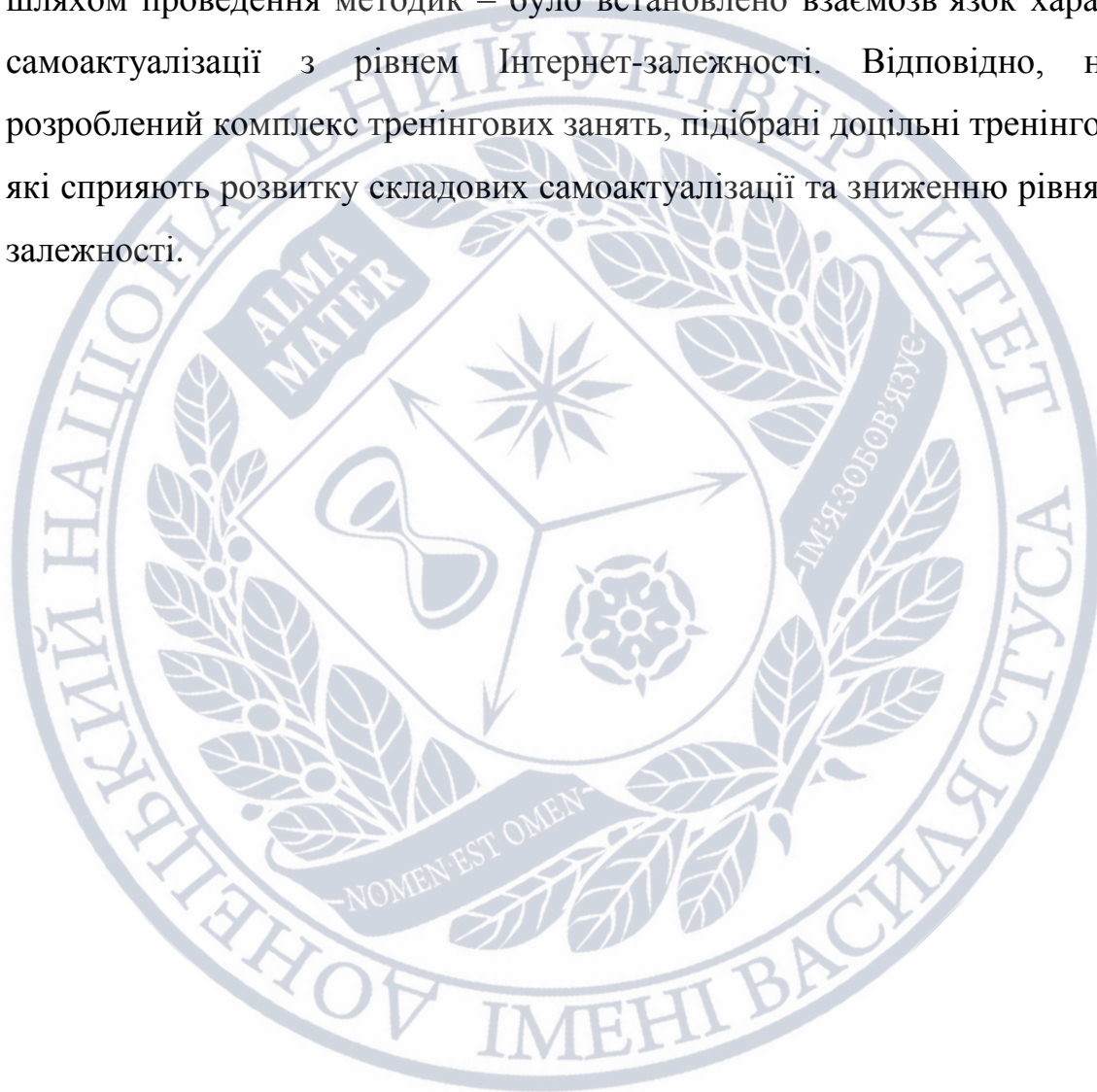
Кінцевий очікуваний результат після проходження усіх тренінгових занять – підвищення рівня комунікативних навичок, регулювання та оптимізація часу проведеного в Інтернеті, а також формування нових способів взаємодії з оточуючими, підвищення рівня перебування у реальному житті, нові способи комунікації та проведення часу офлайн.

Детальний опис кожного тренінгового заняття, включно з метою, та часом проведення вправ, інструментарію, необхідного для проведення зустрічей, для зручності ознайомлення поданий у додатку Г.

Аналізуючи тренінгову програму із розвитку комунікаційних навичок, нових форм спілкування та у подальшому проведення більшої кількості годин у реальному житті серед юнаків, бачимо, що вона є ефективним методом роботи з означеною проблемою, а також може працювати з людьми різного віку при деякій модернізації завдань відповідно до вікових особливостей учасників.

Висновки до розділу 2

Для проведення емпіричного дослідження було проаналізовано та підбрано ряд психодіагностичних методик відповідно до теми дослідницької роботи. Використовувалися методики на встановлення рівня суб'єктивного контролю, самоактуалізації та рівня Інтернет-залежності. На основі аналізу наукової літератури були виділені психологічні характеристики самоактуалізації, а шляхом проведення методик – було встановлено взаємозв'язок характеристик самоактуалізації з рівнем Інтернет-залежності. Відповідно, нами був розроблений комплекс тренінгових занять, підібрані доцільні тренінгові вправи, які сприяють розвитку складових самоактуалізації та зниженню рівня Інтернет-залежності.



РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНУ ПОВЕДІНКУ

3.1 Результати дослідження психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку

Перш за все покажемо характеристику нашої вибірки. Методики були запропоновані всіх учасникам дослідження без попереднього відбору. Після аналізу отриманих методик було встановлено, що із загальної кількості опитаних респондентів (32 особи) – 28 дівчат та 4 хлопці. Також із проаналізованих відповідей бачимо, що 53% досліджуваних лише навчаються, а інші 47% поєднують одночасно навчання та роботу. Тобто кожна з підгруп має провідну діяльність, або поєднує дві важливі справи одночасно. Дані наведені на рис. 3.1

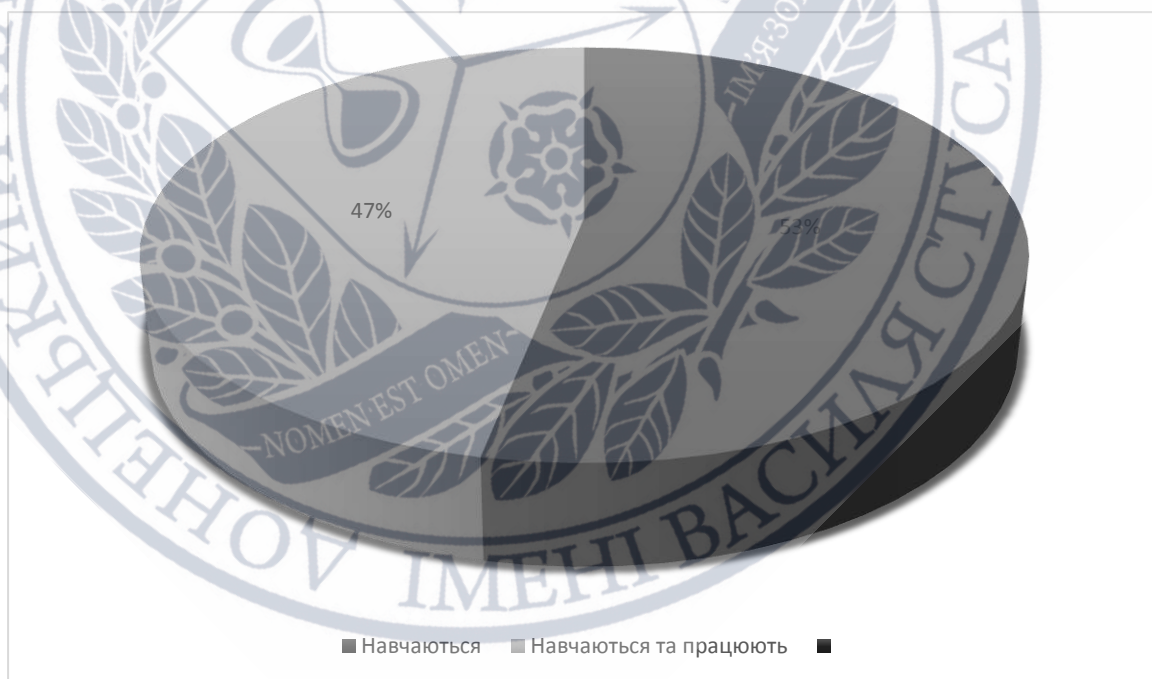


Рис. 3.1 Розподіл вибірки за провідною діяльністю

Наступним кроком стане аналіз результатів дослідження за методикою – визначення «Рівня суб'єктивного контролю» (РСК). Завдяки цій методиці маємо можливість відносно швидко та ефективно оцінити сформований у досліджуваного рівень суб'єктивного контролю над поведінкою в різних

життєвих ситуаціях. Дана методика включає шкалу загальної інтернальності, а також 6 додаткових шкал інтернальності: в області досягнень, в області невдач, у сфері сімейних відносин, у сфері професійних та міжособистісних відносин, а також у сфері здоров'я та хвороби.



Рис. 3.2 Розподіл вибірки за шкалою Інтернальність – Екстернальність

Для початку зробимо розподіл нашої вибірки за основним показником методики рівня суб'єктивного контролю – Із, загальний рівень екстернальності-інтернальності. Бачимо, що більшість осіб – 63% мають Інтернальний локус контролю. У літературі можемо знайти підтвердження тому, що існує позитивна кореляція між інтернальністю і визначенням сенсу життя: чим більше суб'єкт вірить, що все в його житті залежить від його особистих зусиль і здібностей, тим частіше він знаходить у власному житті сенс і краще бачить її мети. Таких осіб можна характеризувати як впевнених у собі, спокійних, позитивних, у них легше складаються міжособистісні відносини та вони більш незалежні.

На противагу першій групі, інша частина досліджуваних, що становить 37%, є екстернально спрямована. Такі особи мають мотивацію більш слабку, ніж у інтерналів, звідси з'являється – схильність до конформізму і залежності. Досліджуваних з екстернальним локусом контролю можна охарактеризувати як

тривожних, нетерпимих до інших і менш популярних, а також, як і зазначалось вище, конформних. Тобто такими людьми легше маніпулювати і вони піддаються соціальному впливу. Вони не протистоять реальному, або уявному тиску групи, що згодом відображається у зміні їхньої поведінки і установок відповідно.

Оскільки в основу нашої методики покладена шкала локусу контролю Дж. Роттера, то базуючись на його працях дамо більш детальну характеристику досліджуваним. У першому випадку (інтернальний локус контролю) людина вважає, що події які з нею відбуваються насамперед залежать від особистісних якостей, таких, як, компетентність, цілеспрямованість, рівень здібностей, і є закономірним результатом власної діяльності індивіда. У другому випадку людина переконана, що її успіхи чи невдачі є результатом таких зовнішніх сил, як везіння, випадковість, вплив оточення, т. д.

Варто проаналізувати, які субшкали характерні для досліджуваних нами осіб. З отриманих даних за методикою РСК бачимо, що результати, отримані за шкалами «інтернальності в області досягнень», «інтернальності в області невдач», та «інтернальності в області міжособистісних відносин» мають найвищий показник. На противагу шкалою з протилежним результатом є шкала «інтернальність у відношенні до здоров'я та хвороби» (рис 3.3).

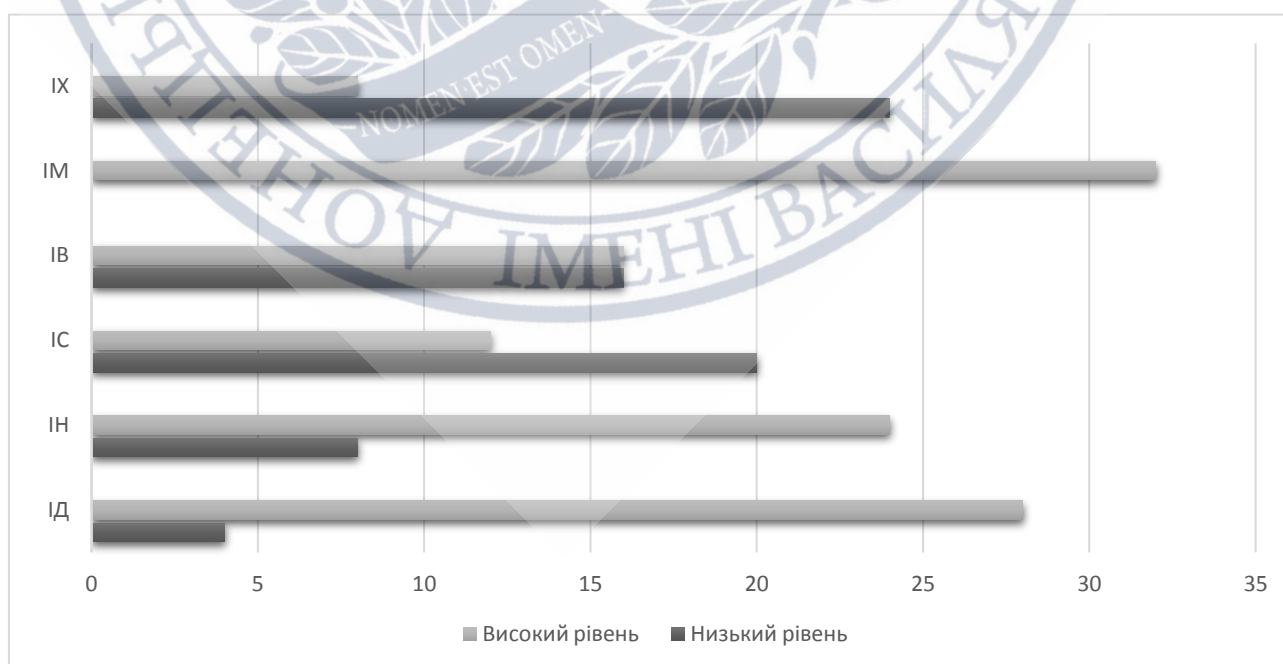


Рис. 3.3 Розподіл вибірки за субшкалами методики РСК

З цього можна зробити висновок, що нашій вибірці характерний високий рівень суб'єктивного контролю (87,5%) над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Це характеризує їх як впевнених у собі осіб, які вважають більшість досягнень у житті особистою заслугою. Вони самостійно досягли всього що було, є і буде, а також такі результати свідчать про здатність успішного досягнення поставлених цілей.

Крім того, що досліджуваним (74,8%) характерно відчуття гордості за власні досягнення, у них чітко розвинуте відчуття контролю по відношенню до негативних подій та ситуацій, що виникають у їхньому житті. Вони схильні брати на себе відповідальність та певною мірою звинувачувати себе за ці неприємності.

Наступною субшкалою, яка показала найвищий результат серед усіх інших є шкала «інтернальності в області міжособистісних відносин». Тобто усі досліджувані вважають себе відповідальними за побудову міжособистісних відносин з оточуючими. Також відмінною рисою наших досліджуваних є розуміння власної значимості у побудові та відповідальності за якісне підтримання стосунків з іншими.

Характеризуючи шкалу «інтернальність у відношенні до здоров'я та хвороби» бачимо, що досліджувані (75,6%) не беруть на себе відповідальності за своє здоров'я. Тобто якщо особа захворіла, вона звинувачує в цьому не себе і вважає, що одужання багато в чому залежить не від її дій. Особа з низькими показниками за цією шкалою вважає хворобу і здоров'я результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед лікарів. Така ситуація може бути спричинена віком наших досліджуваних, оскільки більшість з них несе не повну, або часткову відповідальність за власне життя, а тому довіряє батькам, опікунам, або лікарям у лікуванні хвороби та вирішенні проблем за здоров'ям.

Також не можемо обійти стороною той факт, що наша вибірка (інтернали та екстернали) мають низькі показники за шкалою ІС – «інтернальність у сімейних відносинах». Це свідчить про те, що 75,8% досліджуваних схильні

надавати важливе значення подіям, обставинам, випадку, або оточуючим людям. Людина не бере на себе відповідальність у партнерських відносинах, сімейному житті. На цю характеристику може також впливати юний вік наших досліджуваних, проте варто все таки звернути увагу на те, що високий рівень за шкалою ІМ вказує на здатність будувати міжособистісні відносини з оточуючими. Проте шкала ІС вказує про перекладення відповідальності на інших людей чи партнера при побудові тісних, інтимних стосунків.

За попереднім розподілом наших досліджуваних на групи «екстернали – інтернали» вивели середній показник різниці характеристик по субшкалам. Дані наведені у таблиці 3.1

Таблиця 3.1 – Середній показник балів за субшкалами при розподілі на групи «Екстернали – Інтернали» за методикою РСК

Локус контролю/ Субшкали	ІД	ІН	ІС	ІВ	ІМ	ІХ
Інтернали	80,8	42,4	0	52	18,4	9,6
Екстернали	40	32	0	22,6	24	0

Аналізуючи таблицю, підтверджуємо вище описані результати про те, що група з інтернальним локусом контролю швидше готова брати на себе відповідальність за власне життя, негативні наслідки та успішніше встановлює відносини на роботі, ніж група з екстернальним локусом контролю. Проте чітко видно результати у сфері встановлення становлення сімейних стосунків та у відношення до здоров'я. Обидві групи мають дуже низькі показники, що свідчить про їхню неготовність приймати важливі рішення у даних сферах. З огляду на усі отримані результати та проводячи паралель з темою нашої роботи, можемо припустити: особи з інтернальним локусом контролю можуть мати схильність до Інтернет - залежності, проте вона буде піддаватись корекції, порівняно з особами, які мають екстернальний локус.

Перейдемо до наступної методики, яка дозволить нам визначити рівень самоактуалізації нашої вибірки – опитувальник «САМОАЛ». Аналізуючи отримані під час емпіричного дослідження первинні дані, можемо спостерігати такі особливості отриманих нами результатів рис. 3.4

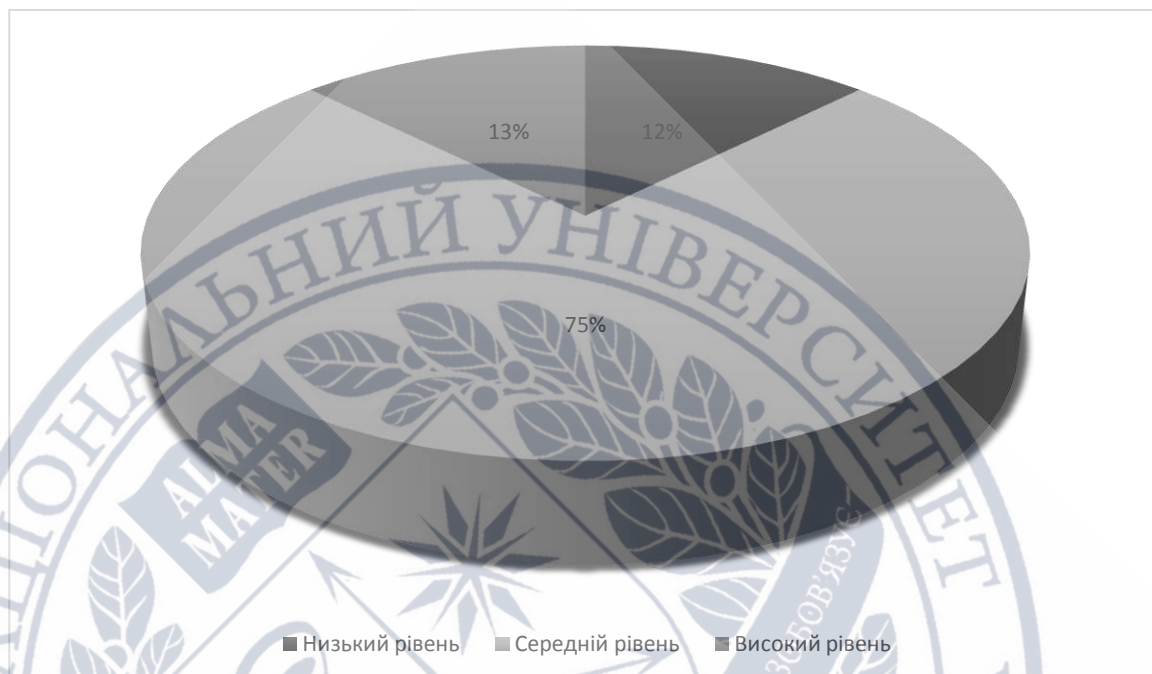


Рис. 3.4. Прагнення до самоактуалізації (опитувальник САМОАЛ)

Результати за цією шкалою свідчать про те, що більшість осіб мають середній рівень прагнення до самоактуалізації, а саме 75% опитуваних осіб мають бажання розвиватись та вдосконалюватись. Також 13% досліджуваних мають високий рівень самоактуалізації, що свідчить про їхнє активне життя, або рівень задоволеності тим, що вони мають на даному етапі. Такі особи знають, в якому напрямку їм рухатись та чого вони хочуть досягти у житті. Натомість 12% респондентів мають низький рівень самоактуалізації. Звісно, на такі результати можуть впливати як об'єктивні так і суб'єктивні фактори (самопочуття, втома, виснаженість, пошук себе тощо). Проте такі особи характеризуються нездатністю зрозуміти своїх істинних бажань, цілей, вони є конформними та піддаються навіюванню думки суспільства. Загальну шкалу прагнення до самоактуалізації формує сукупність усіх шкал даної методики, тому варто проаналізувати кожную з них.

Таблиця 3.2 – Описова статистика по шкалам методики САМОАЛ

Назва шкали	Середнє значення	Мінімальне	Максимальне
Прагнення до самоактуалізації	53,7	36	80
Орієнтація у часі	62,8	15	100
Цінності	64,1	40	86
Погляд на природу людини	36,16	5	65
Потреба у пізнанні	51,6	25	75
Креативність	67,7	28	98
Автономність	49,2	8	85
Спонтанність	44,46	5	85
Саморозуміння	55	15	82
Аутосимпатія	48,9	32	86
Контактність	51,6	25	95
Гнучкість у спілкуванні	48,95	19	80

Результати, отримані за шкалами «орієнтація у часі», «цінності» і «креативність» вищі інших, а найнижчий результат за шкалою «погляд на природу людини». З цього можемо зробити висновок, що більшість досліджуваних живуть сьогоденням і не зациклюються на минулому, а також не знецінюють справжнє передчуття майбутніх успіхів (що характерно для нашої вибірки, оскільки переважають особи з інтернальним локусом контролю та високими показниками за шкалою досягнень). А також більшість респондентів

поділяє цінності особистості, що самоактуалізується, і демонструють своє творче ставлення до життя. Але водночас спостерігається тенденція негативних поглядів на природу людини, що говорить про можливі проблеми зі встановленням ширих і гармонійних міжособистісних стосунків та можливо наявність початкової недовіри до людей. Ці результати також співпадають з попередньою методикою, де за шкалою сімейних стосунків усі досліджувані показали низькі результати.

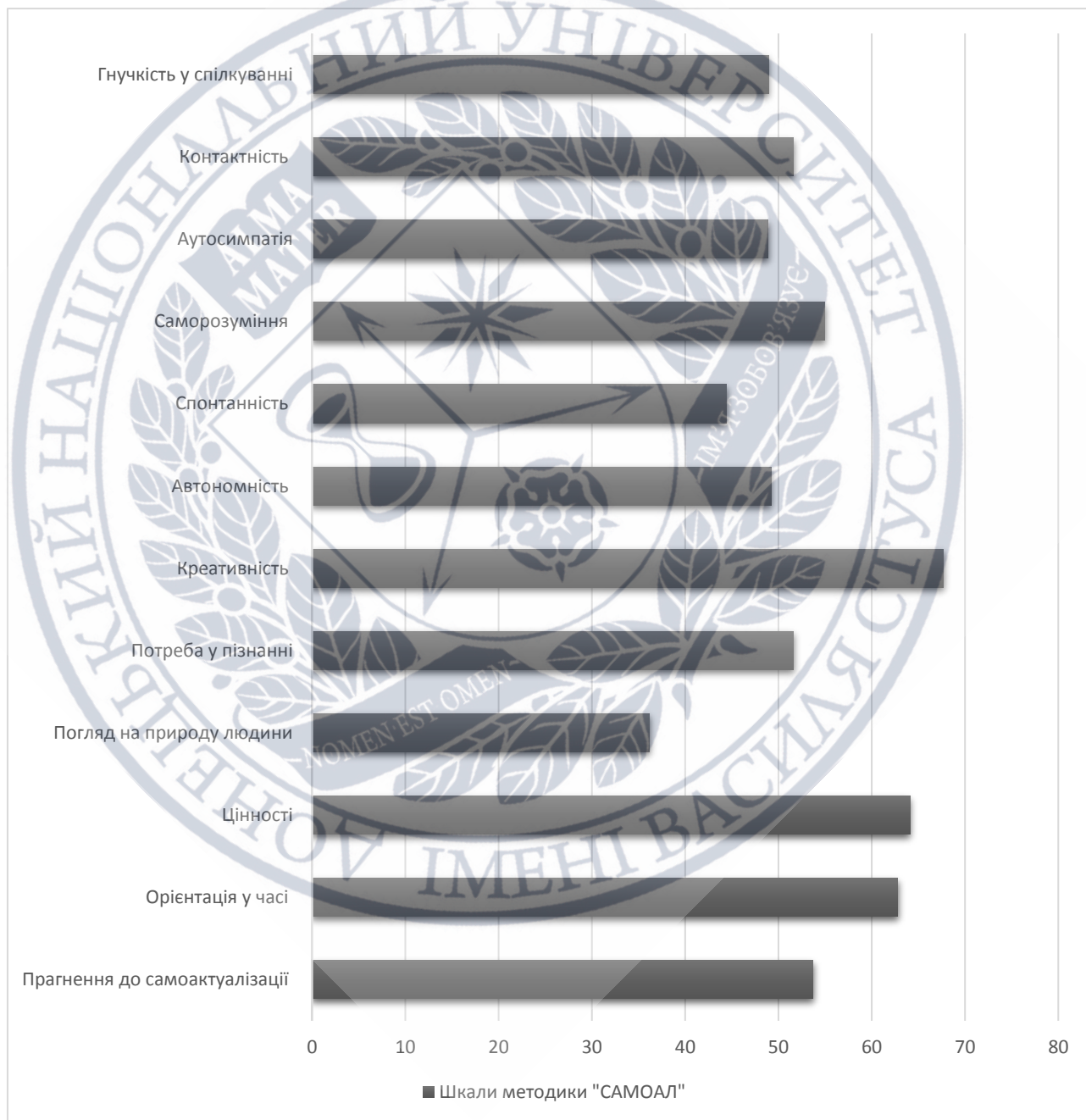


Рис. 3.5. Описова статистика по шкалам методики САМОАЛ

Також для кращого розуміння та образності представимо отримані результати на графіку рис. 3.5.

Високі та низький результат за даними шкалами проаналізовано вище, тому перейдемо до характеристики наступних шкал. Аналізуючи шкалу *потреба в пізнанні* бачимо середній результат. Такий показник характеризує наших досліджуваних як осіб відкритих до нових вражень, з бажанням вчитись чогось нового.

Шкала *автономність* показує результати нижче середнього. На думку більшості гуманістичних психологів, саме автономність є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Особа, яка самоактуалізується – автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. Показники досліджуваних знаходяться на середньому рівні, можна обґрунтувати тим, що нашу вибірку складає молодь, яка лише у процесі формування автономності.

Спонтанність – це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу. Даний показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що респондентам не притаманна дана якість повною мірою.

Високий показник за цією шкалою *саморозуміння* свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб, проте отримані нами результати вказують на протилежне. У досліджуваних є психологічні захисти, що без упередження сприймати і оцінювати себе, вони схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Д. Рисмен називав їх «орієнтованими ззовні».

Природньою основою психічного здоров'я і цілісності особи є *аутосимпатія*. Отримані показники вказують на схильність досліджуваних до невротичності, тривожності та невпевненості в собі.

Шкала *контактності* вимірює товариськуність особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. Отримані результати вказують на достатньо високу здатність та бажання йти на контакт.

Останньою серед субшкал є шкала *гнучкості* в спілкуванні, яка співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Показники вказують на те, що люди орієнтовані частково на особистісне щире спілкування.

Таблиця 3.3 – Співставлення результатів методики РСК та опитувальника САМОАЛ

Назва шкали	Інтерналі	Екстернали
Прагнення до самоактуалізації	59,6	50
Орієнтація у часі	72	40
Цінності	78,6	64,3
Погляд на природу людини	48	46,6
Потреба у пізнанні	62	36,6
Креативність	70,8	49
Автономність	58,8	53,3
Спонтанність	46,4	49
Саморозуміння	48	26,6
Аутосимпатія	56,2	46,6
Контактність	50	46,6
Гнучкість у спілкуванні	56	56,6

Наступним кроком нашого досліджування буде співставлення опитувальника САМОАЛ з попередньою методикою РСК. Вище було описано

поділ респондентів на групи за локусом контролю «Інтернальність – Екстернальність», які зараз можемо співставити з отриманими результатами за субшкалами даного опитувальника.

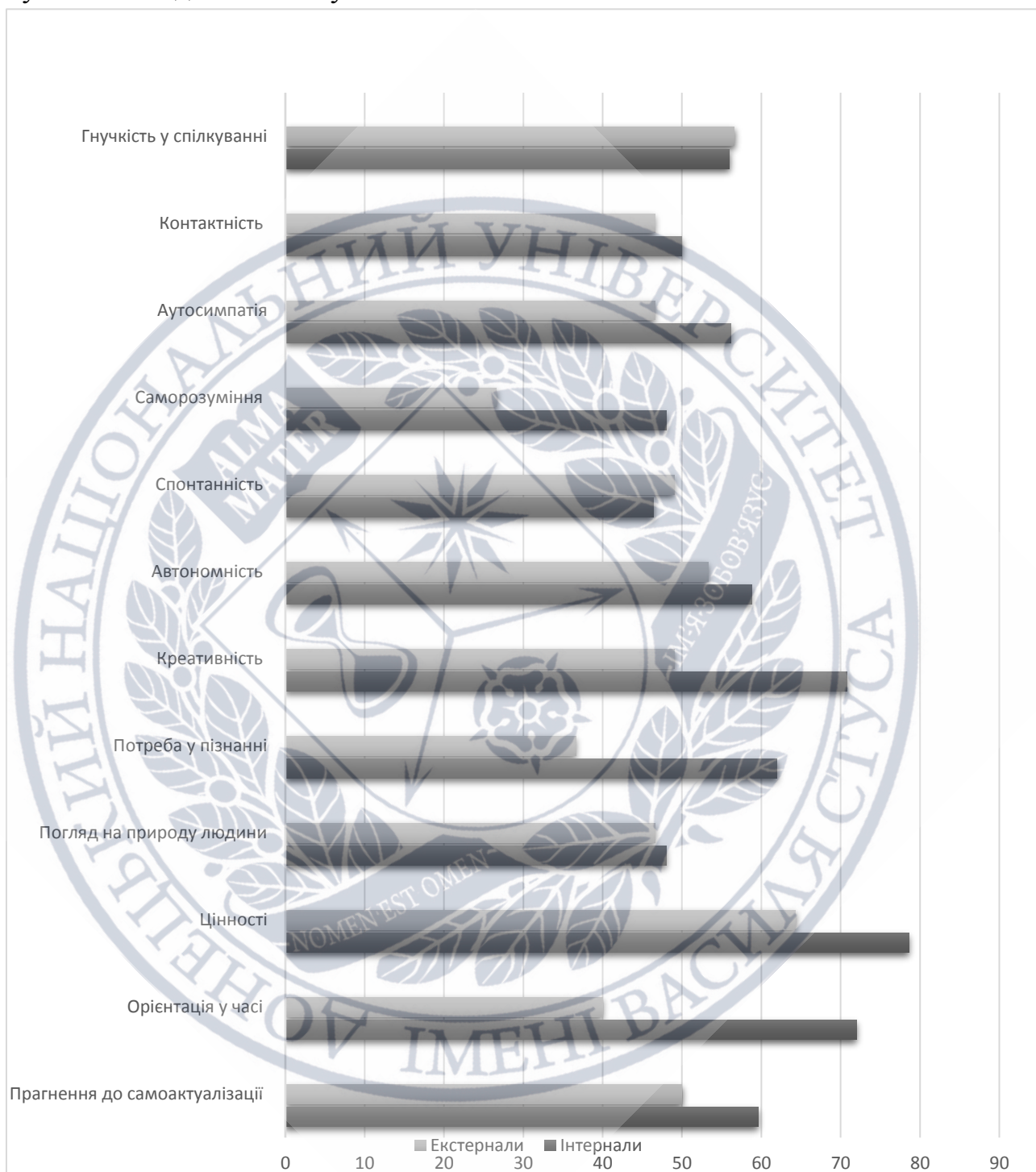


Рис. 3.6. Співставлення результатів методики РСК та опитувальника
САМОАЛ

Бачимо, що опитувані з інтернальним локусом контролю мають вище прагнення до самоактуалізації (59,6), таким чином це підтверджує

характеристики інтернальної особи, які ми наводили вище. Також, як і характерно для інтернального локусу контролю, особи мають набагато вищі показники орієнтації у часі (72), так само як і потребу у пізнанні (62), креативність (70,8) та саморозуміння (48). Дійсно, перелічені показники притаманні особам, які беруть відповідальність за власне життя та його сфери. Показники за такими шкалами як автономність, спонтанність, аутосимпатія, контактність та гнучкість у спілкуванні великої різниці між двома групами не виникло.

Отже, після проаналізованих відповідей можемо виділити деякі особливості самоактуалізації: до самоактуалізації проявляють більшу схильність особи з інтернальним локусом контролю; для нашої вибірки характерні такі шкали самоактуалізації як орієнтація у часі, цінності, креативність та потреба у пізнанні. Варто зауважити, що високий рівень самоактуалізації не вказує на загальний розвиток особистості, а швидше свідчить про сприятливий для самоактуалізації. Також, розвиток особистості повинен бути насамперед орієнтований на досягнення гармонійного для неї процесу самоактуалізації. Інакше високі показники не приносять задоволення, внутрішнього спокою і радості. І, на останок, стан і ступінь природного потенціалу особистості є головною умовою схильності до самоактуалізації. Тому дисгармонії за певними шкалами забезпечуватимуть лише загальну картину, але не будуть відноситись до особистості індивідуально.

3.2 Результати дослідження рівня інтернет-залежної поведінки у осіб юнацького віку

Нами було проаналізовано дані діагностики Інтернет-залежності із використанням тесту «Шкала інтернет-залежності С. Чена». (в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова), відобразимо результати на рис. 3.7. Відповідно до загального балу опитувальника на вимірювання інтернет-залежності було отримано наступний розподіл груп респондентів: Інтернет-залежність – 13, 5%,

схильність до Інтернет-залежності – 75%, мінімальна схильність до інтернет-залежності – 11, 5%, відсутність інтернет-залежності – 0%

Як бачимо, найбільш чисельну групу користувачів (75%) склали особи, які мають схильність до Інтернет-залежності та характеризуються як Інтернет-захоплені користувачі. Варто зауважити, що значний відсоток респондентів з

Інтернет-залежністю (13, 5%) в середовищі юнаків може вказувати можливість трансформації в бік Інтернет-захопленості. Вони мають менший ступінь схильності до проведення часу у Інтернеті, але схильні до формування інтернет-залежності. Звернемо увагу на те, що користувачі з відсутністю Інтернет-залежності взагалі відсутні (0%), що свідчить про те, що Інтернет стає абсолютною нормою у житті кожного з нас, буденним явищем від якого люди не можуть відмовитись.



Рис. 3.7. Розподіл респондентів на групи згідно ступеню інтернет-захопленості

Оскільки тест «Шкала Інтернет-залежності С. Чена» вміщує у собі загальний рівень Інтернет залежності та ще 7 допоміжних шкал, які дають

характеристику по окремим ознакам – проаналізуємо кожну з цих шкал (див. табл. 3.4)

Таблиця 3.4 – Описова статистика по шкалам тесту Інтернет-залежності
С. Чена

Назва шкали (скорочено)	Назва шкали	Середнє значення	Мінімальне	Максимальне
COM	Компульсивні симптоми	10,8	7	18
WIT	Симптоми відміни	12,1	8	20
TOL	Толерантність	10,1	6	15
ІН	Проблеми	12,2	9	21
ТМ	Керування часом	10	7	16
IAS	Інтегральні симптоми	33,1	24	53
RP	Негативні наслідки	23,5	16	37
Т	Шкала інтернет- залежності	56,5	43	90

З результатів випливає, що високий рівень значень Інтернет-залежності у студентів виявлено за такими шкалами, як ІН (внутрішньо особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям), Wit (симптоми скасування). Тобто, студенти відчують нав'язливе бажання зайти в мережу, з яким не можуть упоратися, їм важко перебороти себе, через що у них виникають проблеми пов'язані з поганим фізичним самопочуттям. Важливою є шкала Інтернет-залежної поведінки за симптомом скасування. Студенти відчують почуття дискомфорту, якщо вони

не перебували в Інтернет-просторі протягом тривалого часу. Молоді люди дратуються і хвилюються, якщо Інтернет вимкнений. Їм важко подолати бажання увійти у мережу у разі доступності Інтернету.

Було виражено схильність до Інтернет-залежної поведінки у зв'язку з проблемами пов'язаними з управлінням часом, яким вони могли пожертвувати, порушити режим балансу між роботою та відпочинком, завдаючи шкоди сну та ін. заради взаємодії з Інтернетом. Компульсивні симптоми говорять про значну прихильність студентів до Інтернет-мережі. Найменше значення шкали інтернет-залежної поведінки становить значення толерантності. Тобто, дані порушення говорять про необхідність поглянути на проблему з різних точок зору, щоб створити передумови для позитивних змін особистості під час користування Інтернету.

Проаналізувавши отримані дані можемо зробити висновок про те, що наявність Інтернет-залежності не свідчить про наявність всіх включених у перелік ознак. У нашому випадку Інтернет залежність у юнаків спостерігається у таких проявах як внутрішньо особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям, та симптоми відміни. Це свідчить про те, що респонденти відмовляються нести відповідальність за власне здоров'я та наслідки, спричинені довготривалим перебуванням у Мережі; не мають на меті відмовлятися від користування Інтернетом, щоб відчувати симптоми відміни (стійке бажання зайти в Інтернет, стійке бажання переглянути новини, соціальні мережі тощо).

3.3 Аналіз впливу психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку на рівень інтернет-залежної поведінки

На основі результатів, отриманих за попередніми методиками, встановимо наявність, або відсутність зав'язків між досліджуваними поняттями, а саме впливу психологічних особливостей самоактуалізації на Інтернет-залежну поведінку. Формування груп проводилося з урахуванням результатів психологічної діагностики, спрямованої на визначення рівня самоактуалізації та різного ступеня сформованості Інтернет-залежності особистості.

Беручи до уваги розподіл вибірки за першою методикою Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) визначили, що 63% досліджуваних характеризуються інтренальним локусом контролю. Друга група, що становить 37% респондентів, є екстернально спрямованою. Як і зазначалось раніше, локус контролю є психологічною характеристикою, яка також впливає на рівень самоактуалізації юнаків.

Для визначення рівня Інтернет-залежності була використана методика «Шкала інтернет-залежності С. Чена CIAS». На рис. 3.8 можемо бачити якісний розподіл осіб з інтренальним та екстернальним локусом контролю та середній показник вираженості Інтернет-залежності у кожній з цих груп. Після опрацювання та співставлення результатів робимо висновки, що рівень Інтернет-залежності у осіб з екстернальним локусом контролю вищий (61,7) ніж у групи досліджуваних з інтренальним локусом-контролю (53,6), проте дана різниця не суттєва. В незалежності від внутрішньої спрямованості досліджувані мають схильність до Інтернет-залежної поведінки. Описуючи явище Інтернет-залежності як одне із наслідків формування даного феномену з'ясувалось зміщення контролю віртуальної реалізації над об'єктивною.

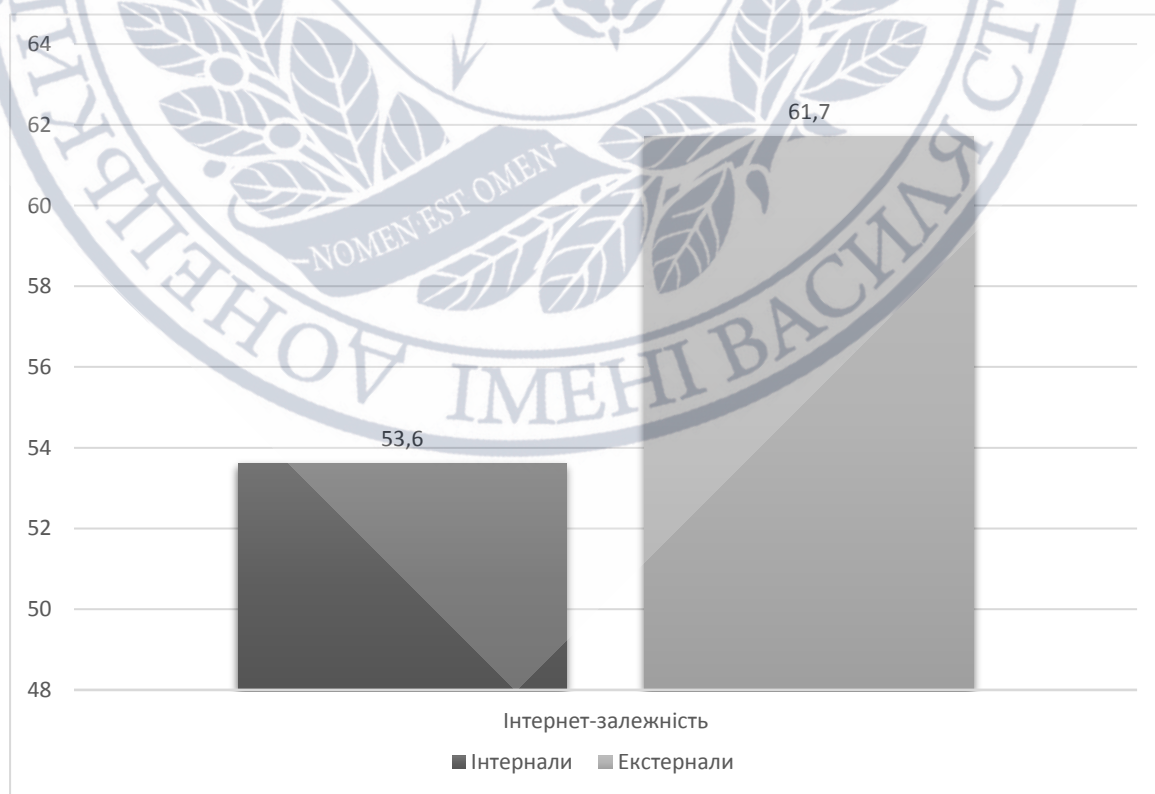


Рис. 3.8. Розподіл респондентів на 2 групи згідно ступеню Інтернет-залежності

Екстернальний, локус контролю спрямований на поведінку зовні, серед оточення. Схильність до зовнішнього локусу контролю виявляється разом з такими рисами, як непевність у своїх можливостях, неврівноваженість, прагненні відкласти реалізацію намірів на невизначений термін, тривожність, підозріливість, конформність та агресивність. За неможливості впливання на перебіг подій, у осіб із зовнішнім локусом контролю переважно формується безпорадність та зниження пошукової активності. Особи з інтернет-залежною поведінкою також мають ознаки відкладання реалізації задуманого, конформність, агресивність. Тому, можемо зробити висновок, що якісне дослідження вказує на зв'язок екстернального локусу контролю та Інтернет-залежної поведінки.

Інтернальний, внутрішній, локус контролю відповідає пошуку причин та наслідків власної поведінки в собі. Люди зі внутрішнім локусом контролю впевненіші в собі, послідовні та наполегливі в досягненні поставленої мети, схильні до самоаналізу, врівноважені, товариські, доброзичливі та незалежні. Показано, що внутрішній локус контролю є соціально схвальною цінністю, Особи з внутрішнім локусом контролю частіше досягають творчих та професійних успіхів. Дані ознаки не співпадають з ознаками Інтернет – залежності. Проте, враховуючи сьогодишню ситуацію з проведенням часу в інтернеті, наявністю каналів, чатів, блогів, де потрібно яскраво себе проявляти. Також нести відповідальність за сказані слова, та контролювати власну поведінку – враховуючи результати бачимо, що особи з інтернальним локусом контролю також мають схильність до інтернет-залежної поведінки. Однак проявляється вона відмінним від екстерналів шляхом.

Локус контролю не визначає реальність контролю зовнішніми чи внутрішніми причинами, а лише суб'єктивне його сприйняття. Як зазначають дослідження, локус контролю – стійка властивість індивіду, яка формується при його соціалізації. У нашому випадку, у наявності зв'язку з Інтернет-залежною поведінкою.

Відповідно до логіки дослідження та з метою перевірки висунутих гіпотез застосовувалися такі методи математико-статистичного аналізу:

1. Коефіцієнт кореляції r -Спірмена застосовувався для визначення взаємозв'язків між локус контролем та інтернет-залежністю.
2. χ^2 -Пірсона використовувався для порівняння показників субшкал за методикою САМОАЛ та шкалою Інтернет-залежності CIAS.

Для створення загального масиву емпіричних даних, упорядкування та сортування даних використовувалися електронні таблиці Microsoft Excel.

З метою доведення даного припущення було проведено кореляційний аналіз результатів групи респондентів за основними шкалами локус-контролю та схильністю до Інтернет-залежності за опитувальником «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) та шкалою тесту «Шкала інтернет-залежності С. Чена».

Так, шкала загальної інтернальності (I_z). Корелює зі шкалою CIAS на рівні $r = -0,095$ ($p \leq 0,01$), шкала інтернальності в області досягнень корелює на рівні $r = ,482$ ($p \leq 0,01$), інтернальності в області невдач $r = 0,512$ ($p \leq 0,01$), інтернальності в області міжособистісних відносин $r = 0,22$ ($p \leq 0,05$) та інтернальності стосовно здоров'я та хвороби $r = 0,101$ ($p \leq 0,01$). Отримані дані свідчать про те, що між шкалами із загальним рівнем локуса-контролю та Інтернет-залежністю кореляція не досягає рівня статистичної значущості, а отже зв'язки не встановлені.

Отримані результати свідчать про те, що психологічна характеристика, зокрема локус-контролю, не впливає на рівень Інтернет-залежності в осіб юнацького віку. Тобто спрямованість особистості (внутрішня чи зовнішня) може впливати лише на те, яким чином та якою мірою особистість проявить свою Інтернет-залежну поведінку.

Для встановлення значущості відмінностей між психологічними особливостями самоактуалізації за опитувальником САМОАЛ та рівнем Інтернет-залежності за шкалою тесту «Шкала інтернет-залежності С. Чена» використаємо статистичний апарат, а саме критерій χ^2 Пірсона.

Так, шкала «Прагнення до самоактуалізації» корелює зі шкалою CIAS на рівні $\chi^2_{\text{емп}} = 27.052$, шкала «Орієнтація у часі» $\chi^2_{\text{емп}} = 57.396$, шкала «Цінності»

на рівні $\chi^2_{\text{емп}} = 25.151$, шкала «Погляд на природу людини» $\chi^2_{\text{емп}} = 25.94$ та шкала «Креативності» $\chi^2_{\text{емп}} = 25.94$. Отриманий статистичний аналіз свідчить про те, що розходження між розподілами статистично достовірні.

Таким чином, виявлені відмінності між двома групами значущі більш ніж на 0,01 рівні, або, інакше кажучи, існує зв'язок між психологічними особливостями самоактуалізації особистості юнацького віку та її Інтернет-залежністю.

На думку С. Л. Рубінштейна віртуальні досягнення проживаються людиною як реальні, на прикладі комп'ютерної гри висловлена думка про те, що при всій нереальності гри, усвідомлюваної гравцем, переживання цієї гри цим же гравцем завжди реальні. В результаті теоретичного аналізу літератури та практично і математично підтверджених результатів було визначено, що об'єктивно самоактуалізація визначається конкретними життєвими досягненнями. Відповідно, суб'єктивна оцінка самоактуалізації визначається усвідомленням або переживанням людиною своїх досягнень. Оскільки досягнення людини в віртуальному світі підвищують суб'єктивну оцінку досягнутої самоактуалізації, можемо припустити, що віртуальні досягнення проживаються людиною як реальні. Це стосується як гри, так і віртуального спілкування, віртуальних стосунків та інших проявів активності в мережі.

Це дає можливість припустити існування своєрідного «порочного кола» порушень самоактуалізації у людей із Інтернет-залежністю. Механізм якого можна описати таким чином:

- 1) Мережева діяльність підвищує суб'єктивну оцінку самоактуалізації, роблячи її неадекватною об'єктивній самоактуалізації;
- 2) знижується потреба в самоактуалізації, в результаті чого скорочуються прояви активності, спрямованої на досягнення суспільних і суб'єктивно значущих (реальних) досягнень;
- 3) суб'єктивна оцінка досягнутої самоактуалізації знижується до адекватної через деякий час після припинення інтенсивної комп'ютерної ігрової діяльності;

4) через те, що комп'ютерна ігрова діяльність є найбільш простим способом підвищення суб'єктивної оцінки самоактуалізації, при якому «ціна успіху» значно нижче, людина знову повертається до проведення часу в Інтернеті. Явище тимчасового підвищення суб'єктивної оцінки самоактуалізації можна назвати «ефектом самоактуалізації» [42].

Припустимо, що сприйняття людиною процесу власної самоактуалізації визначається не об'єктивною значущістю життєвих досягнень, а самим фактом наявності досягнень.

Отже, суб'єктивна оцінка самоактуалізації підвищується в результаті самого факту наявності досягнення. Очевидно, в повсякденному житті і діяльності цей механізм адекватно відображає в суб'єктивній оцінці досягнутої самоактуалізації громадську або суб'єктивну значимість досягнень, оскільки важко уявити, щоб в повсякденному житті людина вкладала ресурси в досягнення практично не значущих, в тому числі і для самої людини, результатів. Цей факт свідчить про можливість існування значної розбіжності між величиною об'єктивної досягнутої самоактуалізації та її суб'єктивною оцінкою. В процесі надмірної діяльності у віртуальному світі (соціальні мережі, комп'ютерні ігри та ін.) відбувається порушення деякої нормальної відповідності між об'єктивною і суб'єктивною самоактуалізацією – суб'єктивна оцінка самоактуалізації підвищується, при тому, що рівень об'єктивно досягнутої самоактуалізації залишається колишнім.

У проведеному дослідженні було дотримано всіх загально визначених та необхідних етапів (підготовчого, емпіричного, обробки даних та інтерпретаційного). Узагальнюючи результати, отримані в ході емпіричного дослідження, можна зробити наступні висновки:

Було встановлено, що існує зв'язок між Інтернет залежністю та самоактуалізацією особистості юнацького віку.

Виявлено, що досягнення, отриманні під час інтенсивного використання віртуального простору, можуть викликати підвищення самоактуалізації при низькому рівні об'єктивного рівня в середньому у 60% випадків

Висновки до розділу 3

Проведене нами емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей самоактуалізації особистості з інтернет-залежністю та дозволяє зробити висновки. У проведеному дослідженні було дотримано всіх загальноновизначених та необхідних етапів (підготовчого, емпіричного, обробки даних та інтерпретаційного). Узагальнюючи результати, отримані в ході емпіричного дослідження, можна зробити наступні висновки:

Було встановлено, що існує зв'язок між Інтернет залежністю та самоактуалізацією особистості юнацького віку.

Встановлено, що шкала загальної інтернальності (Із). Корелює зі шкалою CIAS на рівні $r = -0,095$ ($p \leq 0,01$), шкала інтернальності в області досягнень корелює на рівні $r = 0,482$ ($p \leq 0,01$), інтернальності в області невдач $r = 0,512$ ($p \leq 0,01$), інтернальності в області міжособистісних відносин $r = 0,22$ ($p \leq 0,05$) та інтернальності стосовно здоров'я та хвороби $r = 0,101$ ($p \leq 0,01$).

Було теоретично досліджено та частково практично встановлено, що із збільшенням часу, проведеного і мережі Інтернет зменшуються показники таких характеристик самоактуалізації, як: компетентність у часі; самопідтримка; самоприйняття; прийняття агресії; креативність. Натомість показники контактності та прийняття природи людини збільшуються. Це може свідчити як про ефект суб'єктивної ситуативної оцінки досягнутої самоактуалізації в даних сферах, так і про реальні зміни. Із збільшенням часу, проведеного і мережі Інтернет зменшуються показники: компетентність у часі; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; спонтанність; самоприйняття; прийняття природи людини; креативність. Натомість показники пізнавальних потреб збільшились.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні здійснено теоретико-емпіричне узагальнення результатів дослідження впливу психологічних особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку на інтернет-залежну поведінку, що дає підстави зробити такі висновки.

1. Самоактуалізація – це ідеальна діяльність особистості стосовно конструювання власної «Я концепції», когнітивний аспект ментальної активності людини. Проблема самоактуалізації розроблена в руслі загальних концепцій різних психологічних шкіл, зокрема гуманістичних тенденцій, які визначають оптимістичний погляд на:

- 1) природу людини;
- 2) її можливість розвиватися відповідно до особистісних уявлень про себе і про світ;
- 3) здатність людини реалізувати свій духовний, моральний потенціал,
- 4) протистояти негативним впливам соціального середовища.

Самоактуалізація описує ціннісно-сміслову самоздійснення особи, самореалізацію її духовного потенціалу, прагнення людини до найбільш повного розкриття та реалізації свого особистісного потенціалу.

Результати теоретичного аналізу про засвідчують співзвучність становлення самоактуалізації особистості в юнацькому віці з виникненням і активним розвитком основних психологічних новоутворень цього етапу онтогенезу людини, а саме: соціальне і професійне самовизначення; формування у юнаків стійких і усвідомлених переконань (цінностей); оволодіння нормами поведінки, принципами, ідеалами (контактність); вироблення умінь спостерігати і осмислювати явища навколишнього життя, розуміти себе (сензитивність до себе та самоприйняття). Самовизначення юнаків обумовлюється не стільки системою освоєних знань, скільки готовністю до прийняття рішень, самостійних і відповідальних дій в нових ситуаціях (гнучкість поведінки).

Юнацький вік є сензитивним до впливів середовища, зокрема віртуального, адже саме в цей період відбувається активне формування особистості як суб'єкта власної життєдіяльності. Результати теоретичного аналізу дозволили констатувати, що описує інтернет-залежна поведінка - це поведінкова адикція, при якій людина стає залежною від використання Інтернету чи інших онлайн-пристроїв, як дезадаптивного способу подолання життєвих стресів. Віртуальний простір (Інтернет простір) – це «середовище проживання», в якому ініціюються нові форми прояву самоорганізації людини, створюються нові сфери самовираження і самоактуалізації особистості юнацького віку, у зв'язку з чим було виділено напрямки для дослідження віртуальної активності юнаків яка проявляється у вираженні: компульсивних симптомів, симптомів відміни, толерантності, проблем керування часом, та невідповідальність за власне здоров'я, та проблеми зі встановленням сімейних стосунків.

На основі аналізу було сформовано і обґрунтовано модель впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.

Результати емпіричного дослідження показали, що існує статистично достовірний обернений зв'язок між самоактуалізацією особистості юнацького віку та Інтернет-залежністю.

Розроблена програма психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку спрямована на зміну поведінки у осіб, які проводять надмірний час у Інтернеті, парадигми використання віртуального простору, формування компетенції його розуміння та використання не як середовища життя, а як засобу, необхідного для досягнення реальних цілей, самоактуалізації в реальному житті. Запропонована для подальшої роботи програма супроводу інтернет-залежних юнаків реалізує принципи набуття ефективної та продуктивної реальної комунікації, що передбачає поєднання тренінго-групових, індивідуально-консультативних та просвітньо-самостійних форм роботи її учасників.

Отримані дані не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективними вважаються більш пролонгований моніторинг ситуації

соціального розвитку її учасників після проходження програми, а також дослідження самоактуалізації представників інших вікових груп Інтернет користувачів.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Абульханова К. О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. К: Либідь, 2006. 37–51 с.
- 2 Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Избранные психологические труды: в 2 т. М: 1980. Т. 1
- 3 Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. К: Контекст, 2000. 336 с.
- 4 Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) К: Рівне: Вид. Олег Зень, 2007. 172 с.
- 5 Бассин Ф. Б. Проблема психологической защиты. Психологический журнал. 1988. Т. 9, № 3. 78–86 с.
- 6 Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие 1997. Т. 18. № 5. 7–19 с.
- 7 Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. К: Контекст, 2000. 336 с.
- 8 Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. Київ, 2014. 25-29 с.
- 9 Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. М: Просвещение, 1968. 464 с.
- 10 Большакова А. М. Життєве самоздійснення особистості: феномени стагнації. Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки: матеріали II міжн. науково-практ. Інтернет-конференції (5 лютого – 5 березня 2015 р.). URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/konferentsii-iipo>.

- 11 Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку аддикцій в онтогенезі. Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. XII, ч. 4. 48–56 с.
- 12 Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. Науковий огляд. К., 2015. № 7 (17). 197-212 с.
- 13 Ворон О. Інформаційна культура як загальнонаукова та педагогічна проблема. Нова педагогічна думка. 2015. № 1. 149-151 с.
- 14 Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
- 15 Войскунский А.Е. Методологические аспекты зависимости от Интернета: зарубежные исследования Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития М.: Акрополь, 2009 . 101–111 с.
- 16 Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. S. 21 – 26.
- 17 Голованова Т.М. Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку Дис. Київ, 2020. С.235
- 18 Гуреева А. Ю. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы. Бюллетень медицинских интернет- конференций. Саратов, 2015. № 2. 127–129 с.
- 19 Гуцол Л. Використання Інтернет-ресурсів для забезпечення самореалізації особистості в дозвіллевій діяльності. Молодь і ринок. 2015. № 9. 158-163 с.
- 20 Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення *Materialy IX Międzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka, 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemiśl: Nauka i studia, 2013. S. 21 – 26.

- 21 Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. 179-184 с.
- 22 Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. 179-184 с.
- 23 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. 71–77 с.
- 24 Интернет-зависимость в медицинской парадигме. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. М., 2009. 279 с.
- 25 Кудинов С.И. Самореализация как системное психологическое образование. Научно-культурологический журнал. №16 (161). URL: <http://www.relga.ru>
- 26 Кудинов С. И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности. Наука. Образование. Практика. Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. Уфа, 2007. 37-41 с.
- 27 Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх педагогів, автореф. дис.на здоб наук ступеня канд. психол. наук. Київ: 2007, 20с.
- 28 Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб.: Речь, 2005. 222 с.
- 29 Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. Збірник наукових праць, 2019. №2 (3). 158-169 с.
- 30 Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної середньої освіти XXI

- століття. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць. Випуск 40. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. 206–213 с.
- 31 Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Дис. канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 157 с.
 - 32 Мандебура Б.С., Шевченко О.М. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. Молодий вчений, № 11 (51), 2017. 814-817 с.
 - 33 Мяленко В. В. Концепція професійної самореалізації. Проблеми політичної психології: зб. наук. Праць. Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; К.: Міленіум, 2015. Вип. 2 (16). 326–336 с.
 - 34 Маклаков, А. Г. Общая психология Учеб. пособ. СПб.: Питер, 2007. 592 с.
 - 35 Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. К. : ТОВ "КММ", 2007. 296 с.
 - 36 Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 6-е изд., стереотип. М: Издательский центр «Академия», 2000. 456 с.
 - 37 Мухина В.С. Возрастная психология: феномен развития, детство, отрочество. Учебник для студ. вузов. М: Издательский центр «Академия», 200. 456 с.
 - 38 Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. Перев. с англ. А.М. Татлыбаевой. СПб: Евразия, 1997. 430 с.
 - 39 Мироненко Г. В. Час віртуального життя: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Імекс-ЛТД, 2015. 134 с.
 - 40 Обидина Т. В. Возможности интернет-среды киберпространства для личностного самоопределения юношей и девушек. Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2016. № 12 (68). 216-228 с.

- 41 Олпорт Г. Становление личности. М.: Смысл, 2002. 461 с.
- 42 Побірченко Н. А. Проблема самовизначення особистості юнацького віку в трансформаційному суспільстві. Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства: матер. міжнар. наук.-практ. конференції (Київ, 13 грудня 2012 р.) К. : Київс. університет імені Бориса Грінченка, 2012. 192– 195 с.
- 43 Прус А. Категорійний аналіз понять «самореалізація» та «професійна самореалізація». Педагогічний дискурс. 2016. Вип. 149-153 с.
- 44 Пшибыльски А.К., Мураяма К., ДеХаан С.Р., Гладуэлл В. Мотивационные, эмоциональные и поведенческие корреляты страха упустить возможность. Вычислить человеческое поведение. 2013; 29 с:
- 45 Рифкин Дж., Синди С., Барбара Кан Б. Фомо: Как страх пропустить ведет к пропаданию, в NA - Advances in Consumer Research Volume 43. Duluth: Association for Consumer Research, 2015: 244-248 с.
- 46 Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. М.: ЭКСМО – Пресс, 2000. 464 с.
- 47 Сидоренко Н. І. Специфіка саморегуляції в юнацькому віці. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали V Міжнар. науково-практич. конференції (Житомир, 2-3 червня 2011 р.). Житомир, 2011. 361–363 с.
- 48 Смутьсон М. Л. Интеллектуальный саморазвиток у віртуальному освітньому середовищі: зміна парадигми. Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання. К: Вид- во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. Т.8, вип. 6. 250–259 с.
- 49 Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту

- психології імені Г. С. Костюка НАПН Україною Вип. 23. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. 595– 607 с.
- 50 Столярченко Л. Д. Общая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 672 с.
 - 51 Тихонова В. Л. Культурная самоидентификация в социальной сети Интернета. Вестник Астраханского государственного технического университета. Астрахань, 2016. №1 (61). 59-63 с.
 - 52 Фоменко А. Деякі підходи до розробки і створення навчальних комп'ютерних програм (комп'ютерних посібників) з історії. Історія в школах України. 2003. №1.21-25 с.
 - 53 Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. вып. № 3. 56–60 с.
 - 54 Хоріна О. І. Рефлексивні основи соціально-психологічного супроводу модернізаційних процесів в освіті : методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 48 с.
 - 55 Южанинова Е. Р. Интернет как новое пространство самореализации молодежи Вестник ОГУ. Оренбург, 2013. № 7 (156). 82-89 с.
 - 56 Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, профилактика и коррекция: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. 31–32 с.
 - 57 Янг К. С. Диагноз – Интернет-залежність. Мир Интернета. М., 2000. № 2. 36 – 43 с.
 - 58 Christina Gregory, PhD Signs, symptoms, diagnosis, and treatments for those who may be addicted to the Web on their PC or smart phone.
 - 59 Andreassen, C. S., Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—An overview. Current Pharmaceutical Design, 20.

- 60 Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54,313–319.
- 61 Chiu, S.-I., Hong, F.-Y., Chiu, S.-L. (2013). An analysis on the correlation and gender difference between college students' Internet addiction and mobile phone addiction in Taiwan. *ISRN Addiction*, 2013
- 62 Samaha, M., Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325
- 63 Shoval D, Tal N, Tzischinsky O. Relationship of smartphone use at night with sleep quality and psychological well-being among healthy students: A pilot study. *Sleep Health*.
- 64 Steers MN, Wickham RE, Acitelli LK. Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *J Soc Clin Psychol*.
- 65 Twenge J, Joiner T, Rogers M, Martin G. Increases in depressive symptoms, suicide related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clin Psychol Sci*. 2017;6:3–17.
- 66 Weinstein E. Adolescent differential responses to social media browsing: Exploring causes and consequences for intervention. *Comput Human Behav*. 2017;
- 67 Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon P. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Ann Clin Psychiatry*. 2015;27:4

ДОДАТКИ

- Додаток А Стимульний матеріал опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю»
- Додаток Б Стимульний матеріал для тесту: “Визначення рівня самоактуалізації особистості (опитувальник САМОАЛ)
- Додаток В Стимульний матеріал для опитувальника «Шкала інтернет-зависимости С. Чена»
- Додаток Г Тренінгова програма зі зменшення часу перебування у віртуальному просторі



ДОДАТОК А

Стимульний матеріал опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю»

Інструкція: Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: -3 -2 -1 +1 +2 +3, від повного заперечення (-3) до повної згоди (+3).

Іншими словами, поставте проти кожного твердження бал від одиниці до трійки з відповідним знаком «+» (згода) або «-» (незгода).

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю відповідальність за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я волію таке керівництво, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.
25. В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе майже кожного.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Чоловік, який не зміг добитися успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявив достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість моїх невдач сталося від невміння, незнання чи ліні і мало залежало від везіння чи невезіння.

ДОДАТОК Б

Стимульний матеріал для тесту: “Визначення рівня самоактуалізації
особистості (опитувальник САМОАЛ)

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 докладаю 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.
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.
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.

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 подібатись 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.
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.

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 загальновизнаними 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.
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.
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”.
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.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

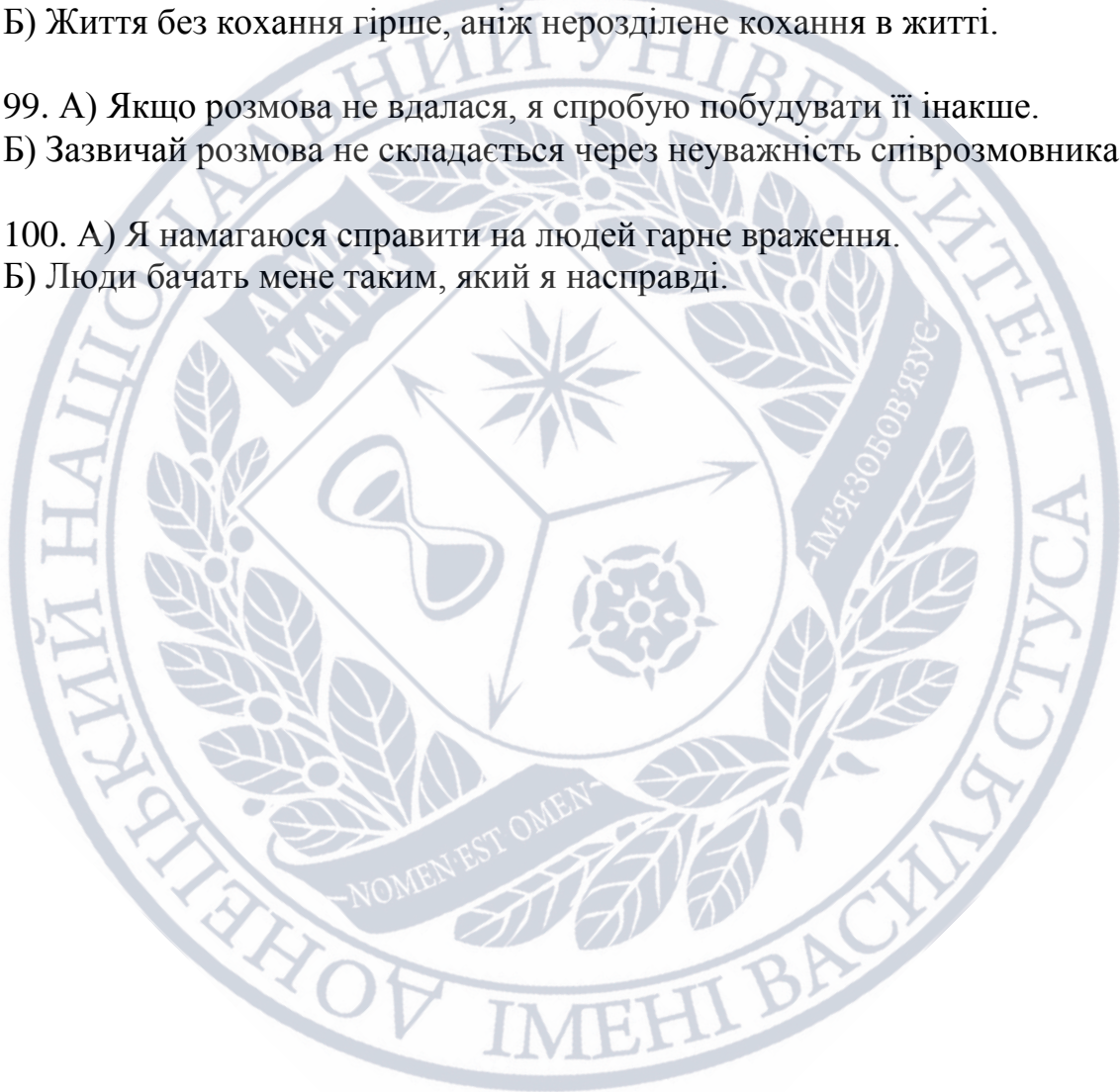
Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

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.



ДОДАТОК В

Стимульний матеріал для опитувальника «Шкала інтернет-зависимости
С. Чена»

Инструкция: подберите и запишите наиболее подходящий вам вариант ответа для каждого из следующих утверждений.

Варианты ответов.

1. Совсем не подходит (1 балл).
2. Слабо подходит (2 балла).
3. Частично подходит (3 балла).
4. Полностью подходит (4 балла).

Рассматриваемые утверждения.

1. Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.
2. Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.
3. Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.
4. Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.
5. Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.
6. Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал "зайти ненадолго".
7. Хотя использование Интернета негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остается неизменным.
8. Несколько раз я спал меньше четырех часов из-за того, что "завис" в Интернете.
9. За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в сети.

10. Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.
11. Мне не удастся преодолеть желание зайти в сеть.
12. Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.
13. У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.
14. Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.
15. Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.
16. Пребывая в сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.
17. Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.
18. Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.
19. Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.
20. Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.
21. Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.
22. Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.
23. Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.
24. Мне необходимо проводить все больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.
25. Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.
26. Я чувствую себя усталым днем из-за того, что просидел допоздна в Интернете.

ДОДАТОК Г

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЗІ ЗМЕНШЕННЯ ЧАСУ ПЕРЕБУВАННЯ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ

Мета програми – зменшення психологічної залежності від віртуального середовища.

Перед нами були поставлені такі **завдання** програми:

1. Створення умов для відпрацювання учасниками занять комунікативних навичок, нових форм спілкування та поведінки.
2. Формування та розвиток вольових якостей особистості, навичок самоорганізації, управління власним дозвіллям.
3. Просвітництво, як у сфері мережевої, комп'ютерної грамотності (зокрема правила техніки безпеки і гігієни під час роботи на ПК та довготривалого перебування у Мережі), здорового образу життя, адиктивної поведінки та методів її профілактики.
4. Формування нових навичок, життєвих установок і ціннісних орієнтацій, необхідних для протистояння Інтернет адикції.
5. Підтримка розвитку позитивної самооцінки, формування упевненості у собі.
6. Заповнення комунікативного «голоду».

В основу тренінгової програми покладено ряд принципів, серед яких:

1. Тренінгова група має бути укомплектована за такими характеристиками: вік – період юнацтва; рівень Інтернет-залежності – переважно високий, можливі учасники зі схильністю до Інтернет-залежної поведінки; стать – бажано представлення обох статей; рівень освіти, сімейний стан, професійна та релігійна приналежність – не враховуються.
2. Група працює в однаковому складі впродовж усього періоду занять.

3. Члени групи не можуть бути родичами, близькими друзями або колегами.
4. Принцип зворотного зв'язку та партнерства.
5. Принцип акцентуації уваги на емоціях та почуттях.
6. Принцип довірливого ставлення, обговорення усіх подій лише в рамках тренінгу та нерозголошення інформації.

Успіх власне тренінгу великою мірою визначається дотриманням специфічних правил, або принципів роботи групи:

- принцип активності учасників: члени групи постійно залучаються до різних дій — ігор, дискусій, вправ, а також цілеспрямовано спостерігають та аналізують дії інших учасників;
- принцип дослідницької позиції учасників: учасники самі вирішують комунікативні проблеми, а тренер лише спонукає їх до пошуку відповідей на питання, що виникають;
- принцип об'єктивізації поведінки: поведінка учасників групи переводиться з імпульсного рівня на об'єктивний; при цьому засобом об'єктивізації є зворотній зв'язок, який подається за допомогою тренера, а також інших учасників групи, які повідомляють своє ставлення до того, що відбувається;
- принцип партнерського спілкування: взаємодія у групі будується з урахуванням інтересів усіх учасників, визнання цінності особистості кожного з них, рівності їх позицій, а також співучасті, співпереживання, прийняття один одного;
- принцип «тут і тепер»: члени групи фокусують свою увагу на миттєвих діях та переживаннях і не апелюють до минулого досвіду;
- принцип конфіденційності: "психологічна закритість" групи зменшує ризик психічних травм учасників.

Цикл занять:

№ заняття	Напрямок
1	Мотивування на роботу та активна участь на корекційних заняттях. Усвідомлення учасниками свого життєвого сценарію, своїх установок, ціннісних орієнтацій
2	Ознайомлення учасників зі шкідливими наслідками комп'ютерної залежності. Формування мотивації подолання Інтернет-залежності
3	Формування та розвиток вольових якостей особистості
4	Формування та розвиток нових переконань
5	Формування позитивного ставлення до комп'ютера
6	Формування та розвиток навичок саморегуляції
7	Підведення підсумків. Закріплення знань та умінь отриманих на заняттях

Форма проведення: групові заняття.

Склад групи: групи повинні комплектуватись на добровільній основі; заняття проводяться з різностатевою групою; до групи включаються учасники з невеликою різницею у віці. Орієнтована кількість учасників тренінгу – 10-12 осіб.

Місце проведення тренінгу буде підбиратися з урахуванням таких критеріїв, як: приміщення з оптимальною температурою повітря та кількістю денного світла; зручні стільці або крісла; наявність місць для роботи у малих групах; наявність електропостачання для підключення ноутбука та проектора.

Тренінг розрахований на 7 занять по 1,5-2 години кожне.

Кожне заняття складається з трьох частин: *вступна частина* (розминка), *основна частина* (робоча) та *заклучна частина*.

ЗАНЯТТЯ 1.

Мета: мотивування на роботу та активну участь на корекційних заняттях.

Завдання:

- створення робочої атмосфери групи;
- знайомство учасників групи;
- вироблення правил групової роботи;
- знайомство учасників програми з цілями та завданнями корекції;
- визначення основних понять роботи (залежність, комп'ютерна адикція);
- виявлення очікувань учасників від відвідування занять;
- ознайомлення найближчих дорослих зі способами профілактики комп'ютерної залежності та отримання допомоги у вирішенні проблеми комп'ютерної залежності;
- створення атмосфери довіри та взаємодопомоги.

Хід заняття:

Знайомство учасників друг з одним. На початку заняття ведучий має коротко представитися.

1. Вправа «Намалюй своє ім'я»

На аркушах А4 учасники малюють своє ім'я. Можна ім'я написати, можна намалювати якийсь близький людині образ. Потім учасники заняття називають своє ім'я та пояснюють свій малюнок.

2. Визначення правил роботи групи під час занять.

- дотримуватися конфіденційності, тобто не розголошувати все почуте на занятті за його межами;
- регулярно відвідувати заняття;
- говорити по черзі, не перебиваючи;
- відмовитись від застосування фізичного насильства.

Правила записуються на аркуші ватману, який висить на стіні під час всіх наступних занять групи.

3. Просвітницька бесіда на тему "Комп'ютер та моє здоров'я".

Важливим моментом розмови має бути підкреслення того, що комп'ютер справді може негативно впливати на здоров'я підлітка (і дорослого також) при його надмірному використанні. Разом з тим, дотримуючись певних нескладних правил, які ґрунтуються на принципах здорового способу життя і не є чимось складним і недоступним, можна уникнути негативних факторів, що діють на людину при роботі на комп'ютері.

Питання для обговорення:

- 1) Як ви вважаєте, комп'ютер дійсно шкідливий? Чому?
- 2) Чому навіть ті, хто знає і відчуває на собі шкоду комп'ютера, все одно проводять багато часу за комп'ютером?

Перерахуємо основні шкідливі фактори, що діють на людину за комп'ютером:

- сидяче положення протягом тривалого часу;
- електромагнітне випромінювання;
- навантаження суглобів кистей;
- підвищене навантаження на зір;
- Стрес при втраті інформації.

Розглянемо ці чинники окремо.

Сидяче положення. Людина за комп'ютером сидить у розслабленій позі, проте внаслідок статичності вона є вимушеною та неприємною: напружені м'язи шиї, голови, рук, спини.

Питання для обговорення:

- 1) Які ще можуть бути наслідки перебування за комп'ютером тривалий час?
- 2) Чи відчували ви коли-небудь напругу в спині та шиї, працюючи за комп'ютером?

Результатом напруги м'язів та відносної статичності пози може стати остеохондроз, а у дітей – сколіоз. При тривалому сидінні за комп'ютером між сидінням випорожнення та тілом розвивається ефект теплового компресу, що призводить до застою крові в тазових органах. Наслідком цього можуть бути

захворювання, при яких потрібне тривале та малоприємне лікування. Крім того, малорухливий спосіб життя часто призводить до ожиріння.

Електромагнітне випромінювання. Результати досліджень свідчать про шкідливий вплив електромагнітного випромінювання всіх діапазонів довжин хвиль організм людини. Сучасні монітори стали набагато безпечнішими для здоров'я, ніж монітори десятирічної давності.

Перевантаження суглобів кистей рук. У пальцях рук внаслідок постійних ударів по клавішах виникає відчуття слабкості, оніміння та «мурашок» у подушечках. Це може призвести до пошкодження суглобового та зв'язкового апарату кисті, а надалі захворювання кисті можуть стати хронічними.

У докомп'ютерну епоху професійним захворюванням клерків, що з ранку до вечора переписували різні папери, був карпальний тунельний синдром (КТС).

Причини КТС – це і генетична схильність, і захворювання суглобів, і порушення обміну речовин, зміни гормонального фону, травми кисті і передпліччя. Але головна причина – тривала одноманітна та неправильна робота кистями та пальцями рук. Зараз від КТС сильно страждають люди, які багато годин роблять одноманітні завдання на комп'ютері. На ранніх стадіях лікування хвороби досягається терапевтичними методами. У тяжких випадках може знадобитися оперативне втручання – розтин фіброзного каналу, ревізія нерва.

Щоб тривала робота на комп'ютері не призвела до виникнення КТС, достатньо слідувати простим рекомендаціям щодо організації свого робочого місця та режиму роботи, зокрема, щогодини робити короткі перерви, під час яких виконувати комплекс вправ для кистей рук.

Підвищене навантаження на зір. Робота на комп'ютері – це величезне навантаження на очі, так як зображення на екрані дисплея складається не з безперервних ліній, як на папері, а з окремих точок, що світяться і мерехтять. Якщо до того ж монітор невисокої якості та шрифт, кольори, контрасти використовуваних програм невдалі, то наслідки проявлять себе дуже скоро: погіршиться зір, очі починають сльозитися, з'являється біль голови, загальна

втома і т.д. Це явище отримало назву «комп'ютерний зоровий синдром». Уникнути його допоможе дотримання основних правил гігієни зору.

Комфортне робоче місце. Робоче місце має бути достатньо освітлене, світлове поле рівномірно розподілене по всій площі робітника простору, промені світла нічого невинні потрапляти у вічі. Укомплектуйте комп'ютер хорошим монітором, правильно налаштуйте його, використовуйте якісні програми.

Спеціальне харчування для очей. Людям з ослабленим зором необхідно вживати продукти, що зміцнюють судини сітківки очей: чорницю, чорну смородину, моркву, печінку тріски, зелень, шипшину (настій, відвар), журавлину.

Гімнастика для очей. Існують комп'ютерні програми, спеціально призначені для відпочинку очей. Їх ефективність маловивчена. Можливо, кілька хвилин справжнього відпочинку дадуть найкращий результат.

Найбільшу користь гімнастика приносить при профілактиці і на перших стадіях погіршення зору. Комплекс вправ для очей можна рекомендувати і тим, хто працює за комп'ютером, і тим, хто очі просто схильні до перевтоми. Гімнастика для очей зазвичай займає трохи більше п'яти хвилин і полягає у поперемінному перекладі погляду ближні і далекі предмети, частому морганні тощо.

Питання для обговорення:

- 1) Чи робите ви зарядку для очей? Вважаєте її дієвою?
- 2) Що крім очей, кистей рук, шиї та спини ще страждає від надмірного «сидіння» за комп'ютером?
- 3) Що ви можете порадити?

Стрес при втраті інформації. Далеко не всі користувачі регулярно роблять копії важливої інформації, зберігають свої документи, роботи на переносних та хмарних носіях інформації. Адже і віруси не сплять, все ламається, і досвідчений програміст може іноді натиснути не ту кнопку. Внаслідок стресу, спричиненого втратою важливої інформації, траплялися й інфаркти.

Питання для обговорення:

1) Чи траплялося вам втрачати важливі файли або можливо починати проходити гру заново через вірус або неуважність користувачів?

2) Що ви при цьому відчували?

3) Що ви можете порадити у подібній ситуації?

Людам, які «живуть» у віртуальному світі, дуже часто потрібна соціальна підтримка: вони відчують великі труднощі у спілкуванні, невдоволення собою, їм властива низька самооцінка у реальному житті, закомплексованість, сором'язливість тощо.

До основних психологічних симптомів появи у підлітків (дорослих) групи ризику комп'ютерної залежності відносяться:

- збільшення кількості часу, що проводиться за комп'ютером на шкоду сім'ї, оточуючим та друзям;
- відчуття порожнечі, роздратування, депресії за неможливості сидіти за комп'ютером;
- брехня роботодавцям або членам сім'ї про свою діяльність, проблеми з роботою чи навчанням;
- гарне самопочуття або ейфорія від передчуття «спілкування» з комп'ютером; небажання і навіть неможливість «відірватися» від нього на хвилину.

Зворотній зв'язок:

1) Чи знали ви про такий негативний вплив комп'ютера на наш організм? Чи помічали ви присутність одного із симптомів у вас?

2) Що ще ви можете розповісти про комп'ютерну залежність?

4 Вправа «Формула самонавіювання: формування певних властивостей, якостей особистості»

Слова формули промовляються ведучим, але учасники обов'язково промовляють їх слідом за ведучим вголос або про себе:

З кожним днем я міцнішаю. Я все краще володію собою.

Я можу контролювати свої думки. Я завжди уважний.

Я постійно зібраний. Скутість чужа мені. Я уважний на заняттях. Я швидко розумію.

У будь-якій ситуації я зібраний.

Мені завжди легко зосередитись.

У складній обстановці я зібраний, холонокровний. Ніщо мене не може вивести з рівноваги.

Я сильний духом. Я завжди зібраний. Я володію собою.

5. Підбиття підсумків заняття.

Ведучий узагальнює все вищесказане і підбиває підсумок заняття.

6. Ритуал прощання.

Ритуал вигадується всією групою. Це можуть бути фінальні оплески, будь-яка варіація хороводу, сказане хором слово «Спасибі!» і т.д. Ритуал повинен зберегтися до кінця програми без істотних змін.

ЗАНЯТТЯ 2

Ціль: усвідомлення учасниками свого життєвого сценарію, своїх установок, ціннісних орієнтацій.

Завдання:

- створення робочої атмосфери групи;
- усвідомлення учасниками власних ресурсів (ціннісних орієнтацій, установок);
- Формування позитивної самооцінки;
- Усвідомлення свого життєвого досвіду;
- розвиток соціальних навичок;
- обговорення проблеми корекційної програми та свого ставлення до неї.

Хід заняття:

1. Вправа для розминки "Пересядьте ті, хто...".

Мета вправи: допомогти учасникам ближче пізнати одне одного.

Той, хто стоїть у центрі кола (спочатку це ведучий) пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто має спільну ознаку. Наприклад: «Пересядьте всі, хто народився навесні» - і всі, хто народився навесні мають помінятися місцями. При цьому той, хто стоїть у центрі кола, повинен постаратися встигнути зайняти одне з місць, що звільнилися, а хто залишиться в центрі без місця, продовжує гру.

Після виконання вправи можна запитати в учасників:

- Як ви себе відчуваєте?
- Як ваш настрій?
- Чи не так, спільного в нас більше, ніж відмінностей?

2. Вправа «Формула самонавіювання: психічна готовність до діяльності (роботи, навчання)».

Слова формули промовляються ведучим, але учасники обов'язково промовляють їх слідом за ведучим вголос або про себе:

Свіжість та бадьорість. Я заряджений енергією. Влада над собою.

Сили відновились.

Відновився і душевний спокій. Попереду - день активної діяльності.

Попереду плідний день. Воля зібрана, як пружина.

Діяти спокійно, діловито.

Ніщо мене не виведе зі стану душевної рівноваги. Мене тішить початок нового дня.

Відчуваю надлишок сил. Приємна легкість у всьому тілі.

Приготувалися! Увага! За роботу.

3. Вправа «У дитинстві хотів бути...».

Мета вправи: формування групи довірчих відносин, пробудження інтересу до теми професійного самовизначення.

Кожному учаснику протягом трьох хвилин пропонується написати на картці, ким він хотів бути у дитинстві та чому. Потім анонімні картки здаються ведучому, який їх перемішує та знову роздає учасникам у випадковому порядку. Кожен учасник повинен «вжитися» в образ невідомого автора, зачитати написане, припустити, чи змінилася його думка зараз, коли він став дорослішим. Якщо змінилося, то чому? Інші учасники уважно слухають, ставлять запитання.

4. Вправа "Напиши собі листа"

Сьогодні для спілкування не потрібно писати листа від руки, достатньо мати комп'ютер із підключеним Інтернетом. Але суть вправи полягає в тому, щоб без можливості стерти безслідно свої слова, передати свої переживання і думки тому, людині, якою кожен із нас стане через 5 років, 10 чи навіть більше.

Перед виконанням вправи необхідно присвятити деякий час бесіді про плани на майбутнє учасників, їх актуальний стан і подій з минулого, що запам'яталися, роблячи у всьому акцент на позитивні моменти.

Особливу увагу, у разі потреби, приділити образу залежної людини в даний час і якою вона може стати через кілька років.

5. Релакс-хвилина: Вправи для ніг.

Виконується стоячи. Ноги разом, руки на поясі. Зробити кілька підйомів на шкарпетки, опускаючись на: п'яти, зовнішній бік стопи, внутрішній бік стопи. Сісти прямо, спертися на спинку стільця, витягнути ноги вперед. Обертання ступнями в одну та іншу сторони.

Сидячи у кріслі, поставити ноги на шкарпетки, високо підняти п'яти (вдих), опустити п'яти (видих).

6. Обговорення проблеми корекційної програми та свого ставлення до ній.

7. Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 3.

Обговорення фільму «Віртуальна агресія»

Мета: формування мотивації подолання залежної від комп'ютера поведінки.

Завдання:

- підтримка процесу формування в учасників позитивної самооцінки;
- сприяння усвідомленню учасниками власних ресурсів;
- створення робочої атмосфери групи;
- ознайомлення підлітків та вихователів про вплив західних мультфільмів та комп'ютерних ігор на дитячу психіку;
- створення атмосфери довіри та взаємодопомоги.

Хід заняття:

1. Вправа для розминки «Змінна кімната».

Давайте зараз повільно ходитимемо по кімнаті. Тепер уявіть, що кімната наповнена жуйкою, і ви продираєтеся крізь неї. А тепер кімната стала помаранчевою – помаранчеві стіни, підлога та стеля. Ви відчуваєте себе наповненими енергією, веселими та легкими як бульбашки у «Фанті». А тепер пішов дощ, усе довкола стало блакитним і сірим. Ви йдете сумно, сумно, стомлені тощо.

2. Вправа "Прогноз погоди"

Візьміть аркуш паперу та олівці та намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз "погана погода" або "штормове попередження", а можливо, для вас сонце вже світить на всю. Потім учасники пояснюють свої малюнки.

3. Перегляд фільму "Віртуальна агресія".

Даний фільм про вплив західних мультфільмів та комп'ютерних ігор на незміцнілу дитячу психіку. Фільм у вільному доступі до Інтернету.

4. Обговорення групи.

Питання для обговорення:

- 1) Що відбувається після перегляду телевізора? Які телевізійні передачі ми віддаємо перевагу?
- 2) У відеоролику йдеться, що діти люблять грати у жорстокі комп'ютерні ігри. А які ігри віддаєте перевагу ви і чому?
- 3) Як можна визначити, що з людини комп'ютерна залежність?
- 4) Скільки часу можна проводити за комп'ютером?
- 5) У чому небезпека комп'ютерної залежності?
- 6) Проти чого виступають автори фільму?
- 7) Чи згодні ви з авторами фільму?
- 8) Ви «за» чи «проти» комп'ютерів?

5. Фінальна рефлексія.

6. Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: усвідомлення учасниками свого життєвого сценарію, своїх установок, ціннісних орієнтацій та соціального досвіду.

Завдання:

- підтримка робочої атмосфери групи;
- Формування позитивного самовідносини;
- орієнтування підлітків на сприятливі міжособистісні відносини;
- формування установки на соціальну взаємодію та наявність мотивації афіліації;
- Розвиток соціальних навичок.

Хід заняття.

1. Вправа для розминки "Парафраз по колу".

Корисно, у тому числі й для того, щоб підготувати групу до діалогу та розвинути навички слухання. Ведучий пояснює умови вправи: він починає, роблячи коротке повідомлення (це може бути коротке фактичне повідомлення, наприклад, «життя» групи, цитата зі ЗМІ, просто якесь життєве спостереження, можливо з психологічним ухилом). Наступний по колу учасник повторює за ведучим, починаючи так: «Оксана сказала, що...». Його завдання - переказати повідомлення і трохи прибрехати, тобто переказати те, що насправді не говорилося.

Наступний учасник повторює слова свого попередника. Аналогічно він повинен і повторити, і прибрехати. Всі інші учасники стежать за тим, щоб:

- а) не було повної «брехливості»,
- б) було трохи брехні, і це брехня має бути новою, оригінальною,
- в) переказувалося тільки повідомлення попередника, а не попередників попередника.

Якщо учасник не впорався, його просять спробу повторити.

2. Тест «Ось це слово»

Мета цього тесту – допомогти розібратися із внутрішніми переживаннями. Основна ідея тесту – знайти те ключове слово, яке допоможе розплутати клубок нагальних проблем людини. Ключове слово - це лише той кінець нитки, за який треба схопитися, щоб розплутати клубок

Інструкція: Візьміть чистий аркуш паперу формату А4. Розташуйте його горизонтально. У лівого краю паперу ручкою або фломастером поставте шістнадцять крапок.

Поряд з кожною точкою напишіть перше слово, що прийшло на думку. Це має бути іменник, бажано в однині. Намагайтеся не обмежувати свій «генератор випадкових слів». Що прийшло – те прийшло, те й добре. Єдина умова – протягом усього тесту жодні слова не повинні повторюватися, як би вам цього не хотілося. По порядку для кожної пари слів придумайте одне слово-асоціацію.

Тут можна брати не тільки перше слово, що прийшло на думку, але і друге, третє. Головне – щоб Ви своєю інтуїцією відчували, що нове слово якимось пов'язане з вихідними двома. Пам'ятайте, що все нові слова справді мають бути новими. У другому списку слова не слід повторювати слова першого списку. Напишіть слова.

У вас залишилося вісім слів. Повторіть процедуру. Повторюйте процедуру, доки отримаєте одне, останнє слово. Це є ключове слово. Можете його обвести червоним фломастером.

Обробка результатів: Те слово, яке Ви отримали в кінці, і є той кінець нитки, за який Ви можете спробувати смикнути, щоб розплутати клубок проблем, що звалилися, щоб трохи розібратися в собі. Дуже важливо проходити цей тест у спокійній обстановці. Намагайтеся запам'ятовувати всі ті швидкоплинні думки, які будуть відвідувати Вас у процесі тестування. Іноді буває, що одразу ж після отримання «свого слова» людині приходить потрібна ідея. Іноді слід спочатку почекати кілька хвилин, подумати, проаналізувати ситуацію тощо. Якщо в наступні один-два дні Ви постійно будете тримати в умі «своє слово», намагатися прикладати це слово до різних аспектів свого буття, то ідей може виникнути дуже багато. Не зайвим буде записувати всі ідеї, щоб потім, у спокійній обстановці обговорити самому з собою ці ідеї. Пам'ятайте, що не можна цей тест проходити частіше ніж один раз на місяць. А якщо ні, то Вам будуть заважати непотрібні асоціації, що залишилися від попереднього тесту.

Тест проходить усно чи письмово, але свої відповіді учасник має обґрунтувати перед групою або у діалозі з партнером.

3. Релакс-хвилина: вправа "Пересадження"

Якщо учасники тренінгу засиділися, ведучий може запропонувати всім пересісти. Тільки пересісти треба так, щоб кожному дісталася нове місце. Після того, як усі розсілися і вже встигли влаштуватися у нових місцях, ведучий пропонує знову пересісти, але так, щоб нікому не дісталася місця, на якому він

сидів раніше (останнього чи передостаннього разу). Так продовжується доти, доки хтось не опиняється на місці, де вже сидів.

Ведучий пропонує придумати оптимальну стратегію для пересаджування (щоб якомога довше пересідати). Ідеальна стратегія полягає в тому, щоб кожен пересідав на сусіднє місце праворуч або ліворуч. Якщо учасники волею якихось обставин з першого разу стали пересідати так, як треба, ведучий може ускладнити завдання: пересаджуватися треба так, щоб хоча б один сусід виявився новим (порівняно з попереднім разом).

4. Вправа «Формула самонавіювання: Заспокоєння, розслабленість»

Слова формули промовляються ведучим, але учасники обов'язково промовляють їх слідом за ведучим вголос або про себе:

Я зовсім спокійний.

Ніщо мене не турбує, не турбує. Жодні роздратування не діють.

Повна відчуженість від вражень минулого дня. Все моє тіло розслаблене, здається тяжким.

Відчуваю відчуття тепла, затишку, задоволення. Душевний комфорт.

Приємна вага все більше охоплює моє тіло. Не хочеться ні про що думати,

Все глибше духовний та фізичний спокій. Я впевнений у собі.

Я володію собою у будь-якій обстановці. Повна невимушеність.

Свобода та легкість у всьому тілі. Володіння собою та стриманість.

У повсякденному житті я веселий і спокійний. Мене ніщо не турбує, не дратує.

Я спокійний, врівноважений, стриманий, скрізь і завжди.

5. Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 5.

Ціль: формування мотивації зміни.

Завдання:

- Підтримка робочої атмосфери в групі;
- розвиток світогляду підлітків;
- Формування позитивної самооцінки;
- зняття страху не відповідати очікуванням інших та переживання соціального стресу;
- усвідомлення та промовлення власних проблем;
- Створення умов для аналізу підлітками свого життєвого досвіду;
- формування готовності до пошуку вирішення проблем, що виникають на шляху до їх творчого перетворення.
- формування індивідуальної мети участі у даній корекційній програмі.

Хід заняття:

1. Вправа розминки "Хімія"

За кількістю учасників заготовити картки із назвами хімічних елементів:

Cu - мідь

O – кисень (3 шт.)

Ca – кальцій

Hg – ртуть

Fe – залізо (2 шт.)

Ag – срібло (2 шт.)

Mg – магній

C – вуглець (3 шт.)

S - сірка

Si – кремній

H – водень (4 шт.)

Na - натрій

Cl - хлор

N - азот

K - калій

У дужках вказано бажану кількість карток. Якщо учасників більше, можна додати ті чи інші хімічні елементи. Якщо менше – прибрати (але треба буде заздалегідь розпланувати можливі у такому разі хімічні сполуки).

Ведучий пропонує всім учасникам надіти на груди свої картки. Після цього починається складання "хімічних сполук". Ведучий оголошує:

«Давайте подивимося, які хімічні сполуки ми можемо скласти з «атомів». Ось, наприклад, оксид міді (CuO). Потрібний атом міді та кисню», після чого викликається «мідь» та «кисень» (якщо атомів кисню кілька, викликається необхідна кількість «атомів»).

Ведучий продовжує: «Подивимось, які властивості має оксид міді», далі він демонстративно читає опис властивостей оксиду міді: «CuO - основний оксид двовалентної міді. Кристали чорного кольору, за звичайних умов досить стійкі, практично нерозчинні у воді. Ну що, схожі Іван та Марія (наприклад) на оксид міді? Чи вірно, що вони у парі дуже стійкі, готові протистояти негараздам, наприклад?».

Інші приклади:

- Оксид кальцію (CaO). Негашене вапно. Знаходить широке використання у будівельній справі. Чи вірно, що їх удвох можна використовувати у будівництві?

- Оксид ртуті (HgO). Має сильну токсичну дію. Невже й справді це така отруйна парочка?

- Оксид заліза (Fe₂O₃). Складна неорганічна речовина. Застосовується як сировина при виплавці чавуну в доменному процесі, каталізатор у виробництві аміаку, компонент кераміки, кольорових цементів та мінеральних фарб, при термітному зварюванні сталевих конструкцій, як носій аналогової та цифрової інформації (напр. звуку та зображення) на магнітних стрічках, як полірувальний засіб (червоний крокус) для сталі та скла. У харчовій промисловості використовується як харчовий барвник (E172). Є основним компонентом залізного сурика (кількотара). Невже це вони можуть?

- Оксид срібла (Ag₂O). Практично нерозчинний у більшості відомих розчинників. Має фоточутливість. При температурі вище

280 °C розкладається. Тобто, ця трійка наших учасників є дуже стійкою, але й дуже чутливою?

- Оксид магнію (MgO). Палена магнезія. Пожежа – і вибухобезпечна. Є абсолютним відбивачем - речовиною з коефіцієнтом відображення, рівним одиниці в широкій спектральній смузі. Як це можна розуміти? Вони вдвох відбивають усі нападки?

- Діоксид вуглецю (CO₂). Вуглекислий газ, двоокис вуглецю, вугільний ангідрид. Безбарвний газ, без запаху, з трохи кислуватим смаком. Є одним із

парникових газів, унаслідок чого бере участь у процесі глобального потепління. Постійне зростання рівня вмісту цього газу в атмосфері спостерігається з початку індустріальної доби. Невже це правда?

- Оксид сірки (SO_2). Сірчистий ангідрид. У нормальних умовах є безбарвний газ з характерним різким запахом (запах сірника, що спалахує). Оскільки цей газ вбиває мікроорганізми, то їм обкурюють овочесховища та склади. На консервних заводах їм обробляють плоди та фрукти, щоб убезпечити їх від загнивання. Мабуть, це дуже корисне поєднання нашої трійки.

- Оксид кремнію (SiO_2). Кремнезем. Температура плавлення 1700°C з лишком градусів за Цельсієм. Має високу твердість і міцність. Один із найкращих діелектриків (електричний струм не проводить). Чи все вірно у цьому описі?

- Карбід кальцію (CaC_2). Карбід кальцію широко застосовують у техніці для виробництва ацетилену. Скажіть, будь ласка, як ви навчилися виробляти ацетилен?

- Гідроксид натрію (NaOH). Вони ж - каустична сода, каустик, їдкий натр, їдкий луг. Найпоширеніший луг. У рік у світі виробляється та споживається понад 57 мільйонів тонн їдкого лугу. Має властивість роз'їдати шкіру, папір та інші органічні речовини, що викликає сильні опіки. Це правда?

- Хлороводень (HCl). Легко розчиняється у воді з утворенням хлороводнової (соляної) кислоти. Соляна кислота є сильною одноосновною кислотою, вона енергійно взаємодіє з усіма металами, що стоять у ряді напруг лівіше водню, з основними та амфотерними оксидами, основами та солями, утворюючи солі – хлориди. Ви дуже активна пара, чому?

- Аміак (NH_3). За нормальних умов - безбарвний газ із різким характерним запахом (запах нашатирного спирту), майже вдвічі легший за повітря, дуже отруйний. Галогени утворюють з аміаком небезпечні вибухові речовини. Як це накажете розуміти?

- Вода (H_2O). У твердому стані називається льодом або снігом, а в газоподібному - водяною парою. Близько 71% поверхні Землі покрито водою

(океани, моря, озера, річки, лід на полюсах). Вода має ключове значення у створенні та підтримці життя на Землі, у хімічній будові живих організмів, у формуванні клімату та погоди. Як ви думаєте, із чим пов'язано їх - учасників - такий сприятливий вплив?

- Метан (CH₄). Найпростіший вуглеводень, безбарвний газ без запаху. Малорозчинний у воді, легший за повітря. При використанні в побуті промисловості в метан зазвичай додають одоранти зі специфічним.

"запахом газу". Сам собою метан не токсичний і небезпечний для здоров'я людини. Збагачення одорантами робиться для того, щоб людина вчасно помітила витік газу. Не розумію, навіщо ці складнощі...

Учасникам пропонується також самостійно вигадати якісь хімічні сполуки з наявних «атомів», дати якусь кумедну інтерпретацію цих сполук «людей-атомів».

2. Релакс-хвилина: вправа "Новини інформантств"

Вправа дозволить учасникам групового психологічного тренінгу трохи пройтися по залі та виявити дотепність.

Ведучий пропонує учасникам підвестися зі своїх крісел і «трохи розім'ятися». Перед учасниками ставиться завдання: кожен має вигадати якусь кумедну вигадану «новину». Ведучий наводить приклади:

- Ви чули, що зима закінчується навесні?
- Ви чули новину? Виявляється, важливо не тільки те, що ти говориш, але і як це говориш.
- Ви чули новину, що в цьому залі в кутку на підлозі лежить порожня склянка?

Після того, як учасники в голові придумали свої новини, вони ходять по залі і один одному на вухо шепочуть ці новини. По ходу гри можна вигадувати нові новини, можна з двох новин складати одну. За один раз одній людині можна передати лише одну новину.

Наприкінці, коли учасники розсілися на свої місця, ведучий проводить опитування: які новини здалися найкумеднішими?

3. Гра «Електричний стілець».

Матеріали: листок паперу, ручка у ведучого, один стілець поставити навпроти решти спинкою до них.

Інструкція: Зараз ми з вами повинні виставити оцінки тому учаснику, який першим візьме участь. Оцінка на довіру. Якщо ви повністю довіряєте цій людині, ви ставите їй один бал (усі бали учасники показують на пальцях). Якщо ж ваша довіра менша - два бали, якщо учасник, на вашу думку, не заслуговує на довіру, то три бали.

Спочатку давайте визначимо, що таке довіра? Які якості характеру повинна мати людина, щоб їй довіряли? До оцінки, яку ви показали, у вас має бути обґрунтування.

Хід гри:

Запрошується перший учасник. Він сідає спиною до групи. Ведучий просить підняти руки тих, хто ставить одиницю тому хто сидить, нагадує, що означає ця оцінка, вважає підняті руки, потім «двійку» і «трійку» (не обов'язково в цьому порядку). Потім, основний учасник повертається до групи і починається діалог між ним та ведучим, група поки що мовчить.

Запитання, які ставить ведучий:

- Як ти гадаєш, скільки тобі поставили трійок? (можна почати з іншої оцінки)

– Хто?

- Чому саме... поставив тобі трійку?

Наступний етап. Ведучий просить підняти руки тих, хто справді поставив головному учаснику трійку. Кожному учаснику, який поставив обговорювану оцінку, запитують:

– Чому?

- Як ти вважаєш, чому основний учасник не назвав тебе? І т.п.

Ведучий орієнтується по ходу гри, але його завдання постаратися «розговорити» учасника, ненав'язливо зробити його відвертим.

Так потрібно пояснити всі оцінки. Обговорення з основним гравцем

- Чому гра називається «електричний стілець»?
- Що ти зараз відчуваєш?
- Чи є розчарування, образи?
- Чи хочеш ти зараз комусь щось сказати?
- Чи змінилося у тебе ставлення до себе, до інших? і т.п. Бажано, щоб у грі відчули усі.

Загальне обговорення

- Ваше враження?
- Чи не марна ця гра? і т.п.

4. Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 6

Ціль: ознайомлення учасників зі шкідливими наслідками комп'ютерної залежності.

Завдання:

- формування позитивного ставлення до таких якостей характеру, як самостійність, допитливість;
- розвиток навичок участі у дискусії;
- спонукання підлітків до самовираження, саморозвитку;
- формування свідомого ставлення до комп'ютера;
- обговорення причин та специфіки прояву підвищеного захоплення комп'ютером;
- формування уявлення про позитивні сторони використання комп'ютера та про інформаційну загрозу;
- усвідомлення ступеня включеності комп'ютера у життя вихованців та вихователів.

Хід заняття:

1. Вправа розминки "Уважні слухачі".

Ведучий пропонує учасникам «трохи перепочити» та перевірити свою увагу. Для цього ведучий зачитує уривок тексту. Як тільки в тексті, що вимовляється, зустрічається буква Ж, учасники повинні ляснути в долоні/тупнути/підняти руку. Наприклад, можна взяти уривок з «Анни Кареніної»:

«Всі щасливі сім'ї схожі одна на одну, кожна нещаслива сім'я нещаслива по-своєму. Все змішалось у будинку Облонських. Дружина дізналася, що чоловік був у зв'язку з французенкою-гувернанткою, що була в їхньому домі, і оголосила чоловікові, що не може жити з ним в одному будинку. Становище це тривало вже третій день і болісно відчувалося і подружжям, і всіма членами сім'ї, і домочадцями. Всі члени сім'ї та домочадці відчували, що немає сенсу в їхньому співжитті і що на кожному заїжджому дворі люди, що випадково зійшлися, більш пов'язані між собою, ніж вони, члени сім'ї та домочадці Облонських. Дружина не виходила з кімнат, чоловіка третій день не було вдома. Діти бігали всім домом, як втрачені; англійка посварилася з економкою і написала записку приятельці, просячи знайти їй нове місце; кухар пішов ще вчора з двору під час обіду; чорна куховарка та кучер просили розрахунку».

Ведучий під час читання своїми манерами може провокувати учасників на хибне підняття руки, невеликими кивками чи інтонаціями хіба що натякаючи наявність літери Ж у тих місцях, де її насправді немає.

2. Дискусія "Комп'ютер - друг, помічник, ворог"

Хід дискусії:

Сьогодні ми торкнемося насущної теми для всіх юнаків.

- Підніміть руки, хто любить проводити час за комп'ютером?
- Доведіть, що комп'ютер друг?
- Чи відчуваєте ви задоволення від роботи за комп'ютером?
- Чи злитесь ви на тих, хто відволікає вас від комп'ютера?

- Чи доводилося вам обґрунтовувати, говорячи, що ви писали реферат або шукали інформацію в Інтернеті, коли ви просто грали на комп'ютері або спілкувалися?

- Чи любите ви пограти за комп'ютером у хвилини смутку, пригніченості?
- Доведіть, що комп'ютер є помічником.
- Чи можна довести, що комп'ютер ворог?

Ведучий: Приблизно такі питання задають психологи, коли хочуть переконатися, чи страждає людина на комп'ютерну залежність. Я поставила ці питання, щоб ви тверезо подивилися на себе, критичні оцінили своє ставлення до комп'ютера.

Зразковий результат дискусії:

- Комп'ютерна залежність існує;
- вихід – на підвищення комп'ютерної грамотності.

При визначенні схильності до залежності від комп'ютера важливо виявити рівень розуміння того, що таке комп'ютер взагалі, яке його місце у світі та ставлення людини до комп'ютера та загальної комп'ютеризації. Все це можна дізнатися під час розмови з людиною.

Можливо, ви бачили якісь фільми, присвячені життю у віртуальному світі. Можете назвати дещо? Вони вам сподобалися? Як у цих фільмах людина взаємодіє із комп'ютером?

Можна виділити три групи ризику схильності до комп'ютерної залежності: слабка, помірна та висока (яскраво виражена).

До першої групи відносяться, наприклад, ті, хто знає про існування залежних від комп'ютера людей - комп'ютерних аддиктів, і надмірно емоційно реагує на будь-які теми, пов'язані з цим.

До другої групи відносяться люди, які висловлюють такі міркування про комп'ютер і про все, що з ним пов'язано (наприклад, про комп'ютерні ігри), з позиції їх функціонального використання. На цьому етапі людина вміє користуватися комп'ютером, Інтернетом, знає комп'ютерні сайти, знається на комп'ютерних іграх, знає, де їх можна дістати (купити, обміняти тощо). На жаль,

поряд із користю таких знань це може призвести людину до непомітного втягування у віртуальну реальність.

Третю групу ризику становлять люди, які вважають свою явну залежність від комп'ютера нормою життя. Їх характерні міркування типу:

«Скоро, у зв'язку зі швидким розвитком комп'ютерних технологій, люди зовсім відмовляться від живого спілкування та «житимуть» у віртуальному світі».

Мозковий штурм.

Що ви думаєте щодо цієї класифікації? Вона повна? Ви можете самі щось додати?

Завдання: створити власну класифікацію рівнів, залежно від комп'ютера в мікрогрупах. Важливо, щоб окрім рівнів, учасники описали та перерахували важливі на їхній погляд симптоми для кожного з них.

3. Релакс-хвилина: вправа для м'язів шиї, спини та плечового пояса.

- Стоячи або сидячи, очі закриті. Нахили голови назад та вперед. Нахили голови убік. Обертання головою.
- Виконується сидячи або стоячи. Розвести руки в сторони (кисті на рівні плечей), підняти голову, зробивши два рухи плечима назад, глибоко вдихнути. Розслабити руки, вільно кинути їх униз, повністю розслабитися та видихнути.

4. Вправа «Віртуальна людина».

Ведучий: Замалюйте віртуальну людину, уражену кіберманією.

Аналіз малюнків. Демонстрація малюнків, намальованих іншими учнями.

Ведучий: Сьогодні ми говоримо про комп'ютерну залежність. Намагайтеся відповісти на запитання комп'ютер-друг, помічник, ворог? Проблеми ця неоднозначна і поки що далека від вирішення. Обговорюючи цю проблему, ми вчилися слухати та чути одне одного. У ході живого обговорення ми вчилися спілкуванню - ніякий навіть найпотужніший комп'ютер дати в змозі. Бажаю вам усім, щоб вам комп'ютер створив для вас якнайменше проблем.

5. Вправа «Формула самонавіювання: усунення негативних емоцій».

Слова промовляються ведучим, але учасники обов'язково промовляють їх слідом за ведучим уголос чи про себе. Якщо є можливість, то бажано посадити учасників заняття за комп'ютери:

Я хочу бути завжди спокійним та врівноваженим. Я постійно стежу за своїм настроєм.

Спокійно та доброзичливо ставлюся до людей.

Я ніби збоку спостерігаю за собою і все більше стаю господарем свого стану.

Не припускаю конфліктів.

Я завжди спокійний та врівноважений. У мене завжди рівний настрій.

Я позбавляюся від почуття внутрішньої напруги, від підвищеної дратівливості. Я вмію себе стримувати. До всього навколишнього ставлюся абсолютно вільно. За будь-яких обставин я завжди стриманий і спокійний.

Я тепер спокійний і можу довго, не відволікаючись, без утоми займатися будь-якою справою.

Я відчуваю бадьорість, свіжість, приплив сили.

6. Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: закріплення знань та вмінь, отриманих на заняттях.

Завдання:

- ренування навичок саморегуляції;
- розвиток здатності до вибору рішення, до самоконтролю;
- розвиток прогностичних можливостей та інтуїції;
- формування у членів групи установки на взаєморозуміння, вирішення конфліктних ситуацій;
- промовляння власних життєвих переконань та установок.

Хід заняття:

1. Вправа «Знайди пару».

Кожному учаснику за допомогою шпильки прикріплюється на спину аркуш паперу. На аркуші ім'я казкового героя чи літературного персонажа, має свою пару. Наприклад: Крокодил Гена та Чебурашка, Ільф та Петров тощо.

Кожен учасник повинен знайти свою «другу половину», опитуючи групу. При цьому забороняється ставити прямі запитання, наприклад: Що у мене написано на аркуші? Відповідати на запитання можна лише словами «так» та «ні». Учасники розходяться по кімнаті та розмовляють один з одним.

Ділова гра "Точка зору"

Опоненти – група учасників, які відстоюють той чи інший погляд; спостерігачі – тренер із кількома помічниками.

Дві групи учасників доводять правильність протилежної точки зору. Так можуть моделюватися зіткнення думок людей із різних соціальних верств, що протистоять таборам, партіям, вченим різних епох. У рамках цієї програми вибирається тема, пов'язана з комп'ютерною залежністю, адиктивною поведінкою.

До гри учасники підбирають потрібні цитати, критичну літературу, листи, статті.

Під час гри:

- Групи обговорюють свої аргументи та можливі контраргументи супротивників.
- Групи вступають у диспут.
- Група спостерігачів оцінює якість відповідей та вирішує.

2. Вправа: «Формула самонавіювання: зі зняттям депресивних станів»

Слова промовляються слідом за провідним вголос або про себе: Мої особисті справи гаразд. Я задоволений собою. Я задоволений своєю роботою, товаришами групи. У колективі мене шанують. Мені добре у колективі. Зі мною працюють добрі люди. Я легко та вільно спілкуюся з людьми. Спілкування приносить мені радість. Мене розуміють та поважають. Я енергійний і бадьорий. Почуваюся розкуто і вільно. Людям цікаво зі мною. Я тішуся своїми успіхами.

Через дрібниці не засмучуюся. У мене гарний настрій. З упевненістю дивлюся у майбутнє. Мій інтерес до всього підвищується. Робота над собою приносить мені радість.

3. Фінальна рефлексія.

4. Ритуал прощання.

