

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

ГОЛОВАНОВА ТЕТЯНА МИКОЛАЇВНА

УДК 159.923+004.738.5-042.72

ДИСЕРТАЦІЯ

**ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Подана на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Т.М. Голованова

Науковий керівник:
Власова Олена Іванівна,
доктор психологічних наук, професор

Київ – 2020

АНОТАЦІЯ

Голованова Т. М. Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку. – Кваліфікаційна науково праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. – Київ, 2020.

Дисертаційне дослідження присвячене теоретичному та емпіричному визначенню впливу стану Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку. Актуальність дослідження процесу самоактуалізації особистості в умовах сучасного трансформованого суспільства обумовлена, як потребою в ефективній адаптації до змін соціального середовища, так і – потребою суспільства в найбільш повній актуалізації і розкритті творчого потенціалу громадян. Завдяки процесу індивідуальної самоактуалізації відбувається включення людини до суспільних стосунків.

Зважаючи на інформатизацію суспільства, важливим стає питання впливу на самоактуалізацію особистості віртуального середовища.

У першому розділі «Теоретичні засади дослідження впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію особистості юнацького віку» описано психологічні особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. Розкрито сутність і зміст понять «самоактуалізація» та «Інтернет залежність». Проаналізовано наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників. Визначено й описано модель впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.

У другому розділі «Емпіричне дослідження впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію особистості юнацького віку» описано етапи дослідження чинників впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку, обґрунтовано методологічний інструментарій. Розкрито та інтерпретовано основні результати емпіричного дослідження.

Було встановлено зв'язок між Інтернет залежністю та самоактуалізацією особистості юнацького віку, а також проаналізовано вплив різних варіантів використання віртуального простору на самоактуалізацію. одержані на етапі емпіричного дослідження дані дозволили, з одного боку, підтвердити припущення про вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку, а з іншого – засвідчили доцільність розробки на організації спеціальної дистанційної програми «Психологічний супровід самоактуалізації юнаків», спрямованої на корекцію самоактуалізації.

Результати емпіричного дослідження були використані при підготовці даної програми, орієнтованої на підвищення самоактуалізації осіб юнацького віку шляхом розвитку їх компетентності у використанні Інтернет ресурсу.

У третьому розділі «Психологічний супровід самоактуалізації особистості юнацького віку шляхом розвитку її компетентності у використанні Інтернет ресурсу» розкрито особливості розвитку особистісної компетентності осіб юнацького віку під час використанні Інтернет ресурсу та на їх основі розроблено дистанційну програму «Психологічний супровід самоактуалізації юнаків»; охарактеризовано зміст та структуру програми; проведено аналіз ефективності впровадження дистанційної програми супроводу Інтернет-залежних осіб юнацького віку.

Відповідно до даної програми було організовано роботу із групою Інтернет залежних учасників юнацького віку. Програма психологічного супроводу містила три напрями роботи: інформаційний, тренінговий та індивідуальна робота із респондентами. Результати апробації програми психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку засвідчили значущу позитивну динаміку більшості досліджуваних характеристик феномену самоактуалізації.

Дослідження впливів віртуального середовища на самоактуалізацію людини є важливим в світі сьогодення у зв'язку з тим, що це середовище в реаліях інформаційного суспільства стає для сучасної особистості з необхідністю значущим, а іноді і домінуючим.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження зумовлені визначенням значущих зв'язків між явищами Інтернет-залежності й самоактуалізації у прикладанні до психологічних особливостей розвитку осіб юнацького віку та полягають у тому, що: *вперше побудовано та обґрунтовано* психологічну модель впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку; *доведено* існування зв'язку між самоактуалізацією особистості юнацького віку та Інтернет-залежністю та *встановлено*, що різні варіанти використання юнаками віртуального простору по різному впливають на їх самоактуалізацію та можуть призводити до виникнення псевдосамоактуалізації; *визначено* соціально-психологічні чинники підвищення продуктивності використання віртуального простору, пов'язані із розвитком компетентності юнаків у використанні Інтернет-ресурсів та зі зміною парадигми використання віртуального простору із середовища життя на засіб, необхідний для досягнення реальної мети, самоактуалізації в реальному житті; *розроблено* та апробовано дистанційну програму психологічного супроводу особистості юнацького віку, спрямовану на підвищення рівня її самоактуалізації, яка містить інформаційний та практичний структурно-функціональні блоки; *поглиблено* науково-психологічні уявлення про форми та зміст самоактуалізації людини в різні періоди життя; *удосконалено* соціально-психологічні методи роботи з людьми юнацького віку.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в психології та педагогіці, а саме: в розробці наукових рекомендацій щодо використання віртуального простору студентами; в психологічному консультуванні осіб юнацького віку; в діяльності практичного психолога в сфері допомоги Інтернет-залежним особам; при діагностиці та допомозі в корекції рівня самореалізації та самоактуалізації особам юнацького віку; при розробці систем віртуального навчального середовища; при підготовці семінарів та тренінгів, направлених на ефективність самоактуалізації, успішності, сприяння кар'єрному

зростанню молодих спеціалістів; при формуванні корпоративної політики доступу до Інтернет ресурсів в психології управління.

Ключові слова: самоактуалізація, самореалізація, віртуальний простір, юнацький вік.

ABSTRACT

Holovanova T. M. Influence of Internet addiction on psychological peculiarities of self-actualization of persons of juvenile age. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

A thesis for a Candidate's degree (Ph.D) in Psychological Sciences, specialty 19.00.07 - Pedagogical and developmental psychology. – Ivan Ziazun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. – Kyiv, 2020.

The dissertation is devoted to theoretical and empirical definition of the influence of the state of Internet dependence on the psychological peculiarities of self-actualization of persons of juvenile age. The urgency of the study of the process of self-actualization of the individual in the conditions of the modern transformed society is due to the need for effective adaptation to changes in the social environment, and - the need of society in the most complete actualization and disclosure of the creative potential of citizens. Due to the process of individual self-actualization and self-actualization, the inclusion of a single person into social relations takes place.

Considering the informatization of society, the question becomes about the influence on the self-actualization of the personality of the virtual environment.

In the first part "Theoretical principles of the study of the influence of Internet addiction on the self-actualization of adolescence", a theoretical analysis of the psychological features of self-actualization in adolescence, theoretical analysis of scientific studies in domestic and foreign literature on the features of self-actualization of a person in virtualization.

The second part "Empirical study of the impact of Internet addiction on the self-actualization of young people" describes the organizational principles of the

study of the factors of influence of Internet addiction on the self-actualization of adolescents, substantiates methodological tools, reveals and interprets the main results of empirical research.

The connection between Internet addiction and self-actualization of young age is established and the influence of different variants of using virtual space on self-actualization is analyzed. The data obtained at the stage of empirical research allowed, on the one hand, to confirm the assumptions about the influence of Internet addiction on self-actualization of young people, and on the other - proved the feasibility of developing a special remote program "Psychological support of youth self-actualization".

The results of the empirical study were used in the preparation of this program, aimed at increasing the self-actualization of young people by developing their competence in using the Internet resource.

The third part "Psychological support of self-actualization of young-age people by developing his / her competence in using the Internet resource" reveals the features of personal competence of young people in using the Internet resource and based on them developed a remote program "Psychological support of self-actualization of youth-age people"; implementation of a remote program to support Internet addicts of youth-age.

In accordance with this program, work was organized with a group of youth participants addicted to the Internet. The psychological support program contained three areas of work: informational, educational and individual work with respondents. The results of approbation of the program of psychological support of self-actualization of young-age people showed significant positive dynamics of most of the studied characteristics of the phenomenon of self-actualization.

The study of the effects of the virtual environment on the self-actualization of man is important in the world today, given that this environment in the realities of the information society becomes for the modern individual with the need for a significant and sometimes dominant. The scientific novelty of this work is to

explore the significant connections between mental phenomena such as self-actualization and Internet addiction in the application of new objects, namely the psychological characteristics of adolescence. And also in the development and testing of a program of psychological support and support for adolescents, aimed at increasing the level of self-actualization.

The scientific novelty and theoretical significance of the study are due to the definition of significant links between the phenomena of Internet addiction and self-actualization in application to the psychological characteristics of young-age and are that: first built and substantiated psychological model of Internet dependence on self-actualization of young-age people; proved the existence of a link between young-age people self-actualization and Internet addiction and found that different ways young people use virtual space in different ways affect their self-actualization and can lead to pseudo-actualization; identified socio-psychological factors to increase the productivity of cyberspace, related to the development of young people's competence in using Internet resources and changing the paradigm of cyberspace use from the living environment to the means necessary to achieve a real goal, self-actualization in real life; developed and tested a remote program of psychological support for young-age people, aimed at increasing the level of its self-actualization, which contains informational and practical structural and functional blocks; in-depth scientific and psychological ideas about the forms and content of human self-actualization in different periods of life; improved socio-psychological methods of working with youth.

The practical value of the study is that the research results can be used in psychology and pedagogy, namely: in the development of scientific recommendations on the use of virtual space by students; in psychological counseling of youths; in the activity of a practical psychologist in the field of assistance to Internet addicts; at diagnostics and assistance in correcting the level of self-actualization and self-actualization for persons of the youth age; developing virtual learning environment systems; in preparing seminars and trainings aimed at

the effectiveness of self-actualization, success, promotion of career development of young specialists.

Keywords: actualization, self-realisation, virtual space, youth age.

СПИСОК НАУКОВИХ ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати

дослідження:

1. Голованова Т.М. Зв'язок між захопленням віртуальним простором та самореалізацією особистості юнака. / Т. Голованова. // Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2017. – Вип. 1 (6)-2(7). – с. 32-35.

2. Голованова Т.М. Особливості самореалізації особи юнацького віку у віртуальному просторі. / Т. Голованова. // Альманах науки. Науковий журнал. – Київ, 2018. – Випуск 12/1 (21), 2018.

3. Голованова Т.М. Психологічні особливості самореалізації особи юнацького віку у віртуальному просторі. / Т. Голованова // Науковий вісник Херсонського Державного Університету. – Херсон, 2016. - Серія: Психологічні науки. – Випуск 3/2016. – С. 12-18.

4. Голованова Т.М. Вплив Інтернет залежності на суб'єктивний рівень самореалізації. / Т. Голованова // Науковий вісник Херсонського Державного Університету. – Херсон, 2016. – Серія: Психологічні науки. – Випуск 4/2016. – С. 94-99

5. Голованова Т.М. Методи впливу на самореалізацію юнаків із високим рівнем Інтернет залежності. / Т. Голованова // Науковий вісник Херсонського Державного Університету. – Херсон, 2016. – Серія: Психологічні науки. – Випуск 5/2016.

6. Голованова Т.М., Ставнійчук А.М. Проблема відчуття самотності від переважаючого спілкування у соціальних мережах Інтернет / Т. Голованова // «Проблемы современного педагогического образования» Серія: педагогика и психология. – Ялта, 2014. – часть IV. - Випуск 46. – с 290-298.

7. Голованова Т.М. Вплив використання віртуального простору на когнітивний розвиток особистості. / Т. Голованова // «Наука і освіта» : наук.-практ. журн. / Півден. наук. Центр НАПН України. – Одеса: ПНЦ НАПН України, 1997. №1/СХХХ, 2015. – Серія: психологія і педагогіка. – с 20-24.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дослідження:

1. Голованова Т.М. Psychological peculiarities of selfrealization of an adolescent in virtual space / Т. Голованова // ICTM 2015. Proceedings of the Third International Conference on ICT Management for Global Competitiveness and Economic Growth in Emerging Economies ICTM 2015. Conference Theme: Socio-economic sciences and challenges of modern technology and planetary communication. - Wrocław, Poland, 2015. – с. 88-94

2. Голованова Т.М. Психологічні особливості самоактуалізації особи юнацького віку у віртуальному просторі / Т. Голованова // Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR): тези XVIII міжнар. конф. молодих науковців (2016 р., м. Київ). – К.: ОВС, 2016. – С. 32-35.

3. Голованова Т.М. Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку / Т. Голованова // Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: тези міжнародної студентської наукової конференції. Том 3. – Одеса, 2020. – с. 15-19

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дослідження:

1. Голованова Т.М. Особливості самореалізації особи юнацького віку у віртуальному просторі. / Т. Голованова. // II Міжнародна науково-практична конференція «Наука та Майбутнє»: Альманах науки. Науковий журнал. – Київ, 2018. – Випуск 12/1 (21), 2018.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	10
ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію особистості юнацького віку.....	19
1.1. Психологічні особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці.....	19
1.2. Інтернет-залежність та характеристика мережі Інтернет в контексті її впливу на особистість	43
1.3. Психологічна модель впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.....	65
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	71
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію особистості юнацького віку.....	73
2.1. Організація, етапи та вибірка емпіричного дослідження.....	73
2.2. Характеристика методичного інструментарію	79
2.3. Результати дослідження впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.....	87
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	113
РОЗДІЛ 3. Психологічний супровід самоактуалізації особистості юнацького віку шляхом розвитку її компетентності у використанні Інтернет ресурсу .	116
3.1. Програма психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку шляхом розвитку їх компетентності у використанні Інтернет ресурсу	116
3.2. Апробація програми психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку та аналіз результатів	139
3.3. Застосування контент-аналізу як кількісно-якісного методу аналізу текстів самозвітів осіб юнацького віку	154
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	163
ВИСНОВКИ	166
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	169

ДОДАТКИ.....	193
--------------	-----

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Взаємодія з інформаційними ресурсами, джерелами, технічними засобами інформатизації, інформаційними мережами поступово проникає в усі сфери життєдіяльності, розширюючи життєвий простір особистості, даючи для неї як нові можливості розвитку, так і створюючи нові бар'єри і небезпеки.

Події світового масштабу, пов'язані із пандемією та карантинном, визначили ситуацію, при якій віртуальний світ став необхідною умовою для виконання професійних, навчальних та соціальних обов'язків. Ситуація в Україні показала, що не всі галузі були готові до такого переходу, зважаючи на недостатній рівень компетентності представників різних професій та сфер діяльності у використанні інформаційних технологій. Хоча віртуальна реальність почала розвиватися задовго до пандемії, саме карантин дав зрозуміти, наскільки інструменти Інтернет мережі можуть бути корисні в умовах вимушеної ізоляції. Пандемія стала ще одним фактором, що вказує на необхідність дослідження віртуального простору, взаємодії з ним та впливу його на окрему особистість та соціум.

Зважаючи на загальну інформатизацію життя суспільства, важливим також стає дослідження впливу використання людиною віртуального світу на самоактуалізацію її особистості. Інформаційний простір ініціює нові форми прояву 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 із найпоширеніших її видів є Інтернет-залежність.

Особливим є ризик виникнення Інтернет-залежності в період юнацтва, оскільки юнаки і дівчата становлять найбільшу за чисельністю групу користувачів віртуального простору. Юнацький вік є сензитивним до

впливів оточення, адже саме в цей період відбувається активне формування особистості як суб'єкта, а самоактуалізація стає тим інтегруючим чинником, з яким пов'язані вирішення проблем життєвого самовизначення особистості юнацького віку, вибору нею життєвих середовищ, найбільш адекватних для самоздійснення та формування життєвих стратегій.

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. М. Атаманчук, М. С. Богдан, Н. М. Бугайова, К. С. Варивода, Ю. А. Данько, О. В. Камінська, Д. В. Леван, К. Янг.

Самоактуалізацію особистості досліджували представники різних психологічних шкіл (психоаналіз, неофрейдизм, гуманістична та екзистенційно-гуманістична концепція). Знаковими тут вбачаються ідеї представників гуманістичної психології про самоактуалізацію як одну з найвищих потреб людини (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та інші).

Теоретичні основи проблеми самоактуалізації особистості висвітлюються в дослідженнях багатьох психологів: психологічна теорія суб'єктно-вчинкової діяльності, що пояснює механізм самореалізації людини, в якій поняття самоактуалізація та самореалізація розглядаються як синоніми (О. Леонтьєв, В. Роменець, С. Рубінштейн, В. Татенко та ін.); праці, в яких розглядаються зв'язок самоактуалізації з самопізнанням (М. Бердяєв, Ю. Орлов) та саморозвитком особистості (Н. Бітянова, О. Власова, О. Кисельова, Л. Коган, С. Маринчак). Базовий теоретико-методологічний інтерес для дослідження мають положення Київської філософсько-психологічної школи (М. Бердяєв, В. Зеньковський, В. Роменець, Г. Челпанов, В. Шинкарук). Показовими в дослідженні самоактуалізації

також є напрацювання таких вітчизняних філософів як В. Андрущенко, Г. Батищев, Б. Гершунський, К. Гольдштейн, Л. Коган, О. Лосєв та ін.

Натомість особливості розгортання процесів самоактуалізації у віртуальному просторі особистості юнацького віку залишаються на сьогодні мало дослідженими у психології. Актуальний стан наукової розробки та соціальної значущості проблеми зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана в межах здійснення наукової теми кафедри психології та педагогіки Університету Сучасних Знань Товариства «Знання» України «Структура та чинники соціально-психологічної адаптації особистості». Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради факультету психології Університету Сучасних Знань, протокол № 7 від 19 січня 2016 року.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні впливу Інтернет-залежності на психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку, розробці та апробації дистанційної програми психологічного супроводу таких осіб.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що:

- 1) існує зв'язок між самоактуалізацією особистості юнацького віку та її захопленням віртуальним простором;
- 2) рівень самоактуалізації осіб юнацького віку може бути підвищений у процесі розвитку компетентності у використанні Інтернет ресурсів внаслідок упровадження дистанційної програми психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку.

Відповідно до мети і предмету дослідження визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до трактування поняття самоактуалізації та визначити її особливості в юнацькому віці.
2. Розробити модель впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію

осіб юнацького віку.

3. Здійснити емпіричне дослідження впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію особистості в юнацькому віці.

4. Розробити та апробувати дистанційну програму психологічного супроводу особистості юнацького віку, спрямовану на підвищення рівня самоактуалізації.

Об'єкт дослідження – процес самоактуалізації особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості самоактуалізації особистості юнацького віку в умовах віртуального простору.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають положення психологічних теорій і концепцій, в яких йдеться про: теорії юнацького віку (З. Фрейд, Е. Еріксон, Л. С. Виготський, В. С. Мухіна, І. В. Дубровина, Г. С. Абрамова, Л. І. Божович, І. С. Кон та ін.); гуманістичної концепції розвитку особистості (К. Роджерс); теорії самоактуалізації (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Шостром); теорії самореалізації (С. І. Кудінов, С. Д. Максименко, К. Юм, С. Л. Рубінштейн, І. С. Кон та ін.); дослідження психологічних впливів віртуальної мережі (Ю. В. Фомічова, А. Г. Шмельов, С. А. Шапкін, І. В. Бурлаков, К. Янг, Л. Гуцол, І. Литовченко, С. Максименко, Н. В. Лесько, М. А. Снітко та ін.)

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано: *теоретичні методи* – теоретико-методологічний аналіз проблеми, категоріальний аналіз, систематизація, аналіз, класифікація, узагальнення для з'ясування змісту базових понять дослідження; *емпіричні методи* – тестування, опитування, спостереження, анкетування, методики: тест для діагностики Інтернет-залежності Кімберлі Янг, самоактуалізаційний тест (САТ), методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості, діагностика потреби в самоактуалізації; *статистичні методи* – первинні описові статистики,

кореляційний аналіз та параметричні методи порівняння незалежних вибірок (t критерій Ст'юдента, критерій Пірсона); контент-аналіз та коефіцієнт Яніса.

База дослідження. До дослідження було залучено 223 особи юнацького віку: учні випускних класів, студенти різних ВНЗ міста Києва, особи юнацького віку без вищої освіти, які працюють.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

Дослідження впливів віртуального середовища на самоактуалізацію людини є важливим в світі сьогодення у зв'язку з тим, що це середовище в реаліях інформаційного суспільства стає для сучасної особистості з необхідністю значущим, а іноді і домінуючим. Наукова новизна даної роботи полягає у дослідженні значущих зв'язків між психічними явищами, такими як самоактуалізація та Інтернет-залежність у прикладанні до нових об'єктів, а саме психологічних особливостей розвитку осіб юнацького віку.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження зумовлені визначенням значущих зв'язків між явищами Інтернет-залежності й самоактуалізації у прикладанні до психологічних особливостей розвитку осіб юнацького віку та полягають у тому, що:

- *вперше побудовано та обґрунтовано* психологічну модель впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку;

- *доведено існування зв'язку між самоактуалізацією особистості юнацького віку та Інтернет-залежністю та встановлено*, що різні варіанти використання юнаками віртуального простору по різному впливають на їх самоактуалізацію та можуть призводити до виникнення псевдосамоактуалізації;

- *визначено* соціально-психологічні чинники підвищення продуктивності використання віртуального простору, пов'язані із розвитком компетентності юнаків у використанні Інтернет-ресурсів та зі зміною парадигми використання віртуального простору із середовища життя на засіб, необхідний для досягнення реальної мети, самоактуалізації в реальному житті;

- *розроблено* та апробовано дистанційну програму психологічного супроводу особистості юнацького віку, спрямовану на підвищення рівня її самоактуалізації, яка містить інформаційний та практичний структурно-функціональні блоки;

- *поглиблено* науково-психологічні уявлення про форми та зміст самоактуалізації людини в різні періоди життя;

- *удосконалено* соціально-психологічні методи роботи з людьми юнацького віку.

Практична значущість одержаних результатів дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в діяльності практичного психолога у сфері допомоги Інтернет залежним особам, у психологічному консультуванні осіб юнацького віку; при діагностиці та допомозі в корекції рівня самоактуалізації особам юнацького віку; у педагогіці: при розробці систем віртуального навчального середовища; при підготовці семінарів та тренінгів, направлених на ефективність самоактуалізації, самореалізації, успішності, сприяння кар'єрному зростанню молодих спеціалістів; в розробці наукових рекомендацій щодо використання віртуального простору студентами; при створенні наукових віртуальних спільнот, сайтів, сторінок; при подальшому дослідженні впливів різних чинників віртуального середовища на особистість; у психології управління при формуванні корпоративної політики доступу до Інтернет-ресурсів.

Результати роботи **впроваджено** в роботу практичного психолога в Ліцеї Голосіївський №241 міста Києва (довідка № 115 від 27.05.2019 року); у роботу Реабілітаційного Центру «Хочу Жити» м. Києві (довідка №17/1 від 17.09.17 року) та Центру Розвитку Особистості «POSITUM» (довідка №32-11 від 05.05.2019 року).

Надійність та достовірність отриманих результатів забезпечено методологічною обґрунтованістю його основних положень, застосуванням коректного блоку методів, адекватних меті, об'єкту, предмету та завданням

дослідження, достатнім обсягом емпіричного матеріалу, його опрацюванням статистичними методами.

Апробація результатів дисертації.

Основні положення та результати дослідження доповідалися на конференціях: V Міжнародна науково-практична конференція «Когнітивні процеси та творчість» (Одеса, 2014); III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі» (Київ, 2014); ICTM 2015 Conference, University of Wrocław, Poland. Conference Theme: Socio-economic sciences and challenges of modern technology and planetary communication. (Вроцлав, 2015); XVIII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» (PPMSRPR) (Київ, 2016); V Міжнародна науково-практична конференція «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» (SRPCMS) (Київ, 2016); II Міжнародна науково-практична конференція «Наука та Майбутнє» (Київ, 2018); Міжнародна студентська наукова конференція «Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації» (Одеса, 2020).

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено у 11 наукових працях, серед них 7 статей у наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, 1 стаття у зарубіжному виданні та 4 тези доповідей у збірниках матеріалів наукових конференцій.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації складає 235 сторінок. Основний зміст дисертації викладено на 168 сторінках. Список використаних джерел налічує 222 найменування, з яких 16 іноземними мовами. Робота містить 9 таблиць на 11 сторінках, 8 рисунків на 7 сторінках, 16 додатків на 42 сторінках.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні засади дослідження впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію особистості юнацького віку

У цьому розділі описано психологічні особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. Розкрито сутність і зміст понять «самоактуалізація» та «Інтернет залежність». Проаналізовано наукові праці вітчизняних та зарубіжних дослідників. Визначено й описано модель впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.

1.1. Психологічні особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці

У багатьох західних схемах 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. В. Дубровіна і Л. І. Божович, відзначають доцільність досліджень, які відбивають специфіку зазначеного вікового етапу розвитку.

Учені відводять цьому вікові різні часові рамки (Л. С. Виготський, Ж. Піаже, Е. Еріксон, Д. Б. Ельконін). Організація Об'єднаних Націй (ООН) зараховує до підлітків осіб віком 10–19 років, а до молоді – віком 15–24 роки. Такий розподіл здійснюється для статистичного обліку без шкоди для інших визначень.

Юність В. С. Мухіна визначає як період від отрочтва до дорослості – вікові межі від 15–16 до 21–25 років [124]. Саме такий підхід до вікових обмежень юнацького віку буде використано в нашій роботі.

Період юнацтва (від 15 до 25 років) дуже важливий у житті людини – остаточно складається фундамент ціннісних орієнтацій, вимальовується проекція головних напрямів пошуків самореалізації, яка буде здійснена на інших вікових етапах [124]. 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 [42; 83; 92; 126]. Проблема професійного самовизначення майже завжди поєднується з більш глобальною проблемою життєвої перспективи. Це не лише створення сім'ї та працевлаштування, але й суто глибинні, внутрішні проблеми самотворення, самореалізації, самоактуалізації, самопізнання [4; 37; 38; 63, с. 126–138; 99; 109; 174, с. 128–145; 190]. Політичні, соціально-економічні та духовні процеси, що відбуваються в останні десятиріччя в сучасному українському суспільстві, позначилися на ціннісних змінах поведінки, світогляду та життєвих стратегій молоді [42].

Відповідно до теорії розвитку вищих психічних функцій Л. С. 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» [54, с. 197–198, 364–484].

Виготський вважав, що головним новоутворенням перехідного віку є те, що тепер «в драму розвитку вступає нова діюча особа, новий якісно своєрідний чинник – особистість. У зв'язку з виникненням самосвідомості для особистості стає можливим і незмірно більш глибоке й широкое розуміння інших людей. Соціальний розвиток, який приводить до утворення особистості, набуває в самосвідомості опору для свого подальшого розвитку» [52, с. 113–140].

Л. І. Божович зауважувала: «Самовизначення, як особистісне, так і професійне, – характерна риса юнацтва. Вибір професії впорядковує й приводить в систему субпідрядності всі його різноманітні мотиваційні тенденції, що йдуть як від його безпосередніх інтересів, так і від інших різноманітних мотивів, породжуваних ситуацією вибору» [25].

За визначенням О. Бандури [19], самоактуалізація мислиться як процес актуалізації людиною власних потенціалів та використання цих потенціалів як засобів реалізації сенсу життя.

У зазначеному контексті самоактуалізація починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості таким чином.

1. У процесі самоактуалізації формується й усвідомлюється система ціннісних орієнтацій, виходячи з яких, визначаються зміст і засоби досягнення життєвих цілей особистості. Це є основою 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 в особистості формується компетентність у часі.

О. Бандура [19] 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.

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 [121, с. 13].

Юність – період завершення фізичного дозрівання людини, бурхливого зростання її самосвідомості, вибору професії, формування світогляду та

процесу вступу в доросле життя. Юнацький вік несе в собі певну внутрішню кризовість, зміст якої й пов'язаний зі становленням процесів самовизначення (особистісного та професійного), способів самореалізації в соціальному просторі, рефлексії [64; 160].

Один із 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 (порівняно з підлітком) диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів. Також у юнацькому віці підвищується самоконтроль [172].

Суперечливість суспільного становища та статусу юнацтва визначає й особливості психіки осіб юнацького віку. Перед юнаками стоїть важливе завдання соціального самовизначення та не менш важливе – особистісного самовизначення.

Вітчизняні психологи розглядають самовизначення як основне психологічне новоутворення раннього юнацького віку.

Усе це передбачає зміни в інтелектуальній сфері, без яких неможливе дорослішання й професійне самовизначення. Але поряд із диференціацією розумових здібностей та інтересів має відбуватися становлення світогляду й життєвої позиції, розвиток інтеграційних механізмів самосвідомості, а також певних психосексуальних орієнтацій [127; 149].

І. В. Дубровіна зазначає, що інтерес до навчання, розвиток інтелекту в юнаків тісно пов'язаний із процесом самовдосконалення та прагненням підвищити свій культурний рівень, бажанням стати цікавою, «багатозначною» людиною. І. С. Кон підкреслює, що в юнака з'являється непереборне тяжіння до абстракції. Теоретизування у них стає нагальною психологічною потребою. Г. С. Абрамова зазначає, що період вступу в ранню юність пов'язаний із піднесенням інтелектуальної активності на новий

рівень. Це проявляється у прагненні зрозуміти сенс дійсності, у зростанні інтересу та здатності до абстрактного мислення, до узагальнення. Таку ж думку поділяє Л. І. Божович, а також зауважує, що в старшому шкільному віці інтелектуальна діяльність учнів набуває особливого афективного забарвлення, що пов'язано із самовизначенням [25; 45; 91].

За рівнем розвитку інтегральної індивідуальності юнак стоїть вище за підлітка. Різні аспекти особистості юнацького віку не лише складніші, але й більш тісно пов'язані один з одним.

Вітчизняні та зарубіжні психологи відзначають, що значний якісний зсув у психічному розвитку особистості в ранньому юнацькому віці відбувається завдяки формуванню наукового й морального світогляду.

Розвиток інтелекту й самосвідомості в юнаків пов'язаний із прагненням виробити самостійні погляди й судження як про оточення (насамперед – про батьків), так і про самого себе. Це визначає новий рівень сприйняття й оцінювання старшокласниками батьків та їх ставлення до них. Стиль взаємин із батьками в цей період значно впливає на формування особистості юнака [45].

Зазначеному віку властиві самоаналіз і рефлексія. У цей період складається система уявлень про самого себе. Ці уявлення, незалежно від того, істинні вони чи ні, являють собою психологічну реальність, яка впливає на поведінку й створює ті чи ті переживання. У самосвідомість також входить чинник часу, юнак починає «жити майбутнім» [158].

Головне надбання юності – відкриття власного внутрішнього світу й емансипація від дорослих. Особа юнацького віку починає сприймати зовнішній світ через себе. У неї з'являються схильність до самоаналізу, а також потреба систематизувати й узагальнювати свої знання про себе. Виявляється прагнення до самоствердження, підвищується рівень вольової регуляції.

Провідна діяльність юнацького віку, за періодизацією Д. Б. Ельконіна і О. М. Леонтьєва – навчально-професійна. Мотиви, пов'язані з майбутнім,

починають спонукати особистість до навчальної діяльності. Також проявляється значна вибірковість у ставленні до навчальних предметів. Основний мотив пізнавальної діяльності – прагнення обрати й отримати професію.

Період юності характеризується наявністю кризи, суть якої в розбіжності освітньої системи та системи дорослішання. Вона виникає на рубежі шкільного та дорослого життя. Є. І. Ісаєв і В. І. Слободчиков кризу юності пов'язують зі становленням авторства у власному житті (17–21 рік) та зі вступом у самостійне життя.

Соціально-психологічні властивості цієї вікової групи залежать від соціально-професійного становища. Долаючи професійно-позиційні й політичні детермінації покоління, відособлюючись від образу себе в очах найближчого оточення, об'єктивуючи багато своїх якостей як «Я», людина стає відповідальною за власну суб'єктність, яка часто складалася не з її волі й без відома її носія [161].

Важливе значення для розвитку особистості юнацького віку має спілкування з однолітками. На цьому етапі стає актуальним пошук однодумців і супутника життя, зміцнюються зв'язки зі своєю соціальною групою, зростає потреба у співпраці з людьми, з'являється почуття інтимності у стосунках з певними людьми [70].

Самовизначення на етапі ранньої юності ще не є остаточним і завершеним. У зазначений період людина вже повністю доросла в соціальному та біологічному плані. Освіта, яка часто ще продовжується, на цьому етапі вже не загальна, а професійна, і її можна розглядати як особливий різновид праці. Тобто людина – передусім суб'єкт трудової діяльності [78].

І. С. Кон вважає, що під час спроб розібратися в навколишньому світі й у самому собі, в процесі самовизначення особи юнацького віку здійснюють пошук сенсу життя в загальному сенсі й свого життя зокрема. В результаті у них формуються не тільки погляди й переконання, але й світогляд як погляд

на світ у цілому, як система переконань, що виражає відношення людини до світу та її головні ціннісні орієнтації [91].

Як зазначає І. С. Кон, центральний психологічний процес юнацького віку – розвиток самосвідомості, який спонукає особистість узгоджувати всі свої прагнення й учинки з певними принципами й образом власного «Я».

Юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: вибір професії та свого місця в житті, вибір сенсу життя, вироблення світогляду й життєвої позиції, вибір супутника життя, створення власної сім'ї [172].

Різні психологічні школи по-різному декларують зміст завдань юнацького віку, але в цілому бажаний результат – це перехід до самостійного дорослого життя внаслідок здійснення низки свідомих «життєвих виборів», подолання вікової кризи, становлення стійкого образу «Я» та свого внутрішнього світу.

Проблеми, які має вирішити юнацтво, можна охарактеризувати такими пунктами [96]: досягнення загальної емоційної зрілості, розквіт сексуального інтересу, досягнення загальної соціальної зрілості, емансипація від батьківського дому, досягнення інтелектуальної дорослості, остаточний вибір професії, оволодіння способами структурування вільного часу, побудова психології життя, яка б брала за основу свідому поведінку, досягнення ідентифікації «Я» (перцепції).

На теоретичні проблеми юності значно вплинув Зигмунд Фрейд (1856–1939) зі своєю психологічною теорією психоаналізу. Він висунув цілу низку важливих положень про природу юнацької й підліткової сексуальності, емоційних процесів і особливості розвитку юнацької особистості. Проте не створив систематичної концепції юнацького віку.

Найвпливовішим представником неофрейдизму в психології юнацького віку та розвитку взагалі був відомий американський психолог Ерік Еріксон (1902–1982). Згідно з Е. Еріксоном розвиток людини складається з трьох автономних, взаємопов'язаних процесів:

1. Соматичного розвитку, досліджуваного біологією;
2. Розвитку свідомого «Я», що його вивчає психологія;
3. Соціального розвитку, який досліджують соціологія та інші суспільні науки.

Праці Е. Еріксона містять багато цінних спостережень про розвиток самосвідомості й емоцій у юності, а також про типові для цього віку психопатології (криза ідентичності, розлад часової перспективи тощо). Стадії епігенетичної моделі Е. Еріксона не завжди збігаються з певним хронологічним віком. Отже, деякі аспекти формування ідентичності можуть проживатись уже в підлітковому віці, однак дослідник відносить їх до молодості. Хоча він підкреслює «кризовий», конфліктний характер процесу розвитку, проте недооцінює феномен спадкоємності [176; 193; 194].

Порівняно з іншими періодами життя в юнацькому віці відзначають найвищу швидкість оперативної пам'яті й переключення уваги, розв'язання вербально-логічних задач тощо.

Поняття самоактуалізації. У гуманістичній психології вважають, що прагнення до розуміння справжніх цінностей буття та їх здійснення в практичній діяльності є важливим і необхідним чинником повноцінного розвитку людини. У центрі її уваги – проблема розвитку й виховання компетентної і гармонійної особистості, яка реалізує свій потенціал максимально в інтересах особистісного й соціального зростання. Вона пропонує теорію самоактуалізації як методу вирішення цієї проблеми [93; 94; 152; 182; 202].

Розвиток гуманістичної психології привів до того, що багато соціологів і футурологів, які ще недавно відстоювали необхідність виховання «людини, що адаптується», сьогодні говорять про необхідність для виживання й нормального розвитку цивілізації в цілому створення умов для самовдосконалення й саморозвитку «людини чинної». З людини, що адаптується, протягом життя «виростає» і розвивається людина, здатна діяти

творчо. Здатність до надситуативної активності надбудовується над сформованими соціальними та індивідуальними компетентностями.

Самоактуалізація – процес розгортання особистісного потенціалу особистості, під час якого в людині розкривається те найкраще, що закладено в ній природою, а не задано культурою ззовні. Самоактуалізація не має зовнішньої мети й не може бути задана соціумом: це те, що йде зсередини людини, виражаючи її позитивну внутрішню природу.

Поняття «Самоактуалізація» – це одне з ключових понять у гуманістичній психології. При цьому в різні часи різні дослідники вкладали в нього різний зміст, через що у визначенні самоактуалізації існують серйозні розбіжності.

А. Маслоу у своїх працях під поняттям «самоактуалізація» мав на увазі різні речі, як-от: процес зростання й розвитку особистості; спосіб цього зростання; результат цього зростання; спрямованість особистості «вгору».

«Самоактуалізація – це неперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії, або покликання, долі й т. п., як більш повне пізнання й, отже, прийняття своєї власної споконвічної природи, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції чи внутрішньої синергії особистості» [120].

Водночас самоактуалізація визначається як «повне використання талантів, здібностей, можливостей тощо» [120, с. 150].

У такому розумінні самоактуалізація – це процес, а саме процес повного розгортання особистісного потенціалу. Це особистісне зростання внаслідок природного розгортання в людині того, що закладено в ній природою.

У більш пізніх працях А. Маслоу запропонував уточнити поняття й називати самоактуалізацією досягнення людської зрілості, а особистісним здоров'ям – розвиток і рух у бік самоактуалізації.

«Я вважаю, що з точки зору психологічної стратегії було б корисно розрізняти поняття зрілості, самоактуалізації, з одного боку, та поняття

здоров'я – з іншого. Здоров'я розумніше було б трактувати як «розвиток і рух у бік самоактуалізації»: у такому трактуванні концепція здоров'я наповнюється особливим змістом і стає цілком доступною для наукового вивчення» [119; 120].

Отже, для А. Маслоу самоактуалізована людина – це така, що досягла більш оптимального, ефективного й здорового рівня функціонування. Самоактуалізація це досягнення найвищого рівня природного особистісного зростання, зокрема особистісної зрілості, максимальної вираженості психологічного здоров'я особистості, її високої психологічної культури, достатньої соціальності й освіченості.

Самоактуалізація (від лат. *actualis* – дійсний, справжній) – прагнення людини до якомога повнішого виявлення й розвитку своїх особистісних можливостей. У деяких напрямках сучасної західної психології самоактуалізація висувається на роль одного з мотиваційних чинників, згідно з яким поведінкою особистості рухають біологічні сили.

Самоактуалізація – розгортання особистісного потенціалу, зростання й розвиток особистості людини, яке відбувається внаслідок розгортання та актуалізації в ній природно закладеної основи. Також самоактуалізація – це властивість особистості, яка виявляється в її прагненні до якнайповнішої самореалізації та самовдосконалення, бажанні бути тим, ким вона може бути. Своєю чергою самореалізація – це реалізація наявного потенціалу, здійснення своїх бажань, своїх знань, умінь і здібностей, своїх сьгоднішніх уявлень про себе й свого шляху в житті. Самореалізація – здійснення можливостей розвитку «Я».

До поняття «самоактуалізації» близькі поняття «самореалізації» і «самоздійснення». У зарубіжних психологічних і філософських словниках термін «самоздійснення» (*self-fulfillment*) частіше трактується як доконаний, кінцевий результат самореалізації, повна реалізація можливостей особистості [73].

Самореалізація та самоактуалізація – це наукові поняття, що реферують певні процеси у світі дійсності. На глобальному, метапсихологічному, рівні тенденція до самоактуалізації, за К. Роджерсом, є проявом глибинної тенденції до актуалізації. На рівні людини А. Маслоу визначає самоактуалізацію «як такий розвиток особистості, який звільняє людину від дефіциту проблем зростання і від невротичних (або інфантильних, чи уявних, «непотрібних» або «несправжніх») проблем життя» [122; 153].

Процес самоактуалізації людини слід розглядати й описувати «зсередини» життя людини, з точки зору А. Маслоу, як свідомий вибір як самих життєвих цілей, так і шляхів їх досягнення. З цієї точки зору це певна послідовність ситуацій, епізодів, у кожному з яких «Я» стикається з якимись проблемами, приймає виклик і, докладаючи зусилля, в процесі вирішення проблем розвивається, вдосконалюється, свідомо вибирає для себе ще більш складні (але відповідні своїм можливостям і силам, своїй «самості») реалістичні проблеми [119; 122].

Про самоактуалізацію в широкому сенсі слова можна говорити на кожному віковому етапі розвитку людини. Так, навіть в опановуванні певним навиком можна побачити акт самоактуалізації. Самоактуалізація це прояв здатності особистості до саморегуляції. **Самоактуалізація** – це свідомо здійснювана суб'єктом практична діяльність, спрямована на вирішення проблем своєї життєвої ситуації, а також на виявлення потенційних можливостей, дієвих потреб, життєвих сенсів, уявлень про власне призначення в світі, що переходить в активну форму у вигляді мотивів нездоланного прагнення до самозміни та зміни життєвої ситуації. Дуже близьким за значенням до самоактуалізації є поняття самореалізації, яке означає вже не тільки прагнення, а й здійснення цих прагнень (самоздійснення) [27].

Поняття «самоактуалізація» та «самореалізація» мають багато визначень і в деяких випадках використовуються як синоніми. Тож треба

визначити співвідношення між цими поняттями. Реалізація, згідно з тлумаченням Оксфордського словника сучасної англійської мови для студентів (1989) [208], має значення діяльності як процесу (*realization – an act of becoming fully aware of something as a fact*), витрачання сил (від латинського кореня *actus* – вчинок), що має матеріальний результат. Актуалізація (*actualization*) – це усвідомлення, когнітивна діяльність. Поняття «самоактуалізація» означає когнітивний аспект діяльності або теоретичну діяльність, яка проявляється в побудові «концепції Я», яка включає «ідеальне Я». А також у побудові життєвого плану та картини світу, концепції минулого (усвідомлення результатів попередньої діяльності).

Отже, самоактуалізація й самореалізація виявляються двома нерозривними сторонами процесу розвитку та зростання. Результатом цього процесу є людина, яка максимально розкрила й використовує свій людський потенціал. Таку людину можна назвати самоактуалізованою особистістю.

Обумовлений західною гуманістичною психологічною школою (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Г. Олпорт, Е. Шостром), феномен самоактуалізації є природним і необхідним для нормального розвитку й функціонування людини процесом (станом, метою, результатом) повного втілення внутрішнього потенціалу, можливостей і особливостей людини.

Тому самоактуалізація в гуманістичній психології може розумітися як ціннісно-смілова самореалізація особистості, пов'язана з предметно-діяльнісною активністю індивіда.

Ціннісно-смілова сфера особистості як ядерне, центральне утворення являє собою ієрархічну, багаторівневу, складну структуру, яка динамічна в часі. Вона формує цілі та смисли життєдіяльності людини й регулює способи їх досягнення. Ціннісно-смілова сфера формується в процесі соціалізації, в результаті зіставлення власних мотивів, потреб, переконань, інтересів людини із суспільними нормами, ідеалами, вимогами. Формування ціннісно-смілової сфери особистості триває протягом усього життя людини.

Переорієнтовування смислів та переоцінка цінностей це закономірний процес розвитку особистості [146].

Особливістю змісту поняття «самоактуалізація» є відсутність безперервного поступального руху до повного самовтілення. Цей рух не постійний і може навіть зупинитися. Самоактуалізація це «ланцюжок» особливих, екзистенційно важливих, життєвих моментів або «актів», що визначають досягнення самореалізації як мети. Представники гуманістичної психології, по-різному позначаючи поняття самореалізації, сходяться в єдиному уявленні про неї як про вроджені здатності або потреби людини. В основі теорії гуманістичної психології лежить твердження, згідно з яким умовою особистісного розвитку є наявність головного мотиву, що його К. Гольдштейн [186] визначає як самоактуалізацію або самореалізацію, розуміючи під цим прагнення організму реалізувати свої вроджені потенції всіма можливими способами. Це прагнення, що додає єдності й спрямованості життю людини, трактується:

1. З біологічних позицій – як задоволення новоявлених потреб організму (К. Гольдштейн).

2. З ціннісно-смыслових позицій – як прагнення актуалізувати те, що є потенцією (А. Маслоу).

3. Як актуалізація потенційного особистісного сенсу в житті (В. Франкл).

4. Як процес побудови індивідуальності (Г. Олпорт).

5. Як процес формування ціннісної свідомості (Е. Шостром).

Визначальним у процесі актуалізації є формування ціннісної самосвідомості, самоідентифікації щодо низки буттєвих цінностей людства, особистісна спрямованість на реалізацію морального, ціннісно-культурного, родового призначення людини [145].

Найширше проблему самоактуалізації в її ціннісно-смысловому аспекті розглядає послідовник і учень К. Гольдштейна – А. Маслоу [122]. У його працях розвиток особистості, зокрема її самоактуалізація, відбувається в

системі людської мотивації. У цій системі він розрізняє два рівні потреб: базові та метапотреби. Базові потреби – потреби в їжі, прихильності, безпеці, самоповазі тощо, які утворюють так званий рівень дефіцитарних потреб. Метапотреби – потреби в красі, порядку, єдності, самоактуалізації – потреби ціннісно-смиислового порядку, засвідчують рівень зростання. У рамках цієї системи самоактуалізація являє собою ціннісно-смиислове самоздійснення, самореалізацію духовних потенцій індивіда, безперервний процес актуалізації особистістю власного потенціалу, внутрішніх ресурсів і використання їх як засобів і способів реалізації суті життєдіяльності, реалізацію потенційних можливостей, здібностей і талантів, більш повне пізнання й прийняття своєї власної початкової природи, невпинне прагнення до єдності, інтеграції або внутрішньої синергії особистості.

Самоактуалізація належить до мета потреб, тобто духовних цінностей як цінностей вищого порядку. А. Маслоу визначає самоактуалізацію як «прагнення до самоздійснення», тенденцію «актуалізувати те, що міститься як потенція. Цю тенденцію можна назвати прагненням людини стати такою, якою вона здатна стати» [107]. Розвиток особистості уявляється як «сукупність різних процесів, що приводять особистість до повної самоактуалізації» [119, с. 104].

Самоактуалізована особистість має сформовану ціннісну свідомість, яка визначає її розвиток. Явище самоактуалізації А. Маслоу розглядає в контексті соціального і культурного життя індивіда, оскільки у визначених ним характеристиках «самотрансценденції» виявляються відносини суб'єкта зі світом, з іншими індивідами. Цей підхід багато в чому споріднений з розумінням самоактуалізації В. Франкла [181], який позначає ідею «трансценденції» як спрямованість людини на самоздійснення через певні зовнішні, соціальні відносини.

Еверетт Шостром (Everett L. Shostrom) розробив опитувальник особистісних орієнтацій (Personal Orientation Inventory, POI) у 1963 році. В його основі лежать ідеї самоактуалізації Абрахама Маслоу та інших

психологів екзистенційно-гуманістичного спрямування. Шкали опитувальника характеризують основні сфери самоактуалізації, яка інтерпретується як прагнення людини до найбільш повного розкриття та реалізації свого особистісного потенціалу. Це компетентність у часі; самопідтримка; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; реактивна чутливість; спонтанність; самоповага; самоприйняття; прийняття природи людини; синергія; прийняття власної агресії; контактність; пізнавальні потреби; креативність [221].

Як компоненти самореалізації дослідники розглядають мотиви, механізми, засоби, умови, діяльність. Так, В. І. Андреев до мотивів самореалізації зараховує: бажання користуватися визнанням і повагою в групі; бажання бути сильним, здоровим, більш розвиненим інтелектуально; бажання досягти успіхів у навчанні, спорті, в житті, зайняти гідне місце в суспільстві; бажання зробити кар'єру, мати престижну професію, роботу; прагнення добре заробляти, бути матеріально забезпеченим; бажання вступити до престижного ВНЗ; потреба подолати себе, вдосконалити свої здібності; прагнення підняти рівень вимог до самого себе, позбутися шкідливих звичок та ін. [8].

На відміну від А. Маслоу і В. Франкла, К. Роджерс [153] під час розгляду самоактуалізації робить акцент на її психотерапевтичній значущості, внутрішній обумовленості, вбачаючи в ній «тенденцію рухатися вперед до зрілості», до становлення «повністю функціонуючої людини». У теорії К. Роджерса центральне місце займають два конструкти – «організм» і «Я-концепція». «Організм» із психологічної точки зору являє собою локус усього досвіду переживань індивіда, що визначає його поведінку. Феноменальне поле переживань утворює суб'єктивну реальність життєдіяльності людини. Інший конструкт – «Я-концепція» як «організований, узгоджений гештальт», побудований із характеристик «Я» або «Мене» і перцепції відносин «Я» до інших людей і різних аспектів життя, а також до цінностей, які утворюються цими відносинами. Крім «Я», в

концепції К. Роджерса існує ще «Ідеальне Я» – уявлення людини про те, якою вона хотіла би бути.

К. Роджерс увів поняття «конгруентності» як збалансованості між:

- концепцією «Я» і «організмом»;
- суб'єктивною і зовнішньою реальністю;
- «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

Конгруентність відображає ступінь самоактуалізації – цілісності, зрілості й «функціональності» індивіда.

Хоча К. Роджерс і позначає вплив зовнішнього чинника у вигляді «емпатичних впливів на цей процес», самоактуалізація має внутрішній, особистісно детермінований характер.

Самоактуалізація, за Карлом Роджерсом, – природне розкриття в людині її природного особистісного потенціалу за наявності необхідних для цього умов.

Роджерс вважав, що природі людини властива тенденція до зростання та розвитку. Все, що потрібно для росту й розвитку вже закладеного – тільки створити відповідні умови. Роджерс вірив, що в процесі повної самоактуалізації людина буде повноцінно функціонувати, ставати гармонійною всередині й гармонійно взаємодіяти з оточенням [39].

У науковій літературі поняття самоактуалізації використовують як контекстуальний синонім самоздійснення, саморозвитку, самовдосконалення, особистісного зростання. Особистісне зростання – факт прогресивного розвитку людини протягом усього життя. Водночас усвідомлення цього процесу й управління ним можливі з моменту становлення суб'єктності людини. Це становлення передбачає звільнення, самоактуалізацію, набуття людиною себе й власного життєвого шляху. Самоактуалізацію пов'язують із мотиваційною сферою особистості, з її ціннісними орієнтаціями, які проявляються в здійснюваних суб'єктом виборах у процесі спільної з іншими людьми діяльності [26].

У вітчизняній психології самоактуалізація осмислюється через категорію діяльності, має предметний характер. Це явище розглядається в таких різних аспектах, як:

1. Особистісна свідомість і самосвідомість (С. Л. Рубінштейн).
2. Процес індивідуалізації людини (Б. Г. Ананьєв, О. Г. Асмолов, В. І. Слободчиков).
3. Система розвитку «Я» (І. С. Кон, А. В. Петровський).
4. Динаміка розвитку особистості (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, К. Обухівський).
5. Розвиток творчих здібностей (А. А. Мелік-Пашаєв, Т. І. Артем'єва).
6. Взаємодія зовнішніх і внутрішніх чинників (В. М. Мясищев, Л. І. Божович, О. О. Бодалев).
7. Формування системи цінностей особистості (Б. С. Братусь, Я. Гудечек, М. Н. Миронова).

У вітчизняній психологічній науці розроблено багато ідей і теорій, які дають змогу зрозуміти сутність і механізм самоактуалізації особистості. Методологічною основою для пояснення самоактуалізації особистості виступає діяльнісний підхід, що дозволяє розглядати цей процес з точки зору формування предметної діяльності. Пояснення суті синонімічного поняття самореалізації дається через характеристику основних принципів діяльнісного підходу: інтеріоризація – екстеріоризація, що розглядаються як механізм засвоєння суспільно-історичного досвіду, і детермінізм, що являє собою переломлення зовнішнього досвіду через внутрішнє усвідомлення. На основі інтеріоризації зовнішньої соціальної діяльності відбувається перетворення внутрішньої структури особистості.

Досить цікаву позицію щодо психологічних механізмів самоактуалізації займає В. Рибалка [150], який визнає процес екстеріоризації за такими етапами: стимуляційний, орієнтувальний, програмувальний, продукувальний, утверджувальний. Ці етапи відповідають компонентам загальної структури діяльності – потребово-мотиваційному, інформаційно-

пізнавальному, цілеутворювальному, операційно-результативному та емоційно-почуттєвому.

Але в гуманістичному підході самоактуалізація розглядається з погляду прагнення. А процес – не з погляду конкретної дії, а як усвідомлення й формування нової «Я-концепції», яка поступово приводить до дій у майбутньому. Це фактично тільки перші три етапи – інтеріоризація, ідентифікація, рефлексія.

Ціннісно-смысловий аспект самоактуалізації у вітчизняній психології розглядається як умова або як якісна характеристика самореалізації, пов'язана з формуванням ціннісних установок особистості, які визначають мотиви й дії суб'єкта, його спрямованість та бажання.

Попри те, що існує величезне різноманіття теоретичних підходів до розуміння самореалізації, на сьогодні в науці немає якогось єдиного підходу до визначення цього поняття. Більшість психологічних теорій прагнуть пояснити самореалізацію через схоже поняття такого ж рівня, наприклад, самоактуалізація в теорії А. Маслоу (1997), ідентичність у теорії Е. Еріксона, стратегія життя у вітчизняній психологічній теорії К. Абульханової-Славської (1991) та ін. [4; 110, с. 150–158; 194].

Різні теоретичні погляди можна спостерігати не тільки в концептуальних питаннях, що стосуються самої природи самоактуалізації та механізмів її здійснення, а й у виділенні чинників і умов, що впливають на її успішність. Наприклад, Р. А. Зобов і В. М. Келасьєв виокремили дві групи чинників, які впливають на самоактуалізацію: залежні від людини та незалежні від людини [81]. Коростильова в якості основних психологічних детермінант самоактуалізації виділяє мотиваційно-смыслові та особистісно-ситуаційні [93; 94].

С. І. Кудінов розглядав самореалізацію з точки зору системного підходу [102; 103]. У цьому підході базовими умовами самореалізації особистості виступають психофізіологічні, психоекологічні, педагогічні, психологічні та соціальні чинники. Ці чинники та їх вплив на особистість

досліджували В. І. Панова, Р. А. Зобова, В. А. Ясвіна, С. Д. Дерябо [72; 81; 103; 104; 144].

Серед форм самореалізації особистості можна виділити внутрішню та зовнішню. Серед варіантів прояву самореалізації особистості виділяють особистісну, соціальну і діяльнісну [103].

Особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини, забезпечуючи на перших етапах розвиток особистісного потенціалу: допитливості, відповідальності, працьовитості, товарищкості, ініціативності, наполегливості, креативності, ерудиції, моральності [56; 71; 100; 101; 104; 145].

І. С. Булах, Л. М. Кулагіна виокремлюють соціальні перешкоди як негативні чинники, які стають на заваді самореалізації розвитку підлітків з вираженим потенціалом соціально-креативних здібностей. Автори визначили психологічні особливості вікових моделей нормативного та прискореного розвитку соціальних здібностей на різних щаблях онтогенезу [32; 106].

Процес самореалізації в науковій концепції Б. Г. Ананьєва [7] також визначається й розглядається в системі індивідуальних ознак: самопізнання, самореалізації, саморегуляції, самопочуття, совісті, самосвідомості, самовизначення, самооцінки [7, с. 55].

Іншим напрямом, що включає якісні характеристики самореалізації особистості, яка відображає її предметно-діяльнісний характер, є «динамічний підхід» до розвитку особистості Л. І. Анциферової [11], концепція «єдиної життєвої лінії» К. А. Абульханової-Славської [2], наукові дослідження К. Обухівського [60]. Тут самореалізація визначається через положення про початкову спрямованість, що лежить в основі психічного життя людини, «спрямованості до майбутнього», в бажанні вийти за досягнуті межі, втілити в індивідуальній формі універсальну родову сутність.

У системі відносин «Я» розглядає самореалізацію І. С. Кон [90]. Він виділяє три складові: «Я-ідентичність» – самість, «Я-Его» – суб'єктивність, «Образ-Я» – уявлення про себе.

Розвиток особистості відбувається у встановленні та усвідомленні різних відносин: «Я – Не-Я», «Я – Інший», «Я – Ми» тощо, де самореалізація є діяльністю щодо усунення суперечності «Я – Ідеальне-Я».

Проблема самореалізації розробляється в руслі загальних гуманістичних тенденцій, 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 [211].

Аналіз літературних джерел засвідчує неоднозначне трактування поняття «самоактуалізація», виділення основних компонентів її структури й особливостей виявлення в різних сферах життєдіяльності. Більшість науковців вважають поняття «самореалізація» й «самоактуалізація» дуже близькими за змістом. Самоактуалізація свідчить про ступінь розвитку самосвідомості, рівень організаційно-вольової зрілості в подоланні життєвих труднощів та управлінні життєвими обставинами, рівень орієнтування в життєвих і соціальних ситуаціях, наявність реальних і потенційних можливостей особистості для її самоздійснення.

Варто розглянути психологічні особливості прояву самоактуалізації осіб юнацького віку. На сьогодні пріоритетним завданням освітнього процесу стає розвиток активної, творчої, ініціативної молоді, яка має необхідні професійні компетенції та здатна самозмінюватися (самоактуалізовуватися й саморозвиватися) і змінювати середовище під впливом соціальних умов. Саме в юнацькому віці людина вирішує, як вона використовуватиме свої здібності для реалізації себе в роботі, стосунках та в самому житті [2].

Критеріями справжньої психічної зрілості особистості різні вчені вважають: прийняття себе (К. Роджерс), відкритість для досвіду, здатність до самоактуалізації (А. Маслоу), творчість і відповідальність за вибір (В. Франкл), готовність до поступального постійного розвитку й подолання власних життєвих криз (Б. Лівехуд). Ідея самоактуалізації є основною в гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу, К. Гольдштейн та ін.).

У вітчизняній психології вона знайшла відображення в концепції суб'єктності особистості (К. Абульханова-Славська, С. Рубінштейн, А. Брушлинський та ін.).

А. Маслоу визначав самоактуалізацію як «повне використання талантів, здібностей, можливостей» [5, с. 187]. Сучасні дослідники конкретизують уявлення про самоактуалізацію та її структуру, а також прояви в різні періоди життя [9; 16]. Самоактуалізацію особистості та її особливості в різні вікові періоди досліджували Е. Еріксон, Ю. Кузнецова, Е. Городілова, О. Лопатін, Е. Вахромов. Набуття понятійного рівня мислення, наявність тенденції до саморозвитку в мотиваційній сфері, наявність певної зрілості механізмів центрального гальмування обумовлюють повноцінні акти самоактуалізації [17].

О. Лопатін вивчав вікові особливості молоді (а саме студентів) і відзначав їх схожість з ідеєю самоактуалізації. До них він відносив інтерес до творчості, ускладнення структури комунікативної сфери, освоєння гендерних та інших моделей соціальної взаємодії, поглиблення соціальних зв'язків, потребу в належності до групи, розвиток самосвідомості, а також особистісне й професійне самовизначення [20].

Особливості юнацького віку пов'язані з новоутворенням – особистісним самовизначенням, що виступає як потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе та свої можливості. Самовизначення характеризується набуттям самого себе шляхом самопізнання і самовиховання. За своєю суттю воно є процесом свідомого визначення суб'єктом своєї сутності та місця в системі суспільних відносин та у світі, що виявляється в активному ставленні людини до себе й навколишньої дійсності; у формуванні власних поглядів на природу людини. Це формування в юнаків стійких і усвідомлених переконань (цінностей); оволодіння нормами поведінки, принципами, ідеалами (контактність); вироблення умінь спостерігати й осмислювати явища навколишнього життя, зрозуміти себе (сензитивність до себе та самоприйняття). Самовизначення

обумовлюється не так системою засвоєних знань, як готовністю до прийняття рішень, самостійних і відповідальних дій у нових ситуаціях (гнучкість поведінки) [44].

Вагомою ознакою самосвідомості особистості в ранній юності є самоповага – узагальнене ставлення людини до себе, ступінь прийняття або неприйняття себе як особистості, яке проявляється в задоволенні собою, почутті власної гідності, позитивному ставленні до себе, узгодженні свого «Я-реального» із «Я-ідеальним». Позитивне ставлення до себе свідчить про високу повагу, а незадоволеність собою, негативна оцінка своєї особистості – про низьку [167].

На етапі зрілої юності самоствердження викликано переходом до самостійного життя. Особа самостверджується в системі моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлює особисту соціальну відповідальність. З пережитих вражень, випробуваних на власному досвіді наслідків різних вчинків формується особистісний світогляд. Також розширюється кругозір, з'являються переконання, які впливають на поведінку й діяльність [44].

У психології юнацький вік розглядається як період активного прагнення до особистісного самовдосконалення, самовираження й самоствердження [53].

Для самоактуалізації особистості визначальними є високий рівень гуманістичних цінностей і креативності (А. Маслоу, Д. Роджерс). Система цінностей слугує орієнтиром поведінки, керівництвом до дій (Х. Ремшмідт). Цінності гуманістичної психології відповідають за суспільну спрямованість особистості в юнацькому віці. Вони вселяють віру в моральні переконання в подальшому житті та оптимізм. До того ж саме в юнацький віковий період складається світогляд, формуються ціннісні орієнтації (С. Рубінштейн). А. Маслоу розглядає креативність як «свіжість погляду, ефективність сприймання, глибину проникнення в суть речей, вона проявляється як одна з властивостей людської природи» [21, с. 204]. Юнацтво, з огляду на вік і

досвід, ще не втратило цю якість у процесі соціалізації. Основою здатності до творчості виступає «почуття самоідентичності» (на думку Д. Роджерса), яке передбачає вміння цінувати свою унікальну, неповторну й вільну особистість, здатну бути собою.

Особи юнацького віку освоюють різні ролі, спілкування, переживання, їхня Я-концепція продовжує збагачуватися. Стимулювання прагнення до самостійного вибору цілей, завдань і засобів їх вирішення сприяє розвитку творчого мислення. Реалізувати креативність допомагає активна життєва позиція. Також цій реалізації допомагає постійне особистісне зростання, відкритість новому досвіду, впевненість у собі. Спонтанність поведінки залежить від упевненості в собі та довіри до навколишнього світу. А. Маслоу пов'язує спонтанність зі свободою, вважаючи її головною у самовираженні та життєвому виборі особистості.

В юнацькому віці особистість відчуває ціннісно-сміслову кризу. Вона замислюється над ціннісними орієнтаціями, життєвими цілями й освоює відповідну поведінку та соціальні ролі [44, с. 194]. В. Франкл вважав, що гіперрефлексія негативно корелює зі спонтанністю та позитивно корелює з емоційними порушеннями. Особи такого віку переважно ще не досягли потрібного морального рівня й у своїх діях керуються принципами та нормами суспільства. Тобто в них ще не сформувався власний, відмінний від загальноприйнятого, етичний кодекс [181].

К. Гольдштейн зазначає, що здоровим можна вважати лише той організм, у якому тенденція до самоактуалізації діє зсередини. Це означає, що особистість долає труднощі, що виникають під час взаємодії із зовнішнім світом, не на основі тривожності, а заради перемоги та радості звершення. Тобто прагнення повністю актуалізувати свої здібності й можливості є рушійною силою організму [21].

Отже, по-перше: самоактуалізація це розгортання особистісного потенціалу, зростання й розвиток особистості людини, відбувається внаслідок природного розгортання в ній того, що закладено природою; це

властивість особистості, яка виявляється в її прагненні до якомога повнішої самореалізації та самовдосконалення, бажанні бути такою, якою вона може бути. Отже, поняття «самоактуалізація» означає когнітивний аспект діяльності, теоретичну діяльність, яка проявляється в побудові «концепції Я», яка включає «ідеальне Я». А також побудові картини світу й життєвого плану, концепції минулого (усвідомлення результатів попередньої діяльності). Тому самоактуалізація в гуманістичній психології може розумітися як ціннісно-сміслова самореалізація особистості. В гуманістичному підході самоактуалізацію розглядають з погляду прагнення. Процес оцінюють не з погляду конкретної дії, а з погляду усвідомлення й формування нової «Я-концепції», яка поступово приводить до дій у майбутньому. Сфери самоактуалізації: компетентність у часі; самопідтримка; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; реактивна чутливість; спонтанність; самоповага; самоприйняття; прийняття природи людини; синергія; прийняття власної агресії; контактність; пізнавальні потреби; креативність.

По-друге, становлення самоактуалізації в юнацькому віці співзвучне з основними новоутвореннями цього етапу онтогенезу, а отже, має велике значення для дослідження. Розвиток компонентів самоактуалізації має індивідуальний характер. На самоактуалізацію впливають внутрішньоособистісні детермінанти й соціальний досвід. Вивчення особливостей самоактуалізації осіб юнацького віку дасть змогу розробити програми тренінгів для груп особистісного розвитку з метою підвищення рівня самоактуалізації та вдосконалення окремих її параметрів.

1.2. Інтернет-залежність та характеристика мережі Інтернет в контексті її впливу на особистість

Глобалізація та інформатизація сучасного світу, формування інформаційного суспільства спричиняють зміну особистості сучасної людини.

Зазначимо, що нині чимраз більше домінує культура, заснована на нових інформаційних технологіях комунікації. На будь-якому рівні інформаційної культури людина може включатися в інформаційну діяльність, працювати з комп'ютером, знаходити можливості задоволення своїх запитів. І «пропозиція» відповідних пристроїв, програм, ресурсів у цій сфері найчастіше випереджає «попит».

Так, зараз бурхливий розквіт як у світі, так і в нашій країні переживають соціальні мережі, що охопили більшість користувачів Інтернету.

По суті Інтернет є творчою лабораторією, де людина може шукати власну ідентичність, експериментувати з нею, спробувати різні способи самоактуалізації та самореалізації. Самоактуалізація в мережі Інтернет може оцінюватися і як компенсаторна (у разі проблем із нею в реальності), і як пробна, експериментальна, але повноцінна за якістю [195; 197]. Віртуальна самореалізація може виступати як своєрідний трамплін для реалізації в регулярній дійсності [195; 196].

В умовах віртуалізації на інформатизації світу завданням сучасної людини стає усвідомлення різних видів впливу інформаційних технологій і вибудовування відповідної нової інформаційно-комунікативної поведінки. Для цього особистість має підлаштовувати власну систему особистості до нових, мінливих умов середовища [125].

На думку Л. І. Михайлової, важливими є причини створення віртуальної особистості. Воно забезпечується можливістю піти від статусної

приналежності та її зовнішніх атрибутів, від зовнішнього вигляду, від соціальних ознак, таких як вік, стать, економічний статус та ін. Це надає можливість максимального самовираження. Всі ці мотиви тою чи тою мірою пов'язані з компенсаторним прагненням подолати труднощі реального спілкування й взаємодії, як об'єктивні, так і суб'єктивні. З іншого боку, мотив створення особистістю віртуального образу може бути пов'язаний із прагненням випробувати дещо, раніше не випробуване. Це властиво юнацькому віку. Віртуальна особистість створюється, щоб отримати новий досвід, у процесі реалізації якого відбувається самоствердження, самовираження, самореалізація. Можна сказати, що це пошук самого себе, свого «Я» через входження в різні віртуальні соціальні ролі. Таке самовираження через соціальні ролі може бути позитивним у сенсі підготовки до реальних соціальних ролей та розширення соціальних перспектив, але водночас може мати й негативні тенденції «відходу» від реальної соціальної взаємодії або самовираження в соціально небажаних формах, що набувають девіантного характеру [146].

Дослідниця Н. В. Водянова, об'єктивно оцінюючи віртуальну реальність, Інтернет-спілкування і блогосферу, розглядає як методологічну основу антропологічні константи – самотрансценденцію й самототожність, виявляє амбівалентність характеристик особистості інформаційного суспільства. Так, з одного боку, людина найчастіше постає як «ринкова особистість»: максимальне споживання й бажання «вигідно себе продати»; з іншого боку, важливі креативність, прагнення до нестандартного самовираження [43].

Інтернет дає широкі можливості прояву себе, свого «особистісного начала», що забезпечується специфікою способу комунікації, анонімністю, зняттям низки обмежень. Це своєрідна творча лабораторія для експериментів із власною ідентичністю. Особливо яскраво специфіку Інтернету вчений демонструє на прикладі віртуального спілкування в блогах. Оскільки за «анонімністю на перший план висувається внутрішній світ особистості, її

самобутність», блогосфера є простором, у якому реалізується одночасно самотрансценденція й самототожність [43, с. 9]. Самотрансценденція, згідно з В. Франклом, – «вихід за свої межі» до іншої людини або до сенсу. Один із моментів самотрансценденції – самоактуалізація [181].

Погоджуючись із дослідниками в тому, що світ Інтернету – це продовження реального світу (наприклад, трудова діяльність й ділові контакти, міжособистісне спілкування й розваги, пізнання, освіта, хобі, творчість), можна припустити, що віртуальна самоактуалізація впливає й на самоактуалізацію в реальному житті [196].

Безумовно, у «віртуальній медалі» є й зворотний бік, ризики відходу з матеріального світу у віртуальний. Проте Інтернет слід сприймати як даність, як нову реальність нового покоління, використовувати й створювати ресурси, які сприяють розвитку, реалізації та актуалізації особистості.

Самоактуалізація як ціннісно-сміслова самореалізація особистості стає тим інтеграційним чинником, з яким пов'язані вирішення проблем життєвого самовизначення, вибору життєвих середовищ, найбільш адекватних для самоздійснення та формування життєвих стратегій.

Інформаційний простір як активно освоюване «середовище проживання» людини доповнює її буття, ініціює нові форми прояву самоорганізації людини, створює нові сфери самовираження, самореалізації та самоактуалізації особистості.

Інтернет-середовище дає змогу людині реалізувати три основні види діяльності: пізнавальну, комунікативну та ігрову. Будь-яка діяльність, що посідає домінуюче становище у свідомості й житті індивіда, здійснюється на шкоду соціальним зв'язкам та іншим життєво важливим сферам (бо для неї характерне прагнення відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану без застосування хімічних речовин, тобто її об'єктом є певний поведінковий патерн), може викликати нехімічну залежність [30].

До основних типів використання віртуального середовища можна віднести: комп'ютерні онлайн-ігри; спілкування (у соціальних мережах,

блогах, на форумах, на тематичних сайтах та ін.); пошук інформації та дозвільна активність (зокрема шопінг, перегляд відео та читання книжок); використання ресурсів освітнього віртуального середовища (онлайн-навчання, курси, вебінари та ін.); професійна діяльність [113].

Під час використання інформаційних технологій можлива комп'ютерна залежність. На сьогодні одним із найпоширеніших її видів є Інтернет-залежність [74].

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 [13; 123].

За визначенням Н. М. Бугайової [28], для того, щоб якась активність склала основу адиктивної поведінки та стала «акцентуваною», потрібні три умови. Перша умова: для цієї активності має бути характерним прагнення відійти від реальності за допомогою зміни психологічного стану, але без застосування хімічних речовин. Друга умова: вона має займати домінуюче становище в житті та свідомості індивіда. Третя умова: вона має шкодити соціальним зв'язкам та іншим життєво важливим сферам індивіда.

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».

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 [13].

Якщо Інтернет-мережа полегшує здійснення реальних потреб людини (банкінг, навчання, робота), вона виступає лише в ролі інструмента. У разі якщо вона виступає як середовище перебування особистості, має свої особливості, недоліки й переваги, створюється фактично «паралельний» світ існування, в якому характеристики людини можуть суттєво відрізнитися від реальних. У такому випадку віртуальне середовище може впливати як на людину в цілому, так і на рівень її самоактуалізації [148; 197; 199; 200].

На думку Н. М. Бугайової, для Інтернет-залежності характерне 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 [29].

Розглянемо напрями використання віртуального простору та види Інтернет-залежності.

Стрімкий розвиток суспільства кінця ХХ – початку ХХІ століть передусім означений загальним вектором становлення постіндустріального суспільства, що відображує безпрецедентність інформаційно-технічних досягнень людства, радикальність соціокультурних інновацій в усіх основних сферах його життєдіяльності.

Переосмислення структури комунікативного процесу відповідно до технічних особливостей організації віртуального комунікативного простору детермінує закономірні зміни психологічного профілю суб'єктів

комп'ютерно опосередкованого спілкування. Повсякчасне застосування Інтернет-технологій стало невід'ємною складовою діяльності та спілкування особистості в багатьох вимірах її самоактуалізації: від професійно-функціональних до інтимно-особистісних.

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. Белінська, О. Є. Войскунський, Г. С. Чуйкова та інші).

Проблема вивчення психологічних особливостей взаємодії в Інтернет-просторі є актуальною як у практичному, так і в теоретичному сенсі [131].

Сучасні комунікаційні Інтернет-технології відкривають досить великі перспективи, вони уможлиблюють доступ до різноманітної інформації, що дає змогу в найкоротші терміни реалізувати особистісний потенціал, сформулювати життєві завдання та перспективи, накопичити соціальний досвід, здобути соціальні знання. Водночас інформаційне суспільство додає велику кількість небезпек і ризиків до життя сучасної людини. В умовах великих обсягів інформації людям стає дедалі складніше орієнтуватися в інформаційних потоках, отримуючи необхідний досвід, і при цьому уникати маніпулювання свідомістю та поведінкою [36, с. 23].

Стрімке поширення комп'ютерних технологій і мережі Інтернет, збільшення швидкості обміну інформацією, розширення можливостей за рахунок використання електронних систем не може не позначатись на формуванні й розвитку особистості сучасної людини.

Інтернет – принципово новий засіб масової комунікації, що має доступ до необмежено великого обсягу інформації. Інтернет дає змогу одночасно поєднувати текст, зображення та звук. Завдяки новим інформаційним технологіям стала можливою нова форма передачі й сприйняття даних.

Робота з новими технологіями допомагає впоратися з особливим ритмом і динамікою повсякденного життя людини. Інтернет перетворюється на освітньо-інформаційну систему. Замість вербального способу осягнення світу, характерного для всього людства, починає утверджуватися аудіовізуальний спосіб пізнання.

Ресурси мережі Інтернет є доброю базою для створення інформаційно-предметного середовища, необхідного для освіти й самоосвіти особистості, задоволення її потреб та інтересів [6].

Вплив віртуального середовища може мати як позитивний, так і негативний характер.

З одного боку, перебуваючи у віртуальній реальності, особистість може втрачати інтерес до самостійного мислення, читання, ручної праці, ставати пасивним споживачем інформації, а з іншого – дехто використовує Інтернет як бібліотеку й джерело інформації. Полегшений спосіб отримання додаткових знань через мережу сприяє розвитку пізнавальної активності.

Проте в разі надмірного користування комп'ютером ці позитивні якості можуть перерости в негативні. Слід пам'ятати, що комп'ютер є лише засобом, який потрібно правильно використовувати.

Інтернет задовольняє багато потреб користувачів, як свідомих, так і підсвідомих. Він містить інформацію про все, що цікавить користувача або чим він захоплений. І це ще одна причина заманливості Інтернету.

Інтернет, який може задовольнити потребу в будь-якому запиті, стає відображенням світу фантазій. Тенденції останнього часу свідчать про поширення серед сучасної молоді поведінкової стратегії втечі у світ фантазій у важких життєвих ситуаціях. Наприклад, комп'ютерна гра стає таким механізмом втечі від реальності.

Усі види діяльності в Інтернеті здатні захоплювати людину цілком, оскільки можуть мати прояви різних сфер життя, як-от гра, спілкування, пошук інформації. Отже, вони можуть займати дуже багато часу й сил, внаслідок чого страждає реальне життя. Через те фахівці сьогодні інтенсивно

обговорюють поняття «Інтернет-залежність», або «Інтернет-адикція» (Internet Addiction Disorder).

Інтернет-залежність (або Інтернет адикція) – нав'язливе прагнення використовувати Інтернет і надмірне користування ним, проведення великої кількості часу в мережі.

Провідний американський дослідник Інтернет-залежності Кімберлі Янг виділяє такі її види.

1. Ігрова залежність. У віртуальних іграх простіше домогтися переваги над іншими, не витрачаючи на це особливих зусиль, потрібних у реальному житті. Ця проблема дуже актуальна у сфері психічного здоров'я для суспільства в сучасному світі. Ігромани втрачають свої фінансові заощадження, сім'ї, нехтують своєю професійною діяльністю [31].

2. Залежність від навігації в Інтернеті – невідступний потяг до пошуку інформації на сайтах. Інакше її називають нав'язливим Інтернет-серфінгом (веб-серфінгом), який передбачає невпорядкований та безсистемний пошук інформації, позбавлений будь-якого сенсу й конкретної мети. Людина блукає соціальними мережами та сайтами, один за одним читає пости, статті, замітки, коментарі до них, нескінченно переходить за посиланнями. Зрештою це призводить до інформаційного перевантаження й втрати продуктивності.

3. Кіберкомунікативна залежність – залежність від спілкування в соціальних мережах, чатах і багатокористувацьких онлайн-іграх, що призводить до заміни реальних відносин віртуальними. На таку залежність страждають люди, які можуть мати проблеми зі спілкуванням у реальному житті. Часто віртуальні друзі стають важливішими за реальних друзів і сім'ї, через що виникають проблеми з близькими.

4. Патологічна прихильність до онлайн-аукціонів та азартних ігор (зокрема гемблінг, шопінг). Ця пристрасть затягує більшу кількість гравців, ніж казино або стандартні ігрові автомати. У зоні ризику перебувають підлітки, серед яких така залежність є досить частим явищем.

5. Кіберсексуальна залежність – потяг до відвідування порнографічних сайтів чи обговорення питань сексуального характеру в закритих групах або чатах.

Молодь, перебуваючи в мережі Інтернет, здебільшого витрачає час на перегляд аудіо-/відеофайлів, гру в онлайн-ігри і спілкування у соціальних мережах [107].

Також потрібно звернути увагу на проблему, яку можна назвати «інформаційною інтоксикацією», і яка пов'язана з дуже великим обсягом циркулюючої в мережі інформації. Це призводить до складнощів в її використанні [123].

Дослідження, проведене в 2013 році серед студентів у Німеччині, засвідчило, що 92,4 % Інтернет-залежних респондентів віддавали перевагу першим трьом видам віртуальної активності, тоді як у пристрасі до гемблінгу, шопінгу та відвідування порносайтів зізналися лише 7,6 % учасників дослідження [206].

Комп'ютерна гра є одним із видів гри. Її головна відмінність від інших ігор обумовлена тим, що ігровий процес відбувається при технічному забезпеченні електронними обчислювальними приладами. Комп'ютерна гра є відносно молодого формою ігрової діяльності. Перші психологічні дослідження комп'ютерних ігор з'явилися лише у 80-ті роки ХХ століття [12; 168; 179; 209; 218].

Індивідуальні особливості, властивості Інтернет-середовища і соціальні чинники можуть виступати детермінантами виникнення Інтернет-залежності. Соціальні чинники та властивості Інтернет-середовища разом впливають на людину, спонукаючи її проводити щодалі більше часу в мережі, оскільки це виступає засобом задоволення фрустрованих потреб і дає їй позитивні емоції. Однак, зрештою, перебування у віртуальній мережі витісняє всі інші види діяльності особистості, стаючи осередком її життя. Це призводить до фізичного й психічного виснаження, руйнування зв'язків із соціумом, появи особистісних деформацій [209].

У психології проблеми комп'ютерної гри вивчаються відносно недавно. Найвідоміші дослідження з цієї тематики таких авторів, як О. Н. Арестова, Ю. Д. Бабаєва, І. В. Бурлаков, О. Є. Войскунський, Д. Гроссман (Grossman), С. А. Клименко, Е. Е. Лисенко, М. Лорд (Lord), К. Рої (Roe), О. К. Тихомиров, Ю. В. Фомічова, А. Г. Шмельов, С. А. Шапкін, К. Янг та ін. [1; 67; 68; 88; 115; 169; 171; 185; 191; 198; 201; 212].

О. Г. Шмельов зі співавторами вивчали мотиви комп'ютерної діяльності, зокрема ігрової. У результаті дослідження автори встановили, що мотиви ігрової комп'ютерної діяльності визначаються особистістю, яка грає, і можуть бути найрізноманітнішими. Також наголошується, що під впливом комп'ютерних ігор можуть відбуватися зміни у структурі самосвідомості внаслідок того, що комп'ютерна гра забезпечує інтенсивний досвід аналізу як власних успіхів, так і невдач, а це призводить до зміни локусу контролю та Я-образу. Автори також зазначають, що досвідченість гравців виявилася позитивно пов'язаною з мотивацією саморозвитку, відходу від соціуму (від соціальних і побутових проблем) і конформізму («гравцями» він усвідомлюється меншою мірою, ніж не-гравцями) та негативно пов'язаною з мотивацією переваги комп'ютера. Крім того, в досвідчених гравців самооцінка в цілому вища, ніж у не-гравців, а реальні та ідеальні компоненти структури Я-образу зливаються й переносяться в структуру «Я в комп'ютерній грі» [65; 179].

Проблему характеру впливу комп'ютерної ігрової діяльності на особистість людини не раз піднімали в психологічних дослідженнях. Наявні підходи можна розділити на два типи – ті, які свідчать на користь позитивного впливу комп'ютерної гри на особистість людини, і ті, які, відповідно, свідчать про її негативний вплив.

Є дані, що в дітей, які цікавляться комп'ютерними іграми, дещо краще розвинені увага, процеси прийняття рішення та розумові операції, ніж у дітей, які не цікавляться комп'ютерними іграми. Це відповідає й самовідчуттю самих гравців, багато з яких зазначають, що комп'ютерні ігри

сприяють концентрації уваги, зняттю стресу, поліпшенню швидкості реакції, розвитку логічного мислення, піднесеності настрою [191, с. 43–48].

І. В. Бурлаков підходить до проблеми мотивації комп'ютерної гри з позицій психоаналізу К. Юнга. Автор показує, що в більшості комп'ютерних ігор реалізуються архетипи колективного несвідомого. Особливу увагу автор приділяє архетипу «агресивного лабіринту» [33].

В. Гудимов вважає, що ефект комп'ютерної гри (ефект КГ – здатність чинити вплив на особистість гравця) має бінарну природу й не залежить окремо ні від людини, ні від властивостей гри. Цей ефект визначається поєднанням декількох «субстанцій», а саме ігрової матриці (з її персонажами, сюжетом і динамікою розвитку) та психіки гравця (у тому числі його переживання, фантазії, внутрішні образи тощо). Під час гри психіка гравця й ігрова матриця утворюють систему (ігрову реальність), яка має певний ступінь стійкості або «життя» [33].

У 1995 році доктор Іван Голдберг одним із перших дав визначення поняттю «Інтернет-залежність». Він виділив такі основні симптоми цього розладу: використання Інтернету заподіює шкоду фізичному, психологічному, міжособистісному, соціальному або економічному статусу; використання Інтернету викликає негативний стресовий стан, який називають дистресом.

Гра – це діяльність, а отже, в ній, як і в будь-якій іншій діяльності, може формуватись і реалізовуватись особистість людини. Комп'ютерна гра є одним із видів гри, через те успадковує всі її основні властивості. Комп'ютерна ігрова діяльність має мотиви й мету, може визначатися як послідовність дій і операцій. Визначення гри як виду діяльності дає підстави вивчати особливості самоактуалізації особистості в цій діяльності [41; 47, с. 82].

Віртуальний ігровий світ являє собою простір для життя й діяльності людини, він альтернативний повсякденній дійсності. Той, хто грає, реалізує у віртуальній поведінці свої реальні мотиви й цінності, розвиває вміння та навички, випробовує реальні емоції й переживання. Крім того, гравці

відзначають у періоди інтенсивної гри недиференційоване відчуття, описуване як повне задоволення життям, яке не властиве їм у не-ігрові періоди. Можна зрозуміти й так, що виникає відчуття підвищення працездатності, яке відчуває людина, коли її особистість і здібності реально розвиваються. Але йдеться не про задоволеність результатами діяльності, яка має місце після будь-якої успішно виконаної діяльності, й не про позитивний емоційний стан, що виникає після задоволення потреби або будь-якого приємного проведення часу.

Особливості самореалізації в комп'ютерній ігровій діяльності вивчав М. С. Іванов. «Описувані гравцями стани нагадують прояви складнішого й комплексного психологічного процесу самореалізації особистості, а описуване відчуття – відчуття підвищення задоволеності самореалізацією» [82].

У ході дослідження було виявлено, що комп'ютерні ігри, які моделюють віртуальний світ і припускають виникнення у гравця ефекту «присутності» в цьому віртуальному світі, здатні ситуативно підвищувати суб'єктивну оцінку власної самореалізації, що М. С. Іванов назвав «ефектом самореалізації». На прикладі комп'ютерної ігрової діяльності він показав, що відчуття самореалізації може викликати сам факт докладених зусиль, незалежно від значущості результату і від наявності об'єктивного результату взагалі, хоча відсутність соціальної значущості досягнень робить це відчуття тимчасовим.

Цей висновок пояснює спостережуване явище зростання масштабів захоплення людей комп'ютерними іграми. Зусилля, які гравець вкладає у віртуальні досягнення, суворо контрольовані, на відміну від зусиль, вкладених у трудову та інші повсякденні види діяльності. Гравець точно розраховує результативність вкладених зусиль, що підвищує відчуття контролю та ефективної саморегуляції діяльності.

Користування Інтернетом певним чином впливає на користувачів. Але у формуванні ціннісної сфери особистості такий вплив не є вирішальним. Він, радше, додає тонких відтінків у систему, яка створена іншими впливами. Проте зазначимо, що юнацтво – це час, який характеризується життєвими

кризами, й тут тонкі впливи (відтінки) можуть привести до великих і часом несподіваних результатів. Для багатьох гравців комп'ютерні ігри є досить сильним чинником впливу, однак в умовах реального світу цей вплив далеко не єдиний. Проте в кризових ситуаціях невеликі впливи можуть стати визначними. Саме в кризовій ситуації зловживання мережею Інтернет в цілому та комп'ютерними іграми зокрема може стати основою для переосмислення ситуації й базою для виходу із кризового становища. Крім того, такий «псевдовихід» може стати навіть гіршим за саму кризу, яка була до того: розвиток ігроманії й Інтернет-адикції, виведення на перший план таких цінностей, як розваги [146].

З одного боку, можна побачити ілюзорність самоактуалізації особистості в ігровій комп'ютерній діяльності. Це означає, що такий спосіб, як мінімум, не ефективний і не повинен використовуватися як основний. З іншого боку, враховуючи всі зростаючі бар'єри на шляху самоактуалізації людини в сучасному суспільстві, вона змушена шукати інші можливі способи реалізації себе. Існують різні шляхи прояву людини, зокрема й кримінальні, антисоціальні. Багато дослідників сходяться на думці, що ці сфери люди найчастіше обирають тому, що не знаходять інших способів реалізувати себе, задовольнити свою базову потребу в самоактуалізації. При такому формулюванні питання комп'ютерна гра уявляється як екологічний альтернативний варіант.

За К. Янг, ступінь адикції визначається не кількістю витраченого часу, а сумою втрат у реальному житті. Залежність позначається переважно на таких сторонах життя, як соціальні контакти та участь у житті власної сім'ї, спілкування з друзями, виконання повсякденних обов'язків, читання книжок і періодики, перегляд телепередач, повноцінний сон, заняття спортом, хобі [211, с. 43–47].

«Кіберпростір – один зі способів зміни стану свідомості. Кіберпростір і все, що в ньому відбувається, видається реальним – часто навіть більш

реальним, аніж сама реальність», – зазначає американський психолог Дж. Сулера [220].

У 1994 році Кімберлі Янг розробила й поширила через веб-сайт спеціальне опитування й незабаром одержала понад 500 відповідей. Авторів 400 із них відповідно до обраного критерію було визнано Інтернет-залежними. У 1997–1999 роках було створено консультативно-психотерапевтичні й дослідні веб-служби з цієї проблематики [211].

На сьогодні чималу частину аудиторії Інтернету становлять особи юнацького віку від 15 до 25 років. До цього можна зауважити, що кількість молоді в мережі Інтернет зростає швидше, ніж кількість представників інших вікових груп.

Пошукова й дозвільна активність у віртуальному середовищі також значно впливає на особистість.

Всесвітня мережа Інтернет являє собою досить потужний чинник розвитку суспільства, істотно впливає на стиль мислення людини, на її світосприйняття. Спираючись на статистику популярності Інтернету серед молоді в різних країнах, можна без перебільшення стверджувати, що Інтернет – це середовище, де розвиваються як сучасні діти, так і підлітки та юнаки. У мережі вони пізнають світ, себе та інших людей [105]. Пізнавальний компонент діяльності особистості в мережі Інтернет дає можливість пошуку й засвоєння інформації, метою яких є уточнення, поглиблення, розширення власного уявлення про світ, віртуальну та реальну дійсність.

Юнак характеризується зокрема своєю пізнавальною активністю. Вона проявляється в його ставленні до процесу пізнання й передбачає стан прагнення та готовності до самостійної пізнавальної діяльності, яка спрямована на опановування індивідом соціального досвіду, способів діяльності, накопичених людством знань. Якщо особистість юнацького віку не може задовольнити свої пізнавальні потреби в реальному житті, то задовольняє їх у віртуальному світі. А це не завжди має характер об'єктивності, науковості та достовірності отриманої інформації.

У житті сучасного юнака Інтернет-мережа виконує одну з провідних функцій: вона є засобом культурного й освітнього збагачення та засобом отримання інформації. Як засіб освітньої та культурної інформації Інтернет безмежно розширив світ у часі й просторі. Зростає його освітній потенціал як доступного засобу самоосвіти та дистанційного навчання.

На думку Л. Н. Руеліне, пізнавальна активність спрямована на набуття особистістю знань, умінь і навичок, а джерелом пізнавальної активності молоді є потреба в пізнанні та самореалізації, визнання в суспільстві, матеріальний достаток та ін. Пізнавальна активність молоді на сучасному етапі розвитку освіти пов'язана передусім із широким використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, таких як соціальні мережі. У соціальних мережах відбувається обмін знаннями та інформацією, наприклад, між ученими [156].

Дозвільна активність у мережі Інтернет. До цього виду активності належать різні захоплення. Це можуть бути різні програми, прослуховування музики, перегляд фільмів. Дозвільну активність можна розглядати як окремий випадок пошукової активності, спрямований на пошук і використання розважального контенту.

Інформаційне суспільство стає середовищем, яке вимагає від людини вмінь самостійно здобувати знання, опановувати інформаційні технології їх пошуку, поглиблення, застосування й осмислення. Ці вміння стають органічною потребою кожної людини [80, 180].

Отже, перехід від навчання окремих навичок роботи на комп'ютері до інтегрованого способу вироблення комп'ютерної компетентності передбачає зосередження спеціальних зусиль у цьому напрямі [61, 98].

У процесі навчання важлива не інформаційна технологія сама собою, а те, наскільки її використання реалізує досягнення реальних цілей (освітніх, робочих та ін.).

Комунікативні технології увійшли в усі сфери нашого життя, вони спрощують спілкування, полегшують співробітництво, стають

визначальними в економіці й на виробництві, займають центральне місце у процесі інтелектуалізації суспільства. Можлива відмова від використання сучасних методів отримання й обміну інформацією є кроком назад у системі освіти та взагалі у процесі отримання нових життєвих компетенцій людиною будь-якого віку. А особливо це актуально в період становлення та вибору життєвого шляху в юнацькому віці [151].

Інформаційна культура особистості виступає як одна з важливих складових загальної культури людини, вона формується протягом усього життя, до того ж цей процес має стихійний характер, залежить від ступеня виникнення перед особистістю завдань. Сучасній людині потрібні сформовані навички ефективної взаємодії з інформаційним середовищем уже на початковому етапі своєї професійної діяльності [49].

В умовах, коли безперервно зростають можливості доступу до великої кількості різної інформації з будь-якої географічної точки за допомогою сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, кожній людині потрібно самостійно вміти розробляти стратегію збору та фільтрації необхідної особисто їй інформації [84].

Мережа Інтернет стала природною частиною життя сучасної молоді. Комп'ютер може бути засобом спілкування, розвитку та самовираження, а не тільки розвагою. Використання інформаційного світу дає змогу розширити коло інтересів і сприяє додатковій освіті. Всесвітня мережа також задовольняє потребу юнаків у лідерстві. Щоб повноцінно орієнтуватись у віртуальному просторі, треба вчитися структурувати великі потоки інформації, що позитивно впливає на когнітивні характеристики [34].

Перебуваючи у віртуальній реальності, особа юнацького віку може, з одного боку, ставати пасивним споживачем інформації і втрачати інтерес до самостійного мислення, а з іншого боку – якщо використовувати Інтернет як бібліотеку й джерело інформації, то це дає необмежені перспективи. Полегшений спосіб отримання додаткових знань через мережу сприяє розвитку пізнавальної активності.

Специфічні риси феномена соціальних мереж [131]:

1. Опосередкованість спілкування. Головною особливістю спілкування у просторі соціальних мереж вважають те, що «в людини як природного феномена немає “органів чуття” для взаємодії з цим середовищем. Вона змушена була винайти “очі й вуха”, тобто комп’ютери та інші пристрої, а також різноманітні технології, щоб вирушити в плавання в цьому океані, створеному нею самою» [87].

2. Досить глибока суб’єктивізація чужих образів спілкування з використанням соціальних мереж значно посилює суб’єктивність сприйняття образів партнерів.

3. Зняття проблеми знайомства й пошуку «таких, як я». Якщо у фізичному соціумі присутність людини поруч ще не означає її включеності в спільний простір спілкування, то, зайшовши на форум чи в чат, вона умовно відразу сприймається як співрозмовник, і це досить відчутно знімає психологічний бар’єр, а також сприяє швидкому формуванню спільноти.

4. Формування нової письмової культури. «Читання з екрана здійснюється не очима. Це намацування пальцями, в процесі якого око рухається вздовж нескінченної ламаної лінії. Аналогічним є зв’язок зі співрозмовником у процесі комунікації і зв’язок зі знанням у процесі інформування: тактильний і пошуковий» [24].

5. Зміна розуміння та статусу тілесності. Віртуальне середовище поступово формує своєрідну «псевdotілесність», тоді як тілесність біологічна втрачає свою стійкість, пізнаванність, значущість і константність. Як стверджує Н. Носов, «тілесність людини – це не тільки її тіло, але й простори фізичні та смислові, які складають її саму як людину» [132].

7. Розвиток культури іміджів і «ніків», своєрідних масок. Імідж (від англ. *Image* – образ) – важлива частина саморепрезентації в будь-якій реальності. «Будь-який суб’єкт “працює” над своїм іміджем, поставляючи його в інформаційне середовище як свій продукт, призначений для використання іншими суб’єктами. Отже, кожен суб’єкт виступає в двох

особах – виробника та споживача образів, символів, іміджів. І це не забава або гра суб'єктів, а необхідність, засіб виживання й самореалізації» [184].

8. Власні стратегії персональної та групової безпеки.

Подібні проблеми можуть виникнути й у дорослих користувачів, оскільки, якщо не вжито спеціальних заходів, уся введена інформація буде доступна кожному, з ким довелося розмовляти.

Дослідник О. Є. Войскунський наголошує на тому, що Інтернет-спілкування може впливати як на особистість, так і на її стосунки з сім'єю, друзями та довкіллям [165]. У деяких випадках Інтернет-мережа сприяє поновленню цих зв'язків. Особливості комунікації в Інтернет-мережі дають змогу особистості конструювати ідентичність із власного вибору, компенсувати свої недоліки і йти на контакти з незнайомими людьми. Ці кроки в реальному житті можуть бути стимулом для роботи над собою. Але в більшості випадків віртуальне спілкування не може компенсувати реальну комунікацію з друзями, хоча вплив на такі взаємозв'язки може бути досить значним: роздратування під час живого спілкування, втрата соціальних контактів і друзів, замкненість, невиконання власних обов'язків тощо. Надмірне спілкування за допомогою Інтернет-мережі негативно позначається на соціальних зв'язках та психіці особи юнацького віку, яка стає напруженою, емоційно неврівноваженою. Постійно перебуваючи у віртуальному просторі, юнаки забувають про інші форми організації та проведення дозвілля.

Отже, можна зазначити, що комунікативний компонент діяльності у мережі Інтернет має свою специфіку: він дає змогу юнакові створювати ідентичність із власного вибору, компенсувати власні недоліки й бути таким, яким він хоче себе бачити. Захоплюючись спілкуванням у мережі Інтернет, юнаки й підлітки недостатньо усвідомлюють можливі небезпеки та наслідки [111].

Дослідження проблем організації віртуального освітнього простору з психологічного та педагогічного погляду розгортаються в наш час у багатьох

країнах світу. Велику увагу приділяють розробленню мережі освітнього середовища, а також так званому соціальному навчанню, в якому використовуються новітні технології та соціальні мережі. Серйозну увагу приділяють проблемам інтерактивності. Не менш важливий зворотний зв'язок у розвивальному дистанційному навчанні (О. Є. Войскунський, А. Калмиков, Є. С. Полат). Відомі центри дистанційної освіти створюють освітній простір на ґрунті розподіленої мережевої освітньої установи [40; 47; 75; 85; 139; 140].

Інтелектуальний розвиток у наш час є важливою умовою самоактуалізації, самореалізації і становлення успішної особистості. Інтелект тлумачиться як інтегральна здатність особистості ставити цілі й вирішувати відповідні завдання. Ця здатність має різні модальності залежно від конкретики поставлених завдань і особливостей контексту, в якому вони здійснюються [162; 163; 169].

Різні когнітивні структури по-різному впливають на узагальнену структуру інтелекту при інтегративно-об'єднувальній ролі мислення. Мислення, мова та уява (вищі психічні функції за Виготським) є провідними когнітивними компонентами у структурі інтегрованого інтелекту [51]. Рефлексія як метакогнітивний механізм виступає раціональним початком організації психічного в його інтелектуально-пізнавальних і в особистісно-психологічних проявах. Із цим погоджуються як метадіяльнісна [192], так і особистісно-творча [168] концепції рефлексії. М.І. Найдьонов розглядав рефлексію як «змішаність смислового і змістового, ресурсного в індивіді і ресурсного в групі» [128; с. 105].

Зауважимо, що ефективно організована навчальна діяльність у віртуальному освітньому просторі характеризується конструюванням індивідуального освітнього шляху, траєкторії і власного освітнього середовища, а також самостійним вибором та постановкою навчальних завдань. Також вона характеризується самостійним пошуком знань у мережевому гіпертексті, необхідністю прийняття рішень щодо використання

певного середовища. Важливою характеристикою є перебирання на себе функції управління власною навчальною діяльністю. Все це безумовні психологічні умови для інтелектуального розвитку [159].

Навчальне середовище створюється та проектується так, щоб воно забезпечувало виникнення різноманітних проблемних ситуацій, які можуть бути джерелом самостійно створених навчальних завдань [22; 122; 164, с. 95–107].

Дидактичний принцип індивідуальної освітньої траєкторії учня у віртуальному відкритому освітньому просторі має серйозний психологічний зміст. Дистанційні форми структурування й підбору змісту освіти дають змогу використовувати дані, які не мають єдиного інформаційного джерела. Це значно збільшує потенційне освітнє середовище. Тут використовують «веб-квести» – тематично підібрані матеріали, які дозволяють учневі зробити освітню траєкторію максимально індивідуальною, він сам керуватиме процесом навчальної діяльності [143; 163; 164, с. 95–107; 188].

Принциповим моментом для успішної інтелектуальної самоактуалізації (де *самоактуалізація* – це здійснення можливостей розвитку власного Я) є вміння змінювати рефлексивну позицію, виходити за рефлексивні межі ситуації, розвивати рефлексію, а також наявність репертуару інтелектуальних стратегій [173].

Отже, в сучасному світі, який постійно змінюється, важливим аспектом є здатність до креативності, яка має такі компоненти:

1. Інтелектуальна активність (самостійна постановка завдань).
2. Толерантність до невизначеності.
3. Творче мислення, у контексті швидкості мисленнєвих процесів. А також дивергентності, глибини, широти, гнучкості, стратегічності мислення, адекватного діяльності балансу розвитку образного, понятійного й практичного [137; 163].

Сучасні концепції безперервного розвитку, тобто розвитку, який відбувається протягом усього життя особистості, стверджують, що будь-

якому такому процесу властива внутрішня динаміка як набутого, так і втраченого [10, с. 355–381; 18, с. 436–459; 91].

Процес успішної інтелектуальної самореалізації, самоактуалізації та розвитку інтелекту неможливий без поступового набуття мудрості, яку, за Р. Стернбергом [169] і П. Балтесом [18, с. 436–459], можна визначити як систему неявних процедурних знань, комплексних гнучких ментальних моделей або систем розпізнавання образів [59].

Отже, комп'ютер – це інструмент не тільки для ігор і розваг, а й для розвитку та навчання. Навіть якщо людина надмірно захоплюється Інтернетом, немає сенсу забороняти їй користуватися комп'ютером. Заборона може викликати протилежну реакцію непокори, призвести до замикання в собі або агресії [97; 136].

Проблема полягає в тому, що небезпеки віртуального світу часто не сприймаються серйозно. Або ж людина не має достатньої інформації про те, як використовувати віртуальний простір для власного саморозвитку та самореалізації [12; 89].

Користувачі відчують більше позитивного впливу від використання Інтернету, ніж негативного. Це пов'язано з тим, що людина або ж справді може уникнути негативного впливу, викликаного долученням до Інтернет-культури, або не здатна критично оцінити наслідки від запровадження інформаційних технологій у своє життя.

В юнацькому віці може підвищуватися ризик Інтернет-залежності, зважаючи на характерні особистісні властивості представників цього вікового етапу. Це вказує на необхідність застосування спеціальних засобів, які спрямовані на розвиток самоактуалізації, самоусвідомлення та усвідомленості комп'ютерної діяльності загалом і в мережі Інтернет зокрема [46].

Оскільки однією з основних причин того, що особистість занурюється в Інтернет, вважається незадоволеність соціальним становищем. Вона спонукає до самоактуалізації й самоствердження у віртуальному світі. Цей світ для людини починає замінювати всі реальні аспекти нормального життя.

Зважаючи на це, до основних рекомендацій щодо подолання Інтернет-залежності належать такі:

– потрібно намагатися показати переваги реального життя людини, для якої віртуальний світ став чимось більшим, ніж просто способом отримання інформації;

– надати людині можливості альтернативного розвитку та дозвілля. Різноманітні хобі, захоплення або прагнення можуть допомогти побороти пристрасть до неконтрольованого використання Інтернету.

Усі адикції мають спільну основу, а позбавлення їх можливе лише в разі згоди самого адикта виконувати терапевтичні рекомендації.

Розвиток комп'ютерних технологій сприяє розвитку й ускладненню інформаційного суспільства. Тому в Україні, як і в будь-якій розвинутій країні, треба створювати превентивні й реабілітаційні програми, спрямовані на боротьбу з Інтернет-залежністю.

З погляду гуманістичного підходу Інтернет-залежність викликана реакцією особистості на екзистенціальну фрустрацію, вона є прагненням «споживати щастя в чистому вигляді» та протестом проти соціального тиску, неможливості самоактуалізації та нудьги.

Гуманістична психологія розглядає як джерело виникнення адикції суперечність у Я-концепції, фрустрацію екзистенційно значущих потреб, втрату або відсутність сенсу життя.

Причини виникнення адикції криються в зниженому «локусі контролю», втраті або відсутності сенсу життя й фрустрації значущих потреб. Особистість вони характеризують як людину в процесі, відкриту новому досвіду, в ситуації «тут і зараз», що прагне до саморозвитку внутрішніх спонукань і здатності приймати рішення (К. Роджерс). Я-концепція (самість) задає напрями пошукової активності. Також існує ідеальна самість (Я-ідеальне) – це уявлення про себе, про те, яким індивід хотів би себе бачити.

Віковий період юнацтва особливо важливий у вивченні питання Інтернет-залежності з кількох причин. По-перше, представники цього етапу

в сьогоднішньому суспільстві становлять найбільшу за чисельністю групу користувачів Інтернету. Вони використовують Інтернет-середовище найбільш ефективно. По-друге, молодь на етапі юнацтва багато в чому більш самостійна й незалежна у своєму виборі, ніж представники більш ранніх вікових етапів. Значущість зазначеного вікового етапу в розвитку особистості не має ознак сензитивних періодів, але формування особистості ще не закінчено, й будь-які відхилення можуть докорінно змінити подальший напрям розвитку.

Отже, мережа Інтернет може впливати на особистість як позитивно, так і негативно, а ступінь Інтернет адикції визначається не кількістю витраченого часу, а сумою втрат у реальному житті. Перехід від вивчення окремих навичок роботи на комп'ютері до інтегрованого способу вироблення й засвоєння комп'ютерної компетентності передбачає зосередження окремих спеціальних зусиль у цьому напрямі.

Інтернет-залежність піддається лікуванню, якщо людина усвідомить проблему й буде мотивована на повернення до реального життя, але все це вимагає професійного підходу. Спілкування з фахівцем допомагає усвідомленню всієї глибини проблеми й можливих шляхів роботи з нею.

1.3. Психологічна модель впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку

У сучасному суспільстві дедалі більш 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 [175].

Центром і фундаментальною константою для віртуального соціально-культурного часу-простору стають суб'єкт і процес його входження в світ

суспільства, природи й культури. При цьому суб'єкт «існує як відношення: як єдність сторін, кожна з яких не може існувати без іншої; як зв'язок «людина – світ», поза яким неможливий розгляд людини; як спрямована й структурована активність, виникнення якої обумовлено її суб'єктивним полюсом» [108, с. 96].

Дослідники наголошують, що тема створення віртуального соціально-культурного світу пов'язана з проблемами соціально-культурної інтеграції молодого покоління засобами соціальних мереж. Соціально-культурна інтеграція в соціальних мережах передбачає розширення особистісного буття в часі та багаторівневу ідентифікацію з віртуальною культурою, суспільством та соціальною групою [133; 134].

У процесі формування самосвідомості особистість розуміє і формує власну індивідуальність, опиняється в процесі міжособистісного спілкування. У ньому власна самотність людини у віртуальному просторі соціальних мереж обертається до неї як відображений у «дзеркалі» інших свідомостей образ власного «Я». Самореалізаційні та соціально-інтеграційні ресурси дозволя в найбільш концентрованому вигляді втілюються в таких колективних формах віртуальної культурно-дозвілєвої діяльності молоді, як пошук інформації, спілкування в соціальних мережах, ігри [50; 159].

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.

Причинами Інтернет-залежності часто є неможливість у реальному житті задовольнити основні життєві потреби (за А. Маслоу), тоді як у віртуальному просторі вони успішно актуалізуються. Псевдосамоактуалізація (ефект самоактуалізації) у віртуальному просторі може з'являтися як

наслідок сприйняття цього простору в ролі альтернативної реальності, «середовища проживання» людини [121].

Потреба в безпеці у віртуальному просторі 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 Інтернет-просторі.

У мережі користувачі також можуть задовольнити потреби у самовираженні, самоактуалізації та самореалізації. Соціальні мережі приваблюють можливістю самовираження. Наприклад, у такий спосіб студенти використовують соціальні мережі для демонстрації особистої позиції щодо обговорюваних питань, власних досягнень, розробок або творчості [14; 23; 35; 69; 170].

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.

Водночас А. Маслоу був переконаний у тому, що самоактуалізація не може бути кінцевою самоціллю. Процес самоактуалізації – це копітка й напружена праця, що веде до поступового зростання досягнень. Також існує можливість «псевдорозвитку», внаслідок якого особистість намагається уникати незадоволеної потреби. Це відбувається тоді, коли особистість переконує себе, що незадоволена вища потреба в самоактуалізації насправді

задоволена або що її взагалі не існує. Однак ця потреба присутня обов'язково як несвідома сила, що закликає індивіда виконувати життєве призначення, розвивати власний потенціал, стаючи самим собою [120].

На основі теоретичного аналізу мережі Інтернет, видів її використання, типів залежності, позитивних і негативних проявів можна виділити таку зону дослідження: ігрова залежність, кіберкомунікативна залежність та залежність від навігації в Інтернеті (нав'язливий веб-серфінг).

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 [141].

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 внутрішньоособистісних 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. Йдеться про контролювання часу, проведеного в мережі; набуття високоефективних поведінкових стратегій і особистісних ресурсів, ефективних навичок

міжособистісного спілкування і вирішення стресових ситуацій; підвищення рівня впевненості в собі, стресостійкості й самооцінки.

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

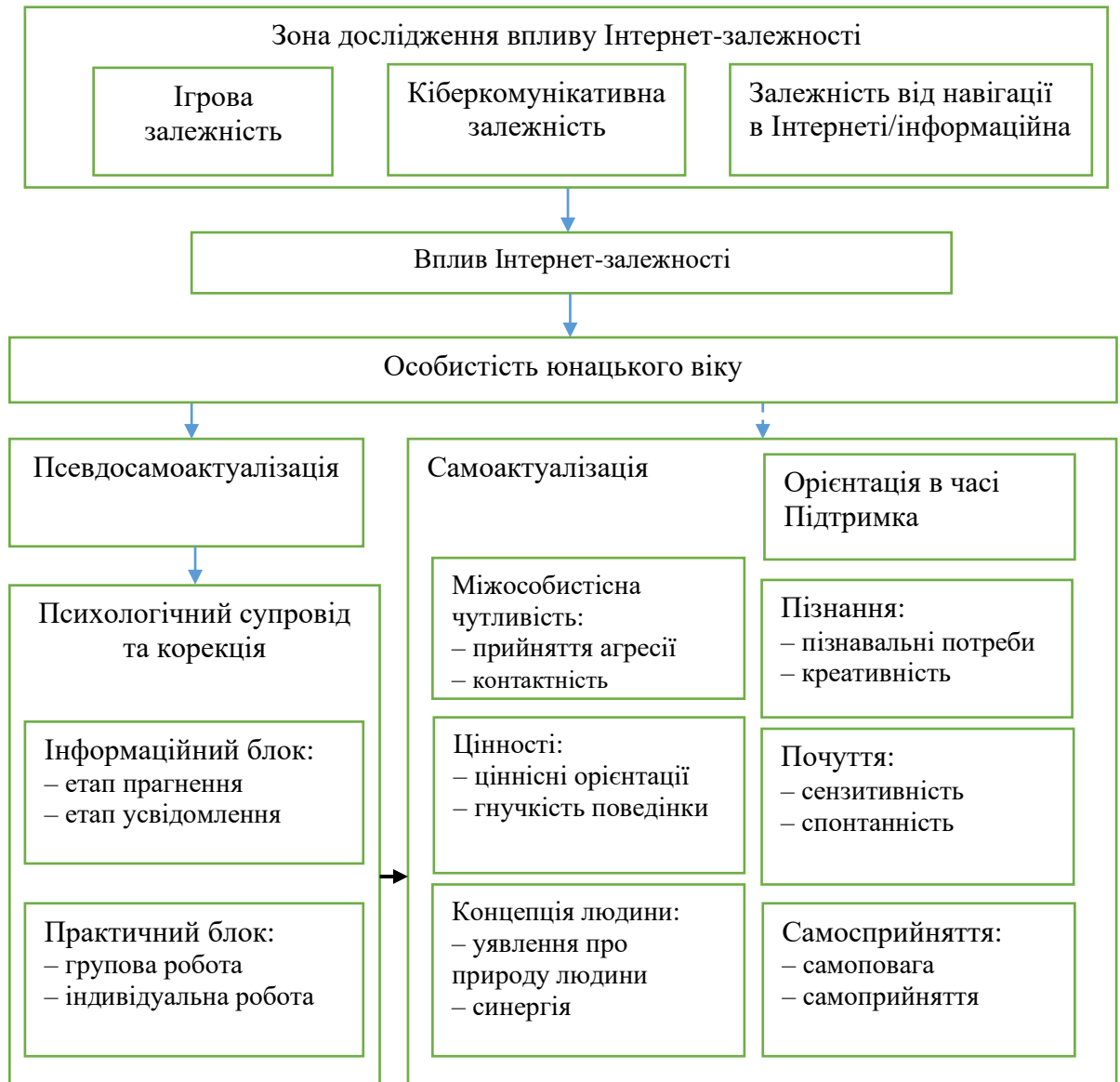


Рис. 1.1. Психологічна модель впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку

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 [123]. Такими етапами можуть бути:

- діагностичний, на якому встановлюють наявність залежної поведінки;

- інформаційно-просвітницький етап, який являє собою розширення компетенцій і включає інформування про механізми впливу Інтернету на особистість, його динаміку та наслідки;

- корекційний етап, тренінг особистісного росту з елементами корекції, спрямований на формування й розвиток навичок роботи над собою.

Для психокорекційної роботи з Інтернет-залежними особистостями слід застосовувати методи як групової, так і індивідуальної роботи.

Терапія має бути спрямована на:

- психологічну підтримку;
- відновлення орієнтації в часі (минуле – теперішнє – майбутнє);
- підвищення самооцінки й самосвідомості;
- зміцнення стабільності міжособистісних відносин;
- соціальну адаптацію;
- посилення контролю над імпульсами [48].

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. Псевдосамоактуалізація (ефект самоактуалізації) 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.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей самоактуалізації в юнацькому віці, проаналізовано наукові дослідження у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо особливостей самоактуалізації у віртуальному просторі.

У процесі теоретичного аналізу було з'ясовано, 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.

Було з'ясовано, що інформатизація сучасного світу, взаємодія з інформаційними ресурсами, джерелами, технічними засобами інформатизації, інформаційними мережами спричиняє зміну особистості сучасної людини – поступово проникаючи в усі сфери життєдіяльності, розширює життєвий простір особистості, дає нові можливості розвитку і в той же час є новим бар'єром і небезпекою для особистості. Здійснений аналіз засвідчує, що віртуальний простір є на сьогодні активно освоюваним «середовищем проживання» людини. Отже, він ініціює нові форми прояву

самоорганізації людини, створює нові сфери самовираження й самоактуалізації особистості.

На основі теоретичного аналізу показано, що характеристики становлення самоактуалізації в юнацькому віці співзвучні з основними новоутвореннями цього етапу онтогенезу. Розвиток компонентів самоактуалізації має індивідуальний характер. На самоактуалізацію впливають соціальний досвід і внутрішньоособистісні детермінанти. Юнацький вік є сензитивним до впливів середовища, адже саме в цей період відбувається активне формування особистості як суб'єкта.

Визначено, що причинами Інтернет-залежності часто є неможливість у реальному житті задовольнити основні життєві потреби, тоді як у віртуальному просторі вони успішно актуалізуються. Отже, під дією Інтернет-залежності існує можливість «псевдосамоактуалізації» внаслідок ухилення від незадоволеної потреби. Це відбувається тоді, коли особистість переконує себе, що незадоволена вища потреба в самоактуалізації насправді вже задоволена або її взагалі не існує. Однак ця потреба обов'язково присутня як несвідома сила, що закликає індивіда виконувати життєве призначення, розвивати власний потенціал, стаючи самим собою.

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

Вивчення особливостей самоактуалізації в контексті Інтернет-залежності дасть змогу розробити програми тренінгів для груп особистісного розвитку з метою підвищення рівня самоактуалізації та вдосконалення окремих її параметрів. Розвиток у навчальному процесі дослідницьких навичок, креативності, застосування інтерактивних методів, ставлення до індивідуальності кожного студента як до цінності пришвидшують процес дорослішання особистості юнацького віку.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію особистості юнацького віку

У розділі описано етапи дослідження чинників впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку, обґрунтовано методологічний інструментарій. Розкрито та інтерпретовано основні результати емпіричного дослідження.

2.1. Організація, етапи та вибірка емпіричного дослідження

Проведення дослідження впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку включало в себе характеристику теоретичного підґрунтя дослідження наукової проблеми, опис загальної процедури планування та проведення емпіричного дослідження, включно з емпіричною частиною.

Емпіричне дослідження проводилося відповідно до потреб, що постали в сучасному суспільстві. Інформаційне середовище стало невід'ємною частиною життя, підвищило його інтенсивність. Виникла потреба вивчення віртуального простору та проявів людини в ньому. Зі зростанням насиченості інформаційного простору, в якому перебуває людина, виникає потреба в розумінні впливів його на особистість.

Для глибинного розуміння обраної теми дослідження було проведено аналіз літератури. Використовувалися джерела як сучасних авторів

(Н. В. Лесько, О. М. Немеш, С. О. Ставицька), так і класиків (Л. С. Виготський, Д. А. Леонтьєв, А. Маслоу, Е. Шостром).

Процедура дослідження була наступна:

I. Підготовчий етап

Планування дослідження. На цьому етапі відбувалося формулювання мети, відповідно до якої ставили задачі. Пізніше підбирали респондентів, які і виступили учасниками дослідження. Була запланована послідовність дій дослідження, їх рознесеність в часі. Було визначено конкретний контингент досліджуваних або респондентів.

Надалі здійснювали підбір методик, які б відповідали темі обраного дослідження, його меті та могли повною мірою сприяти об'єктивному збору матеріалу, дати надійні та валідні результати. Всі зазначені далі методики були підібрані з урахуванням вікових особливостей досліджуваних та спрямовані на вивчення поставлених завдань, що розкривають мету роботи. Був використаний такий набір методик, які відображають та задовольняють цілі нашого дослідження:

1. Тест для діагностики Інтернет-залежності за методикою Кімберлі Янг;
2. Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома;
3. Методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості Т. Д. Дубовицька;
4. Власна анкета.

«Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кімберлі Янг)» (Додаток А). На сьогодні психологи зосереджені на першому критерії, намагаючись визначити сукупність симптомів, що складають Інтернет-залежність або загальну комп'ютерну залежність. Так Кімберлі Янг діагностує Інтернет-адикцію на підставі п'яти та більше позитивних відповідей, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому вона фокусує увагу на залежності від Інтернету, а не на більш загальній

комп'ютерній залежності. Людина вважається Інтернет-залежним у випадку п'яти чи більше позитивних відповідей на ці питання.

Самоактуалізаційний тест (САТ) (Додаток Б) спрямований на дослідження рівня самоактуалізації особистості. Він був розроблений у 1987 р. на основі опитувальника особистісної орієнтації (РОІ) Е. Шострома.

САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовими і рядом допоміжних шкал. Базовими є шкали компетентності у часі і шкала підтримки. Дванадцять допоміжних шкал розбиті на 6 блоків – по 2 в кожному. Кожний пункт входить в одну чи більше допоміжних шкал і, як правило, в одну базову.

«Діагностика ситуативної самоактуалізації особистості» Т. Д. Дубовицької. З метою виявлення рівня ситуативної самоактуалізації осіб юнацького віку була використана методика Т. В. Дубовицької. Дана методика була дещо модифікована для того, щоб виявити у якій мірі реальний та віртуальний світ сприяють самореалізації особистості, актуалізують його потенціал, створюють умови для осмисленого, суб'єктно включеного в різні сфери життя. Особи юнацького віку повинні були оцінити себе (від 1 до 5 балів) за запропонованими параметрами, відповідаючи на питання «Який Я?»: в реальному світі; у віртуальному просторі.

Анкета була необхідна для отримання основних відомостей про респондентів, включаючи фактори використання віртуального простору та ситуацію самореалізації в реальному світі.

У першій частині анкети подавалась інформація про проведення дослідження, пояснювалась мета дослідження, гарантувалась анонімність відповідей, викладались правила заповнення анкети, підкреслювалась важливість та цінність відповідей респондента.

В основній частині викладались запитання, які були необхідні для поділу на групи, збору додаткової інформації про респондентів.

У заключній частині тексту анкети були запропоновані найбільш складні питання, мета яких була — поглибити та уточнити інформацію,

дізнатись особисту думку респондентів про позитивні та негативні впливи Інтернет мережі.

Контингент досліджуваних – користувачі мережі Інтернет у віці від 15 до 25 років.

В даному дослідженні були перевірені наступні припущення:

- Існує зв'язок між самореалізацією особистості юнацького віку та її захопленням віртуальним простором.
- Різні варіанти використання юнаками віртуального простору по різному впливають на їх самореалізацію.
- Здобутки юнаків, отриманні під час інтенсивного використання віртуального простору, можуть викликати підвищення суб'єктивної оцінки досягнутої самореалізації.
- Збільшення часу, який особистість юнацького віку проводить у віртуальному просторі, впливає на її самореалізацію.

II. Основний (емпіричний) етап

На цьому етапі відбувався збір емпіричних даних. На ньому відбувалося безпосереднє опитування респондентів за допомогою обраних методик для визначення необхідних особистісних характеристик.

Респонденти проходили опитування в електронній формі, яка була зроблена за допомогою програми google.docs. Дана форма сприяла зручності у заповненні, зробила можливим максимально об'єктивний збір даних. Респонденти 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.

Процес дослідження:

Тест для діагностики Інтернет-залежності за методикою Кімберлі Янг було запропонована для заповнення особам юнацького віку. По результатах даного тесту було відібрано 100 осіб, показник яких перевищує 49 балів.

Самоактуалізаційний тест (САТ), методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості та анкета були запропоновані для заповнення тим особам, які були відібрані під час попереднього дослідження.

Експериментальна база дослідження. В дослідженні брали участь особи юнацького віку: учні випускних класів загальноосвітніх шкіл та ліцеїв (60 осіб у віці 15-17 років, 35 хлопців, 25 дівчат), студенти різних ВНЗ міста Києва, в тому числі Київського національного економічного Університету (12 осіб у віці 17-22 років, 7 хлопців, 5 дівчат), Університету «Крок» (10 осіб у віці 17-22 років, 5 хлопців, 5 дівчат), Національного університету «Києво-Могилянська академія» (13 осіб у віці 17-22 років, 7 хлопців, 6 дівчат), Київського Національного університету будівництва і архітектури (12 осіб у віці 17-22 років, 6 хлопців, 6 дівчат), Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (14 осіб у віці 17-22 років, 8 хлопців, 6 дівчат), Національного авіаційного університету (10 осіб у віці 17-22 років, 4 хлопців, 6 дівчат), Національного університету харчових технологій (12 осіб у віці 17-22 років, 5 хлопців, 7 дівчат), Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (15 осіб у віці 17-22 років, 6 хлопців, 9 дівчат), Національного університету державної податкової служби України (12 осіб у віці 17-22 років, 7 хлопців, 6 дівчат), працівники різних сфер з відсутньою (13 осіб у віці 19-25 років, 9 хлопців, 4 дівчат), неповною (46 осіб у віці 17-21 років, 26 хлопців, 20 дівчат) та базовою вищою освітою (48 осіб у віці 23-25 років, 27 хлопців, 21 дівчат). Дослідження проводилось за участі 223 досліджуваних. Вибірка є врівноваженою за основними показниками, що дозволяє робити надійні висновки.

З тих респондентів, які отримали по методиці Кімберлі Янг бал менший ніж 49, було обрано 100 осіб для проходження самоактуалізаційного тесту (САТ) в якості контрольної групи.

Після проведення попереднього дослідження була сформована вибірка із 100 респондентів із показником Інтернет залежності більшим ніж 49. По

результатам анкетування вибірки було встановлено, що із ста респондентів - 59 хлопців і 41 дівчина.

З 59 хлопців – 10 навчаються у ВНЗ та працюють, 31 навчаються у ВНЗ на очній або заочній формі навчання, 5 закінчують середню освіту і 8 мають середню освіту, не навчаються в ВНЗ і працюють і 5 мають середню освіту, не навчаються у ВНЗ та не працюють.

З 41 дівчини - 4 навчаються у ВНЗ та працюють, 25 навчаються у ВНЗ на очній або заочній формі навчання, 2 закінчують середню освіту і 7 мають середню освіту, не навчаються в ВНЗ і працюють і 3 мають середню освіту, не навчаються у ВНЗ та не працюють.

Також була сформована контрольна група із 100 респондентів із показником Інтернет залежності меншим ніж 49.

III. Заключний етап (етап обробки даних)

Аналіз даних та статистична обробка.

Дослідження було спрямовано на виконання таких завдань:

1. Визначення впливу захоплення віртуальним простором на самоактуалізацію особистості юнацького віку за допомогою – t критерію Ст'юдента.

2. Визначення впливу різних видів використання віртуального простору на самоактуалізацію особистості юнацького віку за допомогою – t критерію Ст'юдента.

3. Визначення взаємозв'язку здобутків, отриманих під час інтенсивного використання віртуального простору та підвищення суб'єктивної оцінки досягнутої самоактуалізації.

4. Визначення взаємозв'язку захоплення віртуальним простором та самоактуалізації особистості юнацького віку за допомогою – коефіцієнта кореляції Пірсона.

IV. Інтерпретаційний етап.

Відповідно до поставлених задач формулювали висновки, які і є підсумком проведеної роботи. Потім зазначали про подальші плани роботи в

цьому напрямку та визначили перспективи дослідження, оскільки обрана тема є досить цікавою та має достатньо матеріалу для подальшого опрацювання.

Отже, всі проведені етапи є важливими для даного емпіричного дослідження і відіграють роль у достовірності отриманих результатів та досягненні встановленої мети. Точне дотримання всіх правил проведення емпіричного дослідження допоможе уникнути отримання недостовірних даних та формулювання хибних висновків та прогнозів.

2.2. Характеристика методичного інструментарію

Для встановлення змістового наповнення та емпіричного обґрунтування психологічних аспектів дослідження, було використано психодіагностичний комплекс, що складався з методик, відбір яких здійснювався відповідно до поставлених цілей нашого дослідження.

Використовувалися такі методи дослідження: тестування, анкетування, спостереження; статистичні методи для здійснення якісного та кількісного аналізу результатів дослідження.

Для перевірки наукової гіпотези та реалізації завдань ми розробили програму емпіричного дослідження, реалізація якої передбачала використання комплексу теоретичних, емпіричних, розвивальних та статистичних методів. Теоретичні методи використовувалися для аналізу, систематизації, узагальнення та інтерпретації наукових даних. Емпіричні методи включали психодіагностичне тестування та анкетування. Розвивальні методи використовувалися на етапі проведення формувального експерименту та були представлені методами активного соціально-психологічного навчання, а також вебінару та індивідуального консультування. Для обробки та аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження використовувалися методи описової та математичної статистики: первинні

описові статистики, кореляційний аналіз та параметричні методи порівняння незалежних вибірок (t критерій Ст'юдента, критерій Пірсона).

У результаті проведеного теоретичного аналізу нами були обрані такі психодіагностичні методики. Перша методика, яка була використана в дослідженні - тест для діагностики Інтернет-залежності за методикою Кімберлі Янг.

На сьогодні в Україні не існує психологічного чи психіатричного діагнозу Інтернет-залежність чи комп'ютерна залежність. В останню версію «Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів» (DSM-IV), що встановлює стандарти класифікації типів психічних хвороб, не ввійшла жодна з цих категорій. Інтернет сам по собі не є «поганим» чи «хорошим», якщо взагалі можна говорити про таке глобальне явище у моральних категоріях. Усе залежить від людини, яка його використовує. Для когось він може бути ідеальним дослідницьким інструментом, для іншого – захоплюючим віртуальним світом, а ще для когось стане хворобливою пристрасстю чи манією.

Так Кімберлі Янг діагностує Інтернет-адикцію на підставі п'яти і більше позитивних відповідей на питання тесту, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому фокус уваги на залежності від Інтернету, а не на більш загальній комп'ютерній залежності.

Особливістю Інтернет-залежності є те, що це не хімічна залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму в наслідок дії певних хімічних речовин. Але вплив на фізичний стан все ж таки відбувається. Внаслідок відсутності необхідної для підтримки форми фізичної активності розвивається гіподинамія, захворювання очей (особливо короткозорість), порушується постава хребта, грудної клітини, зменшується амплітуда дихання. Також така людина може не отримувати достатньо кисню, оскільки проводить багато часу в приміщенні. Також були проведені дослідження, які довели вплив Інтернет-залежності на мозок людини подібно до хімічної залежності [207].

Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується. За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом шести місяців після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - за рік. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження [201].

В 1995 році доктор Іван Голдберг один з перших дав визначення даному поняттю. Він виділив наступні основні симптоми цього розладу: використання інтернету заподіює шкоду фізичному, психологічному, міжособистісному, соціальному або економічному статусу; використання інтернету викликає негативний стресовий стан, який називають дистрес.

Тест для діагностики Інтернет-залежності за методикою Кімберлі Янг поданий в Додатку А.

Друга методика, яка була використана в дослідженні - самоактуалізаційний тест (САТ). Самоактуалізація особистості визначалася за методикою «Самоактуалізаційний тест» (САТ) (модифікація теста Є. Шостром авторським колективом кафедри соціальної психології МДУ (Ю. Алешина, Л. Гозман, М. Заїка, М. Кроз). Самоактуалізаційний тест складається з 126 пунктів, кожний з яких включає два судження ціннісного чи поведінкового характеру. САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовими і рядом додаткових шкал. Базовими є шкали Компетентності в часі і шкала Підтримки.

Вимірювані параметри: компетентність у часі; самопідтримка; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; реактивна чутливість; спонтанність; самоповага; самоприйняття; прийняття природи людини; синергія; прийняття власної агресії; контактність; пізнавальні потреби; креативність.

САТ вимірює самоактуалізацію по двох незалежних один від одного базовим шкалами (орієнтації в часі і підтримки) і 12-ти додатковим [147].

Базові шкали:

Шкала орієнтації в часі (ОВ) - 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить про здатність людини жити сьогоденням (переживати поточний момент свого життя у всій його повноті, а не просто як підготовку до майбутнього «справжнього» життя або фатальний наслідок минулого) і відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього. Тобто бачити своє життя цілісним.

Низький бал за шкалою означає, що людина орієнтована лише на один з відрізків часової шкали (минуле, сьогодення або майбутнє) і (або) дискретно сприймає свій життєвий шлях.

Шкала підтримки (П) - 91 пункт. Вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від зовнішнього впливу («внутрішня/ зовнішня підтримка»). Людина, що має високий бал за цією шкалою, незалежна у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, принципами та установками. Але це не означає ворожості до оточуючих і конфронтації з груповими та соціальними нормами. Людина вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу («зсередини направлена» особистість).

Низький бал свідчить про високий ступінь конформності, залежності, несамостійності суб'єкта («ззовні направлена» особистість). Людина має зовнішній локус контролю.

Додаткові шкали. На відміну від базових, що вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали орієнтовані на реєстрацію окремих її аспектів. Для додаткових шкал високий бал характеризує високий ступінь самоактуалізації.

Блок цінностей:

Шкала ціннісної орієнтації (ЦО) - 20 пунктів. Показує, в якій мірі людина поділяє цінності, властиві самоактуалізованій особистості.

Шкала гнучкості поведінки (ГП) - 24 пункти. Діагностує ступінь гнучкості людини в реалізації своїх цінностей в взаємодії з оточуючими людьми, поведінці, здатність швидко і адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється.

Блок почуттів:

Шкала сензитивності (Сен) - 13 пунктів. Визначає, в якій мірі людина розуміє свої потреби і почуттях, наскільки добре їх рефлексує.

Шкала спонтанності (Сп) - 14 пунктів. Діагностує здатність людини до спонтанного і безпосереднього вираження своїх почуттів. Високий бал за цією шкалою не означає відсутності здатності до цілеспрямованих, продуманих дій, він лише свідчить про можливість і іншого способу поведінки (прорахованого заздалегідь). А саме про те, що людина не боїться поводити себе розкуто та природно, демонструвати оточуючим свої емоції.

Блок самосприйняття:

Шкала самоповаги (Сам) - 15 пунктів. Діагностує здатність людини цінувати свої чесноти та позитивні якості характеру та поважати себе за них.

Шкала самоприйняття (Спр) - 21 пункт. Показує ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, незалежно від оцінки своїх чеснот, достоїнств і недоліків (можливо, і всупереч їм).

Блок концепції людини:

Шкала уявлень про природу людини (Поп) - 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність особистості в цілому позитивно сприймати природу людини («люди швидше хороші») і не вважати дихотомії раціональності/емоційності, мужності/жіночності та інші нездоланими та антагоністичними.

Шкала синергії (Син) - 7 пунктів. Визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як робота та гра, духовне та тілесне і ін.

Блок міжособистісної чутливості:

Шкала прийняття агресії (ПА) - 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність людини приймати свій гнів, роздратування та агресивність як природний прояв людської природи (звичайно ж, мова не йде про виправдання своєї антисоціальної поведінки).

Шкала контактності (К) - 20 пунктів. Характеризує здатність людини до швидкого встановлення емоційно, тісних, насичених і глибоких контактів з людьми.

Блок ставлення до пізнання:

Шкала пізнавальних потреб (Поз) - 11 пунктів. Визначає міру вираженості у людини прагнення до придбання знань про оточуючий світ.

Шкала креативності (Кр) - 14 пунктів. Характеризує наскільки виражена у особистості творча спрямованість.

Кожен пункт тесту входить в одну або більше додаткових шкал і, як правило, в одну базову.

При використанні тесту для індивідуальної діагностики «сирі» результати переводяться в стандартні Т-бали, на основі яких складаються профільні бланки. Завершується дослідження побудовою індивідуального профілю.

Методика використовується як індивідуально, так і для групи, застосовується брошура або комп'ютеризований варіант. У разі необхідності респондент може відповідати на питання і під час відсутності експериментатора. Інструкція не обмежує час для відповідей, хоча практика показує, що в нормі вона звичайно не перевищує 30-35 хвилин.

Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких відзначені обидва варіанти, при обробці не враховуються. У разі якщо кількість таких пунктів досягне 13 і більше, результати дослідження вважаються недійсними.

Самоактуалізаційний тест САТ поданий в Додатку Б.

При розробці тесту не були однозначно визначені норми для високого, середнього та низького рівнів самоактуалізації. Проте вважається, що показники САТ у самоактуалізованої особистості ні в якому разі не повинні «зашкалювати». Граничні значення свідчать про занадто сильний вплив на результати фактора соціальної бажаності або про прагнення респондентів виглядати в найбільш сприятливому світлі (таке явище Е. Шостром назвав «псевдосамоактуалізацією»). Практика показала, що «діапазон

самоактуалізації» знаходиться в межах «вище середнього». Низькі шкальні оцінки характерні для людей, хворих невротами, з різними формами прикордонних психічних розладів. В психічну і статистичну норму потрапляє 68% всього населення, і тільки у 16% результат перевищує 60 або не досягає 40. Значення вище 70 або нижче 30 спостерігаються тільки у 2,3% людей.

Ще одна методика, яка була використана в дослідженні - методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості. Інструкція та питання до методики надані в Додатку В [76].

Мета методики - діагностика ступеня самоактуалізації, пережитої людиною в різних життєвих контекстах. Методика є анкетною, що включає 14 пар характеристик особистості, що відображають стан самоактуалізації людини відповідно до описів по А. Маслоу. Методика складається із біполярних пар особистісних особливостей, що представляють (по черзі) такі емпіричні характеристики людей, що самоактуалізуються: 1) почуття гумору; 2) опір залученню до культурних норм; власна система цінностей; 3) пікові переживання; свіжість сприйняття; 4) центрованість на проблемі («виконують якусь місію, мають певну мету життя, вирішують будь-яку зовнішню задачу, що забирає у них багато сил і часу» [120, с. 195]); 5) спонтанність («їх поведінка відрізняється простотою і природністю, їм чужі награність і спроби зробити ефект» [120, с. 193]; 6) прийняття («відсутність домінуючого почуття провини або сорому, а також стану тривоги» [120, с. 192]); 7) людська спорідненість («відчувають щире бажання принести користь всьому людству, знають, що краще за інших впораються з багатьма речами» [120, с. 200]); 8) пікові переживання; 9) автономія («відносна незалежність від фізичного і соціального оточення, знаходять достатню силу і незалежність від розташування оточуючих» [120, с. 197]); 10) центрування на проблемі; креативність; 11) автономія; схильність до усамітнення («мають велику свободу волі і менш залежні, ніж звичайні люди» [120, с. 197]); 12) кошти і цілі («набагато більше уваги приділяють цілям, до того ж засоби цим

цілям явно підпорядковані» [120, с. 203]); 13) почуття гумору; пікові переживання; 14) креативність.

Для підвищення достовірності результатів опитувальник збалансований за кількістю позитивних і негативних шкал, яким відповідає рівна кількість пунктів опитувальника.

Високі показники за результатами тесту свідчать про високий рівень самоактуалізації особистості, який проявляється в конкретній ситуації (або життєвому контексті в цілому). Людина в найбільш повній мірі проявляє активність, свої здібності, отримує від цього задоволення; прагне до успіхів в справах і домагається їх; захоплена тим, що відбувається, і що наповнене для нього сенсом; поводить природно і невимушено; здатна сама контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх.

Низькі показники за результатами тесту свідчать про низький рівень самоактуалізації особистості, який проявляється в конкретній ситуації (або життєвому контексті в цілому). Людина переживає пригніченість, напругу і безсилля, незадоволеність собою і тим, що відбувається; неможливість реалізації наявних у неї здібностей; нездатність досягнення поставлених цілей; залежність від оточуючих в прийнятті рішень і в своїх діях, безглуздість того, що відбувається; нездатність самостійно контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх.

Ситуації можуть бути взяті на розсуд дослідника. Отже, для дослідження використовувалися ситуації: який я у реальному світі, який я у віртуальному світі [120].

Різноманіття життєвих контекстів, у які включена кожна людина, неминуче впливає на прояв його особистісних особливостей. Для того, щоб зрозуміти мотивацію індивіда, необхідно враховувати загальну структуру його потреб у контексті життєвої та організаційної ситуації. При аналізі результатів рекомендується користуватися сирими балами, перевіряючи їх на статистично значущі відмінності [63].

Також в дослідженні було використане анкетування.

В даній роботі використовувалась анкета, подана в Додатку Г.

Усі методики, використані у дисертаційному дослідженні, є валідними та відповідають об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження.

2.3. Результати дослідження впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку

На першому етапі було проведено діагностику за методикою Кімберлі Янг 223 осіб юнацького віку. З них було відібрано 100 осіб, що мають показник понад 49 балів, що свідчить про їх Інтернет-залежність та 100 осіб, що мають показник менший, ніж 49 балів.

Для двох сформованих груп було проведено діагностику за методикою САТ.

В результаті були отримані данні для вибірки респондентів юнацького віку, чії показники по методиці Кімберлі Янг перевищили 49 балів, для самоактуалізаційного тесту (САТ). Вони наведені у Додатку Д.

Після аналізу отриманих результатів із вибірки респондентів були виключені 6 досліджуваних, оскільки їх відповіді свідчили про ефект псевдосамоактуалізації. В подальших розрахунках використовувались дані 94 респондентів.

Далі були отримані данні для вибірки респондентів юнацького віку для самоактуалізаційного тесту (САТ), чії показники по методиці Кімберлі Янг менше 49 балів. З них також було виключені досліджувані, чії показники свідчили про псевдосамоактуалізацію. В таблиці 2.1. наведені середні результати двох цих груп для порівняння.

Таблиця 2.1

Результати діагностики самоактуалізації для респондентів юнацького віку за тестом (САТ)

Середнє значення:	для респондентів, які мали бал по методиці Кімберлі Янг більше 49 балів	для респондентів, які мали бал по методиці Кімберлі Янг менше 49 балів
Орієнтація в часі	48	64
Підтримка	49	59
Ціннісні орієнтації	49	65
Гнучкість поведінки	54	63
Сензитивність до себе	50	65
Спонтанність	44	55
Самоповага	49	66
Самоприйняття	48	72
Уявлення про природу людини	51	73
Синергія	48	75
Прийняття агресії	45	59
Контактність	53	60
Пізнавальні потреби	48	70
Креативність	50	69

З таблиці видно, що середні показники по групі у респондентів із вираженою залежністю від мережі Інтернет, менші, ніж у контрольної групи. Найбільша різниця між двома групами у показниках синергії та пізнавальних потреб.

Отже, здатність Інтернет залежних юнаків до цілісного сприйняття світу і людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне і духовне, а також ступінь вираженості у них прагнення до

придбання знань про навколишній світ мають значну відмінність від цих показників в контрольній групі.

Найменшими у досліджуваній групі юнаків виявились показники спонтанності та прийняття агресії. Отже, можна відмітити, що страждає здатність юнаків спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, демонструвати оточуючим свої емоції, а також здатність приймати своє роздратування та гнів як природний прояв. Обидва показники пов'язані із адекватним вираженням емоцій в реальному житті. Це може бути пов'язано із звичкою виражати свої емоції в письмовому вигляді та за допомогою спеціальних знаків та символів. Як приклад можна уявити ситуацію, в якій людина реагує на смішну історію, відправляючи «смайл», який сміється. При цьому в реальному житті може навіть не посміхнутися. Хоча оцінює історію справді як веселу. Тобто відбувається заміна реальної емоції на її формальний прояв у віртуальному світі.

Отримані результати можна пояснити тим, що Інтернет-залежні особи юнацького віку значною мірою сконцентровані на власних прагненнях, інтересах, проблемах і не достатньо виявляють довіру до оточуючого світу. Зокрема до реального світу. Тобто, вони досить вибірково і обережно ставляться до оточуючих. Отже, для того щоб поводитися спонтанно і безпосередньо, особистість повинна бути впевненою у собі, власних силах та можливостях. Для достатнього рівня спонтанності, необхідно, щоб соціальна ситуація розвитку біла певною мірою стабільною. В випадку, коли соціальна ситуація прив'язана до віртуальних зв'язків, прояви в реальному світі стають досить важкими.

Найхарактерніша риса юнацтва – формування життєвих планів. Людина ієрархізує мотиви діяльності, що складає усталене ядро ціннісних орієнтацій та узагальнює цілі, які перед собою ставить. Головна проблема формування життєвої перспективи молоді — це не дефіцит «перспективного» погляду на майбутнє життя, що характерне для старшого покоління, а радше розбіжність віддалених життєвих цілей з актуальною життєвою ситуацією та

найближчими життєвими планами.

В цілому показники нижче середнього наявні у досліджуваній групі по шкалам орієнтації в часі, підтримки, ціннісних орієнтацій, спонтанності, самоповаги, самоприйняття, синергії, прийняття агресії та пізнавальних потреб.

Проаналізувавши середньоквадратичне відхилення та коефіцієнт варіації для досліджуваної та контрольної групи (Додаток Е), можна зробити наступні висновки:

Група, яка мала показник Інтернет-залежності за Кімберлі Янг менший за 49 балів, має середні показники по тесту САТ вище середніх і ступінь варіації значень до 19%.

Група, яка мала показник Інтернет-залежності за Кімберлі Янг більше за 49 балів, має середні показники по тесту САТ вище середніх але менші, ніж у контрольної групи, і ступінь варіації значень до 45%.

Це може свідчити про неоднорідність групи, тобто наявність окремих підгруп із суттєвими відмінностями, які впливають на показники тесту. Виходячи із цієї гіпотези, були сформовані питання анкети, наданої в Додатку Г.

Далі було проведено аналіз анкет, а саме пункту 4 і 5 («Для чого Ви частіше використовуєте мережу Інтернет? Чому це для Вас важливо?» та «Перелічіть три назви сайтів, які Ви відвідуєте найчастіше. Чому?»)

За результатами анкети, попередню групу респондентів було поділено за перевагами використання віртуального простору, а саме: респонденти, які надають перевагу онлайн іграм, респонденти, які надають перевагу віртуальному спілкуванню, респонденти, які надають перевагу пошуку інформації.

Отримані данні надані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження самоактуалізації за тестом (САТ) для респондентів юнацького віку які мали бал по методиці Кімберлі Янг більше 49 балів

Результати самоактуалізаційного тесту (САТ):	респонденти, які надають перевагу онлайн іграм	респонденти, які надають перевагу віртуальному спілкуванню	респонденти, які надають перевагу пошуку інформації
Орієнтація в часі	37	40	50
Підтримка	38	42	52
Ціннісні орієнтації	36	45	50
Гнучкість поведінки	44	64	48
Сензитивність до себе	39	45	40
Спонтанність	33	37	40
Самоповага	36	41	54
Самоприйняття	37	55	60
Уявлення про природу людини	41	54	48
Синергія	38	43	45
Прийняття агресії	34	32	40
Контактність	42	61	50
Пізнавальні потреби	38	45	65
Креативність	39	42	53

Отже, в першу групу, яка переважно використовує Інтернет для онлайн ігор, потрапило 24 (24,53%) респонденти, в другу, яка переважно використовує Інтернет для онлайн спілкування – 30 (31,91%), в третю, яка переважно використовує Інтернет для пошуку інформації – 27 (28,72%). З 13 (13,83%) респондентів, що залишились: переважна більшість, а саме 8

(8,51%) осіб, вибрали комбінацію із перших трьох пунктів. (Наприклад: «граю в онлайн ігри та спілкуюся у соціальних мережах» або «всього по трохи».) Три особи (3,2%) в графі «ваш варіант» написали різні види додаткового заробітку в Інтернеті, одна особа (1,06%) написала назву соціальної мережі і ще одна – онлайн шопінг.

Аналізуючи пункти 6 та 7 (щодо задоволення місцем своєї роботи/навчання та щодо середнього балу для тих, хто навчається або закінчив ВНЗ) було отримано наступні дані:

Серед 24 осіб, що надають перевагу онлайн іграм та мають Інтернет залежність – лише одна особа навчається та працює, 9 (37,5%) осіб навчаються у різних ВНЗ, 3 (12,5%) школярі старших класів, 5 (20,8%) працюють і не навчаються, 6 (25%) не працюють та не навчаються. В групі 18 (75%) хлопців та 6 (25%) дівчат.

Аналізуючи показники тесту САТ, надані в таблиці 2.2. можна помітити наступні тенденції. Для групи, що обрала онлайн ігри, показники по всім шкалам менше середнього значення. Дещо вищі показники за шкалами гнучкість поведінки (44), уявлення про природу людини (41) та контактність (42). Найнижчі показники – спонтанність (33), прийняття агресії (34), ціннісні орієнтації (36) та самоповага (36). В цілому це може свідчити про невміння поводити себе природно, демонструвати свої емоції, невміння приймати себе, свої негативні емоції та агресію, нездатність визначати ціннісні орієнтири та цінувати власні достоїнства. Показники основних шкал підтримки та орієнтації у часі також на досить низькому рівні – 38 та 37 балів відповідно. Тобто можна говорити про значну залежність респондентів від зовнішнього впливу, несаможиттєвості, а також орієнтацію на окремий відрізок часу (як правило сьогодні, без планів на майбутнє) та відсутність бачення свого життя цілісним та нерозривним.

Для групи, що більшість часу у віртуальному просторі проводить у спілкуванні, вище середнього рівня показники – гнучкості поведінки (64), самоприйняття (55), уявлення про природу людини (54) та контактності (61).

Це свідчить про вміння взаємодіяти з оточуючими, встановлювати контакти, адекватно реагувати на зміни, позитивно сприймати людей та себе самого. Найнижчі показники – спонтанність (37) та прийняття агресії (32). Тобто досліджувані юнаки при встановленні контактів намагаються не демонструвати оточуючим свої справжні емоції, в тому числі агресію. Тобто вони скоріше будуть поводити себе не зовсім природно, але так, як від них чекають оточуючі. Про те саме свідчить і показник шкали підтримки (42).

Розглянемо результати групи, яка обрала пошук інформації. Найбільші показники за шкалами пізнавальних потреб (65) та самоприйняття (60) свідчать про високий ступінь прагнення до придбання нових знань та безпосереднє прийняття себе з усіма своїми недоліками. Самоприйняття – це ступінь прийняття людиною себе, задоволення рівнем індивідуального розвитку, особистісних особливостей. Найнижчі показники – спонтанність (40), сензитивність до себе (40) та прийняття агресії (40). Тобто людина не усвідомлює свої потреби і почуття, має зовнішній локус контролю і намагається не виражати свої емоції, що є спільним із двома попередніми групами.

Вище середнього також є показники базових шкал - орієнтації в часі (50) та підтримки (52) і додаткових шкал – самоповаги (54) та креативності (53).

Отже, низький рівень за шкалою спонтанності та прийняття агресії можна трактувати як загальний для Інтернет-залежних осіб юнацького віку.

Такі особи мають дуже слабо виражену здатність спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. Можлива також відсутність здатності до продуманих, цілеспрямованих дій. А також, що людина боїться вести себе природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції. А також розуміти, приймати та оцінювати емоції інших людей, в тому числі негативні прояви комунікації. Агресія сприймається як віртуальний показник, оцінка реальних дій в цьому контексті є не зовсім адекватною до ситуації.

Аналізуючи тексти самозвітів та анкет можна було прослідкувати

тенденцію фактичної реалізації в реальному житті. Люди, що надавали перевагу онлайн іграм, відзначали, що в віртуальних іграх простіше домогтися переваги над іншими, не витрачаючи на це зусиль, необхідних в реальному житті. Ця проблема є вкрай актуальною в області психічного здоров'я для суспільства сучасного світу. Ігромани втрачають сім'ї, свої фінансові заощадження, аж до повного розорення, нехтують своєю професійною діяльністю. Один із респондентів вказав на те, що припинив навчання у ВНЗ через надмірне захоплення онлайн грою. Він провів понад два роки майже не спілкуючись в реальному світі і не реалізовуючись ні в яких сферах, окрім ігрової. Залежність вплинула на його сімейні стосунки та на стосунки із друзями. На момент проведення дослідження, ситуація частково змінилась, та більше в сенсі зовнішнього впливу на респондента із боку рідних. Самостійного повного усвідомлення ситуації не було. Онлайн досягнення описувались як реальні і їм надавалось велике значення.

Серед 30 осіб, що надають перевагу віртуальному спілкуванню та мають Інтернет залежність – 2 особи навчаються та працюють, 21 особа навчається у різних ВНЗ, 3 школярі старших класів, 3 працюють і не навчаються, 1 не працює та не навчається. В групі 14 хлопців та 16 дівчат.

У двох випадках респонденти зазначали, що спілкування допомогло їм подолати збентеження та страх при реальному спілкуванні. На противагу, троє респондентів вказали на те, що з моменту, як вони почали так багато часу приділяти онлайн спілкуванню – їх контакти в реальному світі зменшились. Одна особа вказала на те, що не бере слухавку, а відписує повідомлення в месенджер тому, хто телефонував. Також троє осіб відмічали зручність в тому, що можна вказати при онлайн замовленнях, що ви надаєте перевагу повідомленням, а не дзвінку. Ніхто не виявив зацікавленості у збільшенні реального спілкування.

Серед 27 осіб, що надають перевагу використанню віртуальної мережі у якості платформи для пошуку інформації та мають Інтернет-залежність – 4 особи навчаються та працюють, 17 осіб навчаються у різних ВНЗ, 1 школяр

старших класів, 5 працюють і не навчаються. В групі 15 хлопців та 12 дівчат.

Отже, в групах, що надають перевагу спілкуванню та пошуку інформації, приблизно порівну хлопців та дівчат. В групі онлайн ігор кількість хлопців більша втричі.

Серед респондентів цієї групи було троє, хто в тому числі використовував Інтернет як навчальну платформу.

Оскільки розвиток освіти в наші дні органічно пов'язаний з підвищенням рівня його інформаційного потенціалу, це зрозуміло. Сучасний етап розвитку освіти пов'язаний з широким використанням інформаційно-комунікаційних технологій і можливостей, що надаються глобальною мережею Інтернет. Перевага впровадження Інтернет-технологій в процес навчання фахових дисциплін зараз вже не викликає сумнівів і не вимагає додаткових доказів.

Як інформаційна система, Інтернет пропонує своїм користувачам різноманіття інформації і ресурсів: - електронну пошту; - телеконференції; - відеоконференції; - можливість публікації власної інформації, створення власної домашньої сторінки; - доступ до інформаційних ресурсів; - довідкові каталоги; - пошукові системи; - спілкування.

Та у випадку, коли Інтернет перестає бути засобом, а стає середовищем – у даних переваг можуть бути і зворотні сторони. Такий вид інтернет-залежності, як нескінченний серфінг по сайтах у пошуку інформації на сьогоднішній день є досить поширеним. При цьому людина, зайшовши в інтернет в пошуках конкретної інформації, відволікається та починає заходити на різноманітні сайти, не пов'язані з її первинною сферою інтересів. Тобто людина не здатна зосередитись на інформації, яка їй потрібна та витрачає час на відвідування розважальних сайтів та розрекламованих посилань. Іншим варіантом такого типу залежності є нав'язливе бажання отримати дедалі більше інформації з якогось питання, на що особистість витрачає весь свій час. Збір інформації стає провідною потребою особистості, а інші види діяльності втрачають для неї свою значущість. За неможливості

перебувати в мережі та отримувати інформацію особистість відчуває значний дискомфорт та страждає від негативних переживань. Відбуваються зрушення в структурі її особистості та руйнування соціальних зв'язків.

Четверо респондентів вказували на те, що не можуть зупинитись і не контролюють витрачений час, коли починають інформаційний пошук. Також вказували на те, що в процесі пошуку втрачається головна мета, з якої він починався. Пошук стає не засобом отримання конкретної інформації, а просто процесом. Один із респондентів вказав на те, що навіть не пам'ятає більшу частину того, що він бачив та читав в мережі.

Дані надано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за критерієм переваги використання віртуальної мережі, у %.

	ВНЗ+робота	ВНЗ	школа	робота	нічого
Онлайн гра	4,2	37,5	12,5	20,8	25,0
Спілкування	6,7	70,0	10,0	10,0	3,3
Пошук інформації	14,8	62,9	3,7	18,5	0,0

Отже, серед тих, хто обрали онлайн гру, як основний час перебування у мережі, 25% респондентів не навчаються і не мають роботи, 20,8% працюють, 50% навчаються і 4,2% працюють та навчаються одночасно. Можна звернути увагу на великий показник юнаків, що не мають ані роботи, ані навчання. Особливо це помітно при порівнянні із двома іншими групами (спілкування та пошук інформації), в яких з усіх респондентів в цю категорію потрапляють 3,3% та 0% відповідно.

Серед тих, хто обрали віртуальне спілкування, як основний час перебування у мережі, 6,7% навчаються і працюють, 10% працюють, 80% навчаються. В групі, що надає перевагу пошуку інформації онлайн – 14,8% респондентів навчаються і працюють, 66,6% навчаються і 18,5% працюють.

Далі для респондентів юнацького віку, чії показники по методиці

Кімберлі Янг перевищили 49 балів, було використано методику діагностики ситуативної самоактуалізації особистості.

Отримані данні мають наступний вигляд:

Таблиця 2.4

Результати методики діагностики ситуативної самоактуалізації
особистості

	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення	σ	KV, %
Який я в реальному світі	34	61	20	14	31,8
Який я у віртуальному просторі	56	68	32	8,23	14,7

Отже та сама група людей, що за результатами есту САТ мала середній показник (49), при розділенні на дві різні сфери, показала різні результати. При цьому ситуативно респонденти оцінили себе більш високими показниками у віртуальному просторі.

Це свідчить про те, що людина бачить себе більш важливою, актуалізованою, цінною – не в реальному житті, а у віртуальних проявах своєї активності. Віртуальні досягнення мають високе значення і перекривають реальні. А також можуть відволікати увагу від відсутності реальних досягнень на самоактуалізації.

У випадку, якщо віртуальний світ є лише засобом досягнення цілей у реальному житті, навіть якщо ці цілі прив'язані до інформаційного середовища, ситуативність проявів самоактуалізації не відчувається, оскільки особистість є цілісною і не розділяє себе на «два світи».

Розглянемо результати респондентів, розділених за критерієм переваги використання віртуальної мережі, надані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за критерієм переваги використання віртуальної мережі.

	Який я в:	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення	σ	V, %
Онлайн гра	реальному світі	35	52	20	11,9	33,7
	віртуальному просторі	52	68	35	11,3	21,6
Спілкування	реальному світі	47	55	38	5,3	11,2
	віртуальному просторі	56	65	43	5,8	10,4
Пошук інформації	реальному світі	52	60	44	4,6	8,8
	віртуальному просторі	59	65	42	5,7	9,6

Середні значення показників самоактуалізації у реальному просторі менші за показники самоактуалізації у віртуальному просторі для всіх трьох груп. Найменші середні показники серед трьох груп демонструє група, що надає перевагу онлайн іграм. В цей же час найбільше відхилення від середнього значення та коефіцієнт варіації демонструє група також респондентів, що надає перевагу онлайн іграм. Найменші показники варіативності – у групі пошуку інформації.

Отже, розглянемо першу гіпотезу:

- Існує зв'язок між Інтернет залежністю та самоактуалізацією особистості юнацького віку

Для цього використаємо результати Самоактуалізаційного тесту (САТ) для групи з показником Інтернет-залежності більше 49 балів, та для групи з

показником Інтернет залежності менше 49 балів.

Для підтвердження значущості відмінностей використаємо статистичний апарат, а саме критерій Ст'юдента. Розрахунки надані в Додатку Е.

Таким чином, виявлені відмінності між двома групами значущі більш ніж на 0,001 рівні, або, інакше кажучи, існує зв'язок між рівнем самоактуалізації особистості юнацького віку та її Інтернет-залежністю.

У термінах статистичних гіпотез це твердження звучить так: гіпотеза про подібність відхиляється і на абсолютному рівні значущості приймається альтернативна гіпотеза - про відмінність між експериментальною і контрольною групами.

Отже, виходячи із даних розрахунків можна говорити про статистично достовірні (значущі) відмінності при рівні значущості $p < 0,001$.

Отже, існує зв'язок між Інтернет-залежністю та самоактуалізацією особистості юнацького віку.

Далі розглянемо другу гіпотезу:

- Різні варіанти використання людиною юнацького віку віртуального простору по різному впливають на її самоактуалізацію.

Для цього використаємо результати Самоактуалізаційного тесту (САТ) для групи з показником Інтернет-залежності більше 49 балів, та дані анкет. З вибірок виключаються анкети, де в 4 пункті було обрано декілька пунктів, або «Ваш варіант».

Отже, в першу групу, яка переважно використовує Інтернет для онлайн ігор, потрапило 24 респонденти, в другу, яка переважно використовує Інтернет для онлайн спілкування – 30, в третю, яка переважно використовує Інтернет для пошуку інформації – 27. З 13 респондентів, що залишились: переважна більшість, а саме 8 осіб, вибрали комбінацію із перших трьох пунктів. (На приклад: «граю в онлайн ігри та спілкуюся у соціальних мережах» або «всього по троху».) Три особи в графі «ваш варіант» написали різні види додаткового заробітку в Інтернеті, одна особа написала назву

соціальної мережі і ще одна – онлайн шопінг.

Отже, для підтвердження значущості відмінностей було використано критерій Ст'юдента. Було розглянуто попарно всі три групи та в кожному випадку висунуто нуль-гіпотезу про відмінності між групами. Розрахунки надано в Додатку Е.

Отже, гіпотеза про подібність була відхилена і прийнята альтернативна гіпотеза - про відмінність між експериментальною і контрольними групами на $p < 0.05$ рівні значущості для груп, які переважно використовують віртуальний простір для онлайн ігор та для спілкування; на $p \leq 0.01$ рівні значущості для груп, які переважно використовують віртуальний простір для онлайн ігор та для пошуку інформації. Для груп, які переважно використовують віртуальний простір для онлайн спілкування та для пошуку інформації приймається гіпотеза про подібність груп.

Дослідженням встановлений наступний вплив різних варіантів використання віртуального простору на самоактуалізацію юнаків: рівень самоактуалізації осіб юнацького віку, які надають перевагу онлайн іграм і мають ступінь Інтернет-залежності вище середнього, відрізняється на високому рівні статистичної значущості від рівня самоактуалізації юнаків, які надають перевагу онлайн спілкуванню і мають ступінь Інтернет-залежності вище середнього ($t_{\text{емп}} = 3.19$, $t_{Kp} = 2,778$ для $p < 0.01$ рівня значущості), а від осіб, які надають перевагу пошуку інформації і мають ступінь Інтернет-залежності вище середнього, відмінність існує на абсолютному рівні статистичної значущості ($t_{\text{емп}} = 5.55$, $t_{Kp} = 3,7$ для $p < 0.001$ рівня значущості). Натомість, у роботі не встановлено статистично значущих відмінностей між загальним показником рівня самоактуалізації у групах онлайн спілкування і пошуку інформації ($t_{\text{емп}} = 1.13$, $t_{Kp} = 1,7$ для $p > 0.1$).

Розглядаючи групи, які переважно використовують віртуальний простір для онлайн спілкування та для пошуку інформації, можна зробити висновок про те, що загальний рівень самоактуалізації не має статистичних

відмінностей, але розподіл характеристик є різним, що можна побачити із порівняльної характеристики показників.

Далі розглянемо третю гіпотезу:

- Здобутки, отримані під час інтенсивного використання віртуального простору, можуть викликати підвищення суб'єктивної оцінки самоактуалізації

Було розглянуто отримані данні для вибірки респондентів юнацького віку, чії показники по методиці Кімберлі Янг перевищили 49 балів, для методики діагностики ситуативної самоактуалізації особистості. Було використано дані анкет та сформовано дві вибірки:

1. Перша складається із 24 осіб, в число яких увійшли респонденти, які навчаються та працюють, або лише навчаються у ВНЗ і мають середній бал вище 4 (за п'ятибальною системою).

2. Друга складається із 26 осіб, в число яких увійшли респонденти, які не навчаються та не працюють, навчаються і мають дуже низький бал, не навчаються і не задоволені своєю роботою.

Кожний респондент відповідав ґрунтуючись на самооцінюванні. Тому вибірки формувались із використанням характеристик, які можна використати як зовнішню оцінку самоактуалізованості особистості – а саме проявлення в реальному світі прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей.

Було розглянуто показники тесту діагностики ситуативної самоактуалізації та самоактуалізаційного тесту (САТ) для групи респондентів, які не навчаються та не працюють, навчаються і мають дуже низький бал, не навчаються і не задоволені своєю роботою. Умовно назвемо цю групу – Група 1. Результати надано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати діагностики самоактуалізації на етапі констатуючого експерименту

	Рівень самоактуалізації по САТ	Який я в реальному світі	Який я у віртуальному просторі
1	35	50	56
2	36	57	55
3	28	32	60
4	43	45	55
5	40	48	65
6	25	52	58
7	42	44	43
8	24	52	63
9	27	51	70
10	35	40	53
11	40	53	65
12	36	52	56
13	32	35	56
14	50	50	53
15	36	52	63
16	51	59	60
17	27	30	60
18	23	48	55
19	28	50	63
20	44	51	55
21	37	39	42
22	33	51	54

Закінчення табл. 2.6

табл	Рівень самоактуалізації по САТ	Який я в реальному світі	Який я у віртуальному просторі
22	33	51	54
23	38	41	56
24	30	55	57
25	23	30	53
26	45	44	65

Зобразимо дані таблиці 2.6 на графіку на рис. 2.1, де на осі абсцис будуть відмічатись показники рівня самоактуалізації по САТ, а по осі ординат - показники ситуативної самоактуалізації.

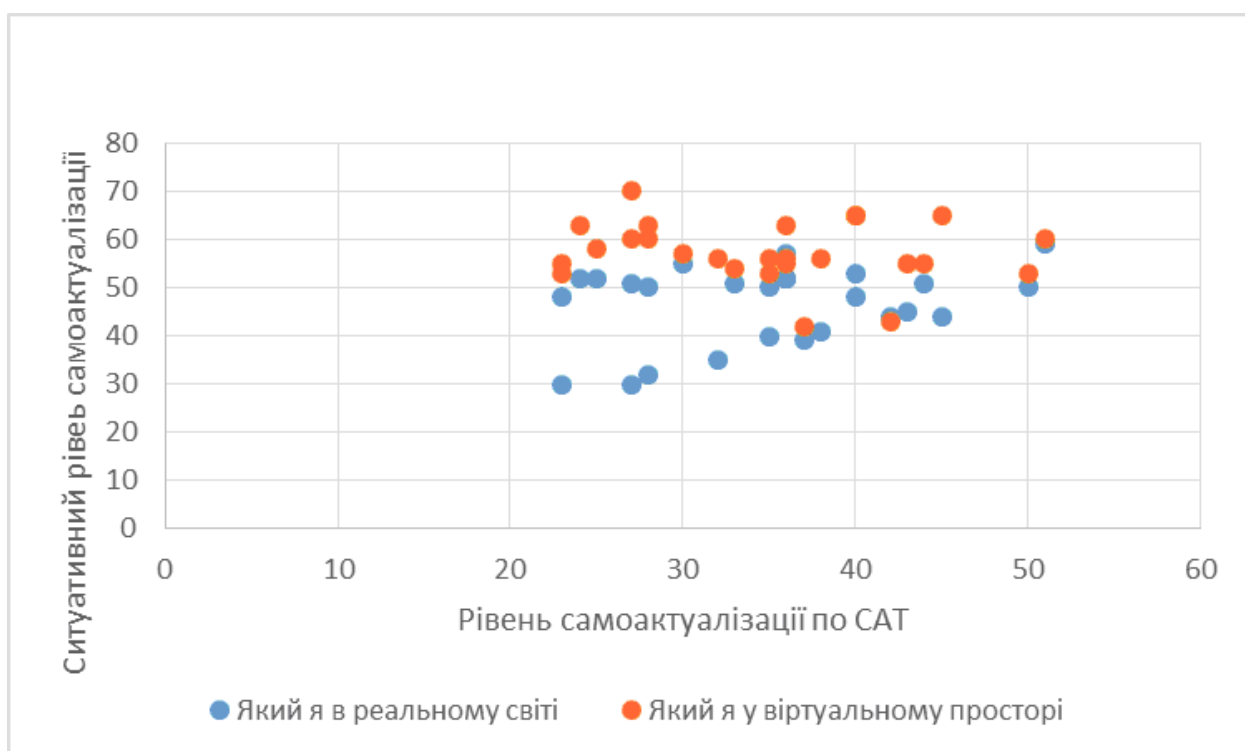


Рис. 2.1. Залежність рівня самоактуалізації від ситуативної оцінки особистості

Розглядаючи графік, можна побачити дві тенденції. Перша з них характеризується тим, що зі зниженням рівня самоактуалізації (від середнього рівня і нижче), характеристика ситуативної самоактуалізації в реальному та віртуальному світах залишаються майже незмінними і на досить високому рівні. Друга – характеризується тим, що зі зниженням рівня самоактуалізації, характеристика ситуативної самоактуалізації в реальному світі також знижується, а в віртуальному світі – залишається незмінно на рівні вище середнього.

Щоб детальніше проаналізувати ці дві тенденції, розділимо групу респондентів на дві підгрупи та розглянемо отримані графіки.

На рисунку 2.2 зображено підгрупу, що характеризується першою тенденцією. В даному випадку можна говорити про те, що особи із об'єктивно низьким рівнем самоактуалізації і високим рівнем ситуативної самоактуалізації у віртуальному світі – можуть бути схильні до підвищення суб'єктивної оцінки досягнутої самоактуалізації в реальному житті.

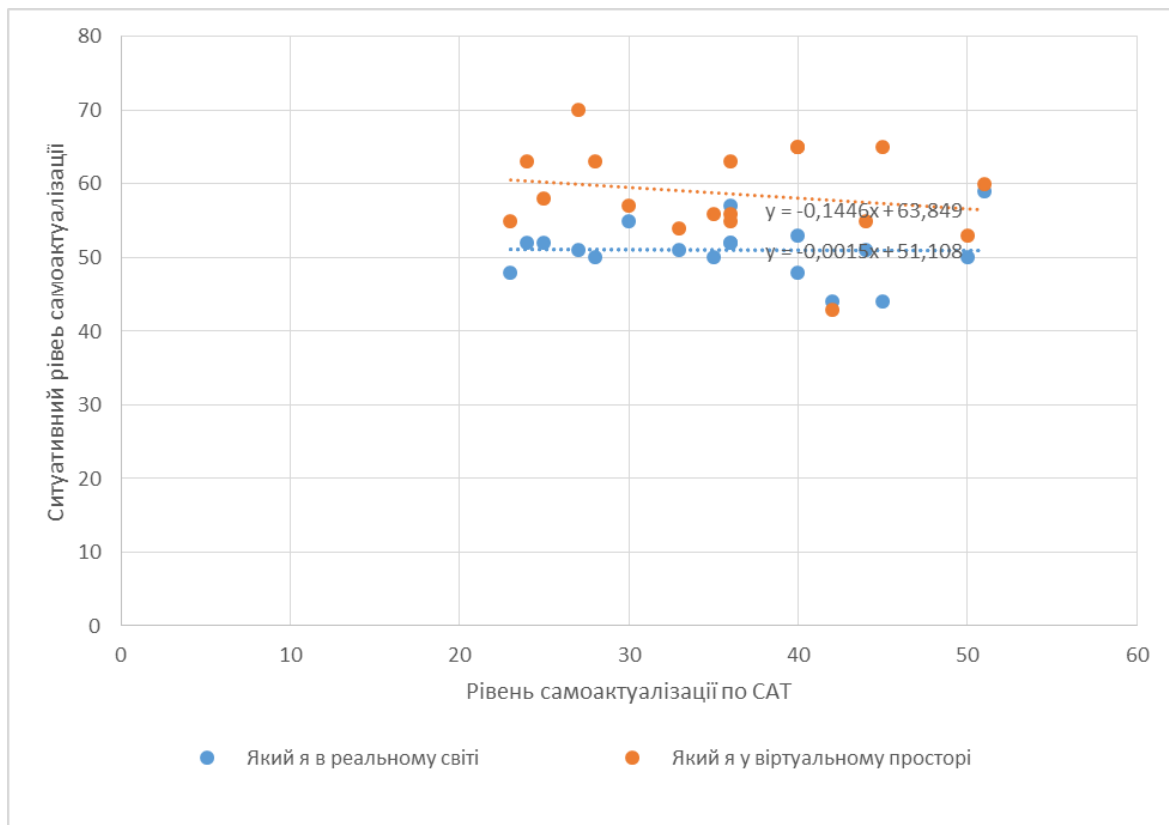


Рис. 2.2. Залежність рівня самоактуалізації від ситуативної оцінки особистості для першої підгрупи

На рисунку 2.3 зображено підгрупу, що характеризується другою тенденцією. В даному випадку можна говорити про те, що особи із об'єктивно низьким рівнем самоактуалізації і високим рівнем ситуативної самоактуалізації у віртуальному світі – об'єктивно оцінюють свій низький рівень самоактуалізації у реальному житті та не мають схильності до підвищення суб'єктивної оцінки досягнутої самоактуалізації.

Отже можна зробити висновок про те, що є незалежна змінна (або група змінних), які впливають на суб'єктивну оцінку особи. Для виявлення таких змінних у першому і другому випадку, повинно бути проведене окреме дослідження. В рамках даної роботи можна лише зробити висновок про те, що досягнення, отриманні під час інтенсивного використання віртуального простору, можуть викликати підвищення суб'єктивної оцінки досягнутої самоактуалізації в окремих випадках.

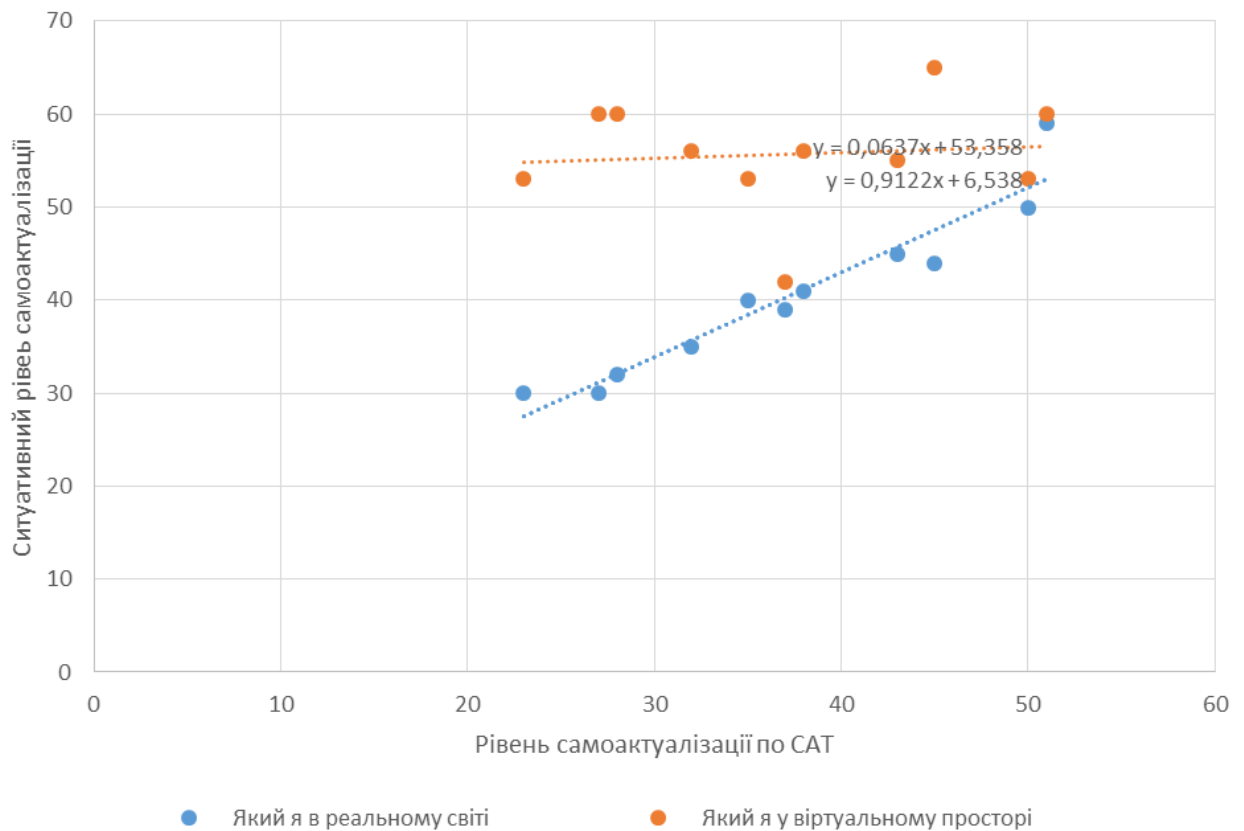


Рис. 2.3. Залежність рівня самоактуалізації від ситуативної оцінки особистості для другої підгрупи

Віртуальні досягнення переживаються людиною як реальні, підтверджуючи на прикладі комп'ютерної гри думку С. Л. Рубінштейна, висловлену стосовно будь-якої гри про те, що при всій нереальності гри, усвідомлюваної гравцем, його переживання цієї гри завжди реальні. В результаті теоретичного аналізу літератури ми визначили, 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 переживаються людиною як реальні. Це стосується як гри, так і віртуального спілкування, віртуальних стосунків та інших проявів активності в мережі.

Явище тимчасового підвищення суб'єктивної оцінки самоактуалізації можна назвати «ефектом самоактуалізації» [82].

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.

Це дає можливість припустити існування своєрідного «порочного кола» порушень самоактуалізації у людей із Інтернет-залежністю. Механізм якого можна описати таким чином: 1) комп'ютерна ігрова 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 комп'ютерної гри.

Отже, проведемо аналіз двох підгруп на предмет віртуальних досягнень. Для цього використаємо анкету, яка наведена у додатку Д і проаналізуємо результат опитування.

Було проаналізовано пункти анкети 4, 5 та 8. Особливу увагу було надано відповіді про те, чому для респондента важливий той чи інший вид проведення часу у віртуальній мережі, які три сайти відвідуються найчастіше і чому саме вони та що саме респондент робив при останньому використанні мережі. Було виявлено, що у підгрупі із завищеним рівнем суб'єктивної самоактуалізації, респонденти дуже багато уваги приділяють своїм віртуальним досягненням, окремо відмічають свої перемоги та свої почуття при реалізації деяких віртуальних досягнень. Також 80% досліджуваних із цієї підгрупи багато часу приділяють саме онлайн іграм, в яких найбільш об'єктивним чином можна відстежити власні здобутки та переваги над іншими гравцями. Також було проаналізовано відповіді на питання 6, а саме чи задоволені респонденти вибором професії, місцем навчання або роботи. В деяких випадках респонденти відмічали, що віртуальне досягнення (наприклад новий рівень у грі, виграш у битві чи здобуття в процесі гри якогось важливого предмета) підвищують їх настрій і відчуття комфорту не

зважаючи на те, що в реальному просторі відбувається протилежний процес (проблеми на роботі, низькі бали на навчанні, незадоволеність вибраною професією і т.д.).

На противагу, в другій групі респонденти більше часу витрачають на «веб серфінг» (своєрідне «блукання» мережею із метою пошуку інформації, в процесі якої запит неодноразово змінюється і увага перенаправляється на інші напрямки) та спілкування в соціальних мережах. Дехто із цієї підгрупи також описував свої «віртуальні» досягнення, та при аналізі відповідей анкети в комплексі, було виявлено, що ці факти не мали такого емоційного забарвлення, як у першій підгрупі, не були настільки важливі та не викликали почуття задоволення. У окремих випадках, а саме у шести досліджуваних, факт витраченого часу у мережі навіть викликав почуття незадоволення та розчарування, в силу того, що результат на їх думку не вартував витрачений зусиль.

Далі було розглянуто показники тесту діагностики ситуативної самоактуалізації та самоактуалізаційного тесту (САТ) для групи, в яку увійшли респонденти, які навчаються та працюють, або лише навчаються у ВНЗ і мають середній бал вище 4 (за п'ятибальною системою). Умовно назвемо цю групу – Група 2. Дані надано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Якісні показники тесту діагностики ситуативної самоактуалізації та самоактуалізаційного тесту (САТ) для Групи 2

	Рівень самоактуалізації по САТ	Який я в реальному світі	Який я у віртуальному просторі
1	46	54	60
2	50	55	64
3	51	50	42

Закінчення табл. 2.7

	Рівень самоактуалізації по САТ	Який я в реальному світі	Який я у віртуальному просторі
4	64	60	58
5	55	53	58
6	47	53	62
7	41	45	58
8	55	57	62
9	54	56	61
10	53	55	60
11	42	58	63
12	61	57	62
13	45	50	53
14	42	49	60
15	60	57	62
16	52	64	66
17	70	65	60
18	64	61	58
19	45	51	60
20	41	44	49
21	55	56	61
22	54	58	61
23	53	59	60
24	38	45	59

Зобразимо дані таблиці 2.9 на графіку на рисунку 2.12, де на осі абсцис будуть відмічатись показники рівня самоактуалізації по САТ, а по осі ординат - показники ситуативної самоактуалізації.

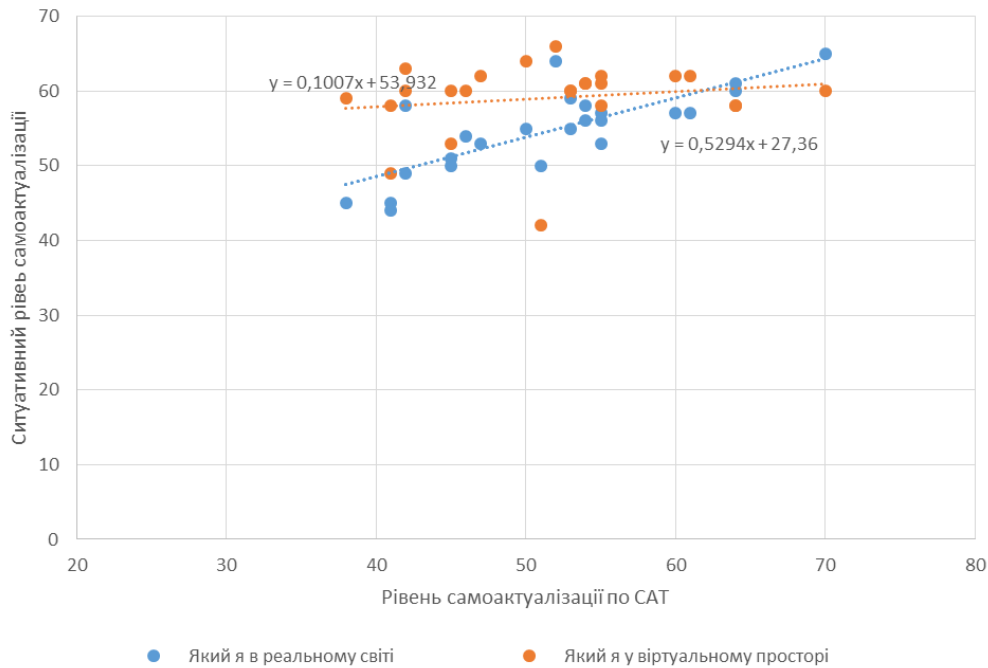


Рис. 2.4. Залежність рівня самоактуалізації від ситуативної оцінки особистості для другої групи респондентів

На рисунку 2.4 зображено групу, із високим рівнем самоактуалізації. В даному випадку можна говорити про те, що особи із рівнем самоактуалізації вище середнього і високим рівнем ситуативної самоактуалізації у віртуальному світі – об’єктивно оцінюють свій рівень самоактуалізації у реальному житті та не мають схильності до підвищення суб’єктивної оцінки досягнутої самоактуалізації.

При дослідженні анкет цієї групи респондентів було відзначено наступні тенденції:

- позитивне ставлення до реальності та повне її прийняття;
- прийняття себе та інших людей («ти маєш право на свою думку», «я приймаю тебе», «ти поважаєш мій вибір»);
- орієнтація на задачу та професійне захоплення улюбленою справою;
- незалежність від соціального середовища, автономність, самостійність у виборах та судженнях;
- доброзичливість до інших, здатність до розуміння, увага та прийняття;
- Відкритість новому досвіду та свіжість оцінок, відчуття новизни;

- розрізнення засобів і мети, власний погляд на «добре» і «погано» («це для мене неприпустимо», «не піду по головах»);
- природність поведінки, спонтанність;
- почуття гумору;
- творчість у різних сферах життя на саморозвиток, прояв своїх потенційних можливостей та здібностей;
- готовність до усвідомлення проблем та до їх вирішення, розуміння своїх можливостей.

Далі розглянемо четверту гіпотезу:

- Із збільшенням часу, який особистість проводить у віртуальному просторі, зростає вплив на її самоактуалізацію.

Для аналізу даної гіпотези, використаємо дані тесту САТ та анкети (показник кількості годин). Для встановлення залежності, використаємо коефіцієнт кореляції Пірсона.

Лінійний кореляційний аналіз дозволяє встановити прямі зв'язки між змінними величинами по їх абсолютним значенням. Формула розрахунку коефіцієнта кореляції побудована таким чином, що якщо зв'язок між ознаками має лінійний характер, коефіцієнт Пірсона точно встановлює тісноту цього зв'язку. Тому він називається також коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона.

Оскільки вже було встановлено, що різні варіанти використання віртуального простору по різному впливають на самоактуалізацію, то проведемо статистичну обробку окремо, для групи, яка переважно використовує Інтернет для онлайн ігор та групи, яка переважно використовує Інтернет для пошуку інформації та спілкування.

Розрахунки для першого випадку надані в Додатку Е.

Виявлені відмінності між двома групами значущі більш ніж на $p < 0.05$ рівні значущості, або, інакше кажучи, існує зв'язок між часом, проведеним у віртуальному просторі (у випадку онлайн ігор) та рівнем самоактуалізації особистості юнацького віку.

У термінах статистичних гіпотез це твердження звучить так: гіпотеза про подібність відхиляється і на $p < 0.05$ рівні значущості приймається альтернативна гіпотеза - про відмінність між експериментальною і контрольними групами.

Отже, виходячи із даних розрахунків можна говорити про статистично достовірні (значущі) відмінності при 95%. Враховуючи знак коефіцієнта кореляції, можна сказати, що при рівні значущості $p < 0.05$ для осіб, що проводять більше часу за онлайн іграми, зменшується рівень самоактуалізації в цілому.

Розрахунки для другого випадку надані в Додатку Е.

Було отримано результат, згідно з яким збільшення часу, проведеного в Інтернеті з метою віртуального спілкування або пошуку інформації, на пряму не пов'язано із зміною рівня самоактуалізації у загальному випадку.

В даному випадку можна розглядати вплив в аспекті зміни окремих показників самоактуалізації.

Виявлені відмінності між двома групами значущі більш ніж на $p < 0.05$ рівні значущості, або, інакше кажучи, існує зв'язок між часом, проведеним у віртуальному просторі (у випадку онлайн спілкування) та рівнем наступних показників самоактуалізації особистості юнацького віку: компетентність у часі; самопідтримка; реактивна чутливість; спонтанність; самоприйняття; синергія; прийняття агресії; пізнавальні потреби; креативність.

В такому контексті можна побачити, що із збільшенням часу, проведеного і мережі Інтернет для осіб, що надають перевагу онлайн спілкуванню, ці показники зменшуються.

Натомість показники контактності та прийняття природи людини збільшуються (при рівні значущості $p < 0.05$). 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 для осіб, що надають перевагу веб серфінгу, зменшуються показники: компетентність у

часі; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; спонтанність; самоповага; самоприйняття; прийняття природи людини; синергія; контактність; креативність. Виявлені відмінності між двома групами значущі більш ніж на $p < 0.05$ рівні значущості.

Натомість показники самопідтримки та пізнавальних потреб збільшились. Це також може свідчити в тому числі про ефект суб'єктивної ситуативної оцінки досягнутої самоактуалізації в даних сферах, виражений у фактичному відчутті потреби у пізнавальній діяльності, яка не підкріплена результативністю.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

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 із збільшенням часу, який особистість проводить у віртуальному просторі, знижується рівень її самоактуалізації із $p < 0.05$ рівнем значущості для Інтернет залежних осіб, які переважно використовують віртуальний простір для онлайн ігор. Для осіб, які використовують віртуальний простір з іншою метою – збільшення часу має значний вплив на окремі характеристики самоактуалізації.

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

Також визначено, що особи із рівнем самоактуалізації вище середнього і високим рівнем ситуативної самоактуалізації у віртуальному світі – об'єктивно оцінюють свій рівень самоактуалізації у реальному житті та не мають схильності до підвищення суб'єктивної оцінки досягнутої самоактуалізації.

Було встановлено, що із збільшенням часу, проведеного і мережі Інтернет для осіб, що надають перевагу онлайн спілкуванню, зменшуються показники таких характеристик самоактуалізації, як: компетентність у часі; самопідтримка; реактивна чутливість; спонтанність; самоприйняття; синергія; прийняття агресії; пізнавальні потреби; 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 для осіб, що надають перевагу веб серфінгу, зменшуються показники: компетентність у часі; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; спонтанність; самоповага; самоприйняття; прийняття природи людини; синергія; контактність; креативність. Натомість показники самопідтримки та пізнавальних потреб збільшились. Це також може свідчити в тому числі про ефект суб'єктивної ситуативної оцінки досягнутої самоактуалізації в даних сферах, виражений у фактичному відчутті потреби у пізнавальній діяльності, яка не підкріплена результативністю.

Встановлено, що із збільшенням часу, який особистість проводить у віртуальному просторі, знижується загальний рівень її самоактуалізації із $p < 0.05$ рівнем значущості для Інтернет залежних осіб, які переважно використовують віртуальний простір для онлайн ігор.

Встановлено, що найменшими у досліджуваній групі юнаків виявились показники спонтанності та прийняття агресії. Отже, можна відмітити, що страждає здатність юнаків спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, демонструвати оточуючим свої емоції а також здатність приймати своє роздратування та гнів як природний прояв. Обидва

показники пов'язані із адекватним вираженням емоцій в реальному житті.

Результати емпіричного дослідження були використані при підготовці дистанційної програми «Психологічний супровід самоактуалізації юнаків».

РОЗДІЛ 3

Психологічний супровід самоактуалізації особистості юнацького віку шляхом розвитку її компетентності у використанні Інтернет ресурсу

Даний розділ розкриває особливості розвитку компетентності у використанні Інтернет ресурсу особами юнацького віку та на їх основі розроблено дистанційну програму «Психологічний супровід самоактуалізації юнаків». Охарактеризовано зміст та структуру програми, проведено аналіз ефективності впровадження програми супроводу Інтернет залежних осіб юнацького віку.

3.1. Програма психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку шляхом розвитку їх компетентності у використанні Інтернет ресурсу

Взаємодія особистості з інформаційними ресурсами, технічними засобами, інформаційними мережами в сучасному світі поступово проникає в усі сфери життєдіяльності. Ця взаємодія розширює життєвий простір особистості, дає нові можливості розвитку. Але водночас час вона представляє собою нові бар'єри і небезпеки для особистості.

Теоретичний аналіз дав підстави стверджувати, що ціннісно-смісловий компонент самоактуалізації осіб юнацького віку характеризується поєднанням значущих цінностей, таких як любов, пізнання світу, природа людини, соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві. Ними керують також мотиви пізнання себе і навколишнього світу

(пізнавальні здібності) і соціальні мотиви (спілкування). Самоактуалізація особистості може бути охарактеризована рівнем адекватності сприйняття реальності; прийняттям себе та інших такими, якими вони є; спонтанністю проявів, простотою і природністю; сформованістю внутрішніх моральних норм; сформованістю ділової спрямованості, здатністю займатися собою і своїми життєвими завданнями; автономністю і незалежністю від оточення; ступенем активності її позиції по відношенню до дійсності; безпосередністю оцінок; відсутністю проявів ворожості в міжособистісних відносинах; демократичністю в стосунках з людьми; креативністю. Представляючи собою не тільки результат, але і процес, самоактуалізація супроводжується рефлексією щодо своїх успіхів на шляху розвитку.

Підвищення рівня самоактуалізації особистості на етапі онтогенезу, відповідного юнацькому віку, має будуватись на основі теоретичної моделі психологічного супроводу даного процесу, вибудованої на основі поєднання двох блоків: інформаційного та тренінгового. Складання методики психологічного супроводу базувалось на таких принципах: врахування теоретичних основ феномена самоактуалізації особистості; орієнтованість на психологічні особливості юнацького віку; динамічність, цікавість і смислова цінність занять; різноманітність форм роботи.

Теоретичний аналіз дав підстави стверджувати, що якщо особистість в шкільному віці не сформувала компетенцію самостійного пошуку та фільтрування необхідної інформації, вона стикається із проблемою відсутності досвіду, необхідного для системи навчання та продуктивного використання віртуальних ресурсів. Сучасному суспільству потрібна компетентна особистість, здатна брати активну участь у розвитку науки, культури, економіки та суспільного життя. На перший план висувається завдання створення сприятливих умов для виявлення і розвитку здібностей, задоволення інтересів та потреб, розвитку навчально-пізнавальної активності та творчої самостійності і як результат отримання вищого рівня самореалізації та самоактуалізації у всіх сферах життєдіяльності.

У процесі навчання важлива не інформаційна технологія сама собою, як засіб отримання інформації, а те, наскільки її використання реалізує досягнення цілей в реальному світі (освітніх, робочих і ін.).

Комунікативні технології увійшли у всі сфери нашого життя, вони спрощують спілкування, полегшують співробітництво, стають визначальними в економіці і на виробництві, займають центральне місце у процесі інтелектуалізації суспільства. Можлива відмова від використання сучасних методів отримання та обміну інформацією є кроком назад у системі освіти та взагалі у процесі отримання нових життєвих компетенцій людиною будь-якого віку. А особливо це актуально у період становлення та вибору життєвого шляху у юнацькому віці.

Інформаційна культура особистості виступає як одна з важливих складових загальної культури людини, вона формується протягом усього життя, причому, цей процес має стихійний характер, залежить від ступеня виникнення перед особистістю завдань. Сучасній людині потрібні сформовані навички ефективної взаємодії з інформаційним середовищем вже на початковому етапі своєї професійної діяльності.

Інтернет-технології стали природною частиною життя дітей і сучасної молоді. Невміння працювати з комп'ютером і орієнтуватися в Інтернет просторі в сучасному суспільстві можна порівняти з не вмінням писати й читати. Комп'ютер є не тільки розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку. Щоб орієнтуватись у мережі Інтернет треба вчитися структурувати та фільтрувати великі потоки інформації. При цьому дотримуючись основних правил безпеки в мережі.

Вплив віртуального середовища може мати як позитивний, так і негативний характер. Комп'ютер є інструментом розвитку і навчання, а не тільки ігор та розваг. Незважаючи на те, що віртуального спілкування має широкі можливості, воно не може замінювати або виключати реальне спілкування та стосунки між людьми.

Навіть якщо людина надмірно захоплюється Інтернетом, забороняти їй користуватися комп'ютером або іншим засобом доступу до мережі не має сенсу. Заборона може викликати протилежну реакцію непокори, призвести до замикання в собі або агресії.

Кожна ситуація неконгруентності між Я-концепцією і реальністю призводить до зростання уразливості особистості і схильності її зовнішнім впливам. Основним механізмом виникнення і функціонування адикції є незадоволення базових потреб, що перешкоджає самоактуалізації особистості. Причинами Інтернет-адикції часто є неможливість в реальному житті задовольнити основні життєві потреби, тоді як у віртуальному просторі вони успішно актуалізуються. У мережі користувачі також можуть задовольнити потреби у самовираженні, самоактуалізації та самореалізації. Псевдосамоактуалізація або ефект самоактуалізації у віртуальному просторі може з'являтися як наслідок сприйняття цього простору в якості альтернативної реальності, «середовища проживання» людини.

Психологічна профілактика Інтернет-залежності представляє собою комплексний процес розвитку психологічних характеристик та компетенцій особистості, що забезпечують її стійкість до залежної поведінки із формуванням навичок психологічно здорового способу життя для попередження розвитку та прогресування залежності.

Оскільки ступінь Інтернет адикції визначається не стільки кількістю витраченого часу, скільки сумою втрат в реальному житті, то етапами діяльності, спрямованої на профілактику залежної поведінки можуть стати складові, які спрямовані на зміну парадигми використання віртуального простору із середовища життя на засіб, необхідний для досягнення реальної мети, самоактуалізації в реальному житті.

Отже, слід знайти альтернативу онлайн-інтересам і перемкнути увагу на досягнення успіхів у реальному житті, навіть при умові використання для цих досягнень Інтернету, як засобу.

Нове століття принесло людству не тільки нові технології, але і віру в процес глобалізації різних сфер життя як окремої людини, так і суспільства в цілому. Розвиток засобів передачі інформації прискорив процес об'єднання, заснований на обміні даними в бізнесі, політиці і економіці. Технологія виробництва інформації набагато простіше, дешевше та швидше. Сам процес обміну інформацією став більш швидким і більш зручним, звільняючи людину від різних незручностей, пов'язаних з проблемами взаємодії.

Інформатизація сучасного світу, формування інформаційного суспільства спричиняє зміну особистості сучасної людини. Взаємодія з інформаційними ресурсами, джерелами, технічними засобами інформатизації, інформаційними мережами поступово проникає в усі сфери життєдіяльності, розширюючи життєвий простір особистості, даючи як нові можливості розвитку, так і представляючи собою нові бар'єри і небезпеки для особистості.

Проблема полягає в тому, що небезпеки віртуального світу часто не сприймаються серйозно. Або ж людина не має достатньої інформації про те, як використовувати віртуальний простір для власного саморозвитку та самореалізації.

Користувачі більше відчують позитивний вплив від використання Інтернету, ніж негативний. Це пов'язано з тим, що людина або дійсно може уникнути негативного впливу, викликаного прилученням до Інтернет культури, або не здатні критично оцінити наслідки від запровадження інформаційних технологій в своє життя.

Якщо сконцентрувати увагу людини на власних проблемах, пов'язаних із надлишковим непродуктивним використанням віртуального простору та надати інформацію, як цей простір використовувати продуктивно та із користю для розвитку власної особистості, то можна зменшити негативні впливи і надати нові можливості для зростання позитивних.

Також треба відмітити, що вперше в історії цивілізації люди мають доступ до величезного масиву інформації. Фахівці у сфері охорони

психічного здоров'я по всьому світі шукають нові методи для встановлення терапевтичних стосунків за допомогою Інтернету. На сьогодні написано небагато літератури, яка б допомогла психологам зрозуміти, чому люди масово обирають Інтернет у пошуках терапевтичних інтервенцій та групової допомоги.

Інтернет-спільноти і спілкування в них – можуть розглядатись з різних ракурсів, відповідно до тієї науки, в межах якої працює той чи інший дослідник. Соціологи вивчають утворення спільнот на Інтернет платформах, лінгвісти аналізують тексти та коментарі, педагоги вивчають можливості застосування мережі для дистанційної освіти. Розробляються також і навчальні дисципліни, які б навчили психологів, як включити нову комунікативну технологію до клінічної практики.

В усьому світі з появою, розвитком та поширенням груп самопомоги у професійній спільноті фахівців у сфері охорони психічного здоров'я виникли різні позиції щодо цінності терапевтичних груп та груп самопомоги, що функціонують в мережі Інтернет. Термін «самопомога», припускає, що люди докладають зусилля, щоб допомогти в першу чергу самим собі, хоча насправді визначною рисою таких груп є саме те, що люди допомагають також і одне одному.

Термін групи взаємодопомоги – краще відображає процес того, як люди допомагають одне одному. Термін «взаємодопомога» відображає саме допоміжну терапію, як важливий елемент цих груп. Допоміжна терапія – це умовне позначення для розуміння терапевтичної цінності цих груп, що реалізовується внаслідок того, що кожен учасник може бути водночас реципієнтом та надавачем допомоги. Найбільш вдалим терміном для позначення таких груп, при умові того, що вони функціонують під керівництвом професіоналів у сфері охорони психічного здоров'я, є «групи психологічного супроводу».

Всі організації допомоги мають за спільне той факт, що їх члени беруть в них участь, очікуючи отримати емоційну підтримку, поділитися особистим

досвідом і знайти нові шляхи для того, щоб впоратися з їх спільними проблемами.

Отже, онлайн група психологічного супроводу пропонує своїм членам соціальну підтримку, професійну підтримку, практичну інформацію, натхнення, обмін досвідом та позитивні рольові моделі – всі ці фактори так само працюють онлайн, як і у реальних групах «обличчям до обличчя».

Основним вектором організації процесу реалізації психоконсультативної програми (програми психологічного супроводу) було обрано систему комунікативної діяльності в Інтернет просторі, що забезпечує для осіб юнацького віку можливість анонімної співпраці із спеціалістом та однолітками задля змінення (варіювання) поведінкових сценаріїв і розвитку особистісних ресурсів.

При плануванні комплексної програми психологічного консультування та надання психологічної підтримки юнакам із Інтернет-залежністю було враховано оптимальний контекст комунікативної діяльності сучасної молоді у соціокультурних вимірах online- і offline-діяльності.

Система психологічної допомоги у вимірах online- і offline-діяльності вибудовувалася із дотриманням основних принципів роботи практичних психологів із юнаками:

1. Принцип вікової специфіки, що забезпечує урахування особливостей психологічного супроводу особистості в даний період онтогенезу;
2. Принцип реалістичності: створені виміри надання психологічної допомоги (індивідуальної та групової) юнакам в онлайн умовах дозволяють із урахуванням значущих деталей опрацьовувати складні ситуації емоційно-сміслового спектру життя;
3. Принцип діалогу: організація спілкування на засадах рівноправного партнерства, довіри у стосунках між учасниками процесу;
4. Принцип активності: учасники психоконсультативної роботи мають бути долучені до активної роботи рівною мірою. Це детермінує результативність особистісного зростання суб'єктів;

5. Принцип позиції дослідника: креативне середовище комунікативної діяльності спрямовує учасників до самоаналізу, дослідження закономірностей та особливостей міжособистісного спілкування, отримання нового досвіду партнерства у віртуальному просторі;

6. Принцип об'єктивації поведінки: передбачає переведення учасників консультативної допомоги із неусвідомлюваного рівня регуляції діяльності і вчинків на усвідомлений, не імпульсивний. Це дозволяє застосовувати ефективні стратегії поведінки у відповідності до потенційних можливостей особистості та особливостей ситуації не лише у віртуальному середовищі, але й переносити набуті компетенції у реальний світ;

7. Принцип конфіденційності і довіри: зумовлює неприпустимість винесення за межі окремого сеансу психологічної допомоги особистісних історій кожного окремого учасника процесу;

8. Принцип прийняття/незасудження: передбачає встановлення толерантності у ставленні до кожної людини;

9. Принцип зворотного зв'язку: зумовлює висловлювання кожним членом групи відкрито та аргументовано своєї думки щодо успішності виконання поставлених задач, поведінки та емоцій [131].

Етапи корекції наслідків Інтернет адикції:

В корекційній роботі необхідна поетапна система.

На першому етапі необхідно подолати заперечення людини з приводу наявності залежності. Вона ще не готова до змін, може не розуміти існування проблеми. Тому потрібно надати інформацію до роздумів про користь і шкоду комп'ютера і Інтернет мережі, про наявність комп'ютерної залежності як такої, і про те, що дана проблема піддається корекції.

Мета другого етапу - усвідомлення проблеми. Як правило, люди, нарешті таки усвідомлюють наявність у них адикції та відчують пригніченість або роздратування. Тому тут необхідно не просто, щоб людина зрозуміла, що вона - залежна, а й повірила у те, що це можна подолати, і що у неї є підтримка.

Третій етап – психокорекція, зміна поведінки і подолання залежності, а також негативних емоційних реакцій, що виникають при цьому. Взяти і просто винести комп'ютер з кімнати - це не варіант, необхідно, щоб людина сама навчилася контролювати час роботи за комп'ютером.

Четвертий етап - корекція соціальних відносин. До нього переходять тоді, коли людина вже може контролювати свою поведінку. Але ризик зриву ще існує. Необхідно налагодити взаємини, заповнити вільний від комп'ютера час іншим - наприклад, спілкуванням з друзями, якимось захопленням, відвідуванням секцій, роботою.

Останній етап - подолання наслідків. Проблема комп'ютерної залежності як така може зникнути, але те, до чого вона призвела, залишається. Це можуть бути і проблеми в професійній сфері, і труднощі в спілкуванні з родичами, і проблеми в навчанні. Все це теж потрібно виправляти. І допомога психолога тут необхідна.

Робота із особами юнацького віку здійснювалася у форматі індивідуального консультування та групового вебінару.

Для здійснення соціально-психологічного супроводу важливим є положення про те, що групова рефлексія є транзитарною. Тобто кожен учасник програми може використовувати результати рефлексії, здійсненої іншою людиною [187].

Програму психологічного супроводу самоактуалізації особистості юнацького віку шляхом розвитку її компетентності у використанні Інтернет ресурсу схематично зображено на рис. 3.1.

Завданням роботи було змінити парадигму використання Інтернету, змінити розуміння віртуального світу. З фактичного середовища, світу, в якому людина живе, функціонує та самоактуалізується на засіб досягнення мети, яка має відображення у реальному світі.

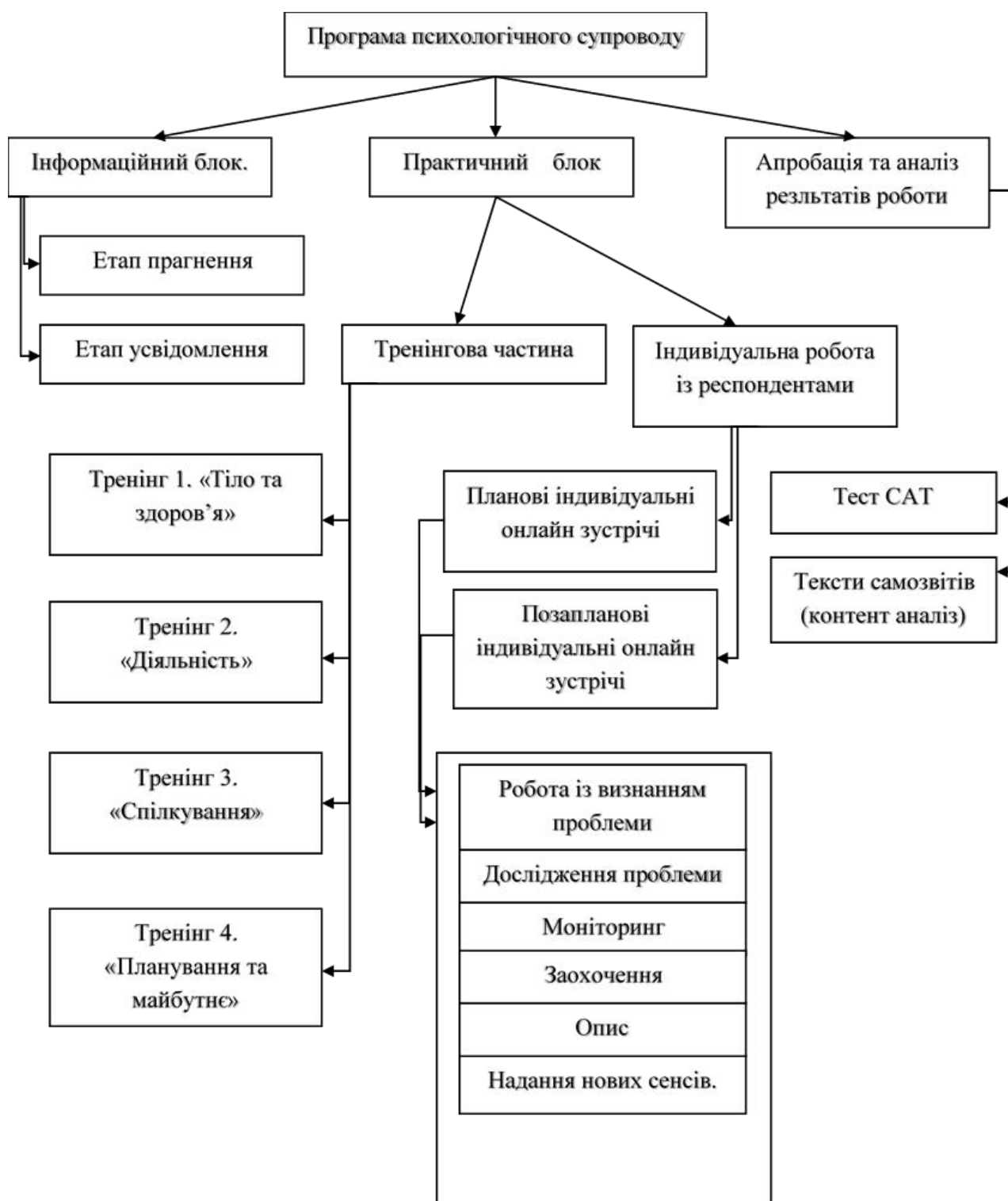


Рис. 3.1. Програма психологічного супроводу самоактуалізації особистості юнацького віку шляхом розвитку її компетентності у використанні Інтернет ресурсу

На вебінарах робота з групою учасників велась із використанням інструментарію позитивної психотерапії і передбачала зосередження на ключових для цієї методології напрямках аналізу: тіло та здоров'я, діяльність, спілкування, планування та майбутнє [217].

Розроблена дистанційна програма психологічного супроводу передбачає:

1. Інформаційний блок.
2. Практичний блок.
3. Апробацію та аналіз результатів роботи.

Першим етапом втілення програми психологічного супроводу процесу самоактуалізації особистості юнацького віку була робота з активізації самопізнання шляхом реалізації інформаційного блоку, що складався з двох етапів. На етапі *прагнення* було створено мотивацію на участь у програмі з метою активізації бажання змінити себе. На етапі *усвідомлення* активізація самопізнання здійснювалася шляхом ознайомлення юнаків з теоретичними основами процесу самоактуалізації, що забезпечило усвідомлення своїх індивідуальних особливостей, поглибило уявлення про себе і свій актуальний стан, дозволило побачити і відчувати себе більш справжніми, аутентичними, неповторними, доброзичливими, відкритими, сильними та творчими.

Завданнями даного етапу було зосередити увагу особи на проблемній ситуації, надати повну інформацію про негативні сторони Інтернет-залежності та низького рівня самоактуалізації, змусити замислитись над результатом, отриманим при першому проходженні тесту САТ.

Одночасно з реалізацією інформаційного блоку учасникам експериментальної групи було запропоновано виконати завдання практичного блоку, який складався із тренінгової частини та індивідуальної роботи із респондентами.

Інформаційна програма, спрямована на підвищення продуктивного використання віртуального простору була поділена на наступні блоки:

1. Надання особі юнацького віку, що бере участь в дослідженні, повної інформації про реальний стан її самоактуалізації, показник Інтернет-залежності із розшифровками і поясненнями.

2. Надання особі юнацького віку, що приймає участь в дослідженні, повної інформації про негативні та позитивні впливи віртуального середовища, гігієну інформаційного простору.

3. Надання респондентам інформації про Інтернет-залежність, її наслідки та небезпеки використання віртуального простору, а саме хворобливий негативний стресовий стан або дистрес; шкоду фізичному, психологічному, міжособистісному, економічному або соціальному статусу.

4. Надання респондентам інформації про гігієну використання інформаційних технологій, про переваги та можливості використання віртуального простору в рамках розширення власних можливостей та реалізації в різних сферах. Надання відомостей про приклади успішної самореалізації в якій-небудь сфері.

Інформація надавалась із проміжками у часі (не більше однієї статті за день) та мала форму зворотного зв'язку, для отримання відгуку на надану інформацію. Одна стаття складала від 3000 до 6000 символів із пробілами. Форма зворотного зв'язку для статей складалась із анкетної частини та довільної (самоспостереження, думки, ідеї після прочитання).

Індивідуальна робота із респондентами проводилась за такою схемою:

1. Планові онлайн зустрічі один раз на місяць із кожним учасником.
2. Позапланові зустрічі, на прохання учасника, не більше одного додаткового разу за час експерименту.

Було виділено такі етапи роботи на планових онлайн консультаціях та вебінарах, спираючись на структуру діяльності В. Рибалки та п'яти крокову структуру роботи в консультуванні Н. Пезешкіана:

1. Робота із визнанням проблеми та дослідження проблеми. Поки людина не визнає факту залежності, негативного впливу або непродуктивного витрачання часу, зробити щось не можливо. Етап

розрахований на просвітницьку роботу, наводження прикладів та подолання опору (заперечення факту проблеми) особою. На цьому етапі виявляється як саме проявляється вплив (залежність), коли це почалось, як прогресувало. Також виявляється – що саме заміщує цей вплив, які уявні «переваги» він надає (спілкування, досягнення, псевдо-самоактуалізація).

За основу взято етап спостереження та дистанціювання в позитивній психотерапії та потребово-мотиваційний компонент діяльнісної структури В. Рибалки.

2. Моніторинг. Дослідження сімейної, соціальної ситуації особи. Стосунки з близькими та друзями, наявність конфліктів та методи їх подолання. Наявність травматичних ситуацій. Інвентаризація стану особи (фізичного, психологічного).

За основу взято етап інвентаризації в позитивній психотерапії та інформаційно-пізнавальний компонент діяльнісної структури В. Рибалки.

3. Заохочення. Робота із можливостями та ресурсами особи. Які є переваги перед іншими, внутрішні та зовнішні ресурси. Робота із самоповагою та прийняттям себе.

За основу взято етап ситуативної підтримки в позитивній психотерапії та цілеутворюючий компонент діяльнісної структури В. Рибалки.

4. Опис. Узгодження з особою чіткого плану дії по переробці та подоланню негативного впливу (зменшення часу онлайн, зміщення акцентів, виводження хобі у реальний світ та інше)

За основу взято етап вербалізації в позитивній психотерапії та операційно-результативний компонент діяльнісної структури В. Рибалки.

5. Надання нових сенсів. Аналіз вмінь та задатків та виявлення нових цікавих сфер діяльності.

За основу взято етап розширення цілей в позитивній психотерапії та емоційно-почуттєвий компонент діяльнісної структури В. Рибалки.

Тренінгова програма, спрямована на підвищення продуктивного використання віртуального простору була поділена на чотири зустрічі з усіма

учасниками в форматі вебінару із спільним чатом та можливістю роботи парами або групами через skype або zoom:

На тренінгових зустрічах робота із групою досліджуваних велась в наступних напрямках:

1. Тіло та здоров'я
2. Діяльність
3. Спілкування
4. Планування та майбутнє.

Отримання зворотного зв'язку від студентів у процесі розвитку самоусвідомлення відбувалося у формі рефлексії власних переживань та почуттів студентів наприкінці кожного з чотирьох тренінгових днів.

Тренінг 1. Тіло та здоров'я

На початку першого тренінгу респондентам було запропоновано розподілити інтуїтивно 100% свого часу та ресурсів за чотирьома осями, однойменними назвам чотирьох тренінгів. Результати потрібно відкласти в масштабі на лінії абсцис і ординат. Тіло і здоров'я на плюсовому відрізку осі ординат, потім на плюсовому відрізку осі абсцис - діяльність і досягнення, далі - на мінусовому відрізку осі ординат - контакти і спілкування, і, нарешті, на мінусовому відрізку осі абсцис - планування, майбутнє і фантазії.

На даному тренінгу увага приділялась відношенню до свого тіла та здоров'я, а саме режим сну, харчування, спорт, ставлення до свого тіла, відчуття, самопочуття, зовнішність, гігієна, стан здоров'я. Обговорювалось який вплив на ці сфери мають інформаційні технології, позитивні та негативні сторони [214; 215; 216].

План роботи групи мав 3 змістових блоки, які передбачали роботу над окремими особистісними характеристиками. Так блок №1 був спрямований на виявлення ставлення до свого тіла, страхів, установок із минулого.

Блок №2 спрямований на обговорення ставлення до свого тіла в контексті життєвих сценаріїв самої особистості, його сім'ї та найближчого

оточення, власних та набутих поглядів. А також на пошук ресурсів та виявлення потенціалу даної сфери: здібностей, нахилів, прагнень.

Робота під час реалізації завдань Блок №3 полягала у підвищенні зацікавленості у саморозвитку, самодисципліні, відповідальності, виявлення інтересів, розширенні кругозору в даній сфері. Також тут розглядались можливості використання мережі Інтернет, як засобу для розширення можливостей в реальному житті.

Дані три блоки були реалізовані за допомогою однієї сесії, проведеної у форматі вебінару.

Зміст даної сесії полягав у встановленні правил і методів роботи в групі; створенні комфортних умов для учасників тренінгу; формуванні установки про значущість своєї особистості й створення умов для її саморозкриття; набуття навичок рефлексії власного Я та дослідження «Я - концепції» через тілесну сферу, усвідомлення сильних сторін особистості, формування позитивної «Я - концепції», формування основ мотиваційно-ціннісного ставлення до власного фізичного та психічного здоров'я. Вправи, які використовувались на тренінгу, подані в Додатку Л.

Завданням вправ було одержання повної інформації про розподіл життєвих ресурсів особистості за різними сферами життя. Визначення ставлення учасника до такого розподілу, що з цим пов'язано, створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників групи. Також виявлення уявлень учасників групи про себе, формування установки про значущість своєї особистості та створення умов для саморозкриття. Частина вправ була направлена на акцентування уваги учасників групи на тому, як їх фізичний стан впливає на їх життя. Робота в групах (в форматі skype/zoom дзвінків) була направлена на подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню та самовдосконаленню, визначення власних ресурсів і фокусування на них уваги учасників тренінгу. Метою вправ було укріплення установки на значущість своєї особистості.

Також були відібрані вправи, які дають можливість продіагностувати емоційне реагування на своє тіло. А також вправи, направлені на встановлення нових стилів взаємодії із власним тілом, подолання бар'єрів та комплексів, зменшення емоційної напруги, виокремлення своїх головних чеснот та відкриття в собі сильних сторін, тобто таких якостей, навичок, умінь, які людина приймає і цінує.

В останній частині вебінару була запропонована вправа, яка мала на меті підвищення впевненості в собі. Як підсумок першого дня, було проведено анкетування, за допомогою якого був здійснений аналіз, підведені підсумки роботи групи, а також зібрано можливі рекомендації для коректування загальної роботи групи.

Тренінг 2. Діяльність

На даному тренінгу увага приділялась відношенню до роботи, навчання та досягнень, а також дійсному стану даних сфер та самооцінці респондентів свого рівня. Обговорювалась творча та професійна (навчальна) самоактуалізація, вплив на них інформаційних технологій та можливість реалізації (або часткової реалізації) у віртуальному просторі. На сесії ми надалі продовжували формувати позитивну «Я - концепцію» кожного учасника, розвивати впевненість. Додатковими завданнями були визначені: активізація процесу саморозкриття, самопізнання, опанування вміння відкрити в собі сильні сторони. Процеси були спрямовані на підвищення мотивації до самовиховання і саморозвитку. Вправи були направлені на визначення власних ресурсів і фокусування на них уваги учасників тренінгу; отримання досвіду перемагати негативні переживання та страхи; зменшення емоційної напруги; виокремлення своїх головних чеснот; формування установки на значущість своєї особистості.

Творча самоактуалізація особистості це сфера застосування індивідуального творчого потенціалу суб'єкта і вироблення у нього рефлексивного ставлення до власної особистості. Самоактуалізація є пусковим механізмом вибудовування самореалізації. Тобто під

професійною/навчальною самоактуалізацією можна розуміти постійний різночасний процес формування потенцій індивіда в творчій діяльності протягом усього життя.

Завданням тренінгу також було звернути увагу на реальний стан самоактуалізації в даній сфері та уявний (псевдо-самоактуалізація), на життєві сценарії сім'ї, на досвід свій та переданий під час виховного процесу.

План роботи групи мав 2 змістових блоки. Блок №1 має інформаційний характер, проводився в формі лекції. А Блок №2 полягав у підвищенні зацікавленості у пошуку власних ресурсів, саморозвитку, самоактуалізації, виявленні інтересів в даній сфері. Також тут розглядалися можливості використання мережі Інтернет, як засобу для реалізації досягнень в реальному житті.

Сесія складалась з вправ, які мали: розвивати почуття власної значущості та розвивати рефлексію; сприяти подоланню бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню та самовдосконаленню; сприяти пошуку та визначенню ресурсів особистості, які можуть бути використані в діяльності та досягненні мети; сприяти пошуку ресурсів для самомотивації; допомогти проаналізувати діяльність, витрати ресурсів та роботу з пріоритетами; сформуванню нове відношення до невдач та помилок, визначити їх корисність як матеріалу для самовдосконалення і стимулу до діяльності.

В кінці другого тренінгу також було проведено письмове анкетування, яке мало на меті аналіз рефлексії учасників групи.

Тренінг 3. Спілкування

Соціальна особистісна самоактуалізація полягає в досягненні соціальної життєвої успішності в такій кількості і якості, як хочеться конкретній особистості, не обов'язково відповідно до загальноприйнятих критеріїв соціальної успішності.

Спілкування створює основу для становлення людини як індивіда. На шляху самоактуалізації людини як індивіда важливу роль відіграють взаємини з іншими людьми. Тільки перебуваючи в соціальному середовищі,

ми вчимося керувати нашими вищими психічними функціями. Варто зазначити, що можливість управляти вищими психічними функціями за допомогою спілкування допомагає нам в самореалізації не тільки як індивіда, але і служить основою для становлення людини як особистості і як суб'єкта будь-якої діяльності, шляхом підвищення ефективності організації його творчої і професійної діяльності. Спілкування також служить засобом для розвитку вроджених задатків людини. Відсутність можливості розвитку задатків може гальмувати не тільки самоактуалізацію людини як індивіда, але і послужити причиною почуття незадоволеності і перешкодою для самоактуалізації людини як суб'єкта будь-якої діяльності. Спілкування служить середовищем для самоактуалізації людини як особистості. Становлення особистості - складний, довгий і відповідальний процес. Спілкування впливає на особистісні смисли людини, які відображають ставлення людини до світу, його соціальну позицію, самосвідомість. спілкування має великий вплив на саморозвиток, самоактуалізацію і самореалізацію людини як індивіда, особистості і суб'єкта діяльності. При цьому акмеологічним середовищем для саморозвитку людини може стати спілкування, ціннісно-сисловою установкою якого є надихаючий на саморозвиток діалог, а метою - актуалізація потреби особистості в самоздійсненні через визначення справжніх цілей і цінностей життя та самоактуалізацію, у відповідності з цими цілями і цінностями, творчого потенціалу.

На даному тренінгу увага приділялась спілкуванню із родичами, друзями, незнайомими людьми та близьким емоційним стосункам. Обговорювались варіанти соціальної самоактуалізації та самореалізації, можливості використання для цього віртуального простору, негативні прояви цього використання та можливі зміни, спрямовані на більш продуктивний результат.

План роботи групи мав 3 змістових блоки, які передбачали роботу над окремими особистісними характеристиками. Так Блок №1 носив

інформаційний характер. Метою його було підвищити комунікативні навички учасників. Ознайомити слухачів з останніми досягненнями практичної психології в області міжособистісного спілкування; дати необхідні знання про основні психологічні переваги і типи особистості, специфіку і найбільш ймовірні сценарії їх поведінки і взаємного спілкування; навчити учасників підтримувати довірчий контакт з партнером, аргументувати свою точку зору, виходити з конфлікту без шкоди для себе.

Блок №2 був спрямований на виявлення рівня комунікативної компетентності в різних ситуаціях, ставлення до актуальної життєвої ситуації. Також тут розглядались можливості використання мережі Інтернет, як засобу для навчання та практики з подальшим використанням отриманих здобутків у реальному житті.

Блок №3 спрямований на пошук ресурсів та виявлення потенціалу, підвищенні зацікавленості у розвитку комунікативної сфери, самодисципліні, відповідальності, виявлення інтересів, розширенні кругозору, активізацій процесу самопізнання, опанування вміння знаходити свої сильні сторони, підвищення мотивації до самоактуалізації. Розглядались категорії підтримки, гнучкість поведінки, прийняття агресії та контактність.

Обговорювалися стилі спілкування, учасникам було надано нову інформацію, навички самопізнання, саморефлексії, опрацьовувались проблеми у сфері міжособистісного спілкування та формулювались нові життєві перспективи.

Сесія передбачала роботу над усвідомленням принципів та ознак комунікативної компетентності, відпрацюванням навичок активного слухання, відпрацювання навичок невербального спілкування, емоційними проявами. Учасникам було запропоновано виконати низку вправ. Серед них були наступні: «Самопрезентація» (вміння формулювати власні думки та передавати образ), «Детектив» (вправа направлена на відпрацювання вміння дослівно повторювати сказане), «Вірш по-новому» (вправа направлена на відпрацювання вміння передавати суть сказаного своїми словами), «Сліпе

слухання» (вправа направлена на демонстрацію неефективності передачі інформації без зворотного зв'язку), «Передача емоцій та почуттів» (вправа направлена на підвищення навичок розпізнавання емоцій співрозмовника), «Проблемний діалог» (вправа спрямована на відпрацювання навичок спілкування та ведення переговорів в ситуаціях різного психологічного контакту між партнерами) та інші вправи направлені на підвищення комунікативної компетентності учасників тренінгу.

Під час рефлексії учасники тренінгу описували, які емоції, почуття та труднощі у них найчастіше виникають під час спілкування, також згадали, які емоції та почуття виникали протягом роботи на тренінгу.

Тренінг 4. Планування та майбутнє.

Темою четвертої сесії було саморозкриття, усвідомлення сильних сторін особистості та планування використання цих сторін в подальшому процесі самоактуалізації. Метою було і надалі продовжувати формувати позитивну «Я - концепцію» кожного учасника, розвивати впевненість у досягненні поставленої мети, опанувати методики розробки «особистих планів».

Серед змін, які учасники самі спостерігали у собі та озвучували під час роботи групи можна виділити наступні: поява позитивного настрою, вміння радіти тим речам, які раніше здавалися незначними, зміна рівня домагань відносно умов для задоволеності життям, розширення уявлень щодо варіантів вирішення проблем, більш реалістична оцінка своїх можливостей та ресурсів, поява нових можливостей для самоактуалізації, інтересів, розвиток здатності зіставляти власні плани з наявними часовими ресурсами, по-новому оцінювати та переосмислювати минулі події, вчинки, пошук нових сенсів та цінностей.

На даному тренінгу увага приділялась планам на майбутнє, формуванню мети, цінностям, сенсу життя, фантазіям, мріям. Ці питання розглядались в тому числі в контексті впливу інформації, отриманої під час

експерименту та попереднього досвіду використання інформаційних технологій та мережі Інтернет.

План роботи групи мав 2 змістових блоки. Блок №1 носив інформаційний характер, проводився в формі лекції. А Блок №2 полягав у пошуку власних ресурсів для самоактуалізації, плануванні власного часу, формуванні нових ціннісних орієнтацій, активізації пізнавальних потреб та креативності. В обговоренні особлива увага приділялась таким категоріям, як самоповага та самоприйняття.

Метою вправ, які були запропоновані на тренінгу, було виявити ресурсні та проблемні етапи життя учасників. Звернути увагу на їх власні ресурси. Були використані вправи, направлені на акцентування уваги учасників групи на тому, що цілі мають бути конкретні, вимірні, узгоджені (з цілями більш високого рівня), реалістичні, визначені в часі. Формувалась мотивація, мета та узгодженість в плануванні. Метою було акцентувати увагу на чіткішому усвідомленні своїх цілей, розставленні пріоритетів і послідовностей. Також проаналізувати життєві проблеми, у відповідності зі своїм майбутнім. Це дозволило всім учасникам подумати про важливу діяльності. Аналіз з «майбутнього» дозволяє усвідомити ступінь важливості певних справ. Вправа допомагає формуванню нових якостей в собі, прискорює особистісний ріст учасників, сприяє самоактуалізації. Ще одна вправа була спрямована на розвиток у учасників тренінгу осмисленого ставлення до цілей, які вони ставлять перед собою. Одне із завдань вправи - знайти ті надихаючі цілі, які людині буде по-справжньому радісно реалізовувати, і відокремити ці цілі від штучних, нав'язаних цілей або проміжних цілей. Якщо у людини є надихаюча мета, ідея, місія, то будь-яка, навіть сама важка праця може бути зроблена з радістю і задоволенням.

В кінці останнього тренінгу було повторно запропоновано розподілити свої ресурси за чотирма осями (тілесна, діяльність, спілкування, майбутнє) та порівняти із попереднім результатом. Відобразити своє ставлення до змін в письмовому вигляді в формі зворотного зв'язку.

Індивідуальна робота із респондентами.

Проблема - це сукупність психологічних труднощів клієнта, що переживаються як дискомфорт, дисгармонія, дезадаптація. В психології такі переживання описуються як стрес, конфлікт, фрустрація, криза.

Запит - це певним чином мотивоване звернення до психолога з проханням надати конкретну форму психологічної допомоги. Переважно саме проблема визначає психологічний запит клієнта, але непоодинокими є випадки, коли запит стосується проблеми лише опосередковано.

В умовах online- і offline-діяльності групи психологічного супроводу, що потребує атмосфери відвертої та відповідальної взаємодії, інтерактивних вправ та інших дієвих форм самовираження, використання комунікативно-перцептивних засобів, забезпечує усвідомлення нових ракурсів сприймання проблемних моментів життя, розширення перспектив їхнього розуміння, суб'єктивних можливостей вирішення. За відсутності невербальних елементів діалогу онлайн-спілкування забезпечує можливість обміну приватними повідомленнями між учасниками групи та психологом. Приватне спілкування дозволяє членам групи в приватному порядку висловлювати особисті зауваження до проведення етапів програми. В подальшому психолог може використати цю інформацію, щоб підняти це питання і опрацювати його в межах групи. А також для корекції заходів загальної програми. Такий приватний канал зв'язку може бути набагато кращим, ніж покладання на відгадування знаків невербальної комунікації в групах.

Кожна онлайн зустріч мала комплексну структуру, що відображувала системну єдність теоретичного і практичного блоків (рис. 3.2).

Консультативно-процесуальна (тематична) бесіда мала на меті визначення проблеми, як її формулює респондент. На етапі дослідження проблеми та формування запиту клієнта – проблема подавалась у формі конкретного запиту. На цьому етапі окрема увага приділялась проживанню ситуації клієнта (робота із переживаннями, почуттями, цінностями, установками, досвідом), дослідженню альтернатив поведінки та емоційних

реакції та минулого позитивного досвіду в аналогічних ситуаціях (як власних, так і з образів об'єктів для наслідування), забезпеченню емоційного реагування або підкріплення бажаного спрямування дій.



Рис. 3.2. Структура зустрічі у межах онлайн сесії (консультації)

Наступним етапом консультації було планування дій. Далі підведення підсумків зустрічі, невід'ємною частиною якого була емоційна і екзистенційна підтримка. І в деяких випадках об'єктивація і проживання ситуації вільного відповідального вибору. Останнім етапом зустрічі була рефлексія і вербалізація набутого досвіду.

Заключний етап формувального експерименту дисертаційного дослідження мав за мету аналіз змін особистісного профілю самоактуалізації учасників юнацького віку вибіркової сукупності, що відбулися у процесі корекційно розвивальної роботи.

3.2 Апробація програми психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку та аналіз результатів

Відповідно до вищеописаної розробленої програми, було проведено роботу із респондентами із найнижчими показниками рівня самоактуалізації по САТ, відібраними із попереднього дослідження. Із обраних респондентів було сформовано групу 50 осіб.

Після апробації програми, через шість місяців в обох групах самоактуалізаційний тест САТ був проведений повторно.

Також учасники отримали анкету, надану в Додатку Ж.

На заключному етапі дослідження дані тестів та анкет оброблялись та аналізувались.

Загальна програма дослідження складалась з трьох етапів.

Перший етап — констатуючий експеримент першого порядку, спрямований на встановлення існуючих на момент експерименту характеристик та властивостей досліджуваного явища. В дослідженні використовувались показники тесту САТ та дані анкет. Другий етап — апробація програми психологічного супроводу самоактуалізації особистостей юнацького віку. Третій етап — констатуючий експеримент другого порядку. На даному етапі було організовано контрольне дослідження, після проходження програми.

Також до даних, отриманих під час анкетування та заповнення респондентами форм зворотного зв'язку було застосовано контент-аналіз з

метою виявлення різних фактів і тенденцій, відображених в текстах самозвітів та формах зворотного зв'язку.

По отриманим даним (Додаток 3) можна зробити загальні висновки про середні показники самоактуалізації до і після застосування програми психологічного супроводу.

Дані, отримані для експериментальної групи при першому та другому проходженні теста, надано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати самоактуалізаційного тесту (САТ) для респондентів до і після проходження експериментальної програми.

Середні значення: Шкали САТ	Перший зріз	Другий зріз	Зміна показника у %	t Емп (кр.студе нта)
Орієнтація в часі	38	45	18	3,7
Підтримка	44	49	18	2,6
Ціннісні орієнтації	45	51	13	2,8
Гнучкість поведінки	47	49	4	2,2
Сензитивність до себе	46	53	15	2,9
Спонтанність	39	46	18	2,9
Самоповага	44	50	14	2,7
Самоприйняття	45	54	20	4,2
Уявлення про природу людини	40	48	20	4,5
Синергія	42	50	19	3,2
Прийняття агресії	43	49	14	2,8
Контактність	48	51	6	2,4
Пізнавальні потреби	45	53	18	4,1
Креативність	46	52	13	2,7

Гіпотеза про подібність відхиляється і на $p < 0,01$ рівні значущості приймається альтернативна гіпотеза – про відмінність між експериментальною і контрольною групами. Виходячи із даних розрахунків можна говорити про статистично достовірні (значущі) відмінності при рівні значущості $p < 0,01$ для показників: орієнтація в часі, ціннісні орієнтації, сензитивність до себе, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення

про природу людини та власну природу, синергія, прийняття агресії, пізнавальні потреби, креативність.

Виявлені відмінності між двома групами значущі більш ніж на $p < 0,05$ рівні значущості для показників: контактність, підтримка, гнучкість поведінки.

У термінах статистичних гіпотез це твердження звучить так: гіпотеза про подібність відхиляється і на $p < 0,05$ рівні значущості приймається альтернативна гіпотеза – про відмінність між результатами експериментальної групи до і після експерименту. Отже виходячи із даних розрахунків можна говорити про статистично достовірні (значущі) відмінності при 95% випадків для цих трьох показників.

Найбільших змін набули показники за шкалами орієнтації у часі, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергії, спонтанності та пізнавальних потреб.

Отримані результати, а також аналіз текстів зворотного зв'язку, самозвітів та індивідуальної роботи, свідчать про наступне.

Статистичні дані, наведені в таблиці 3.2 демонструють зміни при другому проходженні тесту САТ для контрольної групи.

Для контрольної групи статистично відмінностей між результатами першого і другого проходження тесту не виявлено.

До початку програми респонденти відмічали у себе наступні психологічні симптоми: ейфорія під час роботи за комп'ютером; неможливість зупинитися; постійне збільшення кількості часу перебування за комп'ютером та в мережі Інтернет; відчуття спустошеності, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом; приховування правди про свою діяльність від близьких та друзів; проблеми із спілкуванням у реальному світі; проблеми з навчанням/роботою. Окрім психологічних, можуть спостерігатись також фізичні симптоми: біль у зап'ястях через тривалу перенапругу м'язів; сухість в очах; головний біль; біль у спині; нехтування особистою гігієною; порушення сну.

Таблиця 3.2

Результати самоактуалізаційного тесту (САТ) для контрольної групи.

Середні значення: Шкали САТ	Перший зріз	Другий зріз	Зміна показника у %	t Емп (кр.студен та)
Орієнтація в часі	37	38	3	0,5
Підтримка	42	42	0	0
Ціннісні орієнтації	45	46	2	0,4
Гнучкість поведінки	45	46	2	0,5
Сензитивність до себе	45	45	0	0,1
Спонтанність	38	38	0	0
Самоповага	45	47	4	0,5
Самоприйняття	46	48	4	0,4
Уявлення про природу людини	41	42	2	0,3
Синергія	42	42	0	0
Прийняття агресії	43	45	5	0,6
Контактність	49	49	0	0,1
Пізнавальні потреби	44	44	0	0
Креативність	45	46	2	0,2

Під час проходження програми, у відмічали зміни у своєму відношенні до віртуального простору. Включалось критичне мислення та інший погляд на ті самі ситуації. «Я завжди вважав, що треба бути першим у всьому, що починаєш робити. Тільки не помітив, що моє намагання стати першим в онлайн грі, зробило мене майже останнім в групі на навчанні. У мене не було пріоритету.» - студент ВНЗ, 21 рік. «Коли дивишся в мережі на профіль іншої людини, здається що у неї все ідеально. А у тебе ні. Не розумієш що з цим робити. І починаєш витратити своє життя не на своє, а на чуже (життя). Живеш їх подіями, і страждаєш від того, що у тебе не так. А насправді - і у них теж не так!» - студентка, 20 років. «Коли мало роботи, я можу дивитись YouTube протягом декількох годин. Ні про що. Котики, політика, огляди якихось гаджетів. Чи цікаво мені - я сам не знаю. Це наче рефлекс. Робиш і

не замислюєшся.» - студент заочного відділення, працює, 22 роки.

«Я завжди мріяла, що стану художником. А замість цього витрачаю час на блогерів. А навіщо? Можливо вони і мріяли стати блогерами. У них вийшло і вони молодці. Але ж я мріяла про інше. То чому зараз іду не за мрією, а за модною тенденцією. Це ж не моє». – студентка, 19 років.

«У мене відчуття, наче я нічого не досяг в житті. Я дуже хочу почати робити щось своє. Але не можу наважитись. Я бачу в мережі, що всі мої ідеї вже хтось реалізував. І серджусь на себе за те, що так довго зволікав. І в той же час – я так само відтягую реалізацію наступної ідеї. І не розумію чому?» - студент, 21 рік.

Під час експериментальної роботи здатність респондентів до часової орієнтації на один з відрізків тимчасової шкали (для даної вікової групи як правило – майбутнє) і дискретне сприйняття свого життєвого шляху набуло змін в бік здатності сприймати реальний момент життя, бачити його цілісно, не сприймати сьогодення як деяку підготовку до майбутньої реальності у вигляді «справжнього життя». Було виявлено тенденцію до відходу у віртуальну реальність внаслідок дискретного сприйняття власного часу та заниження важливості сьогодення для реалізації власних планів у майбутньому. При зміні на нерозривне світовідчуття минулого, сьогодення та майбутнього, більший сенс надається поточному моменту і відбувається зміна парадигми використання інформаційних технологій з предмету на засіб досягнення мети. Деякі респонденти відмічали свою схильність до «синдрому відстроченого життя». Кожен новий день, весь час витрачений в мережі, сприймався як деяка «репетиція» перед реальним життям, яке має наступити в якийсь майбутній момент. При зміні відношення до часу, приходило розуміння, що кожен день і є реальним життям.

«Я дивлюсь в монітор і думаю, що я ж навчаюсь і колись почну все це використовувати. А потім думаю, що я вже бачив цю інформацію і я просто рухаюсь по колу. От сьогодні я спробував сам написати статтю. І виявилось, що це забирає дуже багато часу. І те, що я прочитав сотні таких – не дуже

допомагає писати самому. Бо читати і писати то різні навички. Треба починати щось робити і тоді буде результат» - студент, 19 років. «Я звик зі школи використовувати Інтернет, як відпочинок. І мені все ще здавалось, що я в школі. Я у моїх одногрупників у більшості вже є робота або підробіток. Навіть у багатьох саме в Інтернеті. А я все ще начебто в 9 класі. Хочу це змінити» - студент, 18 років.

Досить великих змін, на 20%, набув критерій самоприйняття. Він реєструє ступінь прийняття людиною себе таким, як є, незалежно від оцінки своїх достоїнств і недоліків, можливо, всупереч останнім. Самоприйняття або прийняття себе це любов до себе (безумовна), до такого який ти є, ставлення до себе як до особистості, яка гідна любові, поваги, віру в себе, в свої сили і можливості, довіру до себе (до своєї природи і свого організму).

«Я сьогодні не відкривала Інстаграм. Зовсім. Я зрозуміла, що весь час знаходжу когось, хто виглядає краще і кажу собі, що я використовую ці ідеали як мету. Але це не так. Я просто думаю – а у мене ж так не вийде. І чому я вирішила, що мені потрібно бути схожою на когось? Я – це я.» - студентка, 21 рік, працює.

Також можна відзначити, що самоприйняття це самовідношення, в якому чималу роль відіграє самооцінка, як загальне позитивне або негативне ставлення до себе.

Можна розрізнити самоповагу до себе, що впливає з оцінки реальних недоліків або достоїнств людини і самоприйняття як безпосереднє емоційне ставлення до себе, яке не залежить від того, чи є в людині ті риси, які пояснюють це відношення. Це безумовне прийняття себе із сильними та слабкими сторонами, як єдину цілісну особистість.

«Я вирішила, що хочу вивчити англійську мову. Так, я ніколи не приділяла їй достатньої уваги. А я хочу, щоб моя робота була пов'язана з подорожами. Це ж обов'язкова умова! Я весь час відкладала пошук роботи саме через мову. Тепер розумію, що підходжу для цієї роботи. У всьому крім

одного. Але я вже знаю що родити з тим, чого мені не вистачає.» - студентка, 22 роки.

А також не менш важливою характеристикою самоствавлення, ніж його оціночний знак, є його цілісність, незалежність від зовнішніх явищ, оцінок. Було помічено, що в експериментальній групі в індивідуальній роботі сорок із п'ятдесяти респондентів приділили увагу обговоренню оціночних суджень з боку інших людей, перевагам знеособленого перебування в мережі Інтернет, як засобу уникнути цих оцінок та проблемам емоційного відчуження самоприйняття без зовнішньої підтримки.

Респонденти вказували на негативні емоційні і навіть фізичні відчуття в момент, коли дізнавались про судження інших людей про себе.

«У мене все наче холоне в середині і я чекаю, що скажуть. Навіть, якщо сказали щось нейтральне чи хороше – не відпускає ще хвилин десять.» - студент заочного відділення, 20 років, працює.

В текстах самозвітів респонденти вказували на те, що відношення до суджень інших людей змінювалось, ставало менш значним.

При зміщенні акцентів сприйняття себе через власне ставлення, а не зовнішню оцінку, відмічається зниження потягу до віртуального знеособлення, як засобу емоційного захисту.

«Мені прийшла відповідь після співбесіди. Я її не пройшла. Але мені чітко написали, яких знань мені не вистачило. І я дуже зраділа. Я знаю, що треба розібрати до наступної співбесіди! Це ж не програш – це досвід.» - студентка, 21 рік.

Шкала Самоповаги показує здатність суб'єкта цінувати свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважати себе за них. Шкали Самоповаги і Самоприйняття складають блок самосприйняття. Рівень самоповаги змінився на 14%. В контексті обговорення самоприйняття та самоповаги, учасники дослідження звертали увагу на рівень самооцінки. Самоповага можлива лише за умови адекватної самооцінки. Самоповага - це

основа ідентичності. Це визнання за собою індивідуальної цінності і захист своєї цілісності, а також взяття на себе відповідальності за своє життя.

Самооцінка - це інструмент для контакту людини з реальністю, з соціумом. Щоб оцінити щось, треба це порівняти, зіставити з якимись зразками і варіантами. Оцінка себе існує тільки в зв'язку з оцінкою інших людей. Всі три категорії – самооцінка, самоповага та самоприйняття – формують ідентичність особистості і розуміння відмінностей між цими категоріями допомагає побачити повну картину образу власної особистості.

На такому ж рівні змін, як і самоприйняття – 20% - виявився критерій уявлення про природу людини. Шкали Уявлень про природу людини і Синергії дуже близькі за змістом, їх краще аналізувати спільно. Вони складають блок концепції людини. Зміна синергії склала 19%.

Шкала Синергії визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу й людей, до розуміння пов'язаності протилежностей. В той же час уявлення про природу людини свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну і не вважати дихотомії мужності - жіночності, раціональності - емоційності і т. д. непереборними та антагоністичними.

Обидва показники свідчать про зміну від категоричності суджень до гнучкості сприйняття інших людей та інших точок зору. Під час обговорення даних категорій в індивідуальній роботі та аналізу форм зворотного зв'язку, також піднімалися питання довіри, інтересів та здатності до компромісів і співпраці. Довіра — соціологічна та психологічна категорія для позначення відкритих, позитивних взаємовідносин між сторонами довіри, що відображають впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою особистість знаходиться в тих чи інших відносинах. Питання довіри та здатності до співпраці (компромісів) в рамках високого рівня соціальної синергії впливає на систему культурної довіри, яка посилює співпрацю і позитивні взаємини індивідів і допомагає звести до мінімуму конфлікти і розбіжності. Все це в сукупності допомагає знаходити свої інтереси та

слідувати ним, без страху соціального не прийняття. Ідентифікація себе з іншими сприяє прояву високої індивідуальної синергії. Якщо успіх іншого приносить індивіду глибоке задоволення, то у відповідь йому легко і щедро пропонується допомога. В деякій мірі в таких випадках з'єднуються егоїстичні і альтруїстичні мотиви. В допомозі іншому індивід шукає особисте задоволення.

Можна також віднести до поняття синергії з'єднання думки і дії у індивіда. Коли індивід примушує самого себе почати діяти, це вказує на якийсь конфлікт мотивів. Якщо взяти ідеальний варіант, то індивіди роблять те, що їм слід робити, тому що вони хочуть робити це. Це є їх власним інтересом.

В контексті дослідження, зміна відношення до себе та до оточуючого світу, через самоприйняття та співпрацю (синергію), приводить до зміни рівня безумовної довіри та зниження потреби у знеособленні, як мірі захисту власної оцінки та почуттів.

Зміна критерію спонтанності на 18% свідчить про зміну здатності безпосередньо та спонтанно виражати свої почуття, демонструвати емоції оточуючим. Шкали Сензитивності до себе і Спонтанності складають блок почуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, друга - в якій мірі вони проявляються в поведінці. Показник за шкалою сензитивності збільшився на 15%. Це свідчить про намагання людини прислухатись до власних почуттів, демонструвати реальні реакції на ситуації, не приховувати емоції.

Спонтанність - це властивість, що виражається у високій пошуковій активності, напористості і прояві сильного образу «Я». При надмірності цієї властивості і відсутності балансу з боку сензитивності, спонтанність реалізується у вигляді підвищеної імпульсивності і може привести до антисоціальних дій. Отже, фактори сензитивності і тривожності є показниками ступеня вираженості інтеріоризованого соціального контролю. Водночас, їх надмірність, відсутність збалансованості з боку виражених

спонтанності і агресивності, проявляється нівелюванням та знеціненням «Я», під тиском вимог соціуму та зовнішньої оцінки.

Сензитивність пов'язана з чутливістю людини стосовно різних нюансів впливу середовища, з реакцією на психологічний мікроклімат. Зміна рівня сензитивності та спонтанності під час експерименту мали прояви зниження тривожності та страху неприйняття. Респонденти відмічали зниження страху перед зовнішніми діями та орієнтацію на власні думки, потяги, бажання. Фактор соціального схвалення залишився дуже важливим, але набув рис мети з урахуванням власних потреб, а не страху відторгнення в разі невдачі.

Розглядався підхід до трактування невдачі, не як програшу, а як корисного досвіду, необхідного для наступного кроку до досягнення мети.

Зміна показника шкали пізнавальних потреб на 18% свідчить про зростання ступеня вираженості у суб'єкта прагнення до придбання знань про навколишній світ. В контексті реального та віртуального світу ця зміна показала зміщення пріоритетів використання інформаційних технологій. В тому числі по матеріалам зворотного зв'язку та анкет видно зміну відношення до віртуальності, як способу життя до відношення до можливостей мережі, як до засобу досягнення мети, використання для досягнень як в реальному, так і в віртуальному світі.

Віртуальний світ легше задовольняє необхідність індивіда у пізнавальних потребах першого рівня, а саме потребах у враженнях. На цьому рівні індивід реагує насамперед на новизну стимулу. Потреба у враженнях становить фундамент пізнавальної потреби.

Наступний рівень - потреба в знаннях (допитливість). Вона виражається в інтересі до предмета, схильності до його вивчення, любові до читання книг, пошуку інформації і т. д. Пізнавальна потреба на рівні допитливості носить стихійно-емоційний характер і найчастіше не має соціально значущого продукту діяльності. В даному випадку віртуальний світ може виступати засобом, необхідним для досягнення мети. Якщо рівень пізнавальних потреб знаходиться на низькому рівні, то використання

ресурсів мережі як правило іде не продуктивно і зводиться до легкого проведення часу. При збільшенні рівня – перехід іде до потреби у враженнях, а потім до потреби в знаннях.

На вищому рівні пізнавальна потреба має характер цілеспрямованої діяльності і призводить до суспільно значимих результатів. В процесі дослідження було відмічено значну зміну пріоритетів використання ресурсів мережі, в тому числі для пошуку інформації та якісного використання для процесу пізнання.

Першою формою прояву потреби в пізнанні є засвоєння готових знань (накопиченні знань, їх засвоєння, інтеграція). Ця форма була зафіксована у всіх респондентів. Другою її формою виступають дослідження дійсності з метою отримання нового знання, аналіз вражень, інтерес до проблемних ситуацій і, нарешті, прагнення до цілеспрямованої творчої діяльності. Ця форма прояву пізнавальних потреб була зафіксована у десяти осіб з групи дослідження.

Пізнавальна потреба опосередковується соціально значущими завданнями. Її прояви не стихійні, а пов'язані з розвитком більш стійких схильностей, наприклад, з наміром визначити майбутню сферу діяльності, що досить актуально для юнацького віку. Пізнавальне прагнення на цьому рівні набуває інший характер, ніж раніше: вже не стільки безпосередньо емоційний, скільки свідомо цілеспрямований. При цьому, природно, збільшується роль зовнішніх чинників (в більшій мірі - орієнтація на результат, на конкретні досягнення).

Зміна критерію Прийняття агресії на 14% свідчить про збільшення здатності приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи. Це не означає антисоціальну поведінку, а лише можливість адекватно сприймати свої почуття.

Шкали Прийняття агресії і Контактності складають блок міжособистісної чутливості.

Шкала Контактності характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми, це властивість особистості, що виражається в комунікабельності, товариській і здатності встановлювати зв'язок (контакти) з іншими людьми. Під час експерименту показник контактності збільшився на 6%. Цей показник був найбільшим серед всіх показників при першому проходженні тесту. При аналізі форм зворотного зв'язку було виявлено, що рівень контактності сприймається суцільним – як контакти в реальному та віртуальному світі. Навіть якщо одна із сфер (реальна) страждає на противагу іншій. Погляд на свої комунікативні зв'язки під іншим кутом, дає можливість оцінювати ці сфери окремо і бачити недоліки, які притаманні ситуації концентрації на віртуальному спілкуванні. Загальний показник збільшився не в значній мірі, але більшість з досліджуваної групи переглянули свої погляди на контактність в загальному випадку і виділили сфери розвитку цього напрямку в реальному світі.

Зміна критерію ціннісних орієнтацій на 13% свідчить про зміну міри, якою людина поділяє цінності властиві самоактуалізованій особистості.

Процесу розвитку особистості в цілому сприяє формування ціннісних орієнтацій. Як один з елементів структури особистості, вони відіграють важливу роль у формуванні світогляду, переконань, регуляції поведінки, виборі життєвого шляху, особливо на етапі становлення професійної діяльності в юнацькому віці. Саме юнацький вік є сензитивним для утворення ціннісної орієнтації у вигляді стійкої особистісної властивості, яка впливає на становлення світогляду. Вирішення питання про те, як суспільні цінності перетворюються в особисті є актуальним на сучасному етапі розвитку суспільних відносин. Проблема закріплення загальнолюдських цінностей в індивідуальній свідомості особистості відноситься до числа фундаментальних екзистенційних проблем людства. У суспільстві відбувається ломка старих стереотипів, зміна норм. Ціннісна сфера, звільнившись від попередніх стереотипів, стає все більш незалежною та

самостійною. Головні проблеми, які спричинені знаходженням життєво важливих цілей, сенсу життя і можливостей їх досягнення, стоять перед кожною людиною. Психологічний аспект ціннісних орієнтацій, як одного із структурних компонентів спрямованості особистості, тісно пов'язаний з дослідженням її внутрішнього світу та суспільної поведінки, спрямованої на засвоєння і відтворення цінностей культури та життя.

Важливим компонентом структури особистості є ціннісні орієнтації, оскільки в них ніби резюмується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку. Це той компонент структури особистості, який являє собою певну основу свідомості, навколо якої концентруються почуття та думки людини і з точки зору якої вирішується багато життєвих питань. Таке розуміння ціннісних орієнтацій дає можливість пояснити та емпірично вивчати спрямованість діяльності особистості в будь-який момент її життя.

Життєва перспектива включає усю сукупність умов та обставин життя, що сприяють оптимальному особистісному саморозвитку, просуванню, самоактуалізації. Відмінності в різновиді перспектив зумовлені прагненням молоді до реалізації себе, у тих сферах життя, що найбільшою мірою відповідають їх ціннісним орієнтаціям.

Під час індивідуальної роботи, респонденти відзначали своє власне ставлення до загально прийнятих цінностей, та акценти і пріоритети, сформовані ними на основі власного досвіду. На обговорення виносилось поняття цінностей в аспекті світогляду. Світогляд виражає розуміння й оцінку найважливіших явищ суспільного життя. Він виступає загальним орієнтиром у житті людини і регулятивним чинником її фактичної поведінки. Головне його призначення полягає в тому, щоб правильно орієнтувати людину в надзвичайно складних ситуаціях розвитку як навколишньої дійсності, так і буття самої людини.

Світогляд є системою ціннісних орієнтацій людини. Формуючись на основі здібностей, актуальних потреб, переконань та нахилів людини,

ціннісна орієнтація організовує і спрямовує її соціальну діяльність, суспільну поведінку, обґрунтовує вибір найбільш раціональних шляхів і засобів реалізації людини. Вона функціонує як своєрідна основа структури особи; осередок її життєвої позиції. Навколо ціннісної орієнтації групуються думки та почуття людини.

У 40% досліджуваних було помічено процес самоаналізу ціннісних орієнтацій, особливо в сфері діяльності та планування майбутнього. В обговоренні велику увагу приділяли своїм запитам, як передумовам влаштованості в житті, а також обдарованості, як заставі успішності. Також мова йшла про чесність, впевненість в собі, незалежність, старанність та відповідальність. Зміщення акцентів ціннісних орієнтацій з віртуального світу в реальний було помічено у 32% з досліджуваної групи.

Шкали Ціннісної орієнтації і Гнучкості поведінки складають блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга - особливості їх реалізації в поведінці.

Шкала Гнучкості поведінки змінилась на 4% і це характеризує ступінь гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Можна говорити про те, що був зроблений перший крок по перегляду власних цілей і можливостей, для формування остаточної мотивації та активних дій імовірно було мало часу, відведеного на проходження експерименту.

Шкала підтримки є найрозширенішою шкалою тесту, вона вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні. Зміна критерію Підтримки на 11% свідчить про збільшення рівня незалежності у своїх вчинках, прояву прагнення керуватися власними цілями і встановлювати їх за власним бажанням, при цьому без ворожості до оточуючих і конфронтації з соціальними та моральними нормами. Досліджувані виносили на обговорення поняття переконань, принципів, віри в себе та свої сили. В контексті даного напрямку досліджувані відмічали

зменшення відчуття страху щодо можливості зовнішнього тиску на них та впливу на життєві вибори. І навпаки відмічали концентрацію на внутрішніх ресурсах. Відбувалась інтеріоризація ключових факторів формування самосвідомості та поглядів на індивідуальну самоактуалізацію.

Зміна критерію Креативність на 13% свідчить про збільшення вираженості творчої спрямованості особистості. Спираючись на аналіз індивідуальної роботи та текстів самозвітів, можна говорити не про зміну творчих здібностей індивіда в цілому, а саме про збільшення прояву даних здібностей на тлі зменшення рівня тривожності за зовнішню оцінку результату. У юнацький період життя на основі «загальної» креативності формується «спеціалізована» креативність: здатність до творчості, пов'язана з певною сферою діяльності, як її доповнення та альтернатива. Креативність є властивістю, яка актуалізується лише тоді, коли це дозволяє навколишнє середовище. Середовище віртуальної мережі дає дуже багато ресурсів для формування даного ресурсу. В тому числі при використанні його як засобу втілення ідей у життя. З групи досліджуваних 44% респондентів відмічали появу нових ідей використання ресурсів мережі для самоактуалізації в реальному світі, в тому числі в професійному і навчальному контексті. З них 28% відмітили реалізацію (повну або часткову) таких ідей.

Також 60% групи респондентів пробували зменшити час знаходження онлайн, і у 52% ця спроба була успішною, 15% від загальної вибірки відзначили, що Інтернет вплинув або на їх академічну успішність, професійну успішність, або їх суспільне життя, і 17% відмітили, що Інтернет спричинив загальний негативний ефект у всіх сферах їх життя.

У процесі online-діяльності груп психологічного супроводу із учасниками юнацького віку відбувались суттєві зміни, які вони відмічали під час індивідуальної консультативної роботи:

1. Набували оптимального вираження комунікативні компетенції, що виявляються у прийомах міжособистісної взаємодії та конструктивних (діалогічних) моделях комунікації;

2. Підвищувався рівень соціально-психологічної компетентності: розвивалась здатність адекватно оцінювати комунікативну ситуацію та прогнозувати тенденції її розвитку; розвивались навички орієнтування у різнопланових соціальних ситуаціях.

3. Відбувався розвиток зовнішньої та внутрішньої свободи, спонтанність поведінкових сценаріїв;

4. Зростала самооцінка, впевненість особистості у собі, відповідальність за прийняті рішення;

5. Удосконалювались виміри емпатії, емоційної сензитивності; розвивалась уява, креативність;

6. Підвищувалась пошукова активність, актуалізувалась зорієнтованість на активну життєву позицію;

7. Формувалась здатність до особистісної рефлексії, вміння здійснювати аналіз історії свого життя й минулого досвіду та осмислення перспективності життєвих планів.

3.3. Застосування контент-аналізу як кількісно-якісного методу аналізу текстів самозвітів осіб юнацького віку

Під час проведення експерименту, досліджувані отримували форми зворотного зв'язку та форми самозвіту для рефлексії після проходження тренінгів та індивідуальної роботи.

Особливу увагу в формах приділяли таким категоріям, як орієнтація в часі, підтримка, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сензитивність до себе, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини та власну природу, синергія, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність, тобто критеріям самоактуалізації.

Самоспостереження – це спостереження людини за внутрішнім планом власного психічного життя, що дозволяє фіксувати її прояви (переживання,

думки, почуття та ін.). Результатами самоспостереження є самозвіт – це опис особистістю самої себе у відносній цілісності психічних і особистісних проявів. Необхідно встановити одиницю рахунку – поява ознак у тексті, частота їх появи (інтенсивність). Одиниця рахунку – кількісна міра одиниці аналізу, яка дозволяє реєструвати частоту (регулярність) появи ознаки категорії аналізу в тексті. Одиницями рахунку можуть бути число певних слів або їх поєднань, кількість друкованих знаків, сторінок, рядків, авторських аркушів, абзаців, площа тексту, виражена у фізичних просторових величинах та ін. Виявлення смислових одиниць контент-аналізу, якими можуть бути:

1. Поняття, виражені в окремих термінах; теми, виражені в цілих смислових абзацах, частинах текстів тощо; імена, прізвища людей; події, факти тощо;

2. Зміст. Одиницями рахунку можуть бути: площа тексту, заповнена смисловими одиницями; фізична протяжність текстів; число рядків (колонок тексту, знаків, абзаців).

Проведення контент-аналізу вимагає попередньої розробки ряду дослідницьких інструментів. З них обов'язковими є: класифікатор контент-аналізу; протокол підсумків аналізу або бланк контент-аналізу; реєстраційна картка або кодувальна матриця; інструкція для досліджуваних, яка надається безпосередньо перед реєстрацією та кодуванням одиниць рахунку; каталог (список) проаналізованих документів.

Класифікатором контент-аналізу називається загальна таблиця, у яку зведено всі категорії, підкатегорії та одиниці аналізу. Її головне призначення – максимально чітко встановити те, в яких одиницях виражена кожна категорія, що використовується в дослідженні.

Протокол або бланк контент-аналізу містить: по-перше, основні відомості про документ, а саме обсяг, час видання, дані автора, по-друге, підсумки самоаналізу, а саме кількість випадків використання в ньому певних одиниць аналізу та висновки відносно категорій аналізу. Протоколи

заповнюються у закодованому вигляді, намагаючись, щоб на одному аркуші паперу вмістилась вся інформація про документ, з метою спростити зіставлення одного з одним підсумків аналізу різних документів. Ця умова не є обов'язковою, отже можна обійтися без кодування й заповнювати ці протоколи у відкрито-змістовному вигляді.

Реєстраційна картка є кодувальною матрицею, у якій зазначається кількість одиниць рахунку, характеризуються одиниці аналізу. Протокол контент-аналізу кожного конкретного документа заповнювався на основі підрахунку даних усіх реєстраційних карток, щодо цього документа.

Була розроблена таблиця контент-аналізу – основного робочого документа. Тип таблиці визначався етапом дослідження. Під час розробки категоріального апарату, була складена таблиця, яка представляє собою систему скоординованих і субординованих категорій аналізу. В даній таблиці кожна категорія (питання) передбачає ряд ознак (відповідей), за якими квантифікується зміст тексту. Для реєстрації одиниць аналізу була складена інша таблиця – кодувальна матриця.

Процедура підрахунку при кількісному контент-аналізі у загальному вигляді аналогічна стандартним прийомам класифікації виділеним угрупованням ранжирування й вимірювання асоціацій. Також були використані спеціальні процедури підрахунку щодо контент-аналізу, а саме формула коефіцієнта Яніса (с). Вона призначена для обчислення співвідношення позитивних і негативних (щодо обраної позиції) оцінок, аргументів, суджень. У разі, коли число позитивних оцінок перевищує число негативних, коефіцієнт Яніса підраховується за формулою:

$$c = \frac{f^2 - f \cdot n}{r \cdot t} \quad (3.1)$$

f – число позитивних оцінок; n – число негативних оцінок; r – обсяг змісту тексту, що має пряме відношення до проблеми; t – загальний обсяг аналізованого тексту.

У разі, коли число позитивних оцінок менше, ніж негативних, коефіцієнт Яніса знаходиться за формулою:

$$c = \frac{f \cdot n - f \cdot n^2}{r \cdot t} \quad (3.2)$$

f – число позитивних оцінок; n – число негативних оцінок; r – обсяг змісту тексту, що має пряме відношення до проблеми; t – загальний обсяг аналізованого тексту.

Результати представлені в Додатках (див. Додатки К.1, К.2 та К.3).

Аналіз форм самозвіту досліджуваних осіб показав наступне. За ознакою тіло та здоров'я, найбільше уваги приділялось поняттю самоприйняття. Йому приділили увагу 70% респондентів, з яких 64% висловлювались в позитивних термінах і 6% в негативних. Найчастіше в контексті даного поняття використовувалися слова та фрази «такий, як я є», «переваги», «гарний», «не такий». Шкали Самоповаги і Самоприйняття складають блок самосприйняття. Поняттю самоповага приділили увагу 46% досліджуваних, з яких 38% висловлювались в позитивних термінах і 8% в негативних. Такі данні свідчать про те, що юнаки надають значення цій якості особистості, цінують її та прагнуть розвинути її в собі. Найчастіше в контексті даного поняття використовувалися слова та фрази «достоїнства», «досягнення», «любов до себе».

Також за ознакою тіло та здоров'я 40% респондентів приділили увагу поняттю уявлення про природу людини, з них 30% в позитивному контексті і 10% в негативному; 30 % приділили увагу поняттю сензитивність до себе, з них 24% в позитивному контексті і 6% в негативному; 24 % приділили увагу поняттю ціннісні орієнтації, з них 20% в позитивному контексті і 4% в

негативному і 8 % приділили увагу поняттю прийняття агресії, з них 4% в позитивному контексті і 4% в негативному.

За ознакою діяльність, найбільше уваги приділялось поняттям самоприйняття, пізнавальним потребам, уявленням про природу людини та ціннісним орієнтаціям. Самоприйняттям приділили увагу 82% респондентів, з яких 50% висловлювались в позитивних термінах і 32% в негативних. Пізнавальним потребам приділили увагу 72% респондентів, з яких 62% висловлювались в позитивних термінах і 10% в негативних. Ціннісним орієнтаціям приділили увагу 78% респондентів, з яких 60% висловлювались в позитивних термінах і 18% в негативних. Уявленням про природу людини приділили увагу 74% респондентів, з яких 48% висловлювались в позитивних термінах і 26% в негативних.

Отже це свідчить про позитивне сприймання себе, своєї природи, своєї діяльності, про приділення уваги пізнавальному розвитку та формуванню своїх цінностей.

Найчастіше в контексті даного поняття використовувалися слова та фрази «такий, як я є», «переваги», «недоліки», «здатний на», «мої цінності», «мрію займатись», «готовий зробити», «бути схожим на», «знайти свою справу».

Також за ознакою діяльність 58% респондентів приділили увагу поняттю самоповага, з них 40% в позитивному контексті і 18% в негативному; 60% респондентів приділили увагу поняттю підтримка, з них 56% в позитивному контексті і 4% в негативному; 50% респондентів приділили увагу поняттю креативність, з них 42% в позитивному контексті і 8% в негативному; 28% респондентів приділили увагу поняттю орієнтація в часі, з них 20% в позитивному контексті і 8% в негативному; 58% респондентів приділили увагу поняттю самоповага, з них 40% в позитивному контексті і 18% в негативному; 28% респондентів приділили увагу поняттю гнучкість поведінки, з них 22% в позитивному контексті і 6% в негативному; 58% респондентів приділили увагу поняттю самоповага, з них 40% в

позитивному контексті і 18% в негативному; 30% респондентів приділили увагу поняттю сензитивність до себе, з них 24% в позитивному контексті і 6% в негативному; 58% респондентів приділили увагу поняттю самоповаго, з них 40% в позитивному контексті і 18% в негативному; 24% респондентів приділили увагу поняттю прийняття агресії, з них 20% в позитивному контексті і 4% в негативному; 12% респондентів приділили увагу поняттю спонтанність, з них 6% в позитивному контексті і 6% в негативному; 10% респондентів приділили увагу поняттю синергія, з них 6% в позитивному контексті і 4% в негативному.

За ознакою спілкування, найбільше уваги приділялось поняттям прийняття агресії, підтримка, контактність та гнучкість поведінки. Прийняттю агресії приділили увагу 90% респондентів, з яких 58% висловлювались в позитивних термінах і 32% в негативних. Підтримці приділили увагу 84% респондентів, з яких 70% висловлювались в позитивних термінах і 14% в негативних. Контактності приділили увагу 100% респондентів, з яких 90% висловлювались в позитивних термінах і 10% в негативних. Гнучкості поведінки приділили увагу 96% респондентів, з яких 76% висловлювались в позитивних термінах і 20% в негативних.

Отже, це свідчить про те, що респонденти сформували в цілому позитивне уявлення про власну здатність до встановлення глибоких та емоційно насичених контактів, при цьому важливою стала здатність керуватись власними цілями та переконаннями, не виявляючи ворожості до оточуючих, без конфронтації з груповими нормами та із здатністю до адекватного реагування на можливу агресію.

Найчастіше в контексті даного поняття використовувалися слова та фрази «чужа думка», «моя думка», «дружба», «відносини», «переконання», «готовий допомогти», «можуть вислухати», «зрозуміти мене/іншого», «знайомство», «встановлення дружніх відносин».

Також за ознакою спілкування 68% респондентів приділили увагу поняттю ціннісні орієнтації, з них 52% в позитивному контексті і 16% в

негативному; 58% респондентів приділили увагу поняттю самоповага, з них 56% в позитивному контексті і 2% в негативному; 56% респондентів приділили увагу поняттю уявлення про природу людини, з них 40% в позитивному контексті і 16% в негативному; 38% респондентів приділили увагу поняттю сензитивність до себе, з них 36% в позитивному контексті і 2% в негативному; 30% респондентів приділили увагу поняттю синергія, з них 22% в позитивному контексті і 8% в негативному; 24% респондентів приділили увагу поняттю самоприйняття, з них вся 24% в позитивному контексті; 16% респондентів приділили увагу поняттю пізнавальні потреби, з них 14% в позитивному контексті і 2% в негативному.

За ознакою планування та майбутнє, найбільше уваги приділялось поняттям орієнтація в часі, пізнавальні потреби, сензитивність до себе, самоповага, ціннісні орієнтації та гнучкість поведінки. Орієнтації у часі приділили увагу 70% респондентів, з яких 64% висловлювались в позитивних термінах і 6% в негативних. Пізнавальним потребам приділили увагу 78% респондентів, з яких 72% висловлювались в позитивних термінах і 6% в негативних. Сензитивності до себе приділили увагу 76% респондентів, з яких 72% висловлювались в позитивних термінах і 4% в негативних. Самоповазі приділили увагу 82% респондентів, з яких 70% висловлювались в позитивних термінах і 12% в негативних. Ціннісним орієнтаціям приділили увагу 90% респондентів, з яких 76% висловлювались в позитивних термінах і 14% в негативних. Гнучкості поведінки приділили увагу 72% респондентів, з яких 66% висловлювались в позитивних термінах і 6% в негативних.

Отже, це свідчить про те, що при плануванні свого майбутнього, юнаки звертають увагу на власний розвиток та на конструктивне використання власного часу та можливостей. Важливою також є орієнтація на сформовані цінності, відстоювання своєї позиції та здатність змінюватись в рамках нових умов.

Найчастіше в контексті даного поняття використовувалися слова та фрази «хочу/планую зробити», «встигнути», «розуміння», «досягнення мети», «моя мрія», «я зможу», «найкраще».

Також за ознакою планування та майбутнє 60% респондентів приділили увагу поняттю самоприйняття, з них 58% в позитивному контексті і 2% в негативному; 58% респондентів приділили увагу поняттю уявлення про природу людини, з них 50% в позитивному контексті і 8% в негативному; 62% респондентів приділили увагу поняттю синергія, з них 56% в позитивному контексті і 6% в негативному; 46% респондентів приділили увагу поняттю спонтанність, з них 38% в позитивному контексті і 8% в негативному; 54% респондентів приділили увагу поняттю прийняття агресії, з них 48% в позитивному контексті і 6% в негативному; 66% респондентів приділили увагу поняттю креативність, з них 48% в позитивному контексті і 16% в негативному; 62% респондентів приділили увагу поняттю підтримка, з них 46% в позитивному контексті і 16% в негативному; 42% респондентів приділили увагу поняттю контактність, з них 38% в позитивному контексті і 4% в негативному.

Контент аналіз показав, що найбільше звернень до показників самоактуалізації в текстах самозвіту було для ознак «Діяльність» та «Планування та майбутнє». Досить значного впливу на особистість юнацького віку має поняття самоприйняття, його значимість вагома у всіх чотирьох сферах прояву та має коефіцієнт Яніса 0,53 для сфери тіла та здоров'я, 0,541 для сфери планування та майбутнього, 0,24 для сфери спілкування та 0,11 для сфери діяльності.

Розвинене особистісне самоприйняття є результатом більш гармонійного процесу саморозуміння, прийняття себе на рівні зовнішності, характеру, ставлення до виконання справ, соціальної поведінки. Тобто на рівнях тіла та здоров'я, спілкування, діяльності та майбутнього.

Серед інших ознак найбільше уваги в самозвітах було приділено уявленням про природу людини, самоповазі, ціннісним орієнтаціям та

підтримці. З аналізу можна зробити висновки про категорії, важливі для усвідомлення при роботі із зміною рівня самоактуалізації.

Ці категорії є важливими компонентами структури особистості, в них ніби резюмується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку. Самоповага – це одна із самих основних і важливих рис, що характеризують особу. Ціннісні орієнтації «програмують» діяльність та погляди людини на тривалий час і визначають генеральну лінію поведінки особистості. Юнацький вік є сензитивним для утворення ціннісних орієнтацій в якості стійкої особистісної властивості, яка впливає на становлення світогляду. Психологічною основою формування ціннісних орієнтацій в юнацькому віці є процес розуміння життєвих цінностей і їх перетворення в елементи змісту ціннісних уявлень. В процесі контент-аналізу було відмічено формування професійно-ціннісних орієнтацій, як ставлення до своїх особистісно-професійних характеристик, а також формування та укріплення цінностей за межами віртуального досвіду.

Також серед показників, описаних в самозвітах, треба приділити увагу таким, як пізнавальні потреби та прийняття агресії. Кожен з них проявлявся на високому рівні в двох сферах (для пізнавальних потреб 72% діяльність та 78% планування та майбутнє; для прийняття агресії 90% спілкування та 54% планування та майбутнє), але високий рівень, та розподіл між кількістю позитивних та негативних висловлювань свідчить про розвиток пізнавальної активності, як прояву самоактуалізації в навчанні та професії та розвиток емоційного інтелекту, як проявів самоконтролю, наполегливості, самомотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей.

Також при співставленні кількості згадувань та розподілу на позитивні та негативні висловлювання, можна виділити категорії синергія та сензитивність до себе в сфері планування та майбутнього та контактність в сфері спілкування. Синергія має показник за коефіцієнтом Яніса 0,452, сензитивність до себе 0,644, а контактність 0,72 відповідно. Це свідчить про

цілісне сприйняття світу, людей та власної особистості без розділень на антагоністичні поняття та про прийняття себе і своїх потреб та почуттів.

Найбільше позитивних висловлювань за результатом розрахунку коефіцієнта Яніса: самоприйняття (0,53) в сфері тіла та здоров'я; пізнавальні потреби (0,448), ціннісні орієнтації (0,323) та підтримка (0,485) в сфері діяльності; сензитивність до себе (0,322), контактність (0,72), самоповага (0,521), підтримка (0,467) та гнучкість поведінки (0,443) в сфері спілкування та самоприйняття (0,541), синергія (0,452), орієнтація у часі (0,53), пізнавальні потреби (0,609), сензитивність до себе (0,644), самоповага (0,495), ціннісні орієнтації (0,524) та гнучкість поведінки (0,55) в сфері планування та майбутнього.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Узагальнюючи результати формульованого експерименту, спрямованого на зміну показників самоактуалізації Інтернет залежних осіб юнацького віку, можна зробити такі висновки:

Розроблена та апробована програма відповідає соціальному запиту і соціальним базовим установкам та індивідуально-психологічним особливостям людей юнацького віку. Вона є ефективним та дієвим методом формульованого впливу та корегування самоактуалізації її учасників.

Програма складається із інформаційного та практичного блоку, які в свою чергу містять наступні компоненти: етап прагнення, етап усвідомлення, групова робота, індивідуальна робота. Вона побудована з урахуванням основних принципів та вимог до проведення тренінгової роботи і містить поєднання групової роботи та теоретичної частини.

Розроблена програма сприяє роботі над усвідомленням активізації самопізнання, забезпечує усвідомлення своїх індивідуальних особливостей, поглиблює уявлення про себе і свій актуальний стан, дозволяє побачити і

відчутти себе більш справжніми, аутентичними, неповторними, доброзичливими, відкритими, сильними та творчими. Вона направлена на зміну парадигми використання віртуального простору із середовища життя на засіб, необхідний для досягнення реальної мети, самоактуалізації в реальному житті.

У процесі психологічного супроводу із учасниками юнацького віку відбувалися суттєві зміни: набували оптимального вираження комунікативні компетенції, підвищувався рівень соціально-психологічної компетентності; розвивались навички орієнтування у різнопланових соціальних ситуаціях, здатність адекватно оцінювати комунікативну ситуацію, прогнозувати тенденції її розвитку; відбувався розвиток внутрішньої і зовнішньої свободи, спонтанність поведінкових сценаріїв; зростала самооцінка, впевненість особистості у собі, відповідальність за прийняті рішення; удосконалювались виміри емпатії, емоційної сензитивності; розвивається уява, креативність; підвищувалась пошукова активність; формувалась здатність до особистісної рефлексії, вміння здійснювати аналіз історії свого життя й минулого досвіду та осмислення перспективності життєвих планів.

Порівняння зрізів на різних етапах формувального експерименту в експериментальній групі виявило, що розроблена нами програма не має обмежень щодо застосування і не потребує додаткового коригування при застосуванні до різних типів Інтернет-залежності.

В результаті роботи в учасників програми підвищився рівень самоактуалізації, виявлено зміни у бік зростання показників: орієнтація в часі, ціннісні орієнтації, сензитивність до себе, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини та власну природу, синергія, прийняття агресії, пізнавальні потреби, креативність, що сприяло збільшенню загального рівня самоактуалізації.

За допомогою статистичного аналізу було встановлено, що найбільших змін набули показники за шкалами орієнтації у часі, самоприйняття,

уявлення про природу людини, синергії, спонтанності та пізнавальних потреб.

При контент аналізі було виявлено, що найбільша кількість досліджуваних приділяє увагу поняттям самоприйняття, уявлення про природу людини, самоповага, ціннісні орієнтації та підтримка. Найбільше позитивних висловлювань за результатом розрахунку коефіцієнта Яніса: самоприйняття в сфері тіла та здоров'я; пізнавальні потреби, ціннісні орієнтації та підтримка в сфері діяльності; сензитивність до себе, контактність, самоповага, підтримка та гнучкість поведінки в сфері спілкування та самоприйняття, синергія, орієнтація у часі, пізнавальні потреби, сензитивність до себе, самоповага, ціннісні орієнтації та гнучкість поведінки в сфері планування та майбутнього.

Отримані дані не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективними можуть вважатися дослідження більш пролонгованої ситуації після проходження програми, без впливу дослідника.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретико-емпіричне узагальнення результатів дослідження впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку, 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 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-сміслове самоздійснення особи, самореалізацію її духовних потенцій, прагнення людини до найбільш повного розкриття та реалізації свого особистісного потенціалу.

Результати теоретичного аналізу 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 юнака обумовлюється не стільки системою освоєних знань, скільки готовністю до прийняття рішень, самостійних і відповідальних дій в нових ситуаціях (гнучкість поведінки).

2. 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 віртуальний 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 три основні напрямки для дослідження віртуальної активності юнаків: комп'ютерні онлайн ігри; спілкування; пошук інформації та дозвіллева активність. На основі аналізу було сформовано і обґрунтовано модель впливу Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку. У відповідності 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.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що існує статистично достовірний обернений зв'язок між Інтернет-залежністю та самоактуалізацією особистості юнацького віку: 1) зі збільшенням часу, який особистість проводить у віртуальному просторі, знижується рівень її самоактуалізації (компетентності в часі, самопідтримки, реактивної чутливості, спонтанності, самоприйняття, синергії, пізнавальної потреби, креативності); 2) досягнення юнаків, отриманні під час інтенсивного використання віртуального простору, викликають у них підвищення суб'єктивної оцінки результатів досягнутого при низькому рівні об'єктивних показників цих результатів; 3) підвищення показників контактності, прийняття природи людини, самопідтримки, пов'язані зі збільшенням часу, який юнак проводить у віртуальному просторі, необхідно відносити до ефектів суб'єктивної ситуативної оцінки досягнутої ним самоактуалізації.

Виявлені у дослідженні обернені зв'язки між надмірним захопленням юнака віртуальним простором та показниками його самоактуалізації вказують на те, що у такої особи насамперед страждає спроможність спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, адекватно демонструвати

оточуючим свої емоції а також здатність приймати своє роздратування та гнів як природні прояви.

4. Розроблена програма психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку спрямована на зміну у осіб, які проводять надмірний час у Інтернеті, парадигми використання віртуального простору, формування компетенції його розуміння та використання не як середовища життя, а як засіб, необхідний для досягнення реальних цілей, самоактуалізації в реальному житті. Апробована в роботі програма супроводу Інтернет залежних юнаків реалізує принципи формувального експерименту та продуктивної віртуальної комунікації, здійснюється в режимі дистанційного навчання та має комплексний характер, що передбачає поєднання тренінго-групових, індивідуально-консультативних та просвітньо-самостійних форм роботи її учасників. Результати апробації програми психологічного супроводу самоактуалізації осіб юнацького віку засвідчили значущу позитивну динаміку більшості досліджуваних характеристик феномену самоактуалізації.

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. Абдурахманова Э. В. Современные представления о факторах, способствующих формированию интернет-зависимости / Э. В. Абдрахманова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). — Краснодар: Новация, 2017. — С. 14-17. — режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/237/11804/>
2. Абульханова К. О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології / К. О. Абульханова // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. — К.: Либідь, 2006. — С. 37–51.
3. Абульханова-Славская К. А. Диалектика человеческой жизни / К. А. Абульханова-Славская - Москва: Мысль, 1977. — 224 с.
4. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская - Москва: Мысль, 1991. — 299 с.
5. Агафанов А. Ю. Человек как смысловая модель мира. Прологомены к психологической теории смысла / Андрей Юрьевич Агафанов. — Самара: Изд. дом «Бахрах-М», 2000. — 336 с.
6. Альошина О. Г. Використання інтернет-ресурсів у викладанні спеціальних дисциплін // Молодий вчений. - 2016. - №23. - С. 449-451. - URL <https://moluch.ru/archive/127/35038/> (дата звернення: 06.03.2019).
7. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев - Спб: ЛДУ, 1968. — 356 с.
8. Андреев В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. / В. И. Андреев. — 2-е издание. Казань: Центр инновационных технологий, 2000. — 608с.
9. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита /

Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–19.

10. Анцыферова Л. И. Личность с позиций динамического подхода / Л. И. Анцыферова // Психология личности в социалистическом обществе (Личность и ее жизненный путь) / [отв. ред.: Б. Ф. Ломов, К. А. Абульханова-Славская]. – М., 1990. – С. 7–17.

11. Анцыферова Л. И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. / Л. И. Анцыферова – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – С. 355 – 381.

12. Арестова О. Н. Коммуникации в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестник Московского университета. – Москва, 1996. - Сер. 14. № 4. - С. 14-20.

13. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків / Н. М. Атаманчук // Проблеми сучасної психології. - 2015. - Вип. 30. - С. 51-60

14. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності / Ю. А. Бабенко // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – К.: Міленіум, 2013. – № 2. – С. 74-79.

15. Балин В. Д. О структуре индивидуального сознания / В. Д. Балин // Психологические проблемы самореализации личности / [под ред. А. А. Крылова и др.]. – СПб. : Издательство С., 1997. – С. 120-127.

16. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие / Г. А. Балл // Психологический журнал. – 1997. Т. 18. – № 5. – С. 7–19.

17. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) / Георгій Олексійович Балл. – К.; Рівне: Вид. Олег Зень, 2007. – 172 с.

18. Балтес П. Б. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни / П. Б. Балтес // Психология развития : Хрестоматия. - СПб. : Питер, 2001. - С. 436- 459.

19. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. кол. Н. Софій (голова), І. Єрмаков (керівник авторського колективу і науковий редактор), та ін. – К.: Контекст, 2000. – 336 с.

20. Бассин Ф. Б. Проблема психологической защиты / Ф. Б. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 3. – С. 78–86.

21. Бассин Ф. В. О силе «Я» и «психологической защите» / Ф. В. Бассин // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / ред-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом «Бахрах-М», 2008. – С. 3–11.

22. Бернерс-Лі Т. Заснування павутини: З чого починалася і до чого прийде Всесвітня мережа. / Т. Бернерс-Лі. - Київ: Вид. дім “Києво-Могилянська академія”, 2007. – 207 с.

23. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – Київ, 2014. – С. 25-29.

24. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла / Ж. Бодрийяр. – М: Добросвет, 2000. – 258 с.

25. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте /. Л. И. Божович. – Москва: Просвещение, 1968. – 464 с.

26. Болотнікова І. В. Цілісність особистості як чинник її самоздійснення / І. В. Болотнікова, Т. В. Завадська // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН

України. Том V. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія / Гол. ред. С. Д. Максименко. – 2013. – Вип. 13. – С. 40–47.

27. Большакова А. М. Життєве самоздійснення особистості: феномени стагнації [Електронний ресурс] / А. М. Большакова // Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки : матеріали II міжн. науково-практ. Інтернет-конференції (5 лютого – 5 березня 2015 р.). – Режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/konferentsii-iipro>.

28. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку аддикцій в онтогенезі / Н. М. Бугайова // Проблеми загальної та педагогічної психології. – Т. XII, ч. 4. – С. 48–56.

29. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4 // Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психологопедагогічні аспекти. – Київ, «Педагогічна думка», 2008. – 210 с.

30. Бугайова Н. М. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. // теорія та методика навчання математики, фізики, інформатики. - кривий Ріг, “нМетаУ”, 2006.- т.3, вип. VI.- 408 с.

31. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. / Н. М. Бугайова // Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м.Луганськ, 14-16 листопада 2006р. т.1. – Луганськ, 2006. – С.68-73.

32. Булах І. С. Специфіка соціальної адаптації та самоздійснення особистості в підлітковому і юнацькому віці / І. С. Булах; НПУ ім. М. П. Драгоманова // Наукові записки : зб. наук.статей НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 1998. – Вип. 4. – С. 5– 11.

33. Бурлаков И. В. Номо Gamer: Психология компьютерных игр. / И. В. Бурлаков - М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 144 с.

34. Бурова В. В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости / В. В. Бурова – М., 2001, - с. 12-15.

35. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах / К. С. Варивода // Науковий огляд. – К., 2015. - № 7 (17). – С. 197-212.

36. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив: Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік [та ін.]; ред. Н. М. Токаревої. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. – 220 с.

37. Варламова Е. П. Жизненный путь как творческий акт // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 3 / Е. П. Варламова, Ю. Н. Михайлова; под ред. Л. А. Головей, Л. А. Коростылевой. - СПб.: СПбГУ, 1999, - С. 37-50.

38. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. 1995. Т. 16, № 3, - С. 90-101.

39. Вахромов Е. Е. Самоактуализация и жизненный путь человека / Е. Е. Вахромов // Сб. научных трудов: «Современные проблемы смысла жизни и акме». - М., 2002 - С.147-164.

40. Введенська Т. Ю. Дистанційне Навчання: Спогади про майбутнє / Т. Ю. Введенська // 1 міжнародна науковопрактична конференція «Актуальні проблеми розвитку електронної освіти в галузі економіки» (14-16 травня 2011).— Севастополь: Севастопольський інститут банківської справи, 2011.— С. 85-90.

41. Винникотт Д. В. Игра и реальность. / Д. В. Винникотт - М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2002. - 288 с.

42. Вишняк А. И. Социальный облик молодежи (на материалах Украинской ССР) / А. И. Вишняк, Н. Н. Чурилов, С. А. Макеев – К.: Наукова думка, 1990. – 216 с.

43. Водянова Н. В. Самореализация личности в пространстве интернета: философско- антропологический аспект: автореф. дис. ... канд. филос. наук. / Н. В. Водянова – Челябинск : ЧГАКИ, 2009. – 22с.

44. Вознюк Ю. С. Психологічні особливості формування і затвердження особистості юнацького віку // Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки і психології: зб. ст. по матер. LVI-LVII міжнар. наук.-практ. конф. № 9-10 (56). - Новосибірськ: СіБАК, 2015 - С. 81-90.

45. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. –М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 368 с.

46. Войскунский А. Е. Гуманитарные исследования в Интернете / А. Е. Войскунский. – М., 2000. - 431 с.

47. Войскунский А. Е. Гуманитарный Интернет. // Гуманитарные исследования в Интернете. / Под ред. А. Е. Войскунского. - М.: Терра-Можайск, 2000, - С. 3-10.

48. Вольнова Л. М. Психологічні особливості прояву інтернет-адикції в підлітковому середовищі / Л. М. Вольнова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. праць]. – Випуск 25 (49). – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009.- С.88-93.

49. Ворон О. Інформаційна культура як загальнонаукова та педагогічна проблема / О. Ворон // Нова педагогічна думка. - 2015. - № 1. - С. 149-151

50. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка / О. М. Немеш // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 26. - С. 442-456

51. Выготский Л. С. Детская психология / Л. С. Выготский // Собрание сочинений: В 6-ти т. - Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. - 432 с.

52. Выготский Л. С. Педология подростка / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: В 6-ти т. - Т. 6. – М.: Педагогика, 1984. - 238 с.

53. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.

54. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. / Л. С. Выготский - М.: Изд-во Академии пед. наук 1960. – 500 с.

55. Галажинский Э. В. Системная детерминация самореализации личности: Автореф. дисс. на соис. ученой степени д.псх.н./ Э. В. Галажинский – Барнаул: БГПУ, 2002. - 43 с.

56. Гарасимів Т. З. Самореалізація як соціальний розвиток особистості / Т. З. Гарасимів, Б. І. Базарник // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Юридичні науки. - 2016. - № 837. - С. 218-223. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnulpurn_2016_837_37

57. Гинзбург М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1998. - №2. - С.19-27

58. Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. / Дж. Гласс, Дж. Стэнли - М.: Прогресс. - 1976 г. - 496 с.

59. Голдберг Э. Парадокс мудрости. / Э. Голдберг – М.: Поколение, 2007. – 384 с.

60. Головей А. Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Головей, А. А. Коростылёвой: Сб. науч. ст. - Спб.: Издательство Спб. университета, 1999. - 245 с.

61. Гончаренко Л. М. Використання ІКТ для підвищення якості навчання [Електронний ресурс]/ Л. М. Гончаренко, О. І. Костенко. – 2012 – Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/27861/

62. Гордеева Т. О. Самоэффективность как составляющая личностного потенциала [Электронный ресурс] / Т. О. Гордеева // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – С. 191– 211. – Режим доступа : <https://istina.msu.ru/collections/1217638/>.

63. Горностай П. П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема / П. П. Горностай // Проблемы саморазвития личности: методология и практика. – Сб. науч. трудов. – М., 2001. – С. 126– 138.

64. Гріньова О. М. Методологічний аналіз метапроекування особистості у юнацькому віці / О. М. Гріньова // Вісник Чернігівського

національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. Вип. 128. – Чернігів : ЧНГУ, 2015. – С. 67–71.

65. Гудимов В. Психология компьютерных игр. / В. Гудимов – 2007 - <http://www.materinstvo.ru/art/1269/>.

66. Гулько Г. О. Мотивація досягнення в контексті життєвого розвитку особистості / Г. О. Гулько // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – К. : Фенікс, 2015. – Том. 11. – Вип. 12. – С. 159–168.

67. Гуреева А. Ю. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы / А. Ю. Гуреева, С. В. Сизов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Саратов, 2015. - № 2. - С. 127–129

68. Гуцол Л. Використання Інтернет-ресурсів для забезпечення самореалізації особистості в дозвілєвій діяльності / Л. Гуцол // Молодь і ринок. - 2015. - № 9. - С. 158-163. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2015_9_36

69. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. – Харків, 2012. – С. 179-184.

70. Дарвиш О. Б. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / О. Б. Дарвиш; под ред. В. Е. Ключко. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 264 с.

71. Деркач А. А. Самость – базовый конструкт становления и развёртывания процесса самореализации как содержание акмеологического развития / А. А. Деркач, Э. В. Сайко // Мир психологии. – Москва, 2008. – № 4 – С. 225– 237.

72. Дерябо С. Д. Методологические проблемы становления и развития экологической психологии / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин // Психологический журнал. 1996. Т.17. № 6. - С. 4-8.

73. Дзвоник Г. П. Сутність самоздійснення та самоактуалізації особистості у професійній діяльності / Г. П. Дзвоник // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка. Том V. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – 2013. – Вип. 13. – С. 71–77.

74. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків / І. Литовченко, С. Максименко, С. Болтівець [та ін.]. – К.: ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим»», 2010. – 48 с.

75. Довбенко В. Створення віртуальної системи для дистанційного навчання / В. Довбенко // Комп'ютерні науки та інженерія : Матеріали IV Міжнародної конференції молодих вчених CSE-2010. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2010. – С. 134-135.

76. Дубовицкая Т. Д. Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: контекстный подход / Т. Д. Дубовицкая. // Психологический журнал. 2005. - Том 26. - № 5. - С. 70-78.

77. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.

78. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник / М. М. Заброцький - Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. - с. 112.

79. Завацька Н. Є. Психологічні основи професіоналізації особистості в умовах освітньої взаємодії: монографія / Н. Є. Завацька, В. Й. Бочелюк та ін. – Луганськ: Ноулідж, 2014. – 226 с.

80. Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» // Урядовий кур'єр. 2007. - №6.

81. Зобов Р. А. Самореализация и социальная компетентность человека / Р. А. Зобов, В. Н. Келасьев // Вестник Санкт-Петербургского университета : Научно-теоретический журнал: Издаётся с августа 1946 года / Ред. Л. А. Вербицкая. – 2007. – № 3, 2007. – с. 107-117.

82. Иванов М. С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности / М. С. Иванов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008 – 151 с.

83. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

84. Іваньшина Н. М. Сутність та поняття інформаційної культури особистості / Н. М. Іваньшина // Духовність особистості. - 2012. - Вип. 2. - С. 57-65.

85. Калмыков А. А. Психология виртуальных образовательных пространств / А. А. Калмыков // Консультант директора. – М.: ИНФРА-М, 1998. №5. – С. 17-22.

86. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 22. - С. 194-204.

87. Карпицкий Н. Онтология виртуального [Электронный ресурс] / Н. Карпицкий. – режим доступа: <http://tvfi.narod.ru/virtual.htm>

88. Клименко С. А. Ребенок и компьютерная реальность моделируемого мира / С. А. Клименко // Психология и ее приложения, ежегодник Российского психологического общества. М., - 2002. - Т.9 Вып.1. - С.78 - 86.

89. Козлова Н. С. Влияние Интернет-среды на личность и ее жизнедеятельность / Н. С. Козлова // Знание. Понимание. Умение. – Москва: Московский гуманитарный Университет, 2015. – С. 274-284.

90. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.

91. Кон И. С. Психология юношеского возраста / И. С. Кон. - М. : Просвещение, 1979. – 175 с.

92. Кон И. С. Психология ранней юности. / И. С. Кон — М.: Просвещение, 1989. — 256 с.

93. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. / Л. А. Коростылева - СПб.: Изд-во С. - Петерб. Ун-та. 2000. – 292 с.

94. Коростылева Л. А. Уровни самореализации личности. Особенности стратегий самореализации и стили человека / Л. А. Коростылева // 183 Психологические проблемы самореализации личности – СПб. : Питер. – Вып. 4. – 2000. – С. 21-61.

95. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. / Г. С. Костюк - Київ: Рад. школа, 1989. - 608 с.

96. Коул Л. Психология юности. / Л. Коул, Дж. Холл. - СПб., 2000. - 547 с.

97. Кочарян А. Б. «Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі»: навчально-методичний посібник / А. Б. Кочарян, Н. І. Гущина. - Київ, 2011.- 100 с.

98. Кочевой Р. А. Информационные технологии в процессе обучения / Р. А. Кочевой // Збірник доповідей учасників V Всеукраїнської науково-методичної конференції Впровадження нових інформаційних технологій навчання. – Запоріжжя: ЗДІА, 2005. – С. 270–274.

99. Кроник А. А. Психологические основания типологии индивидуальных стилей жизни / А. А. Кроник // Стиль жизни личности. Киев: Наукова думка, 1982. - С. 165-199.

100. Крупнов А. И. Психологическая структура образований и свойств личности. / А. И. Крупнов // Индивидуальные различия и проблема индивидуальности: Материалы Международной научно-практической конференции. Ч. 2.– М.: Уникум- Центр, 2004. - С.3-5.

101. Крупнов А. И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и её свойств / А. И. Крупнов // Вестник РУДН. – Серия: Психология и педагогика. – 2006. – №1(3). – С. 63-74.

102. Кудинов С. И. Самореализация как системное психологическое образование / С. И. Кудинов // Научно-культурологический электронный

журнал «REGLA». 2007. № 16 [161]. — URL:
<http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?textid=2092&level1=main&level2=articles>

103. Кудинов С. И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности. / С. И. Кудинов // Наука. Образование. Практика. Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. – Уфа : Восточный университет, 2007. - С. 37-41.

104. Кудинов С. И. Экспериментально-теоретические аспекты исследования базовых свойств личности / С. И. Кудинов // Личностное развитие специалиста в условиях вузовского обучения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Тольятти, ТГУ, 2005. - С.95-98.

105. Кузнєцова І. В. Розвиток ментальної моделі світу засобами середовища Інтернет в ранній юності [Електронний ресурс] / І. В. Кузнєцов. – режим доступу: www.psy-science.com.ua/department/texty/kuznecovaN.doc

106. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина; Ун-т Рос. акад. образования. – 5-е изд. – Москва : Изд-во УРАО, 1999. – 175 с.

107. Леван Д. В. Психологічний портрет Інтернет-залежного користувача у підлітковому віці // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць / за наук. ред. Ю. М. Карандашева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред. Н. М. Токаревої. – Вип. 9. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019 - 338 с.

108. Левченко Е. В. Идея отношения в познании человека / Е. В. Левченко // Новые идеи в философии. – Пермь, 2000. – Вып. 9. – С. 89-98.

109. Леонтьев Д. А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности / Д. А. Леонтьев // Вест. МГУ. - Сер. 14. Психология. -1996. - № 4. - С. 35-36.

110. Леонтьев Д. А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии, 1987, N 3. - С. 150-158.

111. Лесько Н. В. Проблеми забезпечення інформаційної безпеки дітей в мережі Інтернет/ Н. В. Лесько // ІТ право: проблеми і перспективи розвитку в Україні: збірник матеріалів науково-практичної конференції. – Львів: НУ «Львівська політехніка», 2016. – С. 223-234.

112. Литвинова С. Віртуальна учительська за хмарними технологіями / С. Г. Литвинова // Комп'ютер у школі та сім'ї. - 2013. - № 2 (106) - С. 23-25

113. Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної середньої освіти ХХІ століття / С. Г. Литвинова // Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць. – Випуск 40. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «КНУ», 2014 – С. 206–213

114. Лотоцкая Ю. Н. Жизненные стратегии успешности в современном мире - интеллектуальная модель жизненных выборов / Ю. Н. Лотоцкая. // «Личность и ее жизненный мир» Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием - 2013. - С. 237-242.

115. Лысенко Е. Е. Игра с ЭВМ как вид творческой деятельности: автореф. дисс. канд. психол. наук. / Е. Е. Лысенко - М., 1998. – 26 с.

116. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології / С. Д. Максименко // Науковий вісник Миколаївського національного ун-ту ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : зб. наук. праць / За ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2014. – Вип. 2.12 (103). – С. 5–13.

117. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта / С. Д. Максименко, В. І. Осьодло // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – С. 3–19.

118. Мандебура Б. С. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці / Б. С. Мандебура, О. М. Шевченко // Молодий вчений. - 2017. - № 11. - С. 814-817. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_11_199
119. Маслоу А. Г. Психология бытия. / А. Г. Маслоу // М.: Евразия, 1995. - 407 с.
120. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
121. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу; под общ. ред. Г. А. Балла. – М.: Смысл, 1999. – 423 с.
122. Машбиц Е. И. Психологические механизмы обучения / Е. И. Машбиц // Развивающее образование: Диалог с В.В. Давыдовым. – М., 2002. – Т. I. – С. 245-252.
123. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: Навчально-методичний посібник / За ред. Л. А. Найдьоновой, О. Т. Баришпольця. – К.: Міленіум, 2010. – 440 с.
124. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 6-е изд., стереотип. / В. С. Мухина - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 456 с.
125. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: монографія / Г. В. Мироненко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Імекс-ЛТД, 2015. – 134 с.
126. Мясенко В. В. Концепція професійної самореалізації молоді / В. В. Мясенко // Проблеми політичної психології: зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; [ред. колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. – К.: Міленіум, 2015. – Вип. 2 (16). – С. 326–336.
127. Мясенко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді: монографія / В. В. Мясенко; Національна академія педагогічних наук

України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2016. – 104 с.

128. Найдьонов М. І. Формування рефлексивного управління в організаціях [Текст]: дис. докт. псих. наук: / Найдьонов М. І.; НАПН України, Ін-т психології імені Г.С. Костюка. – К., 2010. – 434 с.

129. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html>

130. Недашковская М. А. Самореализация личности как феномен культуры : дис.... канд. филос. н. / М. А. Недашковская. – К., 1990. – 167 с.

131. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія / О. М. Немеш. // Київ: Слово, - 2017. – 391 с.

132. Носов Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов // Труды лаборатории виртуалистики. Вып. 6. - М.: Аграф, 2000. - 432 с.

133. Обидина Т. В. Возможности интернет-среды киберпространства для личностного самоопределения юношей и девушек / Т. В. Обидина // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2016. – № 12 (68). – С. 216-228.

134. Обидина Т. В. Интерес к смыслу жизни у современных юношей и девушек как условие успешного личностного самоопределения в контексте киберсоциализации / Т. В. Обидина // Мир науки. – 2016. – Т. 4. – № 3. – с. 47

135. Паршин А. В. Самореализация личности в политической культуре: моногр. / А. В. Паршин, А. И. Пономаренко, В. Ю. Шпак– Ростов на Дону: Литфонд, 2004. – 180 с.

136. Петрик В. Небезпеки особистості в інформаційному просторі / В. Петрик, Я. Жарков, М. Дзюба. // Юридичний журнал. – 2007. – № 2. – С. 45–46.

137. Пиаже Ж. Избранные психологические труды: Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология: Пер.с франц. / Ж. Пиаже – М.: Просвещение, 1969. – 660 с.

138. Побірченко Н. А. Проблема самовизначення особистості юнацького віку в трансформаційному суспільстві / Н. А. Побірченко // Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства : матер. міжнар. наук.-практ. конференції (Київ, 13 грудня 2012 р.) / Ред. кол. : В. О. Огнев'юк, Л. Л. Хоружа, О. В. Безпалько. – К. : Київс. університет імені Бориса Грінченка, 2012. – С. 192– 195.

139. Полат Е. С. Теория и практика дистанционного обучения / Е. С. Полат // Инфо. - 2001. - № 5. - С. 37 - 43.

140. Полат Е. С. Теория и практика дистанционного обучения Текст. / Е. С. Полат, М. Ю. Буханкина, М. В. Моисеева; Под ред. Е. С. Полат. М.: Академия, 2004.- 416 с.

141. Полубабкина Н. И. Самореализация личности: (Социал-филос. аспект) : автореф. дис. ... канд. филос. наук / Н. И. Полубабкина ; МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 1995. – 25 с.

142. Пометун О. Після цього уроку ваші учні зможуть..., або поговоримо про результати навчання / О. Пометун. - Історія в школах України.– 2004. – №6. – С.15-19.

143. Проектування гіпертекстових навчальних систем Посібник для вчителів: Рекомендовано Міністерством освіти України / За ред. Ю. І. Машбиця. – К.: 2000. – 100 с.

144. Прус А. Категорійний аналіз понять «самореалізація» та «професійна самореалізація» / А. Прус // Педагогічний дискурс. - 2016. - Вип. 20. - С. 149-153. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/0peddysk_2016_20_26

145. Прядеин В. П. Ответственность как системное качество личности. Учеб. пособие. / В. П. Прядеин - Екатеринбург: УрГПУ, 2001. - 209 с.

146. Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини: монографія [Електронний ресурс] / М. - Л. А. Чепи, В. Ф. Маценко, Ж. М. Маценко, А. Д. Терещук [та ін.]; за ред. Чепи М. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 197 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/10148/>

147. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.

148. Рассадина Т. А. Интернет-зависимость: информационно-коммуникативный аспект / Т. А. Рассадина // Известия высших учебных заведений. - Поволжский регион: Общественные науки, 2015. – № 2 (34). - С. 98-111

149. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности: пер. с нем. / Х. Ремшмидт. - Москва: Мир, 1994. - 320с.

150. Рибалка В. В. Психологічна структура особистості // Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за заг. Ред. Ю. Л. Трофімова. – 2-ге вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000. – С. 116-122.

151. Рибянцева К. А. Передумови та проблеми використання ІКТ. Режим доступу: <http://klasnaocin-ka.com.ua/blog-13/ribyantsevak/>

152. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / К. Роджерс — М.: Прогресс, 1994. — 478 с.

153. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. / К. Роджерс — М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. — 320 с.

154. Розов Н. С. Ценности в проблемном мире: философские основания и социальные приложения конструктивной аксиологии. / Н. С. Розов - Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та. — 1998. — 292 с.

155. Рубинштейн С. Л. Самосознание личности и ее жизненный путь. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : [б. и.], 2002. – 720 с.

156. Руелине Л. Н. Образовательные возможности социальных сетей / Л. Н. Руелине // Открытое и дистанционное образование. - Томск, 2009. №1(29). - с.51 - 56.

157. Савенков А. И. Интеллект, ведущий к профессиональному успеху, как фактор развития профессиональной одаренности будущего специалиста / А. И. Савенков, Л. М. Нарикбаева // День за днем [Электронный ресурс]. – Режим доступа до сайту: den-za-dnem.ru.

158. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. / Е. Е. Сапогова - М.: Аспект пресс, 2001 - 460 с.

159. Селезнева Е. В. Общение как среда для саморазвития личности. / Е. В. Селезнева. – М.: РАГС, 2002. – 192 с.

160. Сидоренко Н. І. Специфіка саморегуляції в юнацькому віці / Н. І. Сидоренко // Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали V Міжнар. науково-практич. конференції (Житомир, 2-3 червня 2011 р.). – Житомир, 2011. – С. 361–363.

161. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии: Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев - М.: Школьная пресса, 2000. - 421 с.

162. Смульсон М. Л. Інтелектуальний саморозвиток у віртуальному освітньому середовищі: зміна парадигми / М. Л. Смульсон // Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Т.8, вип. 6. – С. 250–259.

163. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту / М. Л. Смульсон. – К.: Нора-друк, 2003. – 298 с.

164. Смульсон М. Л. Психологічні особливості віртуального освітнього середовища / М. Л. Смульсон // Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання.. - Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008 р.- Т. 8. - С. 95-107.

165. Снітко М. А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі / М. А. Снітко, Т. Г. Веретенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 35–39

166. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Педагогика и психология» и «Педагогика» / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина. - М. : Academia, 2007. - 365 с.

167. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствалення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці / С. О. Ставицька // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 23. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – С. 595–607.

168. Степанов С. Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов // Вопросы психологии. 1985. - № 3. - С. 31 - 40.

169. Стернберг Р. Практический интеллект / Р. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд и др. – СПб.: Питер, 2002. - 272с.

170. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка / Д. Столбов// Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. – Мелітополь, 2014. – № 1 (12). – С. 327-331.

171. Столяренко Л. Д. Психология: Учебник для вузов. / Л. Д. Столяренко — СПб.: Питер, 2010. — 592 с.

172. Столяренко Л. Д. Общая психология / Л. Д. Столяренко // 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 672 с.

173. Стратегії творчої діяльності: школа В.О.Моляко / За загальною редакцією. В. О. Моляко. – К.: Освіта України, 2008. – 702 с..

174. Титаренко В. А. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи / В. А. Титаренко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С.128-145..
175. Тихонова В. Л. Культурная самоидентификация в социальной сети Интернета / В. Л. Тихонова // Вестник Астраханского государственного технического университета. – Астрахань, 2016. - №1 (61) – С. 59-63.
176. Тощенко Ж. Т. Социология. Общий курс. / Ж. Т. Тощенко // 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Прометей Юрайт-М, 2001. – 511 с.
177. Фоменко А. Деякі підходи до розробки і створення навчальних комп'ютерних програм (комп'ютерних посібників) з історії / А. Фоменко// Історія в школах України.– 2003. – №1. – С.21-25
178. Фомичева Ю. В. Анализ влияния игрового опыта на индивидуально-психологические особенности личности играющей в компьютерные игры:автореф. дисс. на соиск. ученой степ. канд. псих, наук / Ю. В. Фомичева. // М., - 1993. - 19 с.
179. Фомичева Ю. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелев, И. В. Бурмистров - М.: Вестник МГУ. Сер. 14. Психология №3, - 1991. - с. 27- 39..
180. Формування когнітивних структур особистості засобами інформаційних технологій: монографія / ред. Е. Л. Носенко; - Дніпропетр. нац. ун-т - Дніпропетровськ: ДНУ, 2007. – 139 с.
181. Франкл В. Человек в поисках смысла. / В. Франкл. М.: Прогресс. - 1990, - 367 с.
182. Франкл В. Э. Основы логотерапии; Психотерапия и религия / В. Э. Франкл; пер. А. Боричева, Е. Сурпиной В. Шурыгина. — СПб. : Речь, 2000. — 286 с.
183. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Хайнц Хекхаузен. – СПб. : Питер; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
184. Хесле В. Кризис индивидуальной и коллективной идентичности / В. Хесле // Вопросы философии. – 1999. – № 10. – С. 112-123.

185. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков / О. В. Хилько // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2015. – вып. № 3. – С. 56–60. - Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/85012.htm>.

186. Холл К. С. Теории личности. / К. С. Холл, Г. Линдсей – М.: КСП+, 1997. – 719 с.

187. Хоріна О. І. Рефлексивні основи соціально-психологічного супроводу модернізаційних процесів в освіті : методичні рекомендації / О. І. Хоріна; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 48 с.

188. Хуторской А. В. Научно-практические предпосылки дистанционной педагогики / А. В. Хуторской // Интернет-технологии в открытом образовании. - Материалы семинара (2 ноября 2000 года, г.Москва). – М.: Издательство МЭСИ, 2000. – С.125-133.

189. Церковний А. Аспекти формування Інтернет – залежності / А. Церковний // Соціальна психологія. – К., 2004. – № 5 (7). – С. 149 – 154.

190. Чудновский В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» / В. Э. Чудновский // Психол. журнал. - 1995. - Т.26. - №2. - с.15-25.

191. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С. А. Шапкин // Психологический журнал. - 1999 - Т.20 - № 1 - с. 43-48.

192. Щедровицкий Г. П. Мышление. Понимание. Рефлексия. / Г. П. Щедровицкий — М.: Наследие ММК, 2005. — 800 с.

193. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Э. Г. Эриксон; [пер. с англ. и науч. ред. А. А. Алексеев]. — СПб. : Летний сад, 2000. — 416 с.

194. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Г. Эриксон. – М.: Прогресс, 1997. – 340 с.

195. Южанинова Е. Р. Интернет как новое пространство самореализации молодежи / Е. Р. Южанинова // Вестник ОГУ. – Оренбург, 2013. - № 7 (156). Июль. - С. 82-89.
196. Южанинова Е. Р. Самореализация личности в Интернете: Возможности и опасности / Е. Р. Южанинова // Проблемы современной науки. – Ставрополь:Логос, 2013 - № 8–2. – С. 212–220.
197. Юров И. А. Самопрезентация старших школьников в сети Интернет / И. А. Юров // Психология обучения. – Москва: СГА, 2015. – № 10. – С. 102-116.
198. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, профилактика и коррекция: Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. // Днепрпетровск: Пороги, 2006. – С. 31–32.
199. Яковлева А. А. Влияние виртуальной идентичности на самоактуализацию личности в подростковом возрасте. / А. А. Яковлева // Психология и Психотехника. – Москва: Нота Бене, 2016. - № 12. - С. 1017-1022.
200. Яковлева А. А. Механизмы формирования потребности в самоактуализации у детей подросткового возраста: психолого-педагогический аспект / А. А. Яковлева // Вестник Университета Российской академии образования. – Москва, 2015. - № 5. - С. 106-109
201. Янг К. С. Диагноз – Интернет-залежність / К. С. Янг // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.
202. Angyal A. Foundations for science of personality. / A. Angyal - N.Y, 1941. – 350p.
203. Deci E. L. Motivation and Education: The Self-Determination Perspective / E. L. Deci, R. J. Vallerand, L. G.P elletier, R. M. Ryan // Educational Psychologist. – UK. : Lawrence Erlbaum Associates, 1991. – Vol. 26 (3, 4). – P. 325–346.
204. Dweck C. S. Achievement / Dweck C. S. // Social and Personality development – N.Y. : Holt, Rinehart and Winston, 1978. – P. 40–76.

205. Elliot A. J. Goals : An approach to motivation and achievement / A. J. Elliot, C. S. Dweck // *Journal of Personality and Social Psychology*. – Washington, 1988. – Vol. 54. – P. 5–12.
206. Florian R. Video Game and Internet Addiction / Is there a Need for Differentiation. - *Sucht* 59 (3), 2013. – P. 129-142
207. Fuchun L. Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study / Fuchun Lin, Yan Zhou, Yasong Du, Lindi Qin, Zhimin Zhao, Jianrong Xu, Hao Lei // *PLoS ONE* 7(1), 2012. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0030253>
208. Gordeeva T. O. Cognitive and emotional predictors of academic achievement motivation / Gordeeva T. O., Manuchina S., Shatalova J. // Paper presented at the 8th International Conference on Achievement and Task Motivation. – M., 2002. – P. 16–28.
209. Grossman D. Video games teach children to kill / D. Grossman // *EIR*. - Wash., 1999. - Vol. 26.- N 20. - P. 61-63.
210. Ingalls J. Concurrent Validity between the Achievement Motivation Inventory and Grade Point Average. An Abstract of a Thesis / J. Ingalls. – University of Northern Iowa, 2006. – P. 12–28.
211. Kimberly S. Young. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery / K. Young - John Wiley & Sons, Inc. New York, NY, USA, 1998. – 256p.
212. Lord M. Just one more, I promise / M. Lord // *US news a. world rep.* - Wash., 2000. - Vol. 129, N 21. – 69p.
213. Oxford English Dictionary, second edition, edited by John Simpson and Edmund Weiner, Clarendon Press, 1989, twenty volumes, hardcover, ISBN 0-19-861186-2
214. Peseschkian Nossrat In Search of Meaning: Positive Psychotherapy Step by Step / N. Peseschkian - AuthorHouse UK, 2016 p. - 324 p.
215. Peseschkian Nossrat Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy / N. Peseschkian - AuthorHouse UK, 2016 p. - 654 p.

216. Peseschkian Nossrat Positive Psychotherapy Theory and Practice of a New Method / N. Peseschkian - Original German edition published by S. Fischer, Frankfurt 1977 – 412 p.

217. Peseschkian Nossrat Positive Psychotherapy Theory and Practice of a New Method / Nossrat Peseschkian // Publisher: Springer-Verlag, Berlin, 1987, ISBN 978-0-387-15794-8

218. Roe K. Children and computer games: A profile of the heavy user / K. Roe, D. Muijs // Europ. j. of communication. - L., 1998. - Vol. 13. - N 2. - P. 181-200.

219. Spranger E. Psychologie des Jugendalters. / E. Spranger - Lpz. : Quelle & Meyer, 1924. – P. 237

220. Suler J. Computer and Cyberspace Addiction / John Suler // International Journal of Applied Psychoanalytic Studies. -Wiley, 2004. –№ 1. – P. 359-362.

221. Shostrom E. L. "Personal Orientation Inventory / San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1963.

222. Tapalova O. B. Construction Equilibrium – Dynamic Model of Achievement Motivation / O. B. Tapalova // European Journal of Education and Applied Psychology. – Vienna: «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH, 2015. – № 1. – P. 38–45.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест для діагностики Інтернет-залежності за методикою Кімберлі

Янг

Відповідь на кожне питання оцініть таким чином: «Ніколи» - 1 бал, «Дуже рідко» - 2 бали, «Іноді» - 3 бали, «Часто» - 4 бали, «Завжди» - 5 балів.

1. Чи відчуваєте Ви ейфорію, похвалення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

2. Чи потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб одержати ті ж відчуття?

3. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

4. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Вибули зайняті за комп'ютером, але не роботою?

5. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

6. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?

7. Чи скачуєте Ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?

8. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?

9. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?

10. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

11. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?

12. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?

13. Чи траплялося Вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?

14. Чи спостерігався у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та болі в кисті руки)?

15. Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?

16. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

17. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?

18. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

19. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням і т.д., щоб провести цей час за комп'ютером?

20. Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

Інтерпретація результатів:

20-29 балів – залежність від Інтернету відсутня;

30-49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена, але пропонуємо прислухатися до наступних рекомендацій;

50-79 балів – мережа здійснює значний вплив на Ваше життя;

80-100 балів – Вам необхідна допомога психолога.

<https://kopanica.ucoz.ua/index/0-52>

Додаток Б

Самоактуалізаційний тест САТ

Інструкція. У кожному пункті опитувальника представлена пара висловлювань (вони не обов'язково виключають один одного). Уважно прочитайте кожне з цих висловлювань і відзначте на реєстраційному бланку (обведіть кружком) те з них («А» або «Б»), яке більшою мірою відповідає Вашій точці зору, уявленням або звичному способу поведінки.

1. А. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма поставленими переді мною завданнями; Б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма поставленими переді мною завданнями

2. А. Я часто внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти; Б. Я рідко внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти

3. А. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться; Б. Мені здається, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як їй хочеться.

4. А. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів; Б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів

5. А. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю; Б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю

6. А. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, оскільки це гарантує успіх; Б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення

7. А. Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору; Б. Для мене не надто важливо, щоб інші поділяли мою точку зору

8. А. Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що він може почути про себе від інших; Б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе

9. А. Я можу без жодних докорів сумління відкласти на завтра те, що я повинен зробити сьогодні; Б. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю на завтра те, що я повинен зробити сьогодні

10. А. Іноді я буваю так зол, що мені хочеться «кидатися» на людей; Б. Я ніколи не буваю зол настільки, щоб мені хотілося «кидатися» на людей

11. А. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого; Б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого

12. А. Людина повинна залишатися чесним у всьому і завжди; Б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесним

13. А. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки; Б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли воно може призвести до поганих наслідків

14. А. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться; Б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування тих своїх дій, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.

15. А. Я всіляко намагаюся уникати прикрощів; Б. Я не прагну завжди уникати прикрощів.

16. А. Я часто відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє; Б. Я рідко відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє

17. А. Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні; Б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б трохи відійти від своїх принципів

18. А. Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому; Б. Мені здається, що більшу частину часу я не готуюся до майбутньої «справжнього» життя, а живу по-справжньому вже зараз

19. А. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах з одним; Б. Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрозувати ускладненнями у відносинах з одним

20. А. Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують; Б. Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію

21. А. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безплідних мріях; Б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мріяння

22. А. Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації; Б. Я рідко замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації

23. А. Мені здається, що будь-яка людина за природою своєю здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя; Б. Я не думаю, що будь-яка людина за природою своєю здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя

24. А. Головне в нашому житті - це створювати щось нове; Б. Головне в нашому житті - приносити людям користь

25. А. Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок - традиційно жіночі; Б. Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі якості

26. А. Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожен з них намагається, насамперед, принести задоволення іншому на противагу вільному вираженню своїх почуттів; Б. Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожен з них намагається, насамперед, висловити свої почуття на противагу прагненню зробити приємність іншому

27. А. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які здійснюють люди, є природними проявами їх людської природи; Б. Жорстокі і егоїстичні вчинки, що здійснюються людьми, не є проявами їх людської природи

28. А. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі; Б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі

29. А. Я впевнений в собі; Б. Я не впевнений в собі

30. А. Мені здається, що найбільш цінним для людини є улюблена робота; Б. Мені здається, що найбільш цінним для людини є щасливе сімейне життя

31. А. Я ніколи не пліткують; Б. Іноді мені подобається пліткувати

32. А. Я мирюся з протиріччями в самому собі; Б. Я не можу миритися з протиріччями в самому собі

33. А. Якщо незнайома людина виявить мені послугу, то я відчуваю себе зобов'язаним йому; Б. Якщо незнайома людина виявить мені послугу, то я не відчуваю себе зобов'язаним йому

34. А. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться; Б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться

35. А. Мене рідко турбує почуття провини; Б. Мене часто турбує почуття провини

36. А. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій; Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій

37. А. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики; Б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики

38. А. Я вважаю за необхідне слідувати правилу «не марнуй часу дарма»; Б. Я не вважаю за необхідне слідувати правилу «не марнуй часу дарма»

39. А. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку; Б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку

40. А. Я часто переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного; Б. Я рідко переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного

41. А. Я волію залишати приємне на потім; Б. Я не залишаю приємне на потім

42. А. Я часто приймаю спонтанні рішення; Б. Я рідко приймаю спонтанні рішення

43. А. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей; Б. Я намагаюся не висловлювати відкрито своїх почуттів в тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей

44. А. Я не можу сказати, що я собі подобаюся; Б. Я можу сказати, що я собі подобаюся

45. А. Я часто згадую про неприємні для мене речах; Б. Я рідко згадую про неприємні для мене речах

46. А. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними; Б. Мені здається, що в спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними

47. А. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні вести себе інші люди; Б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні вести себе інші люди

48. А. Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого; Б. Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим

49. А. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей; Б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано

50. А. Мені буває важко відрізнити любов від простого сексуального потягу; Б. Я легко відрізняю любов від простого сексуального потягу

51. А. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення; Б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення

52. А. Досягнення щастя не може бути метою людських відносин; Б. Досягнення щастя - це головна мета людських відносин

53. А. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінками; Б. Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власними оцінками.

54. А. При необхідності людина може досить легко позбутися своїх звичок; Б. Людині вкрай важко позбутися своїх звичок

55. А. Мої почуття іноді дивують мене самого; Б. Мої почуття ніколи не наганяють мене в подив

56. А. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим; Б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим

57. А. Можна судити з боку, наскільки добре складаються стосунки між людьми; Б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки між людьми

58. А. Я часто перечитую вподобані мені книги по кілька разів; Б. Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного

59. А. Я дуже захоплений своєю роботою; Б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою

60. А. Я незадоволений своїм минулим; Б. Я задоволений своїм минулим

61. А. Я почуваюся зобов'язаним завжди говорити правду; Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду

62. А. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти; Б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти

63. А. Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають надмірно нетактовні; Б. Прагнення розібратися в характері і почуттях оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність

64. А. Зазвичай я засмучуюсь через втрату або поломки речей, які мені подобаються; Б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрату або поломки речей, які мені подобаються

65. А. Я почуваюся зобов'язаним чинити так, як від мене чекають оточуючі; Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене чекають оточуючі

66. А. Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини; Б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки

67. А. Іноді я боюся бути самим собою; Б. Я ніколи не боюся бути самим собою

68. А. Більшість те, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення; Б. Лише небагато що з того, що я роблю, приносить мені задоволення

69. А. Лише гонорові люди думають про свої достоїнства і не думають про недоліки; Б. Не тільки марнолюбні люди думають про свої достоїнства

70. А. Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили; Б. Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них

71. А. Людина повинна каятися у своїх вчинках; Б. Людина зовсім не обов'язково повинен каятися у своїх вчинках

72. А. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів; Б. Зазвичай мені не потрібні ніякі обґрунтування для прийняття моїх почуттів

73. А. У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого хочу я сам; Б. У більшості ситуацій я передусім намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі

74. А. Я намагаюся ніколи не бути «білою вороною»; Б. Я дозволяю собі бути «білою вороною».

75. А. Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим; Б. Навіть коли я подобаюся сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний

76. А. Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє; Б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє

77. А. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію; Б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію

78. А. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, так як вони приносять користь людям; Б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони доставляють людині емоційне задоволення

79. А. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю; Б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю

80. А. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно; Б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно

81. А. Мабуть, я можу сказати, що я живу з відчуттям щастя; Б. Мабуть, я не можу сказати, що я живу з відчуттям щастя

82. А. Досить часто мені буває нудно; Б. Мені ніколи не буває нудно

83. А. Я часто проявляю свою прихильність до людини, незалежно від того, чи взаємне воно; Б. Я рідко проявляю свою прихильність до людини, не будучи впевненим, що воно взаємно

84. А. Я легко приймаю ризиковані рішення; Б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення

85. А. Я намагаюся у всьому і завжди чинити чесно; Б. Іноді я вважаю можливим шахраювати

86. А. Я готовий примиритися зі своїми помилками; Б. Мені важко примиритися зі своїми помилками

87. А. Зазвичай я відчуваю себе винуватим, коли вчиняю егоїстично; Б. Зазвичай я не відчуваю себе винуватим, коли вчиняю егоїстично

88. А. Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих; Б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих

89. А. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні; Б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні

90. А. Я думаю, що більшості людей можна довіряти; Б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто

91. А. Минуле, сьогодні і майбутнє видаються мені як єдине ціле; Б. Моє справжнє представляється мені слабо пов'язаним з минулим і майбутнім

92. А. Я вважаю за краще проводити відпустку в подорожі, навіть якщо це пов'язане з великими незручностями; Б. Я вважаю за краще проводити відпустку спокійно, в комфортабельних умовах

93. А. Буває, що мені подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю; Б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю

94. А. Людям від природи властиво розуміти один одного; Б. За природою своєю людині властиво дбати про свої власні інтереси

95. А. Мені ніколи не подобаються сальні жарти; Б. Мені іноді подобаються сальні жарти

96. А. Мене люблять тому, що я сам здатний любити; Б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити любов оточуючих

97. А. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині не суперечать один одному; Б. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині суперечать один одному

98. А. Я почуваюся впевнено у відносинах з іншими людьми; Б. Я почуваюся невпевнено у стосунках з іншими людьми

99. А. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих; Б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають про інтереси оточуючих

100. А. Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації; Б. Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації

101. А. Я вважаю, що здатність до творчості - природна властивість людини; Б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості

102. А. Зазвичай я не засмучуюсь, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь; Б. Я часто засмучуюсь, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь

103. А. Іноді я боюся здатися занадто ніжним; Б. Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним

104. А. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями; Б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями

105. А. Мені здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю; Б. Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю

106. А. Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою свої вчинки; Б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед самим собою свої вчинки

107. А. Вибираючи для себе будь-яке заняття, людина повинна рахуватися з тим, наскільки це необхідно; Б. Людина повинна завжди займатися тільки тим, що йому цікаво

108. А. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю; Б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю

109. А. Іноді я не проти того, щоб мною командували; Б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують

110. А. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями; Б. Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями

111. А. Я часто боюся зробити яку-небудь помилку; Б. Я не боюся зробити яку-небудь помилку

112. А. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі; Б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи

113. А. Про людину ніколи з впевненістю не можна сказати, добрий він чи злий; Б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий

114. А. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки; Б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки

115. А. Люди часто дратують мене; Б. Люди рідко дратують мене

116. А. Моє почуття самоповаги в чому залежить від того, чого я досяг; Б. Моє почуття самоповаги в невеликому ступені залежить від того, чого я досяг

117. А. Зрілий чоловік завжди повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку; Б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку

118. А. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене навколишні; Б. Я сприймаю себе не зовсім таким, яким бачать мене навколишні

119. А. Буває, що я соромлюся своїх почуттів; Б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів

120. А. Мені подобається брати участь в палких суперечках; Б. Мені не подобається брати участь в палких суперечках

121. А. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками в світі мистецтва та літератури; Б. Я постійно стежу за новинками в світі мистецтва та літератури

122. А. Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями і бажаннями; Б. Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями і бажаннями

123. А. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем; Б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями

124. А. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями в цій області; Б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково володіти певними знаннями в цій області

125. А. Я боюся невдач; Б. Я не боюся невдач

126. А. Мене часто турбує питання про те, що станеться в майбутньому; Б. Мене рідко турбує питання про те, що станеться в майбутньому

<http://psychologis.com.ua/-1-666.htm>

Додаток В

Методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості

Інструкція:

Прочитавши в запропонованому нижче списку назви якостей особистості, виберіть з кожної пронумерованої пари якостей, яка властива Вам більшою мірою, і поставте в бланку відповідей ту цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної якості:

- 1 - якість, представлені в лівій колонці, проявляється часто;
- 2 - якість, представлене в лівій колонці, проявляється періодично;
- 3 - важко сказати, яка якість виявляється;
- 4 - скоріше проявляється якість, представлене в правому стовпчику;
- 5 - якість, представлене в правому стовпчику, проявляється часто.

Будьте щирими. Отримані результати будуть використовувати в цілях підвищення ефективності психологічної служби.

Методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості

1	Життєрадісний	1	2	3	4	5	Переживаю розчарування, легко засмучуюсь
2	Змушений підкорятися обставинам, нерішучий	1	2	3	4	5	Здатний протидіяти обставинам, рішучий
3	Іронічний (незадоволений тим, що відбувається)	1	2	3	4	5	Натхненний
4	Активний	1	2	3	4	5	Стриманий, пригнічений
5	Природний, невимушений	1	2	3	4	5	Напружений
6	Задоволений собою, своїми справами	1	2	3	4	5	Незадоволений собою, критикую себе
7	Відірваний від важливих справ, який переживаю розчарування	1	2	3	4	5	Причетний до спільної справи, значимої для багатьох, досягаю високих результатів в ньому

8	Обтяжений тим, що відбувається	1	2	3	4	5	Зацікавлений тим, що відбувається
9	Прагнучий до змін, впливаючий на те, що відбувається	1	2	3	4	5	Змушений пристосовуватися до подій
10	Вирішую важливі проблеми, приймаю важливі рішення, відкриваю нове для себе	1	2	3	4	5	Змушений пристосовуватися до подій, уникати проблем
11	Залежний (невільний) у прийнятті рішень (в своїх діях)	1	2	3	4	5	Вільний (незалежний) у прийнятті рішень (в своїх діях)
12	Добиваюсь успіхів у справах, в досягненні поставлених цілей	1	2	3	4	5	Змушений боротися з неприємностями, проблемами, важко досягаю поставлених цілей
13	Переживаю негативні почуття (легко засмучуюсь)	1	2	3	4	5	Переживаю позитивні почуття, натхнений
14	Не проявляю (в силу обставин) себе, свої здібності	1	2	3	4	5	Проявляю себе, свої здібності

Бланк до методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості

ФІО _____
 Стать _____
 Вид діяльності _____

	Який я в реальному світі	Який я у віртуальному просторі
1		

...		
14		

При обробці результатів цифрові відповіді випробовуваних переводяться у бали відповідно до ключа.

Ключ:

В пунктах 2, 3, 7, 8, 11, 13, 14 цифра відповіді відповідає отриманому балу, тобто за цифру 1 ставиться 1 бал, за цифру 2 - 2 бали, за цифру 3 - 3 бали і т.д.

В пунктах 1, 4, 5, 6, 9, 10, 12 переклад цифр відповідей у бали здійснюється наступним чином: за цифру 1 - 5 балів, за цифру 2 - 4 бали, за цифру 3 - 3 бали, за цифру 4 - 2 бала, за цифру 5 - 1 бал.

Набрані бали сумуються.

Дубовицкая Т. Д. Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: контекстный подход / Т.Д. Дубовицкая // Психологический журнал / Ред. А.Л. Журавлев. – 2005. – том 26 №5 2005 сентябрь-октябрь. – с.70-79.

Додаток Г АНКЕТА

Дана анкета розроблена для дослідження самоактуалізації особистості та впливу на самоактуалізацію Інтернет-залежності. Пам'ятайте, що Ваші відповіді будуть мати сенс лише тоді, коли Ви дасте відповіді максимально чесно. Своє прізвище можете вказати, можете не вказувати – за Вашим розсудом.

1. Вкажіть Вашу стать _____, вік _____.

2. Вкажіть Ваше місце навчання (роботи).

3. Скільки годин в день Ви використовуєте мережу Інтернет для власних потреб (в середньому)? (напишіть кількість годин)

4. Для чого Ви частіше використовуєте мережу Інтернет? Чому це для Вас важливо? (один варіант)

Для онлайн ігор (сюжетних, без грошових вкладів)

Для віртуального спілкування

Для отримання інформації

Для азартних ігор або інших типів дозвілля, що пов'язані з витратою коштів

Для відвідування порносайтів або знаходження іншого контенту сексуального характеру

Ваш варіант _____

5. Перелічіть три назви сайтів, які Ви відвідуєте найчастіше. Чому?

6. Чи задоволені ви місцем своєї роботи (навчання)?

7. Який Ваш середній бал? (для тих, хто навчається або закінчив ВНЗ)

8. Останній раз, коли Ви виходили в мережу Інтернет, що саме Ви робили?

9. Як Ви відчуваєте себе, коли протягом тривалого часу не можете використовувати мережу Інтернет?

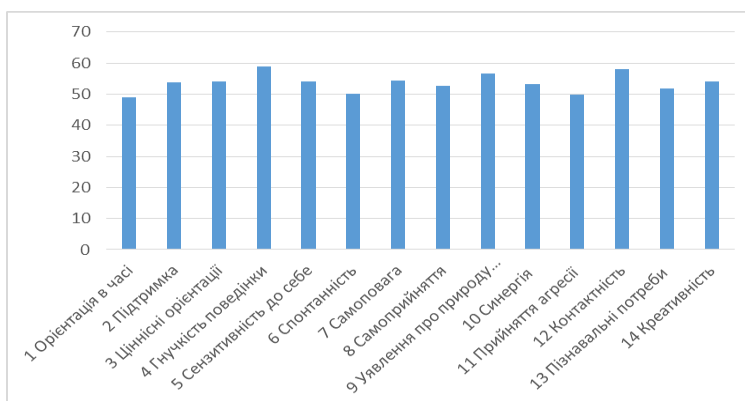
10. Які найбільші переваги для Вас використання мережі Інтернет?

11. Які найбільші недоліки для Вас використання мережі Інтернет?

Додаток Д

Результати самоактуалізаційного тесту (САТ)

	Середнє значення	Максимальне значення	Мінімальне значення
Орієнтація в часі	48	76	24
Підтримка	54	80	30
Ціннісні орієнтації	54	100	20
Гнучкість поведінки	59	83	25
Сензитивність до себе	54	92	31
Спонтанність	50	100	14
Самоповага	54	93	20
Самоприйняття	53	81	24
Уявлення про природу людини	57	100	30
Синергія	53	86	29
Прийняття агресії	50	88	31
Контактність	58	85	25
Пізнавальні потреби	52	82	27
Креативність	54	79	29



Результати самоактуалізаційного тесту (САТ) за гендером

	Середнє значення		Максимальне значення		Мінімальне значення	
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
Орієнтація в часі	47	49	73	76	24	25
Підтримка	52	56	77	80	34	30
Ціннісні орієнтації	54	54	100	99	25	20
Гнучкість поведінки	58	60	80	83	26	25
Сензитивність до себе	56	52	92	88	33	31
Спонтанність	50	50	100	90	14	20
Самоповага	57	51	93	90	20	23
Самоприйняття	56	50	81	76	24	27
Уявлення про природу людини	58	56	100	99	30	30
Синергія	53	53	86	84	29	30
Прийняття агресії	48	52	85	88	31	37
Контактність	58	58	84	85	25	26
Пізнавальні потреби	50	54	82	82	27	29
Креативність	54	54	77	79	33	29

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
1	47	49	-6.64	-4.5	44.0896	20.25
2	52	56	-1.64	2.5	2.6896	6.25
3	54	54	0.36	0.5	0.1296	0.25
4	58	60	4.36	6.5	19.0096	42.25
5	56	52	2.36	-1.5	5.5696	2.25
6	50	50	-3.64	-3.5	13.2496	12.25
7	57	51	3.36	-2.5	11.2896	6.25
8	56	50	2.36	-3.5	5.5696	12.25
9	58	56	4.36	2.5	19.0096	6.25
10	53	53	-0.64	-0.5	0.4096	0.25
11	48	52	-5.64	-1.5	31.8096	2.25
12	58	58	4.36	4.5	19.0096	20.25
13	50	54	-3.64	0.5	13.2496	0.25

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	Хл.	Дів.	Хл.		Хл.	Дів.
№	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
14	54	54	0.36	0.5	0.1296	0.25
Суми:	751	749	0.04	0	185.2144	131.5
	53.64	53.5				

Результат: $t_{ЭМП} = 0.1$

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.06	2.78

Додаток Е

Розрахунок середньоквадратичного відхилення та коефіцієнту варіації по тесту САТ для респондентів, які мали бал по методиці Кімберлі Янг більше 49 балів

	Середнє значення	σ	KV, %
Орієнтація в часі	48	14	29
Підтримка	49	12	24
Ціннісні орієнтації	49	20	41
Гнучкість поведінки	54	14	26
Сензитивність до себе	50	18	36
Спонтанність	44	20	45
Самоповага	49	21	43
Самоприйняття	48	14	29
Уявлення про природу людини	51	16	31
Синергія	48	15	31
Прийняття агресії	45	12	27
Контактність	53	15	28
Пізнавальні потреби	48	19	40
Креативність	50	16	32

Розрахунок середньоквадратичного відхилення та коефіцієнту варіації по тесту САТ для респондентів, які мали бал по методиці Кімберлі Янг менше 49 балів

	Середнє значення	σ	KV, %
Орієнтація в часі	64	8	13
Підтримка	59	7	12
Ціннісні орієнтації	65	9	14
Гнучкість поведінки	63	6	10
Сензитивність до себе	65	9	14
Спонтанність	55	8	15
Самоповага	66	8	12
Самоприйняття	72	8	11
Уявлення про природу людини	73	9	12
Синергія	75	8	11
Прийняття агресії	59	11	19
Контактність	60	7	12
Пізнавальні потреби	70	9	12
Креативність	69	11	16

	Значення		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	1	2	1	2	1	2
	X	Y	$\sum (x_i - \bar{x})$	$\sum (y_i - \bar{y})$	$\sum (x_i - \bar{x})^2$	$\sum (y_i - \bar{y})^2$
Орієнтація в часі	48	64	-1,00	-1,00	1,00	1,00
Підтримка	49	59	0,00	-6,00	0,00	36,00
Ціннісні орієнтації	49	65	0,00	0,00	0,00	0,00
Гнучкість поведінки	54	63	5,00	-2,00	25,00	4,00
Сензитивність до себе	50	65	1,00	0,00	1,00	0,00
Спонтанність	44	55	-5,00	-10,00	25,00	100,00
Самоповага	49	66	0,00	1,00	0,00	1,00
Самоприйняття	48	72	-1,00	7,00	1,00	49,00
Уявлення про природу людини	51	73	2,00	8,00	4,00	64,00
Синергія	48	75	-1,00	10,00	1,00	100,00
Прийняття агресії	45	59	-4,00	-6,00	16,00	36,00
Контактність	53	60	4,00	-5,00	16,00	25,00
Пізнавальні потреби	48	70	-1,00	5,00	1,00	25,00
Креативність	50	69	1,00	4,00	1,00	16,00
Суми:	686	915			92	457
Середнє:	49	65				

$$t_{\text{емп}} = \left| \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{s_d} \right|$$

$$\text{де } S_d = \sqrt{S_x^2 + S_y^2} = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2 + \sum(y_i - \bar{y})^2}{(n-1)*n}} = \sqrt{\frac{457+92}{14*13}} = 1.7368$$

$$t_{\text{емп}} = \left| \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S_d} \right| = \frac{65-49}{1.7368} = 9.2$$

Отже отримаємо результат: $t_{\text{емп}} = 9.2$

Значення критерія Ст'юдента

<i>f</i>	<i>p</i>							
	0.80	0.90	0.95	0.98	0.99	0.995	0.998	0.999
26	1.315	1.705	2.059	2.478	2.778	3.0660	3.4360	3.7060

Інтерпретація рівнів значущості

Рівень значущості	Можливий статистичний висновок
$p > 0,1$	«Статистично достовірних відмінностей не виявлено»
Рівень значущості	Можливий статистичний висновок
$p < 0,1$	«Відмінності знайдені на рівні статистичної тенденції»
$p < 0,05$	«Знайдено статистично достовірні (значущі) відмінності»
$p < 0,01$	«Відмінності знайдено на високому рівні статистичної значущості»
$p < 0,001$	«Відмінності знайдено на абсолютному рівні статистичної значущості»

Таблиця розрахунків відхилень від середнього та квадратів відхилень

	Значення			Відхилення від середнього						Квадрати відхилень					
	1	2	3	12		13		23		12		13		23	
				1	2	1	3	2	3	1	2	1	3	2	3
Орієнтація в часі	37	40	50	-1	-6	-1	0	-6	0	1	36	1	0	36	0
Підтримка	38	42	52	0	-4	0	2	-4	2	0	16	0	4	16	4
Ціннісні орієнтації	36	45	50	-2	-1	-2	0	-1	0	4	1	4	0	1	0
Гнучкість поведінки	44	64	48	6	18	6	-2	18	-2	36	324	36	4	324	4
Сензитивність до себе	39	45	40	1	-1	1	-10	-1	-10	1	1	1	100	1	100
Спонтанність	33	37	40	-5	-9	-5	-10	-9	-10	25	81	25	100	81	100
Самоповага	36	41	54	-2	-5	-2	4	-5	4	4	25	4	16	25	16
Самоприйняття	37	55	60	-1	9	-1	10	9	10	1	81	1	100	81	100
Уявлення про природу людини	41	54	48	3	8	3	-2	8	-2	9	64	9	4	64	4
Синергія	38	43	45	0	-3	0	-5	-3	-5	0	9	0	25	9	25
Прийняття агресії	34	32	40	-4	-14	-4	-10	-14	-10	16	196	16	100	196	100
Контактність	42	61	50	4	15	4	0	15	0	16	225	16	0	225	0
Пізнавальні потреби	38	45	65	0	-1	0	15	-1	15	0	1	0	225	1	225
Креативність	39	42	53	1	-4	1	3	-4	3	1	16	1	9	16	9
Суми:	532	646	695							114	1076	114	687	1076	687
Середнє:	38	46	50												

Використаємо формули і отримаємо:

$$S_{d12} = \sqrt{S_x^2 + S_y^2} = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2 + \sum(y_i - \bar{y})^2}{(n-1)*n}} = \sqrt{\frac{114+1076}{14*13}} = 2.557$$

$$t_{\text{емп}} = \left| \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S_d} \right| = \frac{46-38}{2.557} = 3.19$$

$$t_{\text{эмп}12} = 3.19$$

$$S_{d12} = \sqrt{S_x^2 + S_y^2} = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2 + \sum(y_i - \bar{y})^2}{(n-1)*n}} = \sqrt{\frac{114 + 687}{14 * 13}} = 2.0979$$

$$t_{\text{емп}} = \left| \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S_d} \right| = \frac{50-38}{2.0979} = 5.55$$

$$t_{\text{емп}13} = 5.52$$

$$S_{d12} = \sqrt{S_x^2 + S_y^2} = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2 + \sum(y_i - \bar{y})^2}{(n-1)*n}} = \sqrt{\frac{1076+687}{14*13}} = 3.1124$$

$$t_{\text{емп}} = \left| \frac{\bar{X} - \bar{Y}}{S_d} \right| = \frac{50-46}{3.1124} = 1.13$$

$$t_{\text{емп}23} = 1.13$$

http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/host/10.23.10.100/db/ftp/visnyk/psychologiya_6-7_2017.pdf

Показники самоактуалізаційного тесту (САТ) та анкети для групи в 24 особи

Респондент	Рівень самоактуалізації по САТ	Години				
	X	Y	X*Y	X*X	Y*Y	
1	25	6	150	625	36	
2	41	4	164	1681	16	
3	28	3	84	784	9	
4	30	3	90	900	9	
5	25	7	175	625	49	
6	33	5	165	1089	25	
7	29	5	145	841	25	
8	30	2	60	900	4	
9	45	2	90	2025	4	
10	49	2	98	2401	4	
11	49	5	245	2401	25	
12	61	4	244	3721	16	
13	74	2	148	5476	4	
14	42	3	126	1764	9	
15	42	4	168	1764	16	
16	31	3	93	961	9	
17	29	3	87	841	9	
18	26	6	156	676	36	
19	34	4	136	1156	16	
20	36	3	108	1296	9	
21	27	7	189	729	49	
22	42	4	168	1764	16	
23	44	3	132	1936	9	
24	50	3	150	2500	9	
Сума:	922	93	3371	38856	413	

Розраховуємо емпіричну величину коефіцієнта кореляції за формулою:

$$r_{xy\text{емп}} = \frac{n * \sum(x_i * y_i) - (\sum x_i * \sum y_i)}{\sqrt{[n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2] * [n * \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}}$$

$$r_{xy\text{емп}} = \frac{24 * 3371 - 922 * 93}{\sqrt{[24 * 38856 - 922 * 922] * [24 * 413 - 93 * 93]}} = -0.474$$

При знаходженні критичних значень для обчисленого коефіцієнта кореляції Пірсона, число ступенів свободи розраховується як $k=n-2=24-2=22$

Визначаємо критичні значення для отриманого коефіцієнта кореляції по таблиці

Критичні значення кореляції Пірсона

k = n - 2	P	
	0,05	0,01
21	0,41	0,53
22	0,4	0,52

Отже бачимо, що $r_{кр} = 0,4$ для $p \leq 0.05$ та $r_{кр} = 0,52$ для $p \leq 0.01$.

Використавши дані таблиці та формули побудуємо вісь значимості

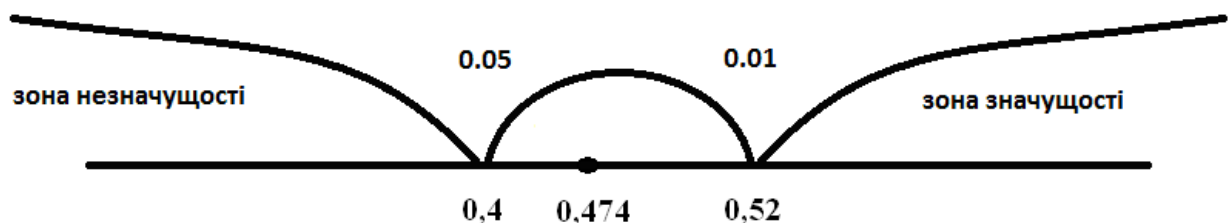


Рис. Вісь значимості для $k=22$

Показники самоактуалізаційного тесту (САТ) та анкети для групи в 57 осіб

	X	Y	X*Y	X*X	Y*Y		X	Y	X*Y	X*X	Y*Y
1	28	4	112	784	16	31	29	4	116	841	16
2	34	3	102	1156	9	32	30	3	90	900	9
3	33	5	165	1089	25	33	31	3	93	961	9
4	33	4	132	1089	16	34	31	4	124	961	16
5	33	4	132	1089	16	35	40	4	160	1600	16
6	32	3	96	1024	9	36	36	6	216	1296	36
7	28	3	84	784	9	37	34	6	204	1156	36
8	28	4	112	784	16	38	41	5	205	1681	25
9	28	4	112	784	16	39	42	5	210	1764	25
10	29	3	87	841	9	40	36	7	252	1296	49
11	29	3	87	841	9	41	81	4	324	6561	16
12	30	2	60	900	4	42	65	3	195	4225	9
13	31	5	155	961	25	43	41	3	123	1681	9
14	43	4	172	1849	16	44	40	3	120	1600	9
15	47	4	188	2209	16	45	53	6	318	2809	36
16	47	4	188	2209	16	46	64	5	320	4096	25
17	45	3	135	2025	9	47	63	5	315	3969	25
18	50	3	150	2500	9	48	64	4	256	4096	16
19	63	5	315	3969	25	49	35	7	245	1225	49
20	63	5	315	3969	25	50	36	4	144	1296	16
21	59	3	177	3481	9	51	40	5	200	1600	25
22	58	7	406	3364	49	52	49	4	196	2401	16
22	82	4	328	6724	16	53	55	6	330	3025	36
23	53	7	371	2809	49	54	64	3	192	4096	9
24	64	3	192	4096	9	55	61	4	244	3721	16
25	73	4	292	5329	16	56	63	5	315	3969	25
27	75	3	225	5625	9	57	64	5	320	4096	25
28	70	5	350	4900	25		2705	243	11648	142427	1117
29	64	4	256	4096	16						
30	65	5	325	4225	25						

$$r_{xy\text{емп}} = \frac{n * \sum(x_i * y_i) - (\sum x_i * \sum y_i)}{\sqrt{[n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2] * [n * \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2]}} =$$

$$= \frac{57 * 11648 - 2705 * 243}{\sqrt{[57 * 142427 - 2705 * 2705] * [57 * 1117 - 243 * 243]}} = 0.1$$

Критичні значення кореляції Пірсона

k = n - 2	P	
	0,05	0,01
25	0,38	0,49
28	0,36	0,46
50	0,27	0,35
60	0,25	0,33

Вплив часу, проведеного в мережі Інтернет на окремі показники самоактуалізації для груп спілкування та пошуку інформації.

	Спілкування, $r_{\text{емп}}$	Пошук інформації, $r_{\text{емп}}$
Орієнтація в часі	-0,37	-0,39
Підтримка	-0,39	0,45
Ціннісні орієнтації	0,1	-0,42
Гнучкість поведінки	-0,18	-0,4
Сензитивність до себе	-0,4	-0,2
Спонтанність	-0,37	-0,4
Самоповага		-0,41
Самоприйняття	-0,4	-0,4
Уявлення про природу людини	0,37	-0,39
Синергія	-0,41	-0,42
Прийняття агресії	-0,38	-0,14
Контактність	0,4	-0,39
Пізнавальні потреби	-0,42	0,4
Креативність	-0,38	-0,43

Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. — СПб.: ООО «Речь», 2000. — 350 с

Написание и оформление курсовой и выпускной квалификационной работ по психологии [Текст]: метод. рекомендации / сост. Н. В. Нижегородцева, Т. В. Жукова. — Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2012. — 46с.

Додаток Ж

АНКЕТА

Дана анкета розроблена для дослідження самореалізації у віртуальному просторі. Пам'ятайте, що Ваші відповіді будуть мати сенс лише тоді, коли Ви дасте відповіді максимально чесно.

1. Для чого Ви частіше використовуєте мережу Інтернет?
 - a) Для онлайн ігор
 - b) Для віртуального спілкування
 - c) Для отримання інформації
 - d) Ваш варіант
2. Які Ваші досягнення у сфері, для якої Ви найчастіше використовуєте мережу Інтернет? Чи задоволені Ви ними? (дайте розгорнуту відповідь)
3. Що Ви відчуваєте, коли досягаєте наступного рівня у грі/знайомитесь з новою людиною у соціальній мережі/знаходите потрібну Вам інформацію?
4. Що Ви відчуваєте, коли не маєте можливості реалізувати нове досягнення у віртуальній реальності?
5. Перелічіть три назви сайтів, які Ви відвідуєте найчастіше.
6. Скільки годин в день Ви використовуєте мережу Інтернет для власних потреб (в середньому)?
7. Чи замислювались Ви над своєю успішністю в реальному житті протягом останнього місяця? Якщо так, то що Вас до цього спонукало?
8. Яка подія останнього місяця запам'яталась Вам найбільше?

Додаток 3
Результати самоактуалізаційного тесту (САТ)

Контрольна група. Перший тест	Контрольна група. Другий тест	Експериментальна група. Перший тест	Експериментальна група. Другий тест
25	26	26	33
25	25	26	29
26	27	27	35
27	28	27	40
28	28	28	42
28	28	29	31
29	30	30	32
30	32	30	37
30	32	31	40
32	30	32	41
33	33	33	42
36	34	36	37
36	35	36	38
37	38	37	31
38	40	38	45
38	35	38	47
38	39	38	48
41	43	41	50
42	45	42	40
43	47	43	50
44	40	44	47
45	47	45	51
45	45	44	43
47	44	47	55
48	41	47	53
48	50	47	51
50	51	48	56
52	55	51	50
52	50	52	56

Контрольна група. Перший тест	Контрольна група. Другий тест	Експериментальна група. Перший тест	Експериментальна група. Другий тест
25	26	26	33
25	25	26	29
26	27	27	35
27	28	27	40
28	28	28	42
28	28	29	31
29	30	30	32
31	33	31	38
29	31	30	39
32	30	32	41
33	33	33	42
36	34	36	37
36	35	36	38
37	38	37	31
38	40	38	45
39	36	39	48
37	38	37	47
41	43	41	50
42	45	42	40
43	47	43	50
44	40	44	47
45	47	45	51
45	45	44	43
47	44	47	55
48	41	47	53
48	50	47	51
50	51	48	56
52	55	51	50
52	50	52	56
43,72	43,92	43,72	50

Додаток К.1

Показники	Ознаки							
	Тіло та здоров'я		Діяльність		Спілкування		Планування та майбутнє	
	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%	Кількість досл.	%
Самоприйняття	35	70%	41	82%	12	24%	30	60%
Уявлення про природу людини	20	40%	37	74%	28	56%	29	58%
Синергія			5	10%	15	30%	31	62%
Орієнтація в часі			14	28%			35	70%
Спонтанність			6	12%			23	46%
Пізнавальні потреби			36	72%	8	16%	39	78%
Сензитивність до себе	15	30%	15	30%	19	38%	38	76%
Самоповага	23	46%	29	58%	29	58%	41	82%
Прийняття агресії	4	8%	12	24%	45	90%	27	54%
Ціннісні орієнтації	12	24%	39	78%	34	68%	45	90%
Креативність			25	50%			33	66%
Підтримка			30	60%	42	84%	31	62%
Контактність					50	100%	21	42%
Гнучкість поведінки			14	28%	48	96%	36	72%

Додаток К.2

Показники	Ознаки															
	Тіло та здоров'я				Діяльність				Спілкування				Планування та майбутнє			
	Кількість досл.		%		Кількість досл.		%		Кількість досл.		%		Кількість досл.		%	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
Самоприйняття	32	3	64	6	25	16	50	32	12	0	24	0	29	1	58	2
Уявлення про природу людини	15	5	30	10	24	13	48	26	20	8	40	16	25	4	50	8
Синергія					3	2	6	4	11	4	22	8	28	3	56	6
Орієнтація в часі					10	4	20	8					32	3	64	6
Спонтанність					3	3	6	6					19	4	38	8
Пізнавальні потреби					31	5	62	10	7	1	14	2	36	3	72	6
Сензитивність до себе	12	3	24	6	12	3	24	6	18	1	36	2	36	2	72	4
Самоповага	19	4	38	8	20	9	40	18	28	1	56	2	35	6	70	12
Прийняття агресії	2	2	4	4	10	2	20	4	29	16	58	32	24	3	48	6
Ціннісні орієнтації	10	2	20	4	30	9	60	18	26	8	52	16	38	7	76	14
Креативність					21	4	42	8					24	9	48	18
Підтримка					28	2	56	4	35	7	70	14	23	8	46	16
Контактність									45	5	90	10	19	2	38	4
Гнучкість поведінки					11	3	22	6	38	10	76	20	33	3	66	6

Додаток К.3

Коефіцієнт Яніса

Показники	Ознаки			
	Тіло та здоров'я	Діяльність	Спілкування	Планування та майбутнє
	коефіцієнт Яніса			
Самоприйняття	0,530	0,110	0,240	0,541
Уявлення про природу людини	0,150	0,143	0,171	0,362
Синергія		0,012	0,103	0,452
Орієнтація в часі		0,086		0,530
Спонтанність		0,000		0,248
Пізнавальні потреби		0,448	0,105	0,609
Сензитивність до себе	0,144	0,144	0,322	0,644
Самоповага	0,248	0,152	0,521	0,495
Прийняття агресії	0,000	0,133	0,168	0,373
Ціннісні орієнтації	0,133	0,323	0,275	0,524
Креативність		0,286		0,218
Підтримка		0,485	0,467	0,223
Контактність			0,720	0,308
Гнучкість поведінки		0,126	0,443	0,550

Додаток Л

Вправи, які використовувались на тренінгу Вправи до вебінару 1.

Вправа №1 «Баланс в моєму житті». Завданням було одержання повної інформації про розподіл життєвих ресурсів особистості за різними сферами життя. Визначення ставлення учасника до такого розподілу, що з цим пов'язано.

Виконання вправи № 2 «Самопрезентація» мало на меті створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників групи. Також виявлення уявлень учасників групи про себе, формування установки про значущість своєї особистості та створення умов для саморозкриття.

Вправа №3 «Я і моє тіло», була направлена на акцентування уваги учасників групи на тому, як їх фізичний стан впливає на їх життя. Робота була направлена на подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню та самовдосконаленню, визначення власних ресурсів і фокусування на них уваги учасників тренінгу. Метою вправи є укріплення установки на значущість своєї особистості.

Вправа №4 «Мапа тіла». Вправа дає можливість продіагностувати емоційне реагування на своє тіло.

Вправа №5 «Лист до мого тіла та лист від мого тіла» направлена на встановлення нових стилів взаємодії із власним тілом, подолання бар'єрів та комплексів, зменшення емоційної напруги, виокремлення своїх головних чеснот та відкриття в собі сильних сторін, тобто таких якостей, навичок, умінь, які людина приймає і цінує.

Остання вправа першої секції «Чарівні дзеркала», мала на меті підвищення впевненості в собі. Як підсумок першого дня, нами було проведено анкетування, за допомогою якого був здійснений аналіз, підведені підсумки роботи групи, а також зібрано можливі корективи щодо загальної роботи групи.

Вправи до вебінару 2.

Сесія складалась з таких вправ, як: «Я пишаюся...» (розвиває почуття власної значущості та розвиває рефлексію), «Аналіз виправдань» (визначення та подолання бар'єрів, які заважають повноцінному самовираженню та самовдосконаленню), «Похвала самому собі» (пошук та визначення ресурсів особистості, які можуть бути використані в діяльності та досягненні мети), «Прохання до себе» (вправа на самомотивацію), «Упорядкування саду» (аналіз діяльності, витрат ресурсів та робота з пріоритетами), «Позитивне ставлення до помилок» (перегляд відношення до невдач та помилок, визначення корисності їх як матеріалу для самовдосконалення і стимулу до діяльності) та «Схема управління своїми справами».

Вправи до вебінару 3.

Були використані наступні вправи: «Самопрезентація» (вміння формулювати власні думки та передавати образ), «Детектив» (вправа направлена на відпрацювання вміння дослівно повторювати сказане), «Вірш по-новому» (вправа направлена на відпрацювання вміння передавати суть сказаного своїми словами), «Сліпе слухання» (вправа направлена на демонстрацію неефективності передачі інформації без зворотного зв'язку), «Передача емоцій та почуттів» (вправа направлена на підвищення навичок розпізнавання емоцій співрозмовника), «Проблемний діалог» (вправа направлена на відпрацювання навичок спілкування та ведення переговорів в ситуаціях різного психологічного контакту між партнерами) та інші вправи направлені на підвищення комунікативної компетентності учасників тренінгу.

Вправи до вебінару 4.

Вправа №1 «Лінія життя». Завданням було виявити ресурсні та проблемні етапи життя учасника. Звернути увагу на його власні ресурси.

Вправа №2 «Золота рибка» була направлена на акцентування уваги учасників групи на тому, що цілі мають бути конкретні, вимірні, узгоджені (з цілями більш високого рівня), реалістичні, визначені в часі.

Вправа №3 «Карта майбутнього». Завданням було формування мотивації, мети та узгодженості в плануванні.

Вправа №4 «Життєвий шлях» акцентується на чіткішому усвідомленні своїх цілей, розставлені пріоритетів і послідовностей.

Вправа №5 «Через три роки». Сенс даної вправи полягає в аналізі всіх життєвих проблем, у відповідності зі своїм майбутнім. Вона дозволяє всім учасникам подумати про важливу діяльності. Аналіз з «майбутнього» дозволяє усвідомити ступінь важливості певних справ.

Вправа №6 «Я хочу змінити». Вправа допомагає формуванню нових якостей в собі, прискорює особистісний ріст учасників, сприяє самоактуалізації.

Вправа №7 «Міліон». Вправа спрямована на розвиток у учасників тренінгу осмисленого ставлення до цілей, які вони ставлять перед собою. Одне із завдань вправи - знайти ті надихаючі цілі, які людині буде по-справжньому радісно реалізовувати, і відокремити ці цілі від штучних, нав'язаних цілей або проміжних цілей. Якщо у людини є надихаюча мета, ідея, місія, то будь-який, навіть самий важка праця може бути зроблений з радістю і задоволенням.

Додаток М

Відомості про апробацію результатів

Масові науково-практичні заходи міжнародного рівня:

1.V Міжнародна науково-практична конференція «Когнітивні процеси та творчість» м. Одеса, 14-15 вересня 2014р., заочна форма участі. Тема доповіді: Вплив використання віртуального простору на когнітивний розвиток особистості.

2.III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю «Особистість у сучасному світі» м. Київ, 22-23 жовтня 2014р., заочна форма участі. Тема доповіді: Психологічні особливості самореалізації особистості у віртуальному просторі (на матеріалах юнацького віку).

3.ICTM 2015 Conference, University of Wrocław, Poland. Conference Theme: «Socio-economic sciences and challenges of modern technology and planetary communication» м. Вроцлав, 22-23 жовтня 2015р., заочна форма участі. Тема доповіді: Psychological peculiarities of self actualization of an adolescent in virtual space.

4.Міжнародна науково-практична конференція «Стан та перспективи самореалізації людини в Україні: 10-ті Шинкаруківські читання» м. Київ, 14 травня 2015 р., очна форма участі. Тема доповіді: Вплив віртуального простору на самореалізацію особистості юнацького віку.

5.XVIII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» (PPMSRPR) м. Київ, 18-19 квітня 2016р, заочна форма участі. Тема доповіді: Психологічні особливості самоактуалізації особи юнацького віку у віртуальному просторі.

6.V Міжнародна науково-практична конференція «Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства» м. Київ, 11-12 листопада 2016., заочна форма участі. Тема доповіді: Зв'язок між

захопленням віртуальним простором та самореалізацією особистості юнацького віку.

7. II Міжнародна науково-практична конференція «Наука та Майбутнє» м. Київ, 29-30 листопада 2018р., заочна форма участі. Тема доповіді: Особливості самореалізації особи юнацького віку у віртуальному просторі.

8. Міжнародна студентська наукова конференція «Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації» м. Одеса, 8 травня 2020., заочна форма участі. Тема доповіді: Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку

Додаток Н
Додаток Н.1

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЦЕНТР

«ХОЧУ ЖИТИ»

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Голованової Тетяни Миколаївни
на тему: **«ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ НА
САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»**,
за спеціальністю 19.00.07 – «педагогічна та вікова психологія»,
у робочий процес центру.

№ 17/1 від 17.05.2019р

Цією довідкою засвідчується, що результати дисертаційного дослідження Голованової Тетяни Миколаївни на тему: "Вплив Інтернет залежності на психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку" використані спеціалістами реабілітаційного центру «Хочу Жити» при підготовці тренінгової програми для роботи із Інтернет залежними особистостями в рамках реабілітаційної програми.

Розроблена програма отримала позитивну оцінку від спеціалістів та клієнтів центру.

Зважаючи на актуальність даної теми були зроблені висновки про доцільність подальшого впровадження результатів дослідження у роботу центру.

Директор РЦ «Хочу Жити»



Додаток Н.2



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ГОЛОСІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ
В МІСТІ КИЄВІ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

**ЛІЦЕЙ “ГОЛОСІВСЬКИЙ” №241
МІСТА КИЄВА**

вул. Голосіївська, 12, 03039, Київ-39, Україна

Тел./факс: (044) 525-87-30

від 27 травня 2019 року

№ 115

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Голованової Тетяни Миколаївни
на тему: «ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ
ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»,
за спеціальністю 19.00.07 – «педагогічна та вікова психологія»,
у навчальний процес Ліцею «Голосіївський» №241

Цією довідкою засвідчується, що результати дисертаційного дослідження Голованової Тетяни Миколаївни на тему: "Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку" використані у навчальному процесі та роботі психолога ліцею «Голосіївський» №241.

Загалом робота Т.М. Голованової отримала позитивну оцінку від школярів та викладачів школи. На заняттях та окремих зустрічах психолога із учнями було успішно апробовано систему вправ та використано теоретичний матеріал роботи.

Зважаючи на актуальність та наукову значущість окресленої проблематики були зроблені висновки про доцільність подальшого впровадження результатів дослідження у навчальний процес.

Директор



ліцею КИЄВА

Шульга Н.В.

Додаток Н.3

CENTER FOR PERSONALITY DEVELOPMENT «POSITUM»

Центр «POSITUM»

№ 32-11

Від 05.05.2019р

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Голованової Тетяни Миколаївни
на тему: «ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ НА
САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»,
за спеціальністю 19.00.07 – «педагогічна та вікова психологія»,
у навчальний процес центру.

Цією довідкою засвідчується, що результати дисертаційного дослідження Голованової Тетяни Миколаївни на тему: "Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку" використані тренерами та психологами центру «Positum» при підготовці та викладанні навчальних модулів психологія особистості та робота із залежністю. А також для формування програми тренінгів для роботи із Інтернет залежними особистостями.

Програма Т.М. Голованової отримала позитивну оцінку від викладачів та клієнтів центру.

Зважаючи на актуальність даної теми були зроблені висновки про доцільність подальшого впровадження результатів дослідження у навчальний процес.

Директор



Отенко С.А.