

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ
ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Ярослава ПОБЕРЕЖНОГО

4 курсу денної форми навчання

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент

кандидат психологічних наук

Ольга ЗАВЕРУХА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	6
1.1. Інтернет-залежність як об’єкт наукового аналізу.....	6
1.2. Соціально-психологічні аспекти спілкування студентів у мережі Інтернет.....	9
1.3. Психологічний аналіз формування життєвих перспектив молоді.....	13
1.4. Інтернет-залежність як негативний чинник формування життєвих перспектив студента.....	24
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	32
2.1 Методичне забезпечення дослідження.....	32
2.2 Аналіз місця інтернет-ресурсів в процесі формування світогляду та життєвих «канонів» студентської молоді.....	35
2.3 Рекомендації ефективного використання інтернет-ресурсів для визначення життєвих перспектив студентської молоді.....	43
Висновки до другого розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Динамічний розвиток інформаційного суспільства зараз невід’ємна складова життя людини. Населення України стабільно інтегрується в мережі Інтернет. За даними досліджень, у кінці 2017 р. кількість інтернет-користувачів в Україні значно зросла: уже половина населення України активно користуються інтернетом, а третина українців – щодня [58].

В Інтернеті переважає молода аудиторія до 45 років, значна частина якої – студенти (восени 2017 р. чисельність цієї інтернет-аудиторії становила близько 22 млн. чол.) [58, с. 50]. Відповідно, актуальним є дослідження психологічних особливостей користувачів мережі Інтернет, зокрема студентської молоді, у контексті інтернет-залежності.

Інтернет-залежність, у свою чергу, викликає емоційну пригніченість, труднощі з концентрацією та відстороненість студентів від повсякденного життя [74].

Враховуючи, що студентський вік є періодом формування життєвих перспектив особистості [73, с. 344], вибору життєвих цінностей та пріоритетів, складання планів на майбутнє, така адикція постає значною загрозою для самовизначення молоді та всього подальшого життя студентів. У мережі Інтернет студент може самоствердитись, реалізувати фрустровані потреби і приховані бажання, що перешкоджає усвідомленому та об’єктивному сприйманню ним реальності, дозволяє втекти від необхідності формувати власні життєві перспективи, приймати відповідальні рішення і робити певні кроки. Оскільки особа, зорієнтована на діяльність в Інтернеті, спрямована суто на віртуальну реальність, їй складно вибудувати реальні цілі, створити чітке уявлення про власне майбутнє та втілювати його. Саме тому актуальною є обрана тема дослідження: «Вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив студентської молоді».

Об'єктом дослідження обрано феномен життєвих перспектив студентів.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу інтернет-залежності студентів на формування їхніх життєвих перспектив.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив студентської молоді.

Для вирішення поставленої мети сформульовано **завдання дослідження**:

1. Теоретично обґрунтувати проблему інтернет-залежності та формування життєвих перспектив;
2. Виокремити соціально-психологічні особливості спілкування молоді в інтернеті;
3. Визначити вплив інтернет-залежності молоді особи на формування її життєвої перспективи;
4. Сформулювати рекомендації по превенції адиктивної поведінки сучасної молоді.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань дослідження у кваліфікаційній роботі нами було використано комплекс взаємодоповнюючих наукових методів, серед яких:

- теоретичні – аналіз психолого-педагогічних досліджень змісту та специфіки інтернет-залежності студентської молоді й формування життєвих перспектив цієї категорії осіб; узагальнення наукових джерел із зазначеної проблематики;
- емпіричні – анкетування, тестування; метод статистичної обробки результатів: кількісний і якісний аналіз отриманих в ході діагностики результатів.

Під час дослідження використано принципи об'єктивності, системності, зокрема в аспектах побудови структури і впорядкування змісту курсової роботи, підбору теоретичної та практичної дослідницької бази.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані у консультаційній роботі практичних психологів, для діагностування міри інтернет-залежності студентської молоді та її безпосереднього впливу на формування життєвих перспектив, у навчальному процесі в рамках вивчення дисциплін «Профілактика та корекція девіантної поведінки», «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Загальна психологія».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів та загальних висновків та списку літератури. Робота також містить додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Інтернет-залежність як об'єкт наукового аналізу

Сутнісними характеристиками віртуальної реальності, як відомо, є: штучність утворення, інтерактивність, іммерсивність, знаковий характер, сенсорна достовірність. Найбільш активним і агресивним у нових вимірах психосоціальної системи стає вплив такого посередника як засоби масової інформації, і зокрема – мережі Інтернет [46, с. 25-26]. У зв'язку зі зростаючою «інтернетизацією» українського суспільства актуальною стала проблема патологічного використання Інтернету, позначена в зарубіжній літературі у кінці 80-х рр.. ХХ ст. – інтернет-залежність. Науковці окреслюють таку залежність як сильне бажання зайти в інтернет, коли людина є офлайн, та неможливість вийти звідти, коли вона онлайн [58].

Термін інтернет-залежності запропонував А. Голдберг у 1995 році з метою опису патологічного потягу людини до використання мережі Інтернет. Вказані ним діагностичні критерії цього розладу загалом відповідають критеріям нехімічної залежності: причиною інтернет-залежності є стрес; застосування комп'ютера шкодить психологічному, фізичному, соціальному, міжособистісному, сімейному та економічному статусу людини. Дослідником, відповідно, охарактеризовано інтернет-адикцію як таку, котра негативно впливає на навчальну, побутову, професійну, соціальну, психологічну та інші сфери діяльності. А. Голдберг запропонував термін патологічного застосування комп'ютера [72].

Феномен залежності від Всесвітньої павутини має іншу назву – синдром інтернет-адикції (з англ. addic – наркоман). Вперше термін «інтернет-залежність» використав американський лікар Голдберг, розуміючи під ним

нестримне бажання до Інтернету, яке характеризується згубною дією на побутову, соціальну, сімейну, робочу, фінансову, навчальну сфери діяльності. Така залежність виявляється в тому, що люди віддають значну частину свого життя Інтернету, практично відмовляючись від реальності й проводячи за комп'ютером понад 18 годин на день [3, с. 37].

Одним із трьох основних видів адикцій (поруч з хімічною й біохімічною) є нехімічна, до якої відноситься інтернет-залежність (інтернет-аддикція).

Деякі особливості, що притаманні інтернету, роблять людину адиктом. До них належать:

- надособистісна природа міжособистісних взаємин;
- можливість анонімних соціальних взаємодій;
- можливості реалізації уявлень та інших фантазій зі зворотним зв'язком;
- унікальні можливості пошуку нового співрозмовника, відсутність необхідності утримувати його увагу;
- розширення можливостей для комунікації в різних віртуальних групах, що дають можливість для отримання певного соціального статусу;
- необмежений доступ до інформації [14].

К. Янг виокремлює чотири ознаки, за якими можна визначити інтернет-залежність: нав'язливе бажання перевірити e-mail; постійне бажання наступного виходу в Інтернет; нарікання оточуючих щодо того, що людина надто багато часу перебуває в інтернет-мережі, а також, що вистачає багато грошей на це перебування.

У цьому контексті доречно вести мову про повну поглинутість Інтернетом, потребу проводити в мережі все більше і більше часу, повторні (і неуспішні) спроби зменшити використання Інтернету, проблеми контролю часу та проблеми з оточенням (сім'я, школа, робота, друзі), зміну настрою за допомогою використання Інтернету тощо.

М. Орзак виокремила такі фізичні та психологічні симптоми, що притаманні інтернет-адикції:

- психологічні: гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером; неможливість зупинитися; збільшення кількості часу за комп'ютером; нехтування сім'єю, друзями; відчуття порожнечі, роздратування під час будь-якої діяльності, не пов'язаної з комп'ютером; приховання правди про свою діяльність; проблеми з роботою або навчанням;
- фізичні: синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стволів руки, пов'язана з тривалим перенапруженням м'язів); сухість в очах; головні болі, мігрень; болі в спині; нерегулярне живлення, пропуск прийомів їжі; зневага особистою гігієною; розлади сну, зміна режиму сну [18].

Чи не найбільш поширеним моментом, що привертає маси людей до використання Інтернету і є, водночас, джерелом численних упереджень розвитку нових його сервісів, постає перспектива заміни реальності віртуальністю [26, с. 108].

«Ефект присутності» (presence) знайомий користувачам Інтернету, особливо гравцям-геймерам, а також відвідувачам кінотеатрів, які використовують спеціальне обладнання для додаткової перцептивної стимуляції, наприклад для створення відчуття руху, тактильних або нюхових відчуттів додатково до зорових та слухових, і перш за все – користувачам 3D-систем віртуальної реальності. Втім, часто для досягнення відчуття «присутності» спеціальне обладнання не потрібне [12].

Враховуючи все вказане, зазначимо, що, на противагу інтернет-залежним, здорові користувачі Інтернету, як вважає Г. М. Ржевський, мають чітку мету і витрачають на її досягнення розумну і обмежену кількість часу, не відчуючи при цьому психологічного чи когнітивного дискомфорту. Вони в змозі відмежувати спілкування online від живого спілкування. Інтернет є для них лише корисним інструментом [58, с. 53]. Далі ми розглянемо спілкування у соціальних мережах як одну з основних причин і сфер «втечі» користувачів мережі від реального світу.

1.2. Соціально-психологічні аспекти спілкування студентів у мережі Інтернет

Оскільки домінантним мотивом користування Інтернетом є комунікативний аспект інтернет-діяльності (саме через спілкування можуть здійснюватися пізнання, ігрові дії тощо) [23, с. 27], слід детальніше розглянути соціально психологічні аспекти спілкування користувачів мережі Інтернет, які, без сумніву, актуальні й для інших видів інтернет-діяльності. Власне, інтернет-спілкування слід тлумачити як «опосередкований через всесвітню мережу комунікативний процес» [там само, с. 28].

Застосування комп'ютерних мереж веде до значних структурних і функціональних змін у психічній діяльності людини. Ці зміни зачіпають пізнавальну, комунікативну та особистісну сфери, трансформуються виконавську ланка діяльності, просторово-часові характеристики взаємодії суб'єкт-суб'єкт і суб'єкт-інформаційна система, процеси цілепокладання, потребностно-мотиваційна регуляція діяльності.

У зв'язку з цим Дж. Сулер виокремив базові риси кіберпростору [77]:

- поява негативних емоцій при обмеженні доступу до нього;
- обмеження сенсорного переживання;
- різносторонність особистості, яка виявляється у такій собі «віртуальній ідентичності» – утворенні самопрезентаційних форм, що впроваджують різні властивості особистості;
- вирівнювання статусів як вияв кібер-демократії, завдяки якій користувачі мереж мають рівноцінні можливості щодо самовираження;
- відмінне від реального світу відчуття простору і часу;
- необмежена доступність контактів;
- постійна фіксація результатів кібер-активності;
- змінений стан свідомості користувачів.

Особливими ознаками інтернет-простору та комп'ютерної взаємодії є: соціальність, «буттєвість», емоційна насиченість, доступність, анонімність,

«карнавалізація» взаємодії, відсутність тілесності, трансформація просторових і часових координат (О. Белинська, С. Бондаренко, А. Войскунський, А. Жичкина, В. Нестеров, О. Тихомиров, О. Скородумова, В. Фріндте) [46, с. 39].

К. Лесто вказує, що віртуальне спілкування в соціальних мережах до певної міри є продовженням реального спілкування і обумовлюється певними особистісними якостями користувачів, серед яких основні – низький рівень фрустрованості, тривожності, напруження, ригідності; високий рівень комунікативності, соціальної сміливості та естравертованості [43].

В. Ігнат'єв доводив, що віртуальна соціальна взаємодія призводить до зміни поведінкових паттернів особистості, які використовуються нею при безпосередній взаємодії з оточуючими. Він аналізує процес виникнення нового соціального порядку на основі віртуальної соціальної дії, використовуючи поняття «віртуальний соціальний простір». Учений стверджує, що віртуальна дія залежить від збільшення інформаційного потоку, що набуває характеристик резонансу. Це призводить до поділу системи соціальної дії на актуальну та віртуальну [24, с. 94]. Вплив віртуалізації суспільства на особистість розглядала також Н. Коритнікова. Вона дослідила інформаційно-комунікативні технології з точки зору суперечливості соціальних наслідків їх глобального поширення в соціумі. Комп'ютерна залежність, на її думку, розвивається через соціальну депривацію і специфіку віртуальної взаємодії, дефіцит неформальних міжособистісних контактів, інформаційні перенавантаження [34, с. 74].

Інтернет-мережа проникає у людську свідомість через оптичні ефекти та різні образи, а згодом конструює нові потреби та цінності, в подальшому їх трансформує. Саме ця особливість Інтернет-світу і приваблює користувача: тут не обов'язково бути самим собою, можна взяти цікаве ім'я, розповісти про себе те, чого насправді немає. Тобто Інтернет дає людині можливість уявити себе іншою – такою, якою їй хотілося б бути, а реальність стає мінливою, податливою, слухняною [49, с. 152].

Важливим для вивчення само презентації в інтернет-спілкуванні є з'ясування сутності феномена віртуальної особистості (віртуальної ідентичності) як набору певних індивідуальних якостей та особливостей, що, як правило, не відповідають реальному стану справ. Х. Турецька узагальнила два основних підходи до пояснення цієї проблеми [71, с. 391]:

1) Дефіцитарний – створення віртуальної особистості пов'язане з незадоволеністю реальною ідентичністю та демонстрацією особистісних якостей, що не можуть бути реалізованими в реальному житті.

2) Креативний – конструювання віртуальної ідентичності відбувається з метою отримання нового досвіду як самоцінного прагнення.

Зі вказаних точок зору перша більш популярна. Ймовірно, поява явища інтернет-комунікації пов'язана з рівнем соціальної ригідності: що нижча ригідність, то більша імовірність появи віртуальної особистості. Феномен також має віковий характер: доречно пов'язувати створення віртуальної ідентичності в юнацькому віці з прагненням до самовизначення [23, с. 30].

Багато користувачів мережі, перебуваючи в Інтернеті, починають відчувати азарт. Як результат, виникають проблеми зі спілкуванням. Процес спілкування в мережі перетворюється на банальну передачу інформації один одному, дистанціювання від співрозмовника. Вказані аспекти стимулюють ненормативну поведінку особистості, звільненої від багатьох соціальних рамок.

Існує й інший аспект взаємозв'язку емоцій і мережевої комунікації. Відсутність фізичної представленості учасників спілкування впливає на усунення низки комунікативних бар'єрів, обумовлених статтю, фізичним станом, соціальним статусом, віком, зовнішньою привабливістю, володінням невербалікою [23, с. 28-29]. За монітором немає можливості побачити людину, що дозволяє їй почувати себе розкуто, обговорювати будь-які теми. Неможливість повністю дізнатися про співрозмовника надає спокусу створити певний бажаний образ [5, с. 17].

Отже, часте звернення до Інтернету, легкість в користуванні ним, простота і необтяжливість спілкування в мережі є головними причинами Інтернет-залежності користувачів соціальних мереж, яка б'є по їх розвитку, навчанню, спілкуванню, самооцінці і інтелекту і створює серйозні проблеми в їх житті.

Водночас, у користувача виникає почуття власної соціальної нездатності, особистої непривабливості й меншовартості по відношенню до інших, з'являється небажання вступати у взаємини з людьми без гарантії сподобатися. Проблеми у спілкуванні створюють ризик самотності такої людини. Підвищується тривожність, і більшість ситуацій починають поставати загрозливими, що веде до постійних стресів і бажання піти назад у «спокійну» віртуальну реальність, де немає жодних проблем. Адикти з низькою самооцінкою почуваються меншовартісними, не здатними добитись успіху.

Вчена І. Зимова виділяє основні риси студентського віку: високий освітній рівень, висока пізнавальна мотивація, найвища соціальна активність і гармонійне поєднання інтелектуальної і соціальної зрілості [59, с. 26]. Студентський вік є сензитивним періодом для розвитку особистості людини. За час навчання у студентів розвиваються всі рівні психіки, і в зарубіжній психології цей період зв'язують з процесом дорослішання [42, с. 19]. Отже, вік студентства характеризується тією особливістю, що людина здатна досягти найвищих результатів, які засновані на соціальному, психологічному та біологічному розвитку [48].

У віртуальному просторі ілюзорно задовольняються практично усі потреби ієрархії Абрама Маслоу: фізіологічні (бурхливі віртуальні романи, кіберсекс); безпека (і анонімність); приналежність (до якоїсь віртуальної групи за інтересами); любов і повага (між учасниками певного віртуального співтовариства); самоактуалізація.

Як правило, виокремлюють три основні типи мотивації користування Інтернетом і три види інтернет-діяльності: пізнавальну, ігрову та комунікативну [23, с. 27].

Найчастіше саме студентство звертається до інтернету з цілого ряду причин:

1) Постійна потреба в інформації при підготовці до семінарів, іспитів, виконанні завдань. Інтернет надає доступну, повну і різноманітну інформацію. Розвинена мережа пошукових «систем», таких як Google, Yahoo, Yandex, Rambler полегшує пошук потрібних відомостей. Доступність і легкість отримання інформації нерідко викликає звикання і примушує відмовитися від пошуку відомостей в книгах, журналах і інших джерелах, залишаючи в пріоритеті лише Інтернет [5, с. 245].

2) Брак часу, що пов'язано з навчанням, для взаємодії з друзями тягне за собою спілкування в неті, різних чатах та соцмережах. Соціальна активність студентського віку теж пов'язана з інтернетівськими можливостями. Розширення можливостей для комунікації в різних віртуальних групах дозволяє отримати певний соціальний статус, що є важливим для студента. Спілкування і знайомства в Інтернеті легкі, необтяжливі, доступні у будь-який час. Комп'ютер і мобільний телефон допомагають економити час на спілкуванні з друзями і знайомими, навіть не виходячи з будинку. З тієї ж причини недоліку часу Інтернет стає полем для пошуку розваг, розслаблення, відвернення від навчання. Відео, картинки, музика, ігри, спілкування в чатах, на форумах, відвідування різних сайтів – усе це в достатній мірі представлено в мережі Інтернет.

3) Висока пізнавальна мотивація студентського віку. Інтерес до наукового пошуку, прагнення до знань, самоосвіти, пошуку нової інформації задовольняється Інтернетом, що містить будь-яку інформацію [6, с. 246].

4) Анонімність.

5) Реклама і магазини.

Опираючись на результати емпіричних досліджень щодо інтернет-адикцій, користуючись проєктивною авторською методикою «Я в інтернеті» вчена О. Камінська створила перелік видів основної діяльності в мережі Інтернет [29] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Види основної діяльності в мережі за проєктивною методикою О. Камінської «Я в Інтернеті» (%)

Показники Шкали	Залежність	Пограничні показники	Відсутність залежності
Діяльність типу веб-серфінгу	3,5	8,3	88,2
Кіберсексуальна діяльність	3,8	8,8	87,4
Соціальні мережі	7,8	21,6	70,6
Комп'ютерні ігри	6,2	20,4	73,4
Азартні онлайн-ігри, шопінг	5,2	10,4	84,4

У зв'язку з цим переліком вкажемо на дві можливі проблеми:

- 1.Здобувач вищої освіти, який часто відвідує різні чати та соцмережі, ведучи переписку зі знайомими і граючи в ігри замість занять, випадає з учбового процесу, а іноді і з реальності. Тому нерідко студент зупиняється в розвитку, накопичуються втома і проблеми з навчанням.
- 2.По-друге, при використанні готових рефератів, дипломних робіт страждає інтелект студента.

1.3. Психологічні особливості та чинники формування життєвих перспектив студентської молоді

Переживання та усвідомлення особистістю власного життєвого шляху розпочинається саме в період ранньої юності, коли людина здійснює пошуки основ несуперечливої поведінки, виробляє «філософію життя», прагне

досягти абсолютних цінностей, які не завжди сумісні з цінностями реального світу. Юність, тобто студентський вік, – це складна, суперечлива стадія розвитку особистості, що закладає її ціннісний фундамент. Найбільш чітко труднощі й суперечності ситуації розвитку юнацького віку виявляються у формуванні життєвої перспективи. Активізація становлення життєвої перспективи в цей період зумовлена стрімкою зміною соціальної ситуації розвитку студента, формуванням ряду особистісних новоутворень, набуттям суспільного статусу дорослого, необхідністю самостійного проектування та планування свого майбутнього. Відповідно, сучасні психологи підкреслюють думку, за якою саме юнацький вік постає сензитивним періодом формування особистісної життєвої перспективи [56, с. 108-109].

Життєва перспектива визначається як цілісна картина майбутнього, яка створена в дуже тісному зв'язку очікуваних та планових подій, бачиться як єдність ціннісно-змістових та організаційно-діяльнісних моментів, де суттєвими є особистісна активність, реалістичне й усвідомлене ставлення до створення плану на майбутнє. Вона перебуває в тісному зв'язку з минулим і теперішнім студента, адже формується на основі минулих досягнень і задає ключові орієнтири діяльності. Життєва перспектива – це неминучість змін у майбутньому..

Дослідниця К. Абульханова-Славська відокремлює поняття «психологічна перспектива», «особистісна перспектива» та «життєва перспектива». Вона стверджує, що психологічна перспектива – це така когнітивна здатність, яка надає людині змогу передбачати майбутнє, створювати його образ і уявляти в ньому саму себе. Особистісну перспективу ця дослідниця визначила як здатність людини до передбачення майбутнього та її готовність до нього сьогодні, установку на майбутнє. Натомість, життєва перспектива, за її визначенням – це можливості й потенціал особистості, які об'єктивно складаються на даний момент і повинні проявитись у майбутньому [1, с. 349].

К. Левін тлумачить життєву перспективу як компонент загальної часової перспективи, котра заснована на уявленні особи про її власне психологічне минуле та майбутнє, наявне у певний момент часу [38]. Як вказував Ж. Нюттен, часова перспектива майбутнього виконує функцію визначення планів, завдань, намірів особистості, вона відображає сферу її потреб, мотивів і може бути окреслена як ієрархія особистісних цілей, організована в часі [47].

Чимало дослідників (Є. Головаха, І. Дубровіна, О. Кронік, М. Толстих та ін.) вбачають у часовій перспективі наслідок продуктивної соціалізації, розвитку особистості, незамінну складову людського світогляду, що відіграє роль в усвідомленні життєвого сенсу, в самореалізації, адже тісно зв'язана з цінностями та планами досягнення ймовірних цілей. В. Ковальова вважає, що життєві перспективи – це своєрідний «перегляд» буття з за фіксуванням у свідомості індивіда різноманітних подій, змін у результатах діяльності впродовж усього його життя. Завдяки осмисленню власного буття особистість формує образ власного майбутнього, що створює в неї стан готовності діяти певним чином, відповідним цьому мисленню [31]. Д. Леонтьєвим і Є. Шелобановою зазначено, що складовими життєвої перспективи є сукупність життєвих умов та обставин, які надають людині можливість оптимізувати подальше її життєве просування [41].

Життєву перспективу можна розглядати як картину майбутнього, яка передбачає складний взаємозв'язок низки очікуваних подій, відтворює спосіб відносно структурованого, усвідомленого освоєння особою власного близького й віддаленого майбутнього. Вона обумовлена способами вікового, сімейного, професійного життєвого самовизначення, яке, водночас, зумовлене психологічною, соціальною й особистісною зрілістю, а також активністю особистості [56].

Р. Хавула визначає поняття життєвої перспективи особистості як сукупність уявлень індивіда з приводу власного майбутнього. До складу життєвої перспективи входять психологічне минуле, теперішнє та майбутнє, і їхня єдність утворює часову цілісність. Від адекватності сприйняття

студентами власного минулого, а тим більше теперішнього, залежить адекватність їхніх поглядів на майбутнє. До структурних компонентів, що гарантують реалізацію життєвої перспективи, належать життєві програми, плани, цілі й набутий особистістю життєвий досвід. Так, життєві цілі – це основні мотиваційні орієнтири особистісного життєвого шляху з приводу власного майбутнього, які відіграють роль уявного передбачення можливих результатів діяльності [73].

Зазвичай вирізняють декілька різновидів цілей: реальні, утопічні та ідеальні. При цьому ключовим чинником формування реалістичної перспективи є здатність особи відокремлювати мрію від реальності, дійсність від фантазії, концентрувати власні зусилля на реалістичних цілях [8].

На думку Л. В. Тищенко, життєва перспектива як складне психічне утворення покликана регулювати розгортання життєвого шляху людини. Життєва перспектива розвиває в особистості цілісні уявлення про саму себе і час власного життя, виробляє в неї стійку систему життєвих цінностей, життєву позицію й погляди на життя [67].

Основний засіб досягнення людиною її життєвих цілей та їх змістовної й хронологічної конкретизації – життєві плани. Разом із життєвими стратегіями вони відбивають послідовність дій, необхідних для реалізації життєвих цілей студента [62]. У свою чергу, життєва програма, будучи ширшим варіантом життєвого плану, включає близькі й віддалені життєві цілі й презентує процес планування життя на основі життєвого досвіду [18, с. 70]. Фіксуючи ключові життєві цілі без уточнення конкретного терміну їх виконання, життєва програма відрізняється від життєвих планів тим, вони чітко терміновані [15, с. 20].

Важливу роль при формуванні життєвих планів, за Т. Титаренко, відіграють життєві завдання. Насичені емоційно, життєві завдання передбачають конкретні умови їх реалізації, цим відрізняючись від життєвих цілей. Завдяки адекватно поставленим життєвим завданням людина формує бажану ідентичність [67].

Стосовно юнацького віку зазначимо: його психологічною особливістю є спрямованість у майбутнє. Така спрямованість, окрім часового, володіє смисловим виміром і визначається пошуком життєвого сенсу, формуванням життєвої позиції та певної життєвої лінії. Саме в студентські роки актуалізується усвідомлення особистістю власної життєвої перспективи, адже юнак вже не просто включає у власну свідомість доросле життя, але й реально бере участь у ньому. Особливо гострими для студента постають питання, які стосуються вибору ним власного унікального шляху, зокрема: «Хто я? Що я можу? Чого хочу?» і т.д. [8, с. 13].

Пошук студентом власної ідентичності зумовлений його потребою в переживанні самотності, адже це почуття дозволяє йому долати суперечності юнацького віку. Це період вибору особою майбутньої професії, свого життєвого шляху. Водночас із професійним становленням студент реалізує необхідну йому самостійність, розвиває інтелект, накопичує досвід спілкування [73, с. 345].

Ці процеси сприяють самовизначенню, суттєво змінюючи уявлення юнака про самого себе у різних темпоральних вимірах – минулому, теперішньому, майбутньому. Він порівнює попередні й теперішні власні уявлення про себе з уявленнями про те, яким буде в майбутньому. Міркуючи про сенс життя та власні життєві перспективи, студент враховує особистий досвід, потенціал і здібності. Такі роздуми сприяють глибшому усвідомленню часової перспективи, її послідовності, неперервності [32].

У юнацькому віці, на відміну від підліткового, особливо значущим постає особисте майбутнє, хронологічні межі життєвої перспективи розширюються, а самооцінка особистості підвищується. Однак створення юнаком образу власного майбутнього недостатньо для організації ним власного життя. Важливо також визначати цілі, вміти відбирати дії й послідовно реалізовувати їх. Проте життєві плани молодих людей недостатньо реалістичні, адже відображають їхній максималізм при виборі життєвих цілей і занадто високі домагання. І навпаки, студенти можуть перебільшувати

вагомість об'єктивних чинників, унаслідок чого виникають тривога та сумніви, відмова від проектування власних життєвих перспектив. Усвідомлюючи потребу та необхідність спланувати власний життєвий шлях, студент формує життєву перспективу, яка включає його минуле, теперішнє і майбутнє, визначаючи подальші етапи життєвого шляху. Система глобальних життєвих цілей формується на ґрунті усвідомлення юнаком ціннісно-смыслових аспектів своєї власної самореалізації [39, с. 10-11] і може ускладнюватись індивідуальною, віковою й психологічною специфікою розвитку особи [18, с. 71]. Саме життєві цілі, на думку Р. Хавули, у контексті юнацького віку заслуговують першочергової уваги [73, с. 346].

Л. Помиткіна стверджує, що особистісна готовність студентів до прийняття ними стратегічних життєвих рішень є складним утворенням, яке інтегрує компоненти (прагнення до пізнання інших людей і самопізнання, до аргументованого вибору альтернатив і свідомої постановки власних життєвих цілей, а також мотиваційна спрямованість), що сприяють активізації їх творчості за умов прийняття такого роду рішень. Як з'ясувала Л. Помиткіна, в осіб студентського віку на першому місці розташоване прийняття рішень з приводу професійного самовизначення, на другому – стосовно пошуку партнера для шлюбу, а на третьому – з приводу визначення власної життєвої позиції, свого соціального статусу та комунікацій з важливими іншими. Як було визначено дослідницею, процес з'ясування юнаками власних життєвих перспектив зумовлений наявністю в них таких особистісних якостей як самостійність, цілеспрямованість, рішучість, а також мотиву прагнення до прогнозування свого майбутнього [52].

На думку Р. Шаміонова і А. Тугушевої, успішність формування молодою особою власних життєвих перспектив залежить від наявності в неї таких рис характеру: винахідливість, активність, самостійність, вдумливість, волелюбність. Щодо змісту таких перспектив, дослідниками було встановлено: дівчата найчастіше планують до 30 років влаштувати особисте життя або побудувати кар'єру. Більшість юнаків із чітко сформованими

життєвими перспективами обирають варіант забезпечити себе гідною роботою, надалі – отримати стабільне й благополучне соціальне становище, а також турбуватися про дітей. Ще один варіант – присвятити себе створенню сім'ї [75]. При цьому можна стверджувати, що невизначеність для юнаків-студентів більш характерна, аніж для дівчат [33].

За А. Левенець, можна вказати на сім провідних категорій, які становлять зміст образу майбутнього студентів: здоров'я, матеріальний добробут, сім'я, навчання, робота, особистий розвиток, суспільні відносини. Дослідниця виокремила три основні види життєвих програм осіб цього віку: з розробленими цілями й планами їх реалізації; з розробленими цілями, але без розроблених засобів реалізації; без розроблених життєвих цілей. У студентів виявлено, в основному, перші два зі вказаних видів. Це свідчить про зорієнтованість студентів на стереотип «життєвого успіху» [39]. Уявлення щодо майбутнього у студентів є ідеалізованими (щодо прекрасного й великого майбутнього), життєва перспектива – далека [53].

А. Созонов, орієнтуючись на концепцію Е. Фромма, запропонував типологію життєвих стратегій, властивих сучасним студентам [55]:

- «мати» – стратегія, за якою людина конструює своє життя, орієнтуючись на досягнення високого соціального статусу, успіху, компетенції, а також необмежене споживання і придбання;
- «бути» – стратегія, за якою конструювання особою свого життя спрямоване, в основному, на прагнення до благополуччя близьких людей та їхньої підтримки, творчу саморегуляцію (цінностями постають життєрадісність, допитливість, творчість, єднання з природою тощо);
- «не мати і не бути» – передбачає спрямованість на пристосування до соціально-економічних умов з пріоритетністю таких цінностей як здоров'я, безпека сім'ї та соціальний порядок;
- «мати, щоб бути» – стратегія, за якою конструювання власного життя особистість орієнтує на досягнення забезпеченості й успіху, а також

творчу самореалізацію. В пріоритеті – такі цінності як широта поглядів, творчість, відповідальність, компетентність, багатство, успіх і т.п.;

- «мати проти бути» – орієнтація як на здобуття забезпеченості й соціального успіху, так і на розвиток своєї індивідуальності. Оскільки вказані прагнення перебувають у конфлікті, значною мірою провідна життєва мета лишається невизначеною. Така людина зазнає ціннісної кризи.

Г. Рудь зазначає, що, враховуючи активний вплив юної особи на обставини її власного життя, потенційна можливість для її подальшого розвитку – формування життєвої перспективи як загальної спрямованості імовірних найбільш значущих подій майбутнього. Дослідниця вказує, що період ранньої юності визначальний для становлення життєтворчих процесів та створення особистісної життєвої перспективи. До визначальних соціально-психологічних чинників самовизначення і конструювання адекватної життєвої перспективи вона відносить: досвід ефективної комунікації в соціумі; соціальні досягнення, визнання й успіхи; професійне самовизначення; зростання соціального статусу; здатність до прийняття самостійних життєво-важливих рішень. До головних психологічних чинників цілісного й об'єктивного сприймання студентом власного життєвого шляху і побудови оптимальної життєвої перспективи Г. Рудь відносить: комунікабельність, емоційну стабільність, відчуття реальності, інтернальність, безконтактність, стратегічність, гнучкість мислення.

Як додає С. Бабатіна, для усвідомленої саморегуляції важливими є: уявлення про засоби та шляхи досягнення, постановка цілей, готовність до виконання запланованої програми та реалізації задуманих планів, наявність комплексу суб'єктивних критеріїв, згідно з якими здійснюватимуться оцінка й контроль досягнутих студентом результатів. У юнацькому віці особистісне самовизначення особи активізується низкою новоутворень, основними з яких є: пошук життєвого смислу, становлення власної ідентичності, розвиток самосвідомості, потреба встановлення індивідуалізованих взаємин із важливими людьми [8, с. 13].

Оточення значною мірою впливає на вибір життєвого шляху, який здійснює особистість. Воно сприяє виробленню у юнака однієї з трьох базових стратегій стосовно інших людей: рух до (мета – любов), проти (боротьба) чи від них (недоторканість, пасивність) [21, с. 329].

Е. Алієва окреслює структуру здатності особистості до життєвого самостійного вибору, яка складається з 4-ох компонентів (див. табл. 1.2)

Таблиця 1.2.

Структурні компоненти здатності особи до самостійного життєвого вибору
(за Е. Ю. Алієвою)

Компоненти	Особистісні прояви
Когнітивний	Креативність, розвинута рефлексія
Мотиваційно-вольовий	Інтернальний локус контролю, домінування мотивації досягнень, розвинена ціннісна сфера, висока саморегуляція (рішучість, витримка, ініціативність, організованість, сміливість, відповідальність, наполегливість тощо)
Емоційний	Емоційна стійкість, високий рівень самооцінки, низька тривожність та мінімальна фрустрованість
Поведінковий	Спонтанність, активність, незалежність, легкість у спілкуванні, самоактуалізованість, здатність до ризику.

За даними таблиці, здатність до формування оптимальних життєвих перспектив зумовлена наявністю у студента певних когнітивних, мотиваційно-вольових, емоційних та поведінкових рис [2, с. 66-67].

Життєві стратегії особистості варто також тлумачити як похідні від системи гендерних настанов, ролей, поведінкових моделей, засвоєних студентом залежно від статі [25]. Тобто гендерна ідентифікація здійснює вплив на вибір та прояви життєвих стратегій молодій людині. К. О. Альбуханова-Славська одним із факторів формування життєвої стратегії юнака вказує відповідальність [1]. У разі, якщо студент відповідає за власні

вибір та вчинки, то він здатен сам визначити послідовність своїх способів досягнення цілей, порядок дій, а тому – бути незалежним.

На становлення життєвих стратегій також впливають інші чинники, одним з ключових серед них є мотивація, яка, на відповідному етапі життя, стосується навчально-професійної діяльності особи. Студент формує уявлення про власне майбутнє, будує життєві плани, ставить певні цілі, а мотивація навчально-професійної діяльності впливає на окреслення стратегій реалізації відповідних цілей. Така мотивація сповнює сенсом процес здобуття студентом вищої освіти в контексті його життєвих планів і їх втілення. Мотивація навчальної діяльності студентів полісистемна, вона містить кілька об'єктивно та суб'єктивно вагомих рис: життєзабезпечення розвитку особистості, соціальної взаємодії, навчальної діяльності, професійного становлення.

Студент формує власні життєві перспективи, будучи стимульованим з боку суспільства. Так, у суспільстві поширеною є модель типового життєвого шляху члена соціуму. В її основу покладено принцип своєчасності, за яким людина повинна «встигнути» зробити певний крок у потрібний час (наприклад, здобути освіту, створити кар'єру чи сім'ю). усвідомлюючи необхідність та потребу спланувати власний життєвий шлях, студент починає формувати свою життєву перспективу, яка включає його минуле, теперішнє і майбутнє, і в якій події вказаних часових проміжків займають певне місце і набувають певного статусу [8, с. 14].

Як зазначила С. І. Бабатіна, важливою умовою високої оптимістичності та визначеності життєвих планів особистості є її соціальна зрілість [8, с. 14].

Дослідник О. В. Посацький встановив, що низький рівень переживань юнаками свого майбутнього як проблеми зумовлений наявністю високого рівня позитивності їхньої «Я-концепції». При такій характеристиці особи відрізняються адекватністю самооцінки, високою працездатністю, здатністю відстоювати свої погляди, високим рівнем комунікативних здібностей. Натомість, значні переживання щодо свого майбутнього як проблеми властиві

особам з низьким показником самооцінки, працездатності й комунікативних навичок [53].

С. В. Крутько вказує, що створення студентом образу власного майбутнього – недостатня умова для організації й побудови свого життя. Необхідно, крім того, визначити цілі, вміти підбирати дії з послідовною їх реалізацією. Не варто недооцінювати вплив об'єктивних факторів, тобто життєві плани мають бути достатньо реалістичними (що доволі проблемно у юнацькому віці) [37, с. 128-130]. Життєві цілі реалізуються з допомогою життєвих планів, які конкретизують їх змістовно та хронологічно. Крім того, останні включають способи досягнення встановлених цілей [37, с. 14]. З цього приводу І. А. Гуляс додає, що система ціннісних орієнтацій студента складає ядро його життєвої перспективи. Сформована ним ціннісна ієрархія визначає порядок пріоритетності конкретних сфер діяльності, напрямків життєвого шляху, та лінію поведінки впродовж певного часу [16, с. 320-322].

1.4. Інтернет-залежність як негативний чинник формування життєвих перспектив студента

Інтернет-залежність – одна з головних проблем сучасного суспільства, яка найбільш торкається підлітків та молоді, зокрема студентів для яких мережа Інтернет – джерело для самоствердження й самовизначення, а обізнаність в інтернет-технологіях – можливість підкреслити свою значущість серед ровесників. З одного боку, перебування в Інтернеті – критерій приналежності до соціальної групи та оцінки особистості, а тому молоді люди вмотивовані до інтернет-діяльності, і цієї тенденції практично неможливо уникнути. З іншого боку, остання може спричинити розвиток відповідної адикції – патологічного потягу (залежності), наслідком чого може стати низка психічних захворювань, а також соціальні й особисті проблеми [27, с. 178]. Важливо, що інтернет-залежність негативно впливає на здатність і характер формування студентами власних життєвих перспектив.

Як вказує В. Посохова [54], основними причинами появи інтернет-залежності є низька толерантність до фрустрації, емоційна незрілість, наявність депресії та тривоги, схильність до регресивної поведінки, слабка адаптивність, неадекватність рівня домагань, некритичне ставлення до власних можливостей, проблеми в особистісних комунікаціях, деформація сфери потреб і мотивів. О. Дубровіна [19] вказує, що схильними до віртуальної адикції є особи з неадекватною самооцінкою, зниженою рефлексивністю, складнощами в регулюванні власного емоційного стану, відсутністю чітких інтересів, домінуванням інфантильних гедоністичних установок. У студентські роки, виражаючи прагнення до емансипації і визнання себе як дорослого, особа, не маючи соціального досвіду дорослої особистості, може вдатись до певних девіацій, одна з яких – інтернет-адикція [60]. Тобто інтернет-залежні студенти, по-перше, вже володіють комплексом рис, деструктивних щодо можливості формування адекватних перспектив (вказані особистісні риси, вікова специфіка – наприклад, максималізм); по-друге, виникнення такої залежності суттєво погіршує й без того ризикову ситуацію молодій людині, загрожуючи їй самовизначенню і розвитку.

Саме у студентському віці в особи починають формуватися саморефлексія, готовність до самовизначення, закладаються життєві плани і життєва перспектива. Юнак усвідомлює власну індивідуальність, формує стабільний образ «Я», осмислює навколишню реальність [73, с. 346]. Проблема полягає в тому, що у наш час самоідентифікація студента відбувається переважно у соціальних мережах (а не в реальному житті), а, замість власне реальності юнак осмислює віртуальну реальність.

Оскільки, цілком властиво для свого віку, молода людина прагне домінувати в особистих взаєминах, організаційній ієрархії та суспільному житті, але, в силу відсутності позитивного досвіду в цих аспектах, зазвичай наштовхується на невдачі, то це нерідко призводить студентів з розвиненими інтелектуальними здібностями й нерозвиненим соціальним інтелектом, а також осіб із заниженою самооцінкою, інфантильних, схильних до депресії та

тривоги (тобто всі вразливі групи студентської молоді), до неадекватного вибору сфери самореалізації. Такою сферою для них постає мережа Інтернет [10], де молода особа може самоствердитись, реалізувати власні фрустровані потреби та приховані бажання. Цей шлях дозволяє студенту втекти від необхідності формувати власні життєві перспективи, приймати відповідальні рішення та робити певні кроки, передбачені вже згаданою нами моделлю типового життєвого шляху члена сучасного соціуму [14, с. 14].

Окреслюючи певний проміжок часу між підлітковим віком та дорослістю, Е. Еріксон визначив його як юнацький вік, тобто інтервал, упродовж якого соціум терпимо ставиться до проб студентами різних професійних та соціальних ролей. Зокрема, систему вищої освіти нерідко оцінюють як відстрочку від остаточного вибору особистістю певних дорослих ролей. Тобто якщо вказаний період виявиться непродуктивним у плані формування студентом подальших життєвих перспектив, то останній ризикує завдати власному життєвому шляху непоправимої школи. У цей час чимало студентів ведуть особисті щоденники, де виражають власне прагнення до самоорганізації, самовиховання, роботи над самими собою. Юнацький щоденник фіксує спогади, як додають життю неперервності та наступності; виконує функцію забезпечення емоційного катарсису; замінює «ідеального друга» чи партнера по спілкуванню; є способом творчого самовираження молодої людини і т.д. [8, с. 15]. Наразі аналогом щоденника є блог або окремі приватні переписки. На відміну від щоденника, вони підштовхують автора грати певну роль, а також створюють умови для заміни реального «Я» особистості віртуальним. Інтернет сприймається студентом як безпечне середовище, у якому він відчуває себе невимушено й вільно, реалізуючи власні бажання, натомість, реальний світ сприймається як вороже середовище [27, с. 180]. Враховуючи вказане, чимало студентів переносять свою активність у віртуальний світ, таким чином не виробляючи необхідних практичних навичок для ведення дорослого життя у реальному світі.

Формуючи ієрархію ціннісних орієнтацій, студент орієнтується на ті соціальні цінності, які найбільш тісно пов'язані з його основними потребами. Сформована ієрархія цінностей формує порядок пріоритетності векторів життєвого шляху, конкретних сфер діяльності, лінію поведінки упродовж певного періоду часу [16, с. 320]. Пригадаймо, що навчальний процес сучасного студента та процес його комунікації з ровесниками неодмінно передбачає використання мережі Інтернет. Тобто студент майже обов'язково зазнає впливу Інтернету. Власне, останній пропонує варіант абстрагування від життєвих проблем шляхом втечі в азартні ігри, кіно, художню літературу, форуми й віртуальні діалоги. Відповідно, це формує у юнака гедоністичні цінності, гальмує розвиток комунікативних здібностей та концентрації на власному майбутньому.

У контексті вказаного М. І. Гладкевич зазначає, що інтернет-залежні студенти, порівняно з вільними користувачами Інтернету, нездатні до конструювання власних життєвих планів. Їхня надмірна захопленість віртуальною реальністю спричиняє розвиток залежної від Інтернету поведінки й появу некритичного ставлення до реального світу. Крім того, Інтернет-залежність перешкоджає усвідомленому, об'єктивному сприйманню студентами реальності, призводячи до трансформації системи їхніх життєвих цінностей, у якій, як наслідок, провідне місце посідають інтернет-комунікації й віртуальний простір.

Особистісні деформації, спричинені інтернет-залежністю, на перший план висувають занурення у віртуальну реальність, у той час як взаємини з близькими людьми, зорієнтованість на навчання та професійний ріст стають для юнака другорядними або й узагалі неважливими [27, с. 178]. Як відомо, саме в період дорослішання особистість ставить перед собою такі визначальні питання як: «Який я є? Яким би я хотів стати? Яким мене бачать інші?», – і у випадку, якщо цінність реального спілкування в інтернет-залежного студента нівелюється, відповідь на ці питання він формує, спираючись виключно на реакцію щодо нього віртуальних співрозмовників. Це може призвести до

дифузії ідентичності, або рольового змішування, за якого молода людина впродовж доволі тривалого часу не здатна здійснити реальне психосоціальне самовизначення, а тому повертається на більш ранній ступінь розвитку. Х. І. Турецька доречно вказує, що Інтернет використовується для відволікання не тільки від зовнішніх, а і від внутрішніх конфліктів (нерозуміння себе, власних життєвих цілей) [72, с. 141].

Як вже було визначено, особистісна та соціальна зрілість студента сприяє високій оптимістичності й визначеності життєвих планів [8, с. 14]. Як результат, зловживання Інтернетом поглинає сили, час й емоції особи настільки, що вона виявляється нездатною підтримувати життєву рівновагу, долучатись до інших форм активності, отримувати задоволення від живого спілкування, розвивати інші численні сторони особистості, проявляти співчуття, симпатію, емоційно підтримувати навіть близьких людей. Тобто початково недостатньо зріла особистість, підпадаючи під вплив Інтернету, в результаті ще більше регресує. Останнє призводить, у свою чергу, до песимістичної й невизначеної життєвої перспективи таких же за характером планів та програм діяльності.

За Х. Турецькою, схильні до інтернет-адикції особи, відрізняються нечіткістю «Я-концепції», менш стабільною та інтегрованою системою особистісних уявлень. Часто вони не розуміють себе, того, що з ними відбувається, а завдяки віртуальній активності відволікаються від реальних проблем. Їм майже не характерні самоповага, самоінтерес і аутосимпатія. Натомість, такі молоді люди дезадаптовані, невпевнені в собі, самотні й замкнуті, в реальному житті вони переживають конфлікт із самими собою, що підштовхує їх до самореалізації майже виключно в інтернет-середовищі, де вони почуваються комфортно та впевнено, задовольняють власну потребу в самоповазі й підвищують свою самооцінку [69].

Зауважимо: якщо особистість у студентські роки не поставила перед собою основних життєвих питань і не знайшла на них відповідей, то це наражає її на небезпеку назавжди лишитись у підлітковому віці, а її самооцінка

впродовж усього життя базуватиметься на суспільній думці чи протистоянні всьому світу [47, с. 13]. Самоставлення інтернет-залежних, постаючи важливою передумовою формування ними власних життєвих перспектив, супроводжуватиметься низькими показниками самосприйняття, самоповаги, самоставлення й самоінтересу [52].

Специфіка мережі Інтернет надає студенту змогу експериментувати зі власною ідентичністю, створюючи так звані «віртуальні особистості», відмінні як від персоналії користувача, так і від його реальної самопрезентації. Мотивація створення «віртуальних особистостей» – це, передусім, так звані «пошукові причини», які полягають у бажанні випробувати новий досвід як самостійній цінності. Без цих якостей реальні відносини ставляться під загрозу. Нерідко віртуальна присутність виключає можливість зміни чи уможливорює такі зміни суто за рахунок їх тривалості та стабільності.

Натомість, онлайн-персонажі не зібрані в єдиному просторі, і студент відчуває їх відокремленість. Така психологічна відмінність зумовлена дискретністю онлайн-простору. Така нецілісність спричинює негнучкість взаємодії з іншим онлайн-персонажем. Спектр вираження власного «Я», можливий у рамках одиничного персонажа, значно вужчий за спектру виражень людини в реальності, проте сукупна множина онлайн-персонажів може значно перевищувати різноманіття досвіду в реальному світі. Оскільки в кіберпросторі студент може знайти такого співрозмовника, якого потребує, то тут він почувається більш справжнім, що стає альтернативою звичному стилю життя. Деякі люди схильні вважати, що їхнє «справжнє Я» проявляється виключно онлайн [60, с. 32-33, 227].

Вчена В. Посохова переконує, що в інтернет-адикти мають знижену тенденцію до планування власного майбутнього. Будучи надмірно захопленими мережею, вони втрачають контроль над реальними процесами, «розмиваються кордони» реального й віртуального світів. Спостерігається ігнорування таких сфер життя як професійна спрямованість та інтимно-особистісні взаємини [53, с. 156].

Як було визначено, життєві плани людини становлять зміст її активних цілей, мрій; процес їх конструювання забезпечений засобами самоорганізації, самовизначення, саморегуляції, самоуправління, самоактуалізації [61, с. 69]. Оскільки особа, зорієнтована на діяльність в Інтернеті, спрямована суто на віртуальну реальність, встановлення рекорду в певній комп'ютерній грі, розширення кола віртуальних друзів, то їй складно вибудувати реальні цілі, створити чітке уявлення про майбутнє. Реальне життя з його проблемами й труднощами відходить на другий план. Водночас, інформаційне суспільство викликає труднощі при опрацюванні значних обсягів інформації, а тому студенту складно орієнтуватися в інформаційних потоках і його свідомістю, поведінкою легко маніпулювати [60, с. 49].

Висновки до першого розділу

Отже, ми з'ясували, що інтернет-залежність є сильним прагненням зайти в інтернет та нездатність вийти звідти, перебуваючи там. При цьому людина більшість часу (до 18 годин на добу) віддає Інтернету, відмовляючись від реальності. Інтернет-залежність має такі види: кіберсексуальна залежність, пристрасть до віртуального спілкування, нав'язлива «фінансова» потреба в Інтернеті, нав'язливий web-серфінг, ігрова залежність.

Соціально-психологічними ознаками віртуального комунікативного простору є: множинність особистості, вирівнювання статусів, відсутність тілесності, доступність контактів, необтяжливе спілкування, фіксація результатів кібер-активності, анонімність, «карнавалізація» взаємодії, трансформація часопросторових координат, можливість полілогу тощо. В Інтернеті ілюзорно задовольняються всі базові потреби. Головні види інтернет-діяльності: пізнавальна, ігрова, комунікативна. Основні мотиви використання Інтернету студентами – потреба в навчальній діяльності; недостатньо часу для зустрічей з друзями; пізнавальна мотивація; анонімність; реклама і магазини.

Структурні компоненти життєвої перспективи особистості – це життєві програми, плани, цілі, життєвий досвід. Становлення життєвої перспективи активізується у студентському віці внаслідок зміни соціальної ситуації розвитку, особистісних новоутворень, необхідності самостійного проектування майбутнього. Життєві плани студентів недостатньо реалістичні. Часто молодь прагне втекти від відповідальності.

Інтернет-залежний втікає в мережу від необхідності формувати власні життєві перспективи, приймати відповідальні рішення і діяти. Це формує гедоністичні цінності, перешкоджає усвідомленому сприйманню реальності. Залежний не дотримується графіку, не має відчуття часу. Відчуження від живого спілкування гальмує реальне психосоціальне самовизначення.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Методичне забезпечення дослідження

Методичне забезпечення визначення дослідження рівня впливу інтернет-залежності на формування життєвих перспектив студентської молоді передбачає проведення комплексного соціологічно-психологічного аналізу всіх аспектів даного питання. Загалом в реалізації даного соціального дослідження було проведено вибірку 120 студентів I-IV курсів вищих навчальних закладів м. Івано-Франківська. Відповідно було обрано по 60 осіб (дівчат та хлопців) різних вікових категорій – від 17 до 24 років. Результати будуть представлені графічно та схематично в другому параграфі даного розділу.

Загалом було обрано кілька методик, за якими були проведені психологічне дослідження: опитування, анкетування, тестування з можливістю уточнення індивідуальної думки студента в процесі співбесіди. Це дало змогу більш детально сформулювати рівень впливу інтернет ресурсів та інтернет залежності в молодого покоління студентського віку при виборі способу життя, втілення життєвих перспектив та задумів в сучасному ритмі життя суспільства [1, с. 200].

Системний підхід, дозволяє розглядати даний вплив більш комплексно, з урахуванням різних чинників, її проявів і наслідків, які лежать у різних площинах (рис. 2.1).

В загальному, принцип технологічності передбачає чітке розмежування елементів впливу та осмислений опис самого процесу необхідних змін.

В загальному головна мета моніторингу – спостереження за етапністю впливу інтернет залежності в житті сучасних студентів.

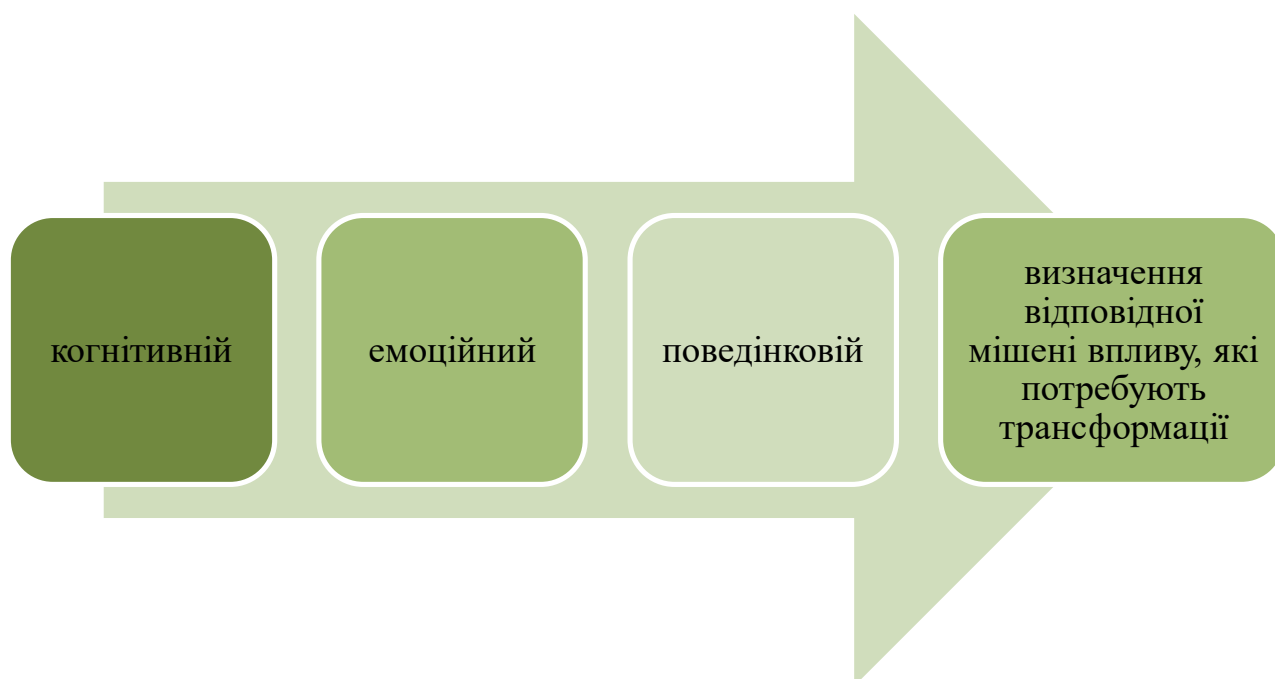


Рис. 2.1 Системний підхід проведення дослідження

Методика проведення опитувань та набір показників залишаються незмінними.

Отже, методики дослідження, які було обрано, схематично подано на рис. 2.2:

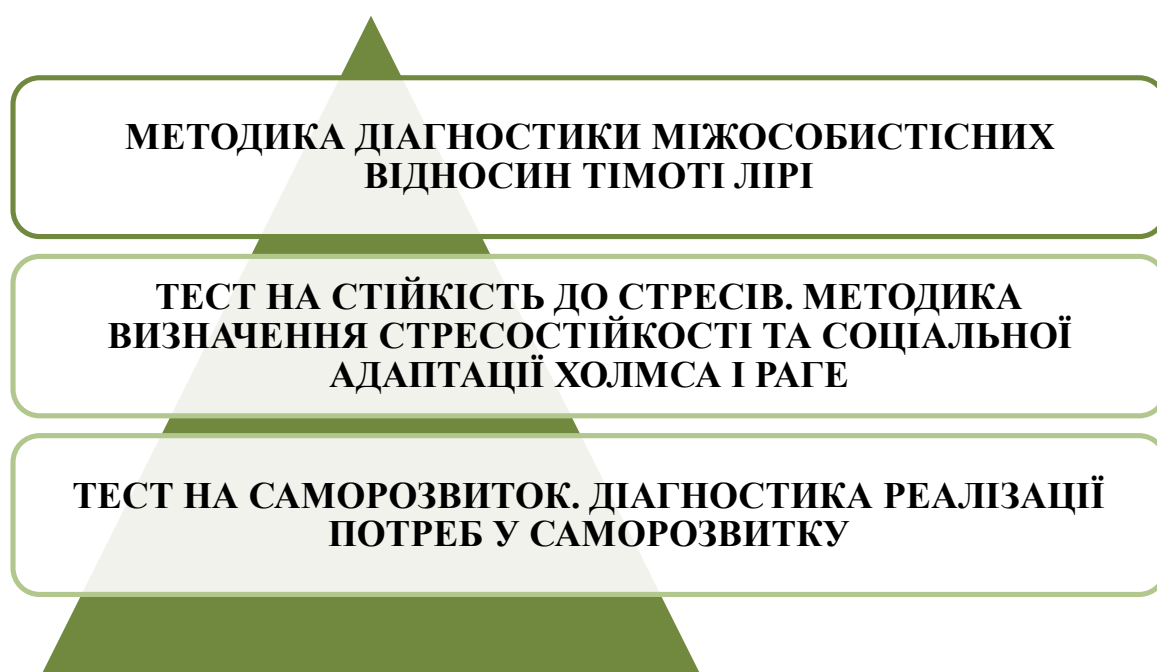


Рис. 2.2. Методики дослідження впливу інтернет залежності на життєві перспективи студентської молоді

Методика діагностики міжособистісних відносин Тімоті Лірі

Цю методику створили вчені Т. Лірі, Г. Лефордж, Р. Сазек в 1954 році.

Метою дослідження є формування конструктивного явлення суб'єкта про себе та своє ідеальне „Я”, а також вивчення особливостей поведінки особистості при взаємостосунках у малих групах інших осіб. Методика повинна досліджувати уявлення досліджуваного щодо себе та ідеального «Я», і вивчення взаємодії в групах. Нею можна виявити тип взаємодії з людьми, взаємооцінку та самооцінку. За допомогою даної методики може сформуватися чітке психологічне уявлення (психологічний портрет) типу особистості, для якої головним аспектом є переважання ставлення до людей порівняно з власною самооцінкою та взаємооцінкою [64].

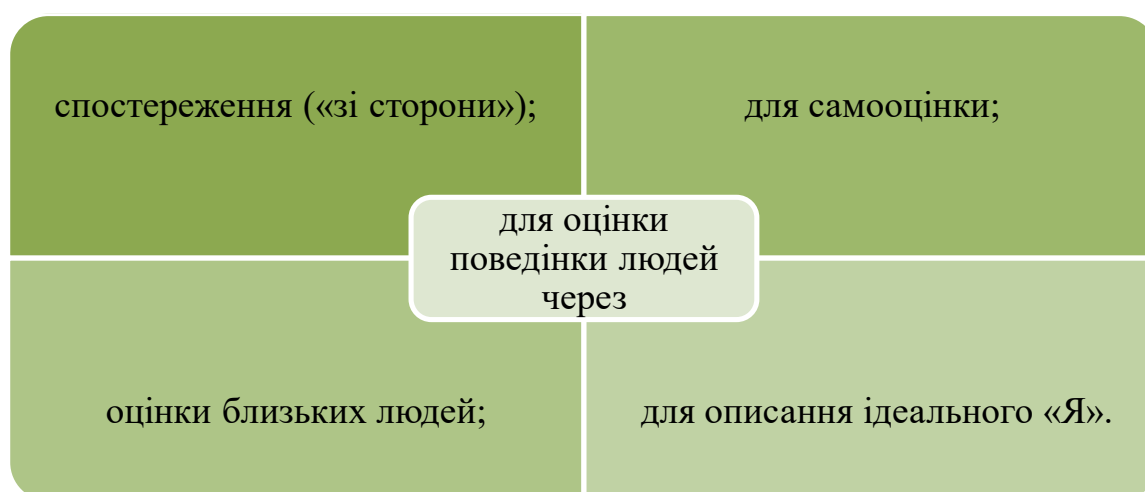


Рис. 2.3 Мета застосування методики Т.Лірі

Загалом профілактичні програми за даної методики в вищих навчальних закладах повинні виконуватися згідно таких вимог [35, с. 57-59]:

- цілісне бачення всіх взаємозв'язків та закономірностей, що забезпечують збереження та зміцнення психологічного здоров'я студентів в умовах освітнього середовища;

- створення стійкого позитивного психологічного клімату в колективі;

- ефективний контроль за психологічними умовами навчання студентів;

- вчасне виявлення й превенція імовірних психологічних складнощів після випуску здобувачів вищої освіти у самостійне життя.

Тест на саморозвиток. діагностика реалізації потреб у саморозвитку — це психодіагностичний тест для дослідження особистості. Цей тест розробив у 1921 році психіатр та психолог зі Швейцарії Г. Роршах. У нашій країні методика була перекладена та адаптована в 70-х роках ХХ століття Дукаревич М.З. та Савенком Ю.С [66].

Психодіагностика особистості проводиться за спеціальною методикою тлумачення.

Усі відповіді формуються з допомогою спец. Системи символів за такими п'ятьма категоріями, як:

- Локалізація (вибір для відповіді всього зображення або його окремих деталей);
- Детермінанти (для формування відповіді можуть бути використані форма зображення, колір, форма разом з кольором і т. д.);
- Рівень форми (оцінка того, наскільки адекватно форма зображення відтворена у відповіді);
- Зміст (відповідь може стосуватися людей, тварин, неживих предметів і т. д.);
- Оригінальність-популярність (оригінальними вважаються дуже рідкісні відповіді, а популярними ті, які зустрічаються не менш ніж у 30% обстежуваних).

Рис. 2.4 Картки з різними плямами з тесту Роршаха

2.2 Аналіз місця інтернет-ресурсів в процесі формування світогляду та життєвих «канонів» студентської молоді

Результати тесту 1 «Тест на саморозвиток. Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» (Додаток А)

Інтерпретація результатів відповідно до кількості опитуваних студентів показала такі результати: (рис. 2.5)



Рис. 2.5 Інтерпретація результатів Тест на саморозвиток. Діагностика реалізації потреб у саморозвитку. %

Джерело: побудовано автором на основі [64, 66, 65]

Загалом близько 35% всіх опитувальних осіб вибрали відповідь – квадрат. Ця форма в основі сприйняття картинки показує, що дані студенти є «невтомними працівниками». Основні притаманні риси психологічного портрету – це працелюбство, старанність, потреба довести справу до кінця, наполегливість.

Для цих людей характерна наявність високий рівень витривалості, терпіння і методичність та послідовність в організації робочого процесу, що зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Сприятливими для цього є інформаційна потреба та збирання цікавих відомостей.

По співбесіді, яка була після проходження тестування, можна підтвердити дану теорію тим, що ці студенти демонструють високий рівень навчальних досягнень та загалом є відмінниками і хорошистами. Близько 15 і 23% відповідно з загального числа вибірки.

Також для цієї групи студентів характерним є те, що вони в процесі пошуку відповіді орієнтуються на конкретику, радше вираховують результат, аніж здогадуються про нього. Такі особи дуже уважні до дрібних деталей, люблять порядок. Тому можна сказати, про те, що вони будуть часто використовувати мережу інтернет в досягненні власних цілей, проте, це буде систематизовано та в конкретно відведений графік. Тут спостерігається несистемне проведення в неті близько 4% людей. Усі ці якості сприяють тому, що дані особистості в майбутньому зможуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко їм можна прогнозувати успіх в сфері управл, менеджерами.

Студенти, які побачили одразу фігуру трикутник є безперечно лідерами. Цікавим є факт, що абсолютно всі старости побачили дану математичну фігуру. Така трикутна форма описує людину, яка є на лідируючій позиції в прийманні рішень та відчуває в цьому власне призначення. Вони здатні концентруватися на основній меті. Такі особи-трикутники є енергійними, сильними, вміють ставити мету та її досягати, впевнені в собі, хочуть бути завжди праві та намагаються будь-що свою думку довести, не завжди ідуть на компроміси. Зазвичай це особистості, в яких закладено режим-установка на перемогу.

Для студентів в аспекті кар'єрного росту це найперше може прогнозувати роботу в сфері менеджерів та керівників найвищого рівня управління, дуже часто вони демонструють себе в бізнесі, економіці та політичній сфері. В аспекті співпраці в інтернет ресурсах вони також контролюють свій графік та чітко знають межу між залежністю та результативністю своєї діяльності. Проте більшість цих людей через високі вимоги до власної особистості можуть отримати залежність від постійного вдосконалення власних ресурсів ціною психологічного та фізичного здоров'я. Тому ризик появи інтернет залежності тут вищий – приблизно 11%, хоча визнавати цього дані особистості не будуть.

Прямокутник – даний тип геометричної фігури характеризує людей, що знаходяться в постійному стані переходу та змін. В динаміці частоти відповідей цей тип фігури обрали 17% і більшість студентів були гуманітарного напрямку навчання. Це люди, що не задоволені тим стилем життя та способами досягнення цілей, які вони використовують, тому завжди у пошуку кращого. Даний тип геометричної фігури обрали переважно студенти першого курсу та невелика частка випускників. Це пояснюється тим, що вони відчують близькі зміни у власному способі життя – вступ до університету, переїзд від батьків, потреба в пошуку роботи і т.д... Найбільш притаманні їм риси – це непередбачуваність та непослідовність у перехідні періоди.

Але є у «прямокутників» також і позитивні якості, які притягують до себе людей, – це сміливість, жвавий інтерес до всього та допитливість. Та слід пам'ятати й про інший бік таких якостей – наївність, навіюваність та довірливість.

Люди-«кола» – це 24% відповідей. Ці люди є хорошими комунікаторами, найкращими зі всіх форм, а також добрими слухачами. Вони чутливі, мають розвинуту емпатію, співчуття, вони вміють відчувати чужу радість та біль. Вони вболівають за свій колектив та є популярними серед друзів по роботі. Проте вони не надто добрі керівники та менеджери, вони спрямовані більшою мірою на людей, ніж на справу, часто намагаються догодити кожному. Вони не вирізняються рішучістю, що є негативною рисою для кар'єрного росту. Такі люди обирають демократичний стиль керування та намагаються обговорювати майже усі рішення з іншими та мати їх підтримку. У студентів такого типу психологічного портрету спостерігається високі природжені навички психологів, проте кульгають організаторські навички.

Наступною геометричною фігурою є зигзаг (хвиляста лінія). Загалом студенти вибрали цю фігуру в найменшій кількості – лише 12% опитаних. Така фігура демонструє творчість, креативність, є єдиною розімкнутою фігурою. Це переважно «правопівкульні» вільнодумні особи, що вміють мислити. Вони

бачать світ в динаміці, тому немає нічого гіршого, ніж постійність, шаблон, правила та інструкції; це особи, що завжди згодні чи роблять вигляд, що згодні. В цілому такі люди не здатні працювати в рамках дисципліни, адже їм потрібна розмаїтість, незалежність та значний рівень стимуляції від інших на своєму місці роботи. При цьому людині-«зигзагу» не вистачає компромісності: вона експресивна, нестримана, а це заважає їй втілювати власні ідеї в життя.

Даний тест можливо вдосконалити шляхом аналізу власних результатів самопостереження, самоаналізу і за допомогою психодіагностичних методик і супутних тестів визначити рівень професійно важливих властивостей особистості та спробувати чітко викреслити шляхи і методи їх вдосконалення.

З метою визначення рівня егоцентрованої спрямованості людини та психологічного аналізу результатів приводимо табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень егоцентричної спрямованості

дуже низький	низький	середній	високий	дуже високий
0-1	2-7	8-22	23-30 31-40	31-40
0-1	2-7	8-22	23-2	30-40

Перша тенденція (I) — домінантність — владність — деспотичність. Показує лідерські показники, намагання домінувати, прагнення до незалежності та можливість брати на себе відповідальність. (24% студентів)

Друга тенденція (II) — впевненість у собі — самовпевненість — самозакоханість. Показує самовпевненість, діловитість та незалежність, погранична якість – черствість та егоїстичність. (19% студентів)

Третя тенденція (III) — вимогливість — непримиренність — жорсткість. Дає змогу оцінити такі якості як критичність, дратівливість, нетерпимість до похибок партнера. Крайній прояв цієї тенденції можливий у насмішкватості та у в'їдливості. (16% студентів)

Четверта тенденція (IV) — скептицизм — упертість — негативізм. Характеризує недовіру, підозру, ревнивість, образу чи злопам'ятність. (12% студентів)

П'ята тенденція (V) — поступливість — лагідність — пасивне підкорення. Дає змогу дати критично оцінку собі, сором'язливість, несміливість, скромність. (11% студентів)

Шоста тенденція (VI) — довірливість — слухняність — залежність. Показує такі властивості як прагнення нести радість партнеру, вдячність, повага до інших. (9% студентів)

Сьома тенденція (VII) — добросердечність — несаможестивість — надмірний конформізм. Показує можливість взаємоповаги, доброзичливість, спілкування, уважність. (9% студентів)

Восьма тенденція (VIII) — готовність допомогти — жертвовність — безкорисливість. Демонструє ніжність, делікатність, намагання піклуватись про близьких, вміння вибачати та терпимість до чужих недоліків. (12% студентів).

Отже, відносно тенденції «незалежності–залежності» можемо констатувати, що прийняття незалежності норм групи, стандартів та етично-моральних цінностей демонструє 60% наших досліджуваних, 30% надає перевагу тенденції до залежності, значно менша кількість наших молодих досліджуваних 10% демонструє наявність внутрішньоособистісного конфлікту. 100% було виявлено щодо тенденції товаришкості досліджуваних; від боротьби ухиляється 80% досліджуваних, вони прагнуть уникати взаємодії, зберігають нейтралітет у групових суперечностях та конфліктах; 15% схильються до прийняття боротьби та всього лиш 5% є досліджуваними, що перебувають в стані внутрішнього конфлікту.

Аналіз результатів за методикою «Тест егоцентрованих асоціацій (ТЕА)», бачимо, що у 26 % молоді досить низький рівень егоцентрованості, через що може породжуватись віктимність у поведінці, така особа припускає

придушування себе авторитетами; 74% досліджуваних набули середній рівень егоцентричної спрямованості.

Аналіз отриманих результатів серед вибірки опитаних студентів 1-4 курсів вищих навчальних закладів показав: (табл. 2.2)

1) Психічні стани такі як тривожність (7,3218) та фрустрація (6,3563) знаходяться на низькому рівні, а агресія (8,1609) та ригідність (8,1724) на середньому.

2) Показники стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Раге) вказують на високу ступінь опірності до стресу (192,1839). Це вказує на низьку ступінь стресового навантаження. Виявляється високий ступінь стресостійкості. Ресурси та енергія не тратяться на боротьбу з психологічними негативними станами, які виникають під час стресу. Через це люба діяльність будь-якого характеру та спрямованості є ефективною. Високий рівень стресостійкості особистості прямо призводить до продовження тривалості життя.

3) Стресостійкість знаходиться в нормі (48,0460).

Таблиця 2.2

Результати проведеного дослідження

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
Тривожність	180	1,00	15,00	7,3218	2,87125
Фрустрація	180	0,00	19,00	6,3563	3,82761
Агресія	180	2,00	18,00	8,1609	3,62123
Ригідність	180	0,00	19,00	8,1724	3,29625
Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Раге)	180	0,00	998,00	192,1839	197,68406
Тест на стресостійкість (Щербатих Ю. В.)	180	0,00	127,00	48,0460	28,29410
N валідних	180				

Більш детально динаміку середніх величин у студентів різних курсів подано в табл. 2. 3

Таблиця 2.3

Динаміка середніх величин у студентів різних курсів

	Тест психічних станів (Г. Айзенк)				Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Page)	Тест на стресостійкість (Щербатих Ю.В.)
	Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність		
1 курс	7,56	7,27	8,1	8,43	7213,89	53,43
2 курс	7,47	5,91	8,38	8,17	184,91	48,92
3 курс	6,43	5,18	7,81	7,56	6157,43	35,25
4 курс	6,73	8,81	9,96	11,23	1782,21	45,23

Згідно отриманих результатів, можна вказувати на те, що динаміка середніх величин значно не відрізняється у студентів різних курсів. Психічні стани такі, як тривожність та фрустрація на першому, третьому та четвертому курсах знаходяться на низькому рівні. Показники агресії та ригідності на першому та третьому курсах знаходяться на середньому рівні, а на четвертому зменшуються до низького рівня [65].

Результати методики стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Page) вказують, що студенти першого курсу мають пороговий ступінь опірності до стресу, а студенти на третьому та четвертому курсах мають високий ступінь опірності. Стресостійкість знаходиться у нормі на першому та третьому курсах, на четвертому курсі даний показник вказує на стійкість студентів до стресу.

2.3 Рекомендації ефективного використання інтернет-ресурсів для визначення життєвих перспектив студентської молоді

Українському суспільству потрібна компетентна, творча та конкурентноспроможна особистість, яка буде здатна до самореалізації, самовдосконалення і самовизначення. Оскільки «комп'ютеризація» та «інтернетизація» стрімко зростає, це зумовлює виникнення актуальної проблеми використання мережі Інтернету або Інтернет-залежності [17].

Студенти являються одними із найактивніших користувачів мережі у різних видах діяльності, тому що прагнуть до сучасного, нового, прогресивного. Використання Інтернету надає переваги у: розвитку пізнавальної активності, самостійної роботи над собою, досягнення певних цілей. Вищезгаданий ресурс є невід'ємною частиною студентського життя, де можна задовільняти інформаційні потреби, розвивати інтелектуальний потенціал, самореалізовуватися та самовдосконалюватись.

«Світовий довідник» являється джерелом інформації, де основними його можливостями є швидкість, оперативність, доступність зв'язку між користувачами на відстанях. Також інтернет-ресурси дають можливість забезпечити індивідуалізацію, розвивати соціальні та особисті якості (впевненість в собі, здатність працювати в колективі, отримувати результативності своєї діяльності) [4].

На сьогодні, сучасні технології є фактором розвитку цивілізації та впливу на всі сфери суспільства. З появою Інтернету студентство набуває перетворень.

Дослідження щодо використання інтернет-ресурсів показали, що студенти в основному спілкуються, шукають інформацію та ведуть творчу діяльність (створюють сайти, пересилають пошту та інше). Переписка у чатах, онлайн ігри стають найбільш бажаним проведенням часу за рахунок інших видів діяльності. У більшості випадків це викликає залежність. В такому випадку зростає актуальність питання профілактики Інтернет-залежності [40].

Інтернет-залежність науковці інтерпретують не як хворобу, а як певний розлад пов'язаний із мережею. Також слід зазначити, що даний розлад не

визнаний офіційною медициною як психічний. Надмірна захопленість студентами, і не тільки студентами, віртуальним світом призводить до залежності, внаслідок якої відбувається знецінення реальності та змінення системи цінностей. Ці негативні наслідки позначаються на процесі життєвого планування людини.

Як ми уже зазначали, студенти є найбільш активними користувачами Інтернет-ресурсів, тому саме у цьому віці необхідно здійснювати профілактику Інтернет-адикції. Адже саме в цьому періоді формується самосвідомість, інтерес до себе як до особистості, проявляються здібності до самоспостереження. Саме ця категорія соціальної групи людей усвідомлює себе як частину суспільства, де відбувається становлення етичних переконань та розвивається рефлексія [49].

Профілактика Інтернет-залежності – комплекс заходів, які спрямовані на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості. Метою таких заходів є забезпечення стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя. Здійснюючи таку мету особистість може попередити розвиток та прогресування залежності від мережі Інтернет.

При організації профілактики необхідно спиратися на принципи особистісно-орієнтованого підходу, де студент буде головним суб'єктом профілактичного впливу [17].

Основними принципами профілактики Інтернет-адикції є : принцип успіху, довіри, індивідуальності, взаємодії, орієнтації на культурні цінності, компетентності та самоактуалізації, випередження виховного впливу. При використанні вищезгаданих принципів у роботі відбувається усвідомлення себе індивідуальністю, розкриваються власні здібності, відбувається самоутвердження та самореалізація. Це в свою чергу дає перші результати ефективного використання Інтернет-ресурсів студентами та глибокому усвідомленні шкоди у постійному перебуванні у мережі Інтернет [4].

Проблемою сучасної молоді, зокрема студентів, є те що вони надмірно перебувають у віртуальному світі, і це розриває контакт із світом реальним.

Внаслідок такого зв'язку ми отримуємо високий рівень тривожності, емоційне відчуження, труднощі із концентрацією уваги. І це призводить до такого явища як стрес. Внаслідок такого впливу ресурсів на індивідів, ми можемо отримати людей не здатних взаємодіяти та мислити колективно.

Задля уникнення стресу та всіх його негативних наслідків потрібно також використовувати розроблені методики щодо вироблення стресостійкості.

Стресостійкість, по-перше, обумовлює значне підвищення рівня ефективності майбутньої професійної діяльності, по-друге, забезпечує кардинальні зміни способу та якості життя. Щоб зберегти своє психологічне здоров'я необхідно мати високий рівень стресостійкості, для цього існує ряд конструктивних способів подолання стресів:

- 1) сон, відпочинок та зміна діяльності;
- 2) спілкування з друзями чи коханою людиною;
- 3) фізична активність (біг, плавання, футбол, ролики, лижі);
- 4) аналіз своїх дій та пошук інших варіантів; 5) зміна своєї поведінки в тій чи іншій ситуації [1].

Такі результати вказують на високу працьовитість, емоційну стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності і реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах особистості.

Ефективне застосування вище Інтернет-ресурсів в якості засобів визначення життєвих перспектив студентської молоді передбачає також дотримання низки педагогічних умов [35]:

- 1) визначення конкретних завдань, що їх планує розв'язати педагог при залученні Інтернет-ресурсів у виховний процес;
- 2) встановлення педагогічного цензу кожного Інтернет-ресурсу, пропонованого студентській аудиторії;
- 3) підбір адекватних форм і методів виховної роботи під час використання Інтернет-ресурсів (бесіда, дискусія, змагання);
- 4) інформування студентів про Інтернет-ресурси, які варті їх уваги;

5) підбір методик для діагностування ефективності залучення Інтернет-ресурсів у якості засобів духовно-морального виховання особистості та її само ставлення і саморозвиток;

6) систематичний характер використання Інтернет-ресурсів у плануванні та реалізації власного робочого часу;

7) спонукання студентів як до самостійного, так і для спільного опрацювання Інтернет-ресурсів в групах і аналіз результативності такого тандему співпраці;

8) спонукання студентів до створення власних Інтернет-ресурсів, які б вирізнялись інтелектуальним забарвленням, суспільною корисністю, духовно-моральною спрямованістю (і надання зі сторони фахівців інформатики відповідного рівня консультативної допомоги).

Ефективне використання Інтернет-ресурсів не може існувати без розробленої у виховну роботу системи заходів, які були б спрямовані на профілактику негативного впливу Інтернет-ресурсів на студентську молоді.

Ми розробили орієнтовний план щодо профілактики Інтернет-адикції, яким можна користуватися на кафедрі соціальної психології [40].

Таблиця 2.4

План заходів з профілактики Інтернет-адикції

№	Зміст	Термін виконання
1	Ролі Інтернету в житті студентської молоді	Вересень
2	Аспекти кіберсоціалізації в інтернет-середовищі	Вересень
3	Тест «Самооцінка сили волі» (за М. Обозова)	Жовтень
4	Бесіда «Симптоми та етапи виникнення Інтернет-адикції»	Жовтень
5	Лекція-диспут «Вплив мережі Інтернет на моє життя»	Листопад
6	Тренінг «Профілактика залежності»	Листопад
7	Просвітницька акція «Молода за спілкування не «он-лайн»»	Грудень
8	«Дерево варіантів рішень» (Плюси та мінуси використання Інтернет-ресурсів)	Грудень
9	Бесіда «Мій особистий час та Інтернет»»	Лютий
10	Лекція-консультація «Як Інтернет впливає на молодь»	Лютий
11	Опитувальник «Всі аспекти прийняття Інтернету»	Березень
12	Тест на Інтернет-залежність	Березень

	(за К.Янг)	
13	Проведення соціальної реклами у школах «Вимкни комп'ютер!»	Квітень
14	Бесіда «Стосунки: реальне життя чи Інтернет?»	Квітень
15	Просвітницька акція « Я та Інтернет»	Травень
16	Тренінг з профілактики Інтернет-залежності	Травень

Вищезгадану програму ми створили за допомогою таких методів: лекція-бесіда («живий» контакт лектора із слухачем), лекція-диспут (коли відбувається вільний обмін думками та відповіді на конкретні запитання); можна провести лекцію-вікторину чи консультацію. Багато фахівців та експертів погоджується прийти та провести лекцію-прес-конференцію, оскільки це дає можливість розглянути більше масштабні та складні теми. «Дерева варіантів рішень» та метод проектів – це більш групова робота, де активну участь можуть брати декілька учасників.

Крім вищезгаданих форм та методів профілактики не менш ефективним стало проведення тестових методик:

- для визначення ролі Інтернету в житті студента (опитувальник Є. Щепіліної та тест на Інтернет-залежність К. Янга);
- спрямовані на вивчення емоційно-вольової сфери особистості (шкала оцінки рівня особистісної тривожності Ч. Спілберга та Ю. Ханіна; тест «Самооцінка сили волі» М. Обозова; тест «Самооцінка стресостійкості» С. Пенчев; дослідження самооцінки особистості С. Будасі; тест «Упевненість в собі» Райдас; шкала депресії Бека; та методика діагностики показників і форм агресії . Баса-А.Дарки) [4];
- методики спрямовані на вивчення комунікативної сфери особистості (діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона; тест «Самооцінка конфліктності» С. Ємельянова);
- та методики спрямовані на вивчення мотиваційної сфери (діагностика мотивації успіху і боязні невдачі А. Реана).

На нашу думку, найбільш ефективним способом впливу на свідомість студентської молоді є соціальна реклама. По-перше це розроблена та

підготовлена інформація, по-друге, вона орієнтована не тільки на студентів, ає й дітей, підлітків, різних категорії сімей з метою пояснення шкідливості впливу Інтернет-ресурсів.

Ефективність програми профілактики інтернет-залежності залежить від наступного: взаємодії всіх учасників даного виду роботи, використовувати тільки дієві форми та методи виховання, та не менш важливим напрямком є ефективне управління процесом.

Отже, регулярна та цілеспрямована робота у напрямку Інтернет-залежності студентства є важливою умовою припинення її прогресування. Цей фактор сприяє формуванню у молоді усвідомленого ставлення до використання мережі, зменшення кількості часу проведеного у чатах, соціальних мережах, он-лайн іграх та ін., зниження рівня залежності, підвищення самооцінки, вироблення стресостійкості та ін. [49].

Висновки до другого розділу 2

Єдиний процес, який детермінується історично умовами суспільного життя – це розвиток людини. У результаті чіткої взаємодії соціального та біологічного у формуванні людини є розвиток індивідуальності. Її змістом є взаємозв'язок та єдність особистісних властивостей людини як суб'єкта діяльності та особистості. Ресурси розвитку – це особистісні, суб'єктні, індивідуальні особливості, що трансформуючись через діяльність людини формують поєднання своєрідних ресурсів індивідуального розвитку.

Проведене дослідження свідчить про користь використання інтернет джерел в аспекті власного саморозвитку та самостановлення студентської молоді в напрямку вибору їх кар'єрного шляху та специфіки їх роботи, потреб в прояві власних здібностей. Більшість студентів проявили лідерські якості та успішне навчання, через можливість вдосконалювати власні знання за допомогою мережі інтернет і відмічають більше його корисні якості, ніж шкідливість в аспекті виникнення залежності.

Використання Інтернет-ресурсів з метою забезпечення самореалізації особистості в процесі самореалізації творчого життєвого шляху студентської молоді дозволить:

1. значно розширити можливості до самореалізації шляхом застосування різноманітних форм, видів діяльності в аспекті саморозвитку та самовдосконалення;
2. організувати ефективні форми способу саморозвитку та само ставлення особистості в соціумі для реалізації власних потреб, інтересів, здібностей, уподобань;
3. створити величезний простір для творчості;
4. закладе фундамент перспективи презентувати себе, свої здібності, інтереси, уподобання;
5. сприятиме захопленню широкому колу оточуючих;

6. забезпечити умови самостійної дозвілєвої діяльності для саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації; працювати в сучасних телекомунікаційних середовищах;

7. в загальному забезпечити одну з важливих потреб студентської молоді – потребу в спілкуванні.

ВИСНОВКИ

У нашій кваліфікаційній роботі ми розкрили нове бачення до феномену впливу інтернету-залежності на зародження та формування життєвих перспектив нашої молоді та з'ясували, в чому їх полягають психологічні фактори та інші особливості. Ми спробували обґрунтувати деякі виховні заходи, що сприяли б превенції такої залежності. З допомогою експериментального дослідження ми визначили та проаналізували роль та місце інтернет-ресурсів в ході формування світобачення й життєвих установок сучасної студентської молоді.

Стрічка динаміка сучасної молоді особи детермінує значне внутрішнє напруження та конфліктність взаємин, а це може провокувати деякі фізіологічні зміни в організмі людини, а значне напруження – спровокувати появу стресу.

Вказані вище причини, а також докорінна зміна системи вищої освіти в Україні потребує додаткового вивчення проблем взаємозв'язку ступеня корисності інтернет-ресурсів в кругообігу життя сучасного студента при сучасному ритмі життя суспільства.

Щодо досліджень, які ми проводили можна сказати наступне: результати тесту на саморозвиток (діагностика реалізації потреб у саморозвитку) показала, що близько 35% всіх опитувальних осіб вибрали відповідь – квадрат. Ця форма в основі сприйняття картинки показує, що дані студенти є «невтомними працівниками». Важливими особистісними рисами стали наполегливість та працелюбство, потреба у доведенні справи до логічного завершення, особлива старанність. Також не менш цікавим був результат на діагностику міжособистісних відносин Тімоті Лірі. Ця методики підтвердила, що 26% досліджуваної молоді має низьку міру егоцентрованості, що в подальшому може стати причиною віктимності та формування в особі психології жертви. Решта досліджуваних мають середній рівень цього показника.

Завершальним завданням для нас стало дослідити досліджуваних на рівень стійкості до стресів, для чого ми використали методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Її результати вказали на те, що динаміка середніх величин значно не відрізняється у студентів різних курсів. Психічні стани такі, як тривожність та фрустрація на першому, третьому та четвертому курсах знаходяться на низькому рівні. Показники агресії та ригідності на першому та третьому курсах знаходяться на середньому рівні, а на четвертому зменшуються до низького рівня.

Результати методики стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Раге) вказують, що студенти першого курсу мають пороговий ступінь опірності до стресу, а студенти на третьому та четвертому курсах мають високий ступінь опірності. Стресостійкість знаходиться у нормі на першому та третьому курсах, на четвертому курсі даний показник вказує на стійкість студентів до стресу.

Одним із напрямків вирішення проблеми Інтернет-залежності є проведення профілактичних заходів щодо виникнення та попередження її. Напрями за якими необхідно діяти являються: проведення виховної роботи (можна використовувати розроблені нами заходи), регулярне інформування студентства про механізми впливу Інтернету на особистість, розвивати у них стресостійкість та формувати систему цінностей та ін.

На нашу думку, найбільш ефективним способом впливу на свідомість студентської молоді є соціальна реклама. По-перше це розроблена та підготовлена інформація, по-друге, вона орієнтована не тільки на студентів, а й дітей, підлітків, різних категорії сімей з метою пояснення шкідливості впливу Інтернет-ресурсів.

Отже, регулярна та цілеспрямована робота у напрямку Інтернет-залежності студентства є важливою умовою припинення її прогресування. Цей фактор сприяє формуванню у молоді усвідомленого ставлення до використання мережі, зменшення кількості часу проведеного у чатах,

соціальних мережах, он-лайн іграх та ін., зниження рівня залежності, підвищення самооцінки, вироблення стресостійкості та ін.

Проведене нами дослідження потребує подальших досліджень в інших вікових групах, оскільки дана залежність з кожним роком прогресує та охоплює все більше людей різного віку. Необхідно вчасно виявляти її та відповідно до цього вміло коригувати програми та заходи щодо профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. Жизненные перспективы личности: Психология и образ жизни, 1987. С. 149-151.
2. Алієва Е. Ю. Формування та розвиток у студентів здатності до самостійного життєвого вибору // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2015. С. 66-68.
3. Андрієнко А.О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки:збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Чернігів, 2008. С. 288-292.
4. Аносов В. Д. Исходные посылки проблематики информационно-психологической безопасности. Москва, 2003. 190 с.
5. Арестова О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник Моск. ун-та. 1996. Вып. 4. С. 14-20.
6. Арестова О. Н. Мотивация пользователей Интернета: 2-я Русская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля в 2008 г.). М. С. 245-246.
7. Бабаева Ю. Д. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал, 2006. №1. С. 89-100.
8. Бабатіна С. І. Особливості формування життєвої стратегії в юнацькому віці: теоретичний аналіз питання // Науковий вісник Херсонського державного університету, 2015. № 2. С. 12-17.
9. Берко А. Специфіка впливу соціальної комунікації в мережі Internet на людину: матеріали 2-ої Міжнародної наукової конференції ІКС-2013 (Львів, 16-19 травня 2013). Львів, 2013. С. 84-85.
10. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета//актуальная проблема, 2000. №3. С.76- 81.
11. Войскунский А. Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете. Дата оновлення: 28.07.2015.

URL: http://mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer07.php.

12. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернетсреде. Дата оновлення: 31.08.2017. URL: psynet.by.ru/texts/voysk2.htm.

13. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета, 2007. 432 с.

14. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета. Дата оновлення: 25.07.2004. URL: <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>.

15. Гинзбург М. Личностное самоопределение как психологическая проблема // Вопр. Психологии, 1988. №2. С. 19-26.

16. Гуляс І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Житомир, 2011. Випуск 12. С. 315-324.

17. Гуцол Л. Використання інтернет-ресурсів для забезпечення самореалізації особистості в дозвілєвій діяльності // Молодь і ринок, 2015. № 9. С. 158-163.

18. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 227 с.

19. Дубровина О.В. Структурно-содержательные характеристики «я-концепции» личности с виртуальной аддикцией // Педагогическое образование и наука, 2009. № 1. С.86-88.

20. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости: Язык, 2007. 190 с.

21. Євстафієва Л. М. Психологічні чинники становлення життєвої стратегії у студентської молоді. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Житомир, 2012. Випуск 18. С. 325-333.

22. Залесский П. Сколько нас? Какие мы? Портрет русской Интернет-аудитории // Мир Internet, 2004. №7-8. С. 42-44.

23. Зінченко О. В. Психологічний аналіз проблеми інтернет-спілкування: науковий вісник Херсонського державного університету, 2014. Випуск 2. С. 26-31.
24. Игнатьев В. И. Виртуальное социальное действие и трансформация повседневных практик: Вестник Московского университета, 2010. № 3. С. 91-104.
25. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: СПб.: Питер, 2002. 512 с.
26. Интернет-зависимость: психологическая зависимость и динамика развития / ред. А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 101-111.
27. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді // Нова педагогічна думка, 2014. № 1. С. 178-182.
28. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності: Проблеми сучасної психології, 2013. Вип. 22. С. 194- 204.
29. Камінська О. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності за допомогою авторської проективної методики «Я в Інтернеті» : Вісник Інституту розвитку дитини, 2014. Вип. 31. С. 124-129.
30. Кимберли-Янг С. Диагноз – Интернет-зависимость. Дата оновлення: 15.09.2017. URL:
https://www.bakupages.com/blglist.php?id=84928&s=1&blg_id=4&cmm_id=0&usp_id=31809.
31. Ковалев В. Личностное время и жизненный путь личности// Психология личности и время жизни человека, 1991. № 8. С. 5-14.
32. Корчікова І. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці: дис. ... канд. пс. Наук. К., 2013. 246 с.
33. Корытникова Н. В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий // Социологические исследования, 2010. № 6. С. 70-79.
34. Кон И. С. В поисках себя : Личность и ее самосознание. М., 1984. 335 с.

35. Куліш О. Р. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів: Вісник Київського педагогічного університету ім. М. Драгоманова. Київ, 2018. С. 56-71.
36. Кристал Г. Нарушение эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения, 2007. № 10. С. 80-118.
37. Крутько С. В. Психологічні особливості життєвих стратегій особистості. Вісник Одес. нац. ун-ту. Психологія, Одеса, 2011. Вип. 7. С. 126-132.
38. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» : Хрестоматия по истории психологи (период открытого кризиса: начало 10-х – середина 30-х годов XX века). Москва, 1980. 296 с.
39. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. пс. наук. Київ, 2006. 20 с.
40. Левицька Н.С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі: праця із Всеукраїнської науково-практичної конференції сиудентів, аспірантів та молодих учених (Чернігів, 16-17 квітня 2013). Чернігів. 543 с.
41. Леонтьев Д. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего. Вопр. Психологии, 2001. №1. С. 57-65.
42. Лисовский В. Т. Социология молодежи: учебное пособие. СПб., 2006. 490 с.
43. Лесто К. А. Психологічні особливості користувачів соціальних сайтів. Дата оновлення: 16.05.2012. URL: https://www.psyh.kiev.ua/Лесто_К.А._Психологічні_особливості_користувачів_соціальних_сайтів.
44. Мироненко Г. В. Інтернетпсихологія: напрями досліджень і перспективи розвитку. Дата оновлення: 14.08.2008.

URL:www.nbuv.gov.ua/portal/natural/uztnu/zapiski/2008/filologiya/uch_21_1fn/mironenklimch.pdf.

45. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ, 2017. 391 с.
46. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в інтернет просторі: дисертація на правах рукопису. Київ, 2017. 221 с.
47. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / пер. с англ. Е. Ю. Патяевой и др. М.: Смысл, 2004. 607 с.
48. Обухова Л. Ф. Вековая психология: учебник. М.: педагогическое общество, 2004. 442 с.
49. Оськина Н. Г. Проблема интернет-зависимости: психолого-педагогическая трактовка. Омский научный вестник. Психологические и педагогические науки, Омськ, 2012. Вип. 3. С. 152–154.
50. Парфенова И. И. Забавные тесты в дорогу: М., 2014. 128 с.
51. Полторак К. А. Аналіз особливостей поведінки споживачів в мережі інтернет. Дата оновлення: 19.11.2015. URL: http://www.economy.nauka.com.ua/pdf/11_2015/99.pdf.
52. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. К., 2013. 381 с
53. Посацький О. В. Психологічні особливості образу власного майбутнього в ранній юності : автореф. дис. ... канд. психол. Наук. К. 2005. 19 с.
54. Посохова В. Особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді// Психологічні перспективи, 2004. № 6. С. 150- 157.
55. Рева М. М. Особливості розвитку життєвої перспективи майбутніх психологів у процесі професійного навчання // Психологія і особистість, 2018. № 1 (13). С. 106-117.
56. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Мин. просвещ. РСФСР, 1946. 704 с.

57. Рудь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності : автореф. дис. ... канд. психол. Наук. Київ, 2005. 22 с.
58. Ржевський Г. М. Аналіз особистісних особливостей та причин інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів // WORLD SCIENCE, 2018. № 1(29). С. 50-59.
59. Ржевский Г. М. Дослідження рівня користування студентами інтернетсередовищем під час навчання. Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності: VI-та Всеукр. наукова Інтернет-конференція (Київ, 26-27 жовтня 2017). Київ, 2017. С. 24-36.
60. Саглам Ф.А. Интернет-аддикция подростков как форма проявления отклоняющегося поведения // Педагогическое образование и наука, 2009. № 5. С.88-90.
61. Слободянюк А. В. Місце та роль інформаційної системи Інтернет у житті студента // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми, 2011. № 28. С. 467-472.
62. Стил ь жизни личности: теорет. и методол. проблемы / ред. Л. Сохань, В. Тихонович. К.: Наук. думка, 1982. 372 с.
63. Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (iat). Дата оновлення: 13.02.2018. URL: <http://lib.exdat.com/docs/28/index-17703-1.html>.
64. Тест Лірі: опитувальник для діагностики міжособистісних відносин, методика ДМО. Дата оновлення: 19.01.2012. URL: <https://psycabi.net/testy/634-diagnostics-mezhlichnostnykh-otnoshenij-test-dmo-metodika-t-liri>
65. Тест на саморозвиток. Діагностика реалізації потреб у саморозвитку. Дата оновлення: 2016. URL: <https://psycabi.net/testy/572-test-na-samorazvitie-diagnostics-realizatsii-potrebnostej-v-samorazvitii>.
66. Тест на стійкість до стресів. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Дата оновлення: 15.04.2015. URL:

<https://psycabi.net/testy/629-test-na-stressoustojchivost-metodika-opredeleniya-stressoustojchivosti-i-sotsialnoj-adaptatsii-kholmsa-i-rage>

67. Титаренко Т. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. Наук. студії із соц. та політ. психології: зб. ст. Київ, 2007. Вип. 16(19). С. 304-311.

68. Тищенко Л. В. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 26 с.

69. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність та віртуальна самопрезентація в Інтернет-середовищі: збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка. К., 2007. Т. 9. Ч. 3. С. 389-396.

70. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності// Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2012. №2 (2). С. 95-104.

71. Турецька Х. Вікові особливості самоставлення осіб, схильних до інтернет – залежності. Дата оновлення: 2012. URL: <http://www.social-science.com.ua/>.

72. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб : дис. ... канд. психол. Наук. Л., 2010. 225 с.

73. Хавула Р. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці // Актуальні питання гуманітарних наук, 2015. Вип. 11. С. 343-348.

74. Что такое интернет-зависимость. Мнения психологов. Дата оновлення: 05.04.2018. URL: http://zadereyko.info/vliyanie_interneta_na_cheloveka/chto_takoe_internet_zavisi_most.htm.

75. Шамионов Р. Представления о социальной успешности и самоопределении молодежи // Психологическая наука и образование, 2009. №3. С. 1-10.

76. Goldberg I. Internet Addictive Disorder. Update date: 2014. URL: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>

77. Suler J. The Psychology of Cyberspace. Дата оновлення: 2012. URL:
<http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html>.

78. Young K. S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment
Update date: 8 Dec. 2010 . URL:
<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>

Текст опитувальника

Тест Лірі: опитувальник для діагностики міжособистісних відносин,
методика ДМО.

Доброго дня, шановна аудиторія, перед вами опитувальник з 127 тверджень. Поставте знак «+» проти тих визначень, які відповідають вашому уявленню про себе (якщо немає повної впевненості, знак «+» не ставте).

Ця анкета є анонімною та ніякому разі не буде використовуватися безпосередньо до Вас. Будьте максимально есними та відвертими. Дякуємо за співпрацю!

1. Інші думають про нього прихильно
2. Справляє враження на оточуючих.
- I. 3. Вміє розпоряджатися, наказувати
4. Вміє наполягти на своєму
5. Має почуття власної гідності
6. Незалежний
- II. 7. Здатний сам подбати про себе
8. Може проявити байдужість
9. Здатний бути суворим
10. Строгий, але справедливий
- III. 11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
- IV. 15. Здатний виявити недовіру
16. Часто розчаровується
17. Здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту V.
19. Охоче підпорядковується

20. Поступливий
21. Шляхетний
22. Захоплюються і схильний до наслідування
- VI. 23. Поважний
24. Той, хто шукає схвалення
25. Здатний до співпраці
26. Прагне ужитися з іншими
- VII. 27. Доброзичливий, доброзичливий
28. Уважний і ласкавий
29. Делікатний
30. Схвалює
- VIII. 31. Чуйний до закликів про допомогу
32. Безкорисливий
33. Може викликати захоплення
34. Користується повагою в інших
- I. 35. Володіє талантом керівника
36. Любить відповідальність
37. Упевнений в собі
38. Самовпевнений і напористий
- II. 39. Діловий і практичний
40. Любить змагатися
41. Строгий і крутий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
- III. 43. Дратівливий
44. Відкритий і прямолінійний
45. Не терпить, щоб їм командували
46. Скептичний
- IV. 47. На нього важко справити враження
48. Образливий, делікатне
49. Легко ніяковіє

50. Не впевнений в собі V.
51. Поступливий
52. Скромний
53. Часто вдається до допомоги інших
54. Дуже шанує авторитети VI.
55. Охоче ??приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших
57. Завжди люб'язний в обходженні
58. Дорожить думкою оточуючих
- VII. 59. Товариська і пристосування
60. Добросердечний
61. Добрий, вселяє впевненість
62. Ніжний і м'якосердий
- VIII. 63. Любить піклуватися про інших
64. Безкорисливий, щедрий
65. Любить давати поради
66. Справляє враження значущості
- I. 67. Начальницькому-владний
68. Владний
69. Хвалькуватий
70. Гордовитий і самовдоволений
- II. 71. Думає тільки про себе
72. Хитрий і розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Самокорисливий
- III. 75. Відвертий
76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
- IV. 79. Ревнивий

80. Довго пам'ятає образи
81. Схильний до самобичування
82. Сором'язливий
- V. 83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежний, несамотійний
86. Любить підкорятися
- VI. 87. Надає іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко потрапляє під вплив друзів
90. Готовий довіритися кожному
- VII. 91. Прихильний до всіх без розбору
92. Всім симпатизує
93. Прощає все
94. Переповнений надмірним співчуттям
- VIII. 95. Великодушний і терпимо до недоліків
96. Прагне протегувати
97. Прагне до успіху
98. Чекає захоплення від кожного
- I. 99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб (судить про людей за рангом і особистим якостям)
102. Марнославний II.
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. Уїдливі, глузливі
106. Злісний, жорстокий
- III. 107. Часто гнівливий
108. Бездушна, байдужий
109. Злопам'ятний

110. Проникнуть духом протиріччя
- IV. 111. Упертий
112. Недовірливий і підозрілий
113. Боязкий
114. Сором'язливий
- V. 115. Відрізняється надмірною готовністю
116. М'якотілий
117. Майже ніколи і нікому не заперечує
118. Ненав'язливий
- VI. 119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне здобути прихильність кожного
122. З усіма погоджується VII.
123. Завжди доброзичливий
124. Всіх любить
125. Занадто поблажливий до оточуючих
126. Намагається втішити кожного
- VIII. 127. Піклується про інших на шкоду собі
128. Псує людей надмірною добротою

Типи ставлення до оточуючих

Авторитарний 13-16 - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 - домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги. 0-8 - впевнена у собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний 13-16 - прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає

на оточуючих, сам належить до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий. 0-12-егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний 13-16 - жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки. 9-12 - вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішкуватий, іронічний, дратівливий. 0-8 - упертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий 13-16 - відчужений по відношенню до ворожого і злобному світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржить, всім незадоволений (шизоїдний тип характеру). 9-12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрілості і страху поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії. 0-8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

V. Підкоряємося 13-16 - покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому -або більш сильному. 9-12 - сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації. 0-8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний 13-16 - різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежимо від інших, від чужої думки. 9-12-слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві. 0-8 - конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий 9-16 - доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру). 0-8 - схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам «хорошого тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст в досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариська, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний 9-16 - гіперответственный, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу). 0-8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

ДОДАТОК Б

Тест на стійкість до стресів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге

ІНСТРУКЦІЯ

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі вкажіть у відповідному стовпці кількість разів, коли ситуація мала місце бути за останні два роки.

ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ

№	життєві події	Відповіді. Кількість разів за рік
1	Смерть чоловіка (дружини)	
2	розлучення	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена сім'ї	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	
9	примирення подружжя	
10	Вихід на пенсію	
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	
12	вагітність партнерки	
13	міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	

18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинки)	
21	Закінчення терміну виплати позики або позики, що ростуть борги	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	
23	Син або дочка покидають будинок	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	
30	Проблеми з начальством, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	
36	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика або позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора)	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	
39	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.)	
41	відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	

Дякуємо за ваші відповіді!

Ключ до тесту

Оцінюваний в бланку з ситуацією зазначає події, які з ним трапилися протягом останнього року. Необхідно порахувати бали відповідно до нижче наведеної таблиці. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше ніж один раз, то кількість балів слід помножити на вказане випробуванням кількість разів.

№	бали	№	бали
1.	100	23.	29
2.	73	24.	29
3.	65	25.	28
4.	63	26.	26
5.	63	27.	26
6.	53	28.	25
7.	50	29.	24
8.	47	30.	23
9.	45	31.	20
10.	45	32.	20
11.	44	33.	20
12.	40	34.	19
13.	39	35.	19
14.	39	36.	18
15.	39	37.	17
16.	38	38.	16
17.	37	39.	15
18.	36	40.	15
19.	35	41.	13
20.	31	42.	12
21.	30	43.	11
22.	29		

Інтерпретація результату

Велика ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє дуже високим ступенем стійкості до стресу. Для нього характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Високий ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє високим ступенем стійкості до стресу. Його енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє середнім ступенем стресового навантаження. Його стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер.

Низька ступінь опірності стресу.

Оцінюваний володіє низьким ступенем стресостійкості (ранимою). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то оцінюваного загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

Тест на саморозвиток. Діагностика реалізації потреб у саморозвитку.

Інструкція. Виберіть із п'яти фігур (рис. 2) ту, стосовно якої ви можете сказати: «Це – я». Спробуйте відчутти свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім проранжуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою, і запишіть їх назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5 буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Рис.1. Фігури

Інтерпретація результатів:

1) квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність – це те, чим відомі істинні люди-«квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяють невгамовна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

Люди-«квадрати» радше вираховують результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що «квадрати» можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, усі чесноти «людей-квадратів» мирно співіснують зі слабкими місцями;

2) трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато «трикутників» відчувають у цьому своє призначення. Найхарактернішою особливістю людей-«трикутників» є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять ясні цілі і, як правило, досягають їх.

Люди-«трикутники» впевнені в собі, хочуть бути в усьому правими, тому вони постійно конкурують з іншими. «Трикутник» – це установка на перемогу.

Із «трикутників» виходять чудові менеджери найвищого рівня управління. Саме таких висот вони прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність політичної інтриги. Загалом «трикутники» – симпатичні, привабливі люди, які змушують усе і всіх обертатися навколо себе і без яких життя втратило б гостроту відчуттів;

3) прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть, а тому перебувають у пошуках кращого.

Найхарактерніші риси «прямокутників» – непослідовність і непередбачуваність учинків упродовж перехідного періоду. Проте, як і у всіх людей, у «прямокутників» виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточення. Це передовсім допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цих якостей є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому «прямокутниками» легко маніпулювати.

Якщо ви справді маєте «прямокутну форму», будьте обережні! І пам'ятайте, що «прямокутність» – це лише стадія, бона міне і ви вийдете на новий рівень особи-стісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом;

4) коло. Люди-«кола» – це найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони хороші слухачі. Вони володіють високою чутливістю, розвинутою емпатією - здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. Людина-«коло» відчуває чужу радість і чужий біль, як свій власний. «Кола» відмінно «бачать» людей і в одну мить можуть розпізнати облудника і брехуна. Вони вболівають за свій колектив і мають високу популярність серед колег по роботі. Однак, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

Люди-«кола» через свою спрямованість радше на людей, ніж на справу, надто стараються догодити кожному. Вони не вирізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися її підтримкою.

«Кола» – природжені психологи. Однак щоб очолити серйозний бізнес, їм не вистачає організаторських навичок;

5) зигзаг (хвиляста лінія). Ця фігура символізує кре-ативність, творчість, вона є найунікальнішою і єдиною розімкнутою фігурою з п'яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, швидше за все, – істинний «правопівкульний» мислитель, вільнодумна людина.

«Зигзаги» схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого нуднішого, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

Люди-»зигзаги» просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях. їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці. «Зигзаг» – найзбудливіша з усіх п'яти фігур. При цьому людині-»зигзагу» не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя. На основі результатів самоспостереження, самоаналізу і з використанням результатів роботи із психодіагностичними методиками і тестами, передбаченими практичними заняттями курсу, визначте, якого рівня розвитку досягли професійно значущі якості вашої особистості. Окресліть шляхи і способи їх удосконалення.