

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-  
МЕРЕЖЕЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2 курсу магістратури 231 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Олександр ТАТАРЧЕНКО

Керівник: д. психол. н., професор Віталія ШЕБАНОВА  
Рецензент: к. психол. н., доцент Олена КАЗАННІКОВА

**Херсон – 2021**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ІНТЕРНЕТ-ПРАКТИК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	7
1.1 Психологічні особливості студентської молоді.....	7
1.2. Особливості користування студентською молоддю інтернет-мережею.....	15
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖЕЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ</b> .....	26
2.1 Характеристика методик емпіричного дослідження.....	26
2.2 Результати емпіричного дослідження .....	31
2.3 Рекомендації для запобігання проблем, пов'язаних із користуванням інтернетом студентською молоддю .....	37
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	41
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	43
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	46
<b>ДОДАТКИ</b> .....	51
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	51
Додаток Б. Авторська анкета: «Психологічні проблеми користування інтернет-мережею студентською молоддю».....	52

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Дослідження феномену студентської молоді залишається актуальною проблемою у вітчизняній психологічній науці, адже ця категорія суспільства завжди іде в ногу з часом, а тому постійно змінюється. Студентська молодь, як найбільш активна частина свого покоління, легко сприймає і бере на озброєння інновації, у тому числі й інтернет-технології. Здобуття вищої освіти в інформаційну епоху нерозривно пов'язане з користуванням інтернету. А пандемія Covid-19 лише посилила цю залежність. Однак користування інтернет-мережею, окрім допомоги в навчанні, ще й несе багато загроз для студентської молоді.

Віртуальна реальність створює можливості для альтернативної самореалізації особистості студента, задовольняє його потребу у соціалізації і саморозвитку, проте створює безліч можливостей для розваг, формування фальшивого «Я», негативного впливу на свідомість, заниження самооцінки, формування інтернет-залежності тощо.

Психологічні особливості студентської молоді досліджували такі вітчизняні науковці як: Вітвицька С. С., Гуртовенко Н. В., Кузнєцова М. М., Козова І. Л., Лапіна М. Д., Малихіна О. А., Никоненко О. В., Приймук О. О., Радзівіл К. П., Сосніхіна С. Є., Стрілецька І. І., Ушакова К. Ю., Фролова Є. В., Щербина В. Л. та ін..

Психологічні проблеми користування інтернетом студентами вивчали такі українські психологи як: Асєєва Ю. О., Вакуліч Т. М., Журавльова Л. П., Камінська О. В., Міненко О. О., Немеш О. М., Пугачов Д. Л., Турецька Х. І., Чегі Т. Т. та ін..

Однак, не зважаючи на зусилля багатьох вітчизняних науковців, на сьогоднішній день, комплексних наукових робіт із психологічних проблем користування інтернет-мережею студентською молоддю, існує обмаль. Тому актуальність дослідження цієї проблематика зумовила

вибір теми кваліфікаційної роботи “Психологічні аспекти користування інтернет-мережею студентською молоддю”.

**Зв'язок кваліфікаційної роботи з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційна робота підготовлена в межах науково-дослідної роботи кафедри психології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119U101096).

**Мета** полягає у теоретичному та емпіричному вивченні психологічних аспектів користування інтернет-мережею студентською молоддю.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Теоретично осмислити поняття «студентська молодь».
2. Проаналізувати дослідженість проблеми користування студентською молоддю інтернет-мережею.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем адаптації, домінуючими копінг-стратегіями особистості та особливостями користування інтернетом.
4. Визначити рекомендації для запобігання проблем, пов'язаних із користуванням інтернетом студентською молоддю

**Об'єктом дослідження** є феномен користування інтернет-мережею студентською молоддю.

**Предметом дослідження** є психологічні аспекти користування інтернетом студентською молоддю.

**Методи дослідження.** Для розкриття поставлених завдань використовувалися такі теоретичні методи, як: аналіз, систематизація, синтез та узагальнення теоретичних даних і результатів дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження були застосовані такі методики як: «Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда», методика «Індикатор копінг-стратегії»

Д. Амірхана, авторська анкета «Психологічні проблеми користування інтернет-мережею студентською молоддю».

**Наукова новизна одержаних результатів.** Теоретично визначено психологічні особливості сучасної студентської молоді, уточнено психологічні аспекти користування інтернет-мережею студентською молоддю, досліджено рівень адаптованості студентської молоді, її копінг-стратегії та проблемами, з якими зустрічається вона користуючись інтернетом, сформульовано рекомендації для запобігання психологічних проблем пов'язаних із залученням у віртуальний світ.

**Практичне значення дослідження.** Результати роботи можуть бути використані під час організації навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти, для створення програм з корекції поведінки студентської молоді, для профілактики деструктивної поведінки студентів, для проведення наукових досліджень.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали кваліфікаційної роботи були предметом обговорення на засіданні кафедри психології (протокол від 04.10.2021 р. № 3); на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» (26 жовтня 2021 року, м. Кам'янець-Подільський); на Міжнародній науково-практичній конференції «Тенденції розвитку психології та педагогіки» (5-6 листопада 2021 року в м. Київ).

**Публікації.** Опубліковано статтю «Психологічні ризики користування інтернет-мережею студентською молоддю» у збірнику матеріалів конференції Міжнародної науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології та педагогіки»

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, п'ятих глав, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи

охоплює 42 сторінки, загальний – 57. В кваліфікаційній роботі розміщено дев'ять таблиць та один рисунок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ІНТЕРНЕТ-ПРАКТИК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

## 1.1. Психологічні особливості студентської молоді

Проблема студентської молоді досліджується багатьма гуманітарними науками. Однак в інформаційну епоху докорінних змін зазнає освітній процес, соціальне та культурне середовище, способи і форми комунікації студентів тощо. Все це висуває перед студентською молоддю нові вимоги, ставить нові завдання та створює нові виклики. Саме тому психологічне дослідження особистості студента є одним із найважливіших завдань сучасної науки. Адже від психологічного здоров'я студента залежить успішне здобуття ним вищої освіти, оволодіння професійними компетентностями та формування його як повноцінної особистості.

Поняття «студент» прийшло в українську мову з латини. Буквально «students (studentis)» – це той, який старанно працює, займається [1; с. 553].

В сучасному «Українському тлумачному словнику» студент – це той, хто навчається у вищому або середньому спеціальному навчальному закладі [2; с. 1421].

У статі 1 розділу 1 Закону України «Про вищу освіту» зазначається: «здобувачі вищої освіти – особи, які навчаються у закладі вищої освіти на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного ступеня і кваліфікації» [3].

Отже, на нашу думку, студенти – це категорія суспільства, яка здобуває освіту певного фаху у закладі вищої освіти. Для неї характерні підвищений потяг до знань, активне спілкування з ровесниками,

прагнення до самореалізації, набуття нових цінностей, формування самостійності та становлення особистості як інтелігента.

Вітвицька С. С. характеризує студентство, на основі досліджень інших науковців, виділила чотири групи властивостей (стійких особливостей), які знаходять відображення в різноманітних напрямках діяльності студентів. Це: спрямованість, темперамент, здібності та характер особистості. Вирішальне значення для студента має його тип спрямованості, оскільки під його впливом він самостверджується та розкриває свої здібності. Вітвицька С. С. виокремила такі типи спрямованості як: «1) тип будівничого (сюди належать студенти, що утверджують себе справами для інших людей, і це приносить їм задоволення); 2) тип споживача (провідні мотиви їх активності пов'язані зі споживанням духовних і матеріальних цінностей); 3) тип руйнівника («джерелом задоволення є саме по собі руйнування того, що створюється іншими) [4; с. 114].

Таким чином, як ми вважаємо, діяльність молодого людини в якості студента, залежить від того, якою вона є особистістю, як вона ставиться до себе та до інших, які цінності вона вважає своїми, які способи сприйняття навколишнього світу використовує і як вона рефлексує щодо нього.

Типологічні особливості сучасних студентів Подоляк Л. Г. та Юрченко В. І. визначили за професійним навчанням, громадською та соціальною активністю, інтересами, не пов'язаними із навчанням.

До першого типу віднесли студентів, яким «притаманний комплексний підхід до мети та завдань професійного навчання. Вони мають широкі пізнавальні інтереси, допитливі, ініціативні, успішно навчаються з усіх предметів». Ці студенти займаються самоосвітою, беруть участь у наукових дослідженнях, співпрацюють з одногрупниками, проявляють громадську активність, займаються спортом та відвідують культурні заходи тощо.



До другого типу належать студенти, які «чітко орієнтуються на вузьку спеціалізацію. Для цієї групи студентів притаманне цілеспрямоване, вибіркоче набуття лише тих знань, умінь і навичок, які необхідні (на їх думку) для майбутньої професійної діяльності». Не зважаючи на те, що студенти цього типу отримують найвищі оцінки з дисциплін безпосередньо пов'язаних із їхньою спеціальністю, особливого інтересу до суміжних наук вони не виявляють, не приділяють значної уваги своєму культурному розвитку.

До третього типу студентів належать, так звані, ледарі. Такі студенти «до вищої школи прийшли за вимогою батьків, «за компанію» з товаришем або, щоб не йти працювати чи служити в армії». У таких студентів більшість інтересів не стосуються навчання, тому відвідувати заняття їм не цікаво, вони мають академічну заборгованість і потребують сторонньої допомоги для виконання навчального навантаження [5; с. 70].

Зважаючи на вищесказане, приналежність здобувача вищої освіти до певного типу студентів залежить від його мотивації, інтелектуального та культурного рівня розвитку, виховання протягом попередніх років життя.

Пріоритетним завданням для студентської молоді має бути націленість на особистий розвиток. Це питання докладно розкривається в «Моделі випускника XXI ст.», яку розробили іноземні експерти, а узагальнили Амбросов А. та Сердюк О.. До пріоритетних якостей ідеального випускника вони віднесли: любов до навчання, націленість на здобуття професійних знань і навичок, прагнення та здатність до безперервної освіти і самовдосконалення, наявність ґрунтовної фахової підготовки, оволодіння сучасними інформаційними технологіями, знання однієї чи декількох іноземних мов, уміння працювати з великими базами даних, аналізувати їх та використовувати для розв'язання поставлених задач, знаходити множинні рішення проблем, здатність

формалізувати результати своїх досліджень та презентувати їх у різних формах і видах, навички бути «командним гравцем», контролювати свої емоції та ставитися толерантно до інших, після критичного аналізу широкого кола джерел формувати власну думку [6; с. 62-63].

Дійсно, як ми вважаємо, в постіндустріальну епоху, коли на людство чекає каскад науково-технічних революцій, технологічні уклади у своєму розвитку проходять набагато менший час ніж раніше, частина професій зникає, з'являються нові, а ті, що залишаються зазнають значних змін і вимагають від кваліфікованих працівників нових компетентностей. Отже, націленість сучасних студентів на любов до совіти, на саморозвиток та самоудосконалення є необхідними компонентами для побудови ними успішної кар'єри.

Студент реалізується як особистість через свою діяльність. Леонт'єв О.М. зазначав, що «діяльність людини – це свідомо активність, що виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети». Якщо людина свідомо ставиться до своєї діяльності то вона її планує, передбачає результати, регулює свої дії, прагне до її вдосконалення. Адже особистістю не народжуються, а стають [7; с. 60].

Виготський Л. С. саме самосвідомість вважав основою особистості. Він стверджував, що «в підлітковому віці поведінка стає поведінкою для себе, людина усвідомлює себе як певну єдність» [8; с. 118].

На нашу думку, усвідомлення студентами мотивів своєї діяльності дозволить їм дотримуватися стратегії спрямованої на розвиток і удосконалення себе як особистості.

Важливим елементом становлення особистості у студентському віві є її соціалізація. Як зазначила Щербина В. Л., в закордонній психології проблема соціалізації розглядається з точки зору впливу на психіку особистості як соціального, так і біологічного. А саме: «відповідно концепції А. Маслоу соціалізація відбувається на основі

задоволення базових потреб, які розташовуються згідно з принципом ієрархії у висхідному порядку від нижчих, переважно матеріальних, до вищих, переважно духовних: 1) фізіологічні і сексуальні потреби; 2) екзистенціальні; 3) соціальні; 4) престижні; 5) духовні». При чому фізіологічні, екзистенціальні та соціальні потреби людини Маслоу А. відносить до вроджених, а потреби престижу та духовні до набутих. (за Щербиною В. Л.) [9; с. 665-666].

Отже, на нашу думку, для досягнення вищих щаблів розвитку, студент повинен зосередитися на наполегливій роботі над собою, оскільки високий соціальний статус та високий рівень культурного розвитку є наслідком саморозвитку та самовдосконалення.

Вирішальну роль у становленні особистості студента відіграє рівень розвитку його когнітивної сфери. В останні роки цю проблему досліджували такі українські психологи як: Балашов Е. М., Вовк О. Р., Воронін А. І., Грищук О. В., Кочарян О. С., Кузнецов М. А., Марченко К. Ю., Трофімов Ю. Л., Фролова Є. В., Фурман В. В., Цьось Ю. А. та ін..

Так Трофімов Ю. Л., розкриваючи це питання, вів мову про те, що «однією із засад психогенезу особистості є пізнання і перетворення людиною світу, що її оточує. Власним досвідом, успіхами та помилками, радощами і горем людина формує в собі модель світу, яка є центральною частиною її психічного життя» [10].

Вовк О. Р., досліджуючи когнітивну сферу як складову моральної сторони свідомості, стверджував, що «на її основі базується моральна поведінка і розвиваються переконання, ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси тощо». Аналізуючи феномен «знання» він наголошував на тому, що «воно збагачує власне бачення індивідом проблематики у сфері відносин, постає необхідною умовою висунення і розв'язання проблем відповідно до особистісних потреб та інтересів» [11; с. 131].

Серед останніх наукових розробок присвячених когнітивному розвитку студентів слід відзначити дослідження метакогнітивних

здібностей студентів третього-четвертого курсів різних напрямів підготовки Харківського національного університету ім. Каразіна, проведене Фроловою Є. В.. Дослідження показало, що «студентська молодь, незалежно від напрямку фахової підготовки, характеризується помірним рівнем домагань в інтелектуальній сфері, який поєднується із низьким рівнем домагань у сфері дій та вчинків». На думку дослідниці, «студенти досить високо оцінюють себе у пізнавальній сфері, але не прагнуть ставити складні цілі та досягати їх, що може викликати труднощі у мотивації та успішності навчальної діяльності» [12; с. 49-57].

Ми вважаємо, що таке ставлення студента до навчальної діяльності може бути наслідком самозаспокоєння, адже, зважаючи на молодий вік, студенти часто думають, що все життя попереду, що вони ще встигнуть побудувати успішну кар'єру. Однак закладати фундамент успішності в майбутньому треба як-раз під час навчання в університеті. Усвідомлення цієї обставини повинно позитивно вплинути на мотивацію студента навчатися більш сумлінно і відповідально, не боятися вирішувати складні завдання, планувати свою діяльність.

Важливу роль в успішній діяльності студента відіграє його емоційна сфера. Це питання досліджували такі вітчизняні психологи як: Васильєва Г. В., Гапійчук І. М., Грицук О. В., Дмитріюк Н. С., Дучимінська Т. І., Ільїн Е. П., Ковалькова Т. О., Кокарева М. В., Кордунова Н. О., Лазуренко О. О., Матійків І. М., Нечепоренко М. В. Сергієнко Н. П., Сергеєнкова О. П. та ін. Більшість цих науковців звертали увагу на те, що в студентському середовищі зростає кількість об'єктів на які емоційно реагує особистість студента, що, у свою чергу, може призвести до зростання тривожності, проте протягом навчання студент набуває досвіду і стає більш зрілим з точки зору емоційного інтелекту.

Вплив рівня емоційності на поведінку студентів дослідили Кордунова Н. О. та Дмитріюк Н. С.. У вибірку їхнього дослідження

увійшли студенти з першого по третій курс факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Дослідження показало, що «низький рівень емоційності спостерігається у тривожних, імпульсивних, емоційно неврівноважених студентів. Середній рівень характеризується врівноваженістю, спокоєм, слабкими або відсутніми невротичними ознаками, постійністю в інтересах. Студенти з високим рівнем добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе особистих недоліків, здатні оцінювати свої можливості» [13; с. 184-186].

Як зазначив американський науковець Гоулман Д.: «У більшості випадків люди з добре розвиненими емоційними навичками є успішними на роботі та почуваються більш задоволеними, оскільки вміло застосовують ті розумові здібності, які дозволяють їм працювати більш ефективно. Люди, котрі не можуть утримати своє емоційне життя під контролем, страждають від внутрішніх баталій, які обмежують їхню здатність зосереджуватися на роботі та ясно мислити» [14; с. 81].

Дійсно, на нашу думку, вміння контролювати свої емоції, бути емоційно стійкими, дозволить студентам гідно долати виклики, які виникають під час навчання, уникати конфліктних ситуацій, бути задоволеними своєю діяльністю.

Від розвитку пізнавальних здібностей та емоційних компетентностей студента залежить рівень його самооцінки. Протягом останніх років це питання досліджували: Коновал О. А., Наконечна О. В., Олійник О. О., Рубень Д. М., Сопівник Р. В., Столярчук О. А., Туркот Т. І., Френдзюк О. М. та ін..

Для формування повноцінної особистості студента важливе значення має взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань. Зокрема завищений рівень домагань провокує невдачі в житті студента і як наслідок може призвести до фрустрації, стресу та неврозів. У свою чергу адекватний рівень домагань сприяє успіхам в житті студента,

формує у нього самоповагу. Нарешті занижений рівень домагань може стати причиною формуванню комплексу неповноцінності та конформізму, що може призвести до втрати індивідуальності студентом [6; с. 63].

Неодмінною складовою повноцінної особистості студента є наявність у нього поваги до самого себе. Це питання стало предметом дослідження таких українських психологів як: Галузяк В. М., Добровольської К. В. та Малихіної О. А..

Зокрема Малихіна О. А. визначила показники, через які виявляється самоповага студента. Серед них такі: «повнота уявлень студентів про самих себе; самооцінка заснована на самопізнанні в процесі різноманітної діяльності та взаємодії з іншими людьми; ціннісне ставлення студентів до самих себе; позитивні емоції, почуття та смислоутворюючі мотиви, що стають основою загальної життєвої установки щодо себе; дії або плани дій щодо самого себе» [15; с.52].

Психологічний розвиток студентів різних спеціальностей є актуальним напрямом дослідження у вітчизняній психологічній науці. Цій проблемі присвятили свої наукові розробки такі вчені як: Васильєва Г. В., Верітова О. С., Гільман А. Ю., Гуртовенко Н. В., Єрко А. І., Кузнєцова М. М., Лапіна М. Д., Мартиненко Л. В., Приймук О. О., П'янківська Л. В., Радзівіл К. П., Стасюк М. М., Степаненко І. М., Тимощук А. В., Ушакова К. Ю., Хлипавка Г. Г. та ін.. Однак, як впливає користування інтернет-мережею на навчання студента, на їхню пізнавальну та емоційну сферу, досить часто залишається поза увагою українських психологів.

Таким чином, можна стверджувати, що всі студенти є особистостями, а тому відрізняються один від одного. Вирішальне значення для успішності студента відіграє його свідоме ставлення до навчальної діяльності. Воно залежить від мотивації особистості,

інтелектуального та культурного рівня розвитку, від виховання протягом попередніх років життя.

В постіндустріальну епоху постійно змінюються вимоги до представників різних спеціальностей, саме тому студенти повинні звикати до безперервної освіти, до розширення своїх професійних компетентностей і до набуття нових. Студенти зобов'язані бути націлені на любов до освіти, на саморозвиток та самоудосконалення, оскільки вони є необхідними компонентами для побудови ними успішної кар'єри, а також елементами зміцнення психічного здоров'я.

## **1.2. Особливості користування студентською молоддю інтернет-мережею**

Сучасна студентська молодь формується в постіндустріальну епоху, для котрої характерним явищем є віртуальна комунікація, споживання великого обсягу інформації, так зване «кліпове мислення» тощо. Під впливом цих факторів молода людина може загубитися на своєму життєвому шляху, може постраждати її чуттєва сфера, а брак реального спілкування може призвести до самотності.

У навчальному процесі це призводить до того, що студентам важко зосередитися, відбувається фрагментарне засвоєння інформації, складно використовувати логічне мислення, планувати навчання та кар'єру у майбутньому. Знижується якість підготовки майбутніх фахівців, закладаються підвалини для формування комплексів, неадекватної оцінки своїх можливостей, створюється загроза кризових ситуацій у житті. Інтернет є також і помічником студента у навчанні. В буд-який момент студент може через смартфон потрапити до всесвітньої мережі, знайти необхідну інформацію і виконати те чи інше завдання.

В українському тлумачному словнику поняття «інтернет» визначається як всесвітня асоціація комп'ютерних мереж, інтегрована

мережева “павутина”, яка складається з різних комунікаційних мереж, об'єднаних у єдину логічну архітектуру [2; с. 469].

У «Сучасному словнику іншомовних слів» інтернет (англ. Internet – inter – всередині та net – мережа) – всесвітня інформаційна мережа, що об'єднує локальні і регіональні комп'ютерні мережі для обміну інформацією [1; с. 256].

Саме обмін інформацією є головною функцією засобів масової комунікації, які функціонують в інтернет-середовищі. Це змінило інформаційний простір, в якому існує сучасна людина. З'явилося таке явище як «демасифікація». Суть її полягає у тому, що користувач інтернету сам обирає ту інформацію, яку хоче спожити, а не ту яку йому нав'язують інші. Це стало можливим завдяки тому, засоби масової інформації заміщуються засобами масової комунікації. З'явилося більше джерел інформації, зменшилася уніфікація подачі інформації, стало більше свободи у виборі інформації.

Однак, не у всіх користувачів інтернету вистачає компетентностей знаходити достовірну інформацію і навіть ту, яка їм дійсно потрібна. Натомість, як відмітив Тард Г., спостерігається такий ефект, коли «під впливом преси в суспільстві створюється колективна свідомість, об'єднана атмосферичною оболонкою, коли певні якості індивідів взаємно позначаються одне на одному, а їх дії зливаються в унісон, спрямовуються загальною течією ідей й пристрастей. Така духовна єдність індивідів породжується одночасністю їхніх переконань, що формуються пресою» [16; с.33].

Отже, створюється ілюзія того, що особистість контролює вибір інформації, через що зростає загроза втрати унікальності та ідентичності особистості.

Американський науковець Ланьє Дж., який запровадив поняття «віртуальна реальність», звертав увагу на те, що завдяки тому, що люди велику кількість часу користуються гаджетами, їхню діяльність постійно



відстежують, вимірюють активність та дають те, чого вони нібито хочуть. Маючи дані про користувача інтернету, «так звані рекламодавці вичікують тієї миті коли він буде цілком готовий, а тоді дають йому інформацію, що вплинула на людей, чиї риси характеру й життєві обставини подібні до його» [17; с.8-9].

Таким чином, користувачі інтернетом можуть навіть не усвідомлювати, що ними маніпулюють. Проте спроби піддати їх маніпулятивному впливу відбуваються регулярно, коли вони знаходяться онлайн.

Критичним для безпеки людства є екологічність подачі інформації. Як відмічав Кириченко В. В. «інформація повинна відповідати природі психосоціального розвитку людини, яка дає можливість створити безпечне для неї інформаційне середовище». При чому «порушення екологічності може стосуватися як змісту повідомлення, так і його невідповідності світоглядним уявленням людини, несумісності знакових систем реципієнта та комунікатора, історичного контексту повідомлення. Одна і та ж інформація у різних контекстах та способах оприлюднення може спричиняти масові заворушення, агресивні та протиправні дії, емоційний дискомфорт та інші психосоматичні розлади» [18; с. 324].

Найбільший вплив користування інтернетом справляє на молодь, оскільки її представники формуються як особистості під впливом віртуальної реальності. На нашу думку, змінилася форма ініціації молодої людини. Якщо дитина має акаунт в тій чи іншій соціальній мережі, тоді вона серед ровесників вважається дорослою. Приналежність до певних груп в соціальних мережах, гра в ті чи інші комп'ютерні ігри онлайн, комунікація у віртуальному просторі з ровесниками дозволяє представникам молоді відчувати себе прийнятими соціумом, не почуватися самотніми.

Останні дослідження покоління Z, тобто покоління молоді, яке народилося наприкінці 1990-х напочатку 2010-х років, показали, що воно: незалежне та індивідуалістичне, самостійне та ризиковане, не боїться змін та майбутнього, схильне до свавілля та недовірі авторитетам і владі. Серед елементів шкідливого впливу на молодь науковці називають: дефіцит реального спілкування, духовного зв'язку з іншими людьми, самотність (Міненко О. О.) [19; с. 17].

Як наслідок страждає поведінкова, пізнавальна та емоційна сфери особистості, що закладає підвалини до незадоволення якістю свого життя та до виникнення психічних розладів.

Користування соціальними мережами молоддю є одним із провідних напрямів дослідження в сучасній психологічній науці в Україні. Протягом останніх років Бойко С. Т. дослідила соціальні інтернет-мережі як засіб соціалізації підлітків в інформаційному суспільстві, Малєєва Н. С. та Немеш О. М. – психологію комунікативної діяльності в інтернет-просторі, Підгірна І. С. – індивідуальні стилі медіакомунікації молоді в соціальних мережах, Подвірна Н. С. – кібербулінг як загрозу психічному здоров'ю дітей [20; 21; 22; 23; 24].

Зокрема, Немеш О. М., провівши дослідження серед підлітків, встановила, що потяг до віртуального спілкування у підлітків залежить від рівня самоінтересу. Натомість найнижчі цифри отримав показник самозвинувачення, який теж є необхідною умовою для формування «віртуального типу взаємодії в соціальних мережах» [22; с. 213-214]. Як видно з отриманих даних дослідження, нове покоління розцінює соціальні мережі як середовище, де вони можуть самовиражатися, а низький рівень самокритики лише сприяє їхній активній участі у віртуальному житті.

Подвірна Н. С. визначила, що наслідками для жертви кібербулінгу можуть бути розлади психіки, труднощі у стосунках, фізичні розлади. Натомість агресори теж зазнають негативних наслідків від своєї

діяльності. У майбутньому булер, через асоціальну поведінку може опинитися «на смітнику життя», як і жертва може мати проблеми у стосунках, може за звичкою агресивно ставитися до членів своєї майбутньої родини тощо [24; с. 230-232].

Найбільшу небезпеку для навчання студента для його психічного здоров'я є інтернет-залежність або інтернет-адукція. Саме тому дослідження цієї проблеми є одним із найбільш актуальних напрямів вивчення в українській та зарубіжній психологічній науці.

Дослідження інтернет-користувачів України 2011 року показало, що 6% серед них були залежними від користування інтернетом. Звичайно більшість із цих залежних належала до молодого покоління, оскільки воно схильне опановувати все нове та інтернет-практики не є виключенням [25; с. 34].

Американська вчена Янг К., яка одна з перших розробила тест самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету, виокремила п'ять видів інтернет-адукції. Серед них: 1) Потяг відвідувати порнографічні сайти та займатися кіберсексом; 2) Відвідування сайтів знайомств; 3) Гра в азартні онлайн-ігри; 4) Серфінг сайтами у пошуках різноманітної інформації, 5) Геймерство (гра в комп'ютерні ігри онлайн) ( за Камінською О. В.) [26; с. 38].

Як видно із вищепереліченого, ці заняття характерні і для представників студентської молоді, а тому, як ми вважаємо, можуть негативно впливати на їхній психічний стан, результати навчання та саморозвиток і становлення повноцінної особистості в майбутньому.

Серед останніх психологічних досліджень інтернет-залежності в Україні слід виокремити вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності Камінською О. В. і Турецької Х. І., формування образу «я» комп'ютерно-залежними молодшими підлітками Палагутою О. І. та Пугачовим Д. Л., комунікативної компетентності у підлітків з інтернет-залежною поведінкою Мустафаєвим С. М., а також інтернет-

залежності як соціально-психологічної проблеми Чегі Т. Т. [26; 27; 28; 29; 30; 31].

Що стосується індивідуальних психологічних особливостей інтернет-залежних підлітків, то вітчизняні психологи Єгоров А., Кузнєцова Н. та Петрова Є., з'ясували, що їм притаманні такі типи акцентуації як: шизоїдний 29,8%, істероїдний 19,3%, лабільний 12,3%, епілептоїдний 12,3%, дуже рідко астено-невротичний (5,3%) та гіпертимний (3,5%). Як зауважили автори дослідження шизоїдних акцентуантів найбільше серед інтернет-адиктів тому, що їм властива втеча від реальності [27; с. 99].

Як показало дослідження Камінської О. В., у якому взяли участь 3247 людей, з яких 2585 – віком 14-35 років, 9,7% інтернет-залежних, які потрапили до її вибірки, розглядають інтернет як середовище, в яке вони втікають від проблем в реальному житті, від стресу, де вони знаходять втіху, почуваються комфортніше, впевненіше і більш захищеними. Для 15,5% опитаних інтернет – це засіб самореалізації. Саме онлайн вони можуть відчувати свою значущість, не бути самотніми, знайти віртуальних друзів. Для 6,4% респондентів існує лише віртуальний світ, лише в ньому вони почуваються щасливими. В загрозовій ситуації знаходяться 8,4%, які настільки занурилися у віртуальний простір, що втратили здатність будувати плани в реальному житті спрямовані у майбутнє тощо [26; с. 139-140].

У свою чергу дослідження комунікативних компетентностей у підлітків з інтернет-залежною поведінкою, проведене Мустафаєвим С. М., показало, що «у формуванні перцептивного та експресивного планів невербально-комунікативної компетентності у підлітків з інтернет-залежною поведінкою виявляються значні ускладнення, що виражається у загальному зниженні екстенсивності та інтенсивності невербальної експресії, що бере участь у реалізації себе в міжособистісному спілкуванні... У цілому це свідчить про низький рівень розвитку

комунікативної компетентності, невербального експресивного репертуару у підлітків з інтернет-залежною поведінкою» [30; с. 208].

Таким чином, як ми вважаємо, студентська молодь з інтернет-залежністю потрапляє в замкнене коло. Через проблеми у своєму житті молода людина більше часу проводить в інтернеті, що провокує появу нових проблем, пов'язаних із комунікативними можливостями.

Ще мусимо додати те, що успіх інших користувачів інтернету може провокувати виникнення комплексів у молоді, формувати зневіру у своїх силах і можливостях, активізувати такі риси особистості як заздрість і агресія, провокувати відособлення від соціуму та, як наслідок, викликати самотність та депресію.

Крім того, студент, який належить до типу студентів, як навчаються не для себе, а «для батьків» чи для того, щоб не служити в армії може втрачати інтерес до навчання прагнучи стати успішним блогером чи геймером.

Проблему залежності від комп'ютерних ігор в українській психологічній науці досліджували такі психологи як: Перепелиця А. В., яка дослідила проблему комп'ютерних ігор, як альтернативу реальності; Чайка Г. В., яка підготувала кандидатську дисертацію про психологічні особливості Я-концепції комп'ютерних гравців та Застело А. О. та Віхляєва Я. Є., які вивчили психологічні аспекти психокорекції комп'ютерної залежності підлітків [32; 33; 34].

Розглядаючи проблему комп'ютерних ігор серед молоді, Чайка Г. В. звернула увагу на протирічливе явище, яке полягає у тому, що «студенти, які обирають агресивні ігри під час вільного самоопису назвали себе не дуже добрими, проте при прямому завданні оцінити в собі ті чи інші якості, їхні відповіді за фактором дружності не відрізнялися від відповідей інших студентів». Як зауважив автор дослідження: «при прямому завданні досліджувальні більш схильні відповідати так, як цього потребують соціальні норми, а при самописі

вони згадують ті риси, які для них є найважливішими. Тобто студенти, які обирають агресивні ігри, визнають себе якщо не жорстокими, то принаймні недружніми». Проте, на думку Чайки Г. В. граючи в ігри, де присутня жорстокість, вони скоріше знімають стрес і не планують переносити агресивні в дії в реальне життя [33; с. 155].

Натомість, на нашу думку, шкідливий вплив комп'ютерних ігор на студентів може полягати у тому, що успіх геймерів, які на змаганнях з онлайн-ігор здобувають славу і заробляють великі гроші, можуть надихати інших гравців реалізовуватися як особистість не у навчанні чи побудові професійної кар'єри, а у віртуальній реальності.

Уміння використовувати сучасні інформаційні технології в навчальній діяльності, для презентації результатів своєї роботи, для самоосвіти є позитивними сторонами використання інтернет-технологій сучасними студентами.

Зокрема Лялюк Г. М., розглянувши кіберсоціалізацію сучасних дітей та молоді як психолого-педагогічна проблему, звернула увагу на такі позитивні моменти інтернету як: «розширення доступу до корисної інформації і комунікаційних можливостей, поява нових форм роботи і дозвілля, засвоєння новий знань і навичок, можливість дистанційної освіти, підвищення педагогічного потенціалу тощо» [35; с. 179].

Таким чином, сучасні студенти формуються і розвиваються як особистості в умовах інформаційної епохи, для якої є притаманним споживання великого обсягу інформації, що створює загрозу потрапити під маніпулятивний вплив, отримати удар по власній унікальності та ідентичності.

Молодь все більше занурюється у віртуальний світ, а тому відчуває дефіцит реального спілкування, духовного зв'язку з іншими людьми, як наслідок деякі з них почуваються самотніми.

Крім того, через можливість самореалізації у віртуальному просторі, для студентської молоді постає проблема не втратити інтерес

до навчання. А зловживання перебуванням онлайн може спровокувати інтернет-залежність, через яку молодь може втратити зв'язок з реальним життям.

### **Висновки до першого розділу**

Завдяки аналізу наукової літератури, з'ясовано, що студентам характерні властивості, які знаходять відображення в різноманітних напрямках діяльності. Це: спрямованість, темперамент, здібності та характер особистості. Вирішальне значення для студента має його тип спрямованості, серед яких є: тип будівничого, тип споживача, тип руйнівника. В залежності від ставлення до навчання є студенти, таких типів: 1) які демонструють високі успіхи у навчанні і займаються саморозвитком, 2) які орієнтуються на вивчення лише фахових дисциплін і не цікавляться культурним розвитком, 3) які є ледарями.

Зважаючи на те, що набуття високого соціального статусу та високий рівень культурного розвитку є наслідком саморозвитку та самовдосконалення особистості, студенти повинні бути націлені на розвиток своєї пізнавальної діяльності. Саме знання дозволяють задовольняти потреби людини та її інтереси. Однак, як показують останні дослідження, більшість студентів демонструє помірний рівень домагань в інтелектуальній сфері та не ставлять перед собою складних завдань.

Важливою складовою успішного розвитку особистості студента є розвинення емоційних навичок. Це дозволяє студентам не приховувати від себе особистих своїх недоліків, працювати над собою, бути емоційно стійкими, не конфліктувати, адекватно оцінювати свої можливості, стратегічно планувати своє життя.

Вирішальне значення для повноцінного розвитку особистості студента має взаємозв'язок між рівнем його самооцінки та рівнем

домагань. Адже адекватний рівень домагань сприяє успіхам в житті студента, формує у нього самоповагу.

Студентській молоді для повноцінного розвитку та успішного навчання треба постійно працювати над собою, намагатися розвивати свої пізнавальні здібності та емоційні навички, закладати фундамент своєї майбутньої кар'єри і як наслідок бути задоволеним собою.

У свою чергу, будучи активними користувачами інтернету, молодь розцінює соціальні мережі як середовище, де вони можуть самовиражатися та самореалізовуватися. Цьому сприяє високий рівень самоінтересу та низький рівень самозвинувачення серед молоді. Як наслідок представники нового покоління занурюються у віртуальне середовище, що у реальному житті призводить до дефіциту реального спілкування, духовного зв'язку з іншими людьми і може стати причиною самотності.

Негативними наслідками користування інтернетом для студентської молоді може бути формування інтернет-залежності. Як наслідок, такі студенти використовують віртуальний світ для втечі від проблем у реальному житті, як місце, де вони почуваються значущими і сприйнятими іншими. Страждає їхня здатність до повноцінної комунікації з однолітками, тому вони знаходять віртуальних друзів. Для студентів із високим рівнем інтернет-залежності взагалі існує лише віртуальний світ, а деякі з них втрачають здібність планувати і будувати своє майбутнє в реальному житті.

Крім того, у молоді з низькою самооцінкою, здатність інших користувачів інтернету здобувати славу та заробляти гроші у віртуальному просторі може спровокувати виникнення комплексів, або втрату інтересу до навчання.

Натомість студенти, які вміють контролювати своє користування інтернетом спрямовані на використання його для пошуку інформації



потрібної для навчання, на здобуття освіти онлайн, для комунікаційних можливостей та дозволя, яке не шкодить психічному здоров'ю.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ КОРИСТУВАННЯ ІНТЕРНЕТ- МЕРЕЖЕЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

### **2.1 Характеристика методик емпіричного дослідження**

Дослідження особистості у вітчизняній психологічній науці є одним із провідних. Оскільки українська психологічна наука отримала можливість вільно розвиватися лише після здобуття Україною незалежності в 1991 році, до цього часу залишається багато тем, які потребують створення нових методик дослідження. Крім того, враховуючи, що людство живе в інформаційну епоху, одним з перспективних напрямів наукових розробок є вивчення впливу інформаційних технологій на особистість. Для проведення емпіричних досліджень українські психологи використовують поєднання наявних методик, розробляють авторські методи дослідження. Однак для ефективного дослідження психологічних проблем, з якими молодь може зіштовхнутися користуючись інтернет-мережею, є потреба у розробці нових підходів, оскільки віртуальний світ з кожним роком все глибше проникає в життя нового покоління.

Мета нашого емпіричного дослідження полягає у тому, щоб виявити взаємозв'язок між рівнем адаптації особистості, копінг-стратегіями, які вона використовує, та особливостями користування інтернетом.

Емпіричне дослідження було проведене серед студентів 1-4 курсів Херсонського національного технічного університету, які навчаються на технічному, економічному та гуманітарному напрямах підготовки.

Дослідження проводилося протягом вересня 2021 року, в ньому взяли участь 62 респондента. Вибірку склали чоловіки та жінки, віком від 16 до 25 років. Середній вік учасників дослідження склав 19 років.

При чому чоловіків в дослідженні взяло участь 22 особи (32% від загальної кількості респондентів), жінок – 40 (68% від загальної кількості респондентів).

Середній стаж користування інтернетом досліджуваних склав 9 років, при чому 15% респондентів почали користуватися інтернетом перебуваючи у віці з 4 до 6 років.

Програма емпіричного дослідження складалася з «Методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда», методики «Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана, в адаптації Н. Сироти (1994 р.) та В. Ялтонського (1995 р.) та авторської анкети «Психологічні проблеми користування інтернет-мережею студентською молоддю» (таблиця 2.1).

У таблиці 1 представлено назви, види та предмети дослідження методик, використаних у кваліфікаційній роботі (див. табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

№ з/п	Назва методики	Вид методики	Предмет дослідження
1.	Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда	Діагностика соціально-психологічної адаптації	Рівень соціальної адаптованості
2.	Методика «Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана», в адаптації Н. Сироти (1994 р.), В. Ялтонського (1995 р.)	Діагностика копінг-стратегій	Стратегія поведінки

3.	Анкета «Психологічні проблеми користування інтернет-мережею студентською молоддю»	Анкета у наративному підході	Реакція на проблеми користування інтернетом
----	---	------------------------------	---

«Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда», розроблена ще в 1954 році, добре зарекомендувала себе при діагностиці стану адаптації і дезадаптації особистості. Опитувальник створений для дослідження особистостей починаючи з 14 років. Він містить 101 твердження, 36 з яких свідчать про адаптивність, 37 – про дезадаптивність, 28 – нейтральні.

Досліджуваний повинен прочитати всі вислови та спираючись на свій досвід, у бланку поставити оцінку від 0 до 6, де:

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть це мене не стосується;
- 3 – не знаю чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я.

Варіанти відповідей заносяться у спеціальний бланк.

Запитання анкети стосуються рис особистості і дозволяють визначити способи поведінки респондента у різноманітних ситуаціях, ставлення його як до оточуючих так і до себе.

Результати, менші від норми, розцінюються як дуже низькі, а ті, що вищі за норму – як високі.

Ключем для отримання результатів опитування є таблиця, яка за балами визначає: адаптивність і дезадаптивність, прийняття і неприйняття себе, прийняття і неприйняття інших, емоційний комфорт і емоційний дискомфорт, внутрішній контроль і зовнішній контроль, домінування і підлеглість, есканіз (уникнення проблем) [36; с. 85-90].

На нашу думку, ця методика демонструє рівень розвитку найважливішої здатності особистості бути соціалізованою, яка дозволяє їй бути повноцінним членом суспільства.

Методика «Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана, в адаптації Н. Сироти (1994 р.) та В. Ялтонського (1995 р.), використовується для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Проаналізувавши те, як люди реагують на стрес, Амірхан Д. виділив три основні групи поведінкових стратегій:

1. «Вирішення проблем» – характеризується діяльністю людини, спрямованою на мобілізацію своїх власних ресурсів для вирішення проблеми, що постала перед нею.

2. «Пошуку соціальної підтримки» – характеризується тим, що людина потребує сторонньої підтримки для вирішення проблем і зазвичай знаходить її.

3. «Уникнення» – характеризується тим, що людина обирає «втечу» від проблем.

Опитування включає 33 індикатори цих трьох копінг-стратегій, по 11 тверджень для кожної. Респондент, прочитавши кожне висловлювання, повинен обрати найбільш прийнятний варіант відповіді, позначити відповідний бал, де:

- 3 бали – повністю згоден;
- 2 бали – згоден;
- 1 бал – не згоден.

Одержані результати співставляються із ключем. Максимальна кількість балів становить - 33, при чому мінімальна сума балів по кожній із стратегій сягає одинадцяти.

Норми для оцінки результатів тестування по кожній із стратегій відрізняються.

Для стратегії «вирішення проблем»:

- менше 16 балів – дуже низький рівень;

- від 17 до 21 бала – низький рівень;
- від 22 – до 30 балів – середній рівень;
- більше 31 бала – високий рівень.

Для стратегії «пошуку соціальної підтримки»:

- менше 13 балів – дуже низький рівень;
- від 14 до 18 балів – низький рівень;
- від 19 до 28 балів – середній рівень;
- більше 29 балів – високий рівень.

Для стратегії «уникнення»:

- менше 15 балів – дуже низький рівень;
- від 16 до 23 балів – низький рівень;
- від 24 до 27 балів – середній рівень;
- більше 27 балів – високий рівень.

За допомогою додавання балів за шкалами та підрахунку їхніх середніх значень відбувається обробка результатів [37; с. 175-179].

Для з'ясування психологічних проблем, з якими зустрічається студентська молодь, користуючись інтернетом, була розроблена авторська анкета у наративному підході «Психологічні проблеми користування інтернет-мережею студентською молоддю» (див. дод. Б). Тобто респондентам пропонувалося дати відповіді на запитання, на які передбачалася самостійна відповідь.

До анкети було включено 35 запитань, які стосувалися поведінкової, когнітивної та емоційної сфери особистості, яка належить до середовища студентської молоді. Питання були сформовані таким чином, щоб вони охопили всі види психічних проблем, актуалізація яких може бути спровокована користуванням інтернетом.

Запитання, представлені в анкеті, можна згрупувати за такими напрямками:

1. Інтернет-залежність (питання 1, 2, 6, 8, 24, 29, 35);

2. Реакція на інформацію, яка поширюється в інтернеті (питання 4, 5, 31);
3. Міжособистісні стосунки (питання 3, 22, 25, 28);
4. Самооцінка та психічне здоров'я (питання 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 26);
5. Схильність до конфліктів чи уникнення конфліктних ситуацій (питання 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 27);
6. Почуття безпеки (питання 29, 32, 33, 34).

Таким чином, метою підбору саме таких методик, які були розглянуті вище, є встановлення взаємозв'язку між здатністю студентів до соціальної адаптації, способами поведінки у різноманітних ситуаціях, ставлення до оточуючих і до себе, стратегіями поведінки та діями в інтернет-середовищі.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження**

Проведене опитування за «Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда» серед 62-х студентів 1-4 курсів Херсонського національного технічного університету показало такі усереднені показники:

1. Рівень адаптованості. Показник загальної соціальної адаптованості серед студентів, які взяли участь в опитуванні, склав 96,7 %. При чому 36 студентів продемонстрували високий рівень адаптивних можливостей, 24 – на рівні норми. Лише у двох досліджуваних встановлено високий рівень дезадаптації (див. табл. 2.2). Тобто переважна частина респондентів виявляє високий рівень соціалізації, відчувається впевнено під час спілкування з іншими людьми, що є характерною рисою сучасної молоді.

Таблиця 2.2.

Показник адаптації і дезадаптації за методикою. К. Роджерса – Р. Даймонда.

Результати					
Високі		В нормі		Надмірно низькі	
Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних
36	58,06%	24	38,7 %	2	3,22%

2. Позник самосприйняття. Показник прийняття себе на рівні норми та вище норми продемонстрували 98,38% респондентів. При чому 79,03% високий рівень сприйняття себе. Тільки один студент був виявлений із низькою самооцінкою (див. табл. 2.3). Отже, переважна більшість студентів високо оцінюють самі себе, що теж є характерною рисою покоління Z. Головне, щоб високий показник задоволеності собою не переріс у надмірне почуття самовпевненості, яка може призвести до негативних наслідків в житті студента.

*Таблиця 2.3.*

Показник прийняття-неприйняття себе за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда.

Результати					
Високі		В нормі		Надмірно низькі	
Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних
49	79,03%	12	19,35%	1	1,61%

3. Показник прийняття-неприйняття інших. Загальний рівень прийняття інших склав – 95,17%, при чому високий рівень був зафіксований у 45,16% респондентів (див. табл. 2.4). Зважаючи на те, що студенти навчаються в університеті в академічних групах, сприйняття ними інших особистостей є важливою складовою успішного навчання з закладі вищої освіти.

*Таблиця 2.4.*

Показник прийняття-неприйняття інших за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда.



Результати					
Високі		В нормі		Надмірно низькі	
Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних
28	45,16%	31	50%	3	4,83%

4. Показник емоційного комфорту-дискомфорту. На рівні норми цей показник виявлений у 82,25 %, на високому рівні у жодного студента, а на низькому у 17,74% досліджуваних (див. табл. 2.5). Очевидно отримані результати свідчать про те, що частина студентів під час навчання перебуває під впливом факторів, які можуть створювати стресові ситуації, що, у свою чергу, негативно позначається на емоційній сфері частини студентів.

*Таблиця 2.5.*

Показник емоційного комфорту-дискомфорту за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда.

Результати					
Високі		В нормі		Надмірно низькі	
Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних
-	-	51	50%	11	17,74%

5. Показник інтернальності. Цей показник визначає рівень схильності до внутрішнього і зовнішнього контролю. Як показало дослідження у переважної більшості студентів цей показник знаходиться на рівні норми (72,58%) (див. табл. 2.6).

*Таблиця 2.6.*

Показник внутрішнього та зовнішнього контролю за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда.

Результати		
Високі	В нормі	Надмірно низькі

Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних
8	12,9%	45	72,58%	9	14,51%

6. Показник домінування. Високий рівень схильності до домінування представлений лише у одинадцяти студентів, що складає 17,74% від респондентів (див. табл. 2.7). Зважаючи на те, що у дослідженні приймають участь молоді люди, цей результат є доволі незначним.

*Таблиця 2.7.*

Показник домінування за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда.

Результати					
Високі		В нормі		Надмірно низькі	
Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних	Кількість студентів	Відсоток опитаних
11	17,74%	30	48,38%	21	33,87%

Результати дослідження проведені за методикою «Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана, в адаптації Н. Сироти (1994 р.) та В. Ялтонського (1995 р.) показали, що більшість респондентів, які брали участь в дослідженні, під час стресових ситуацій, схильні використовувати копінг-стратегії «вирішення проблем» - 26 осіб (41,93%) та «пошуку соціальної підтримки» - 20 (32,25%) (див. табл. 2.8).

Такі показники можна пояснити тим, що студенти, як молодь, є впевненими у своїх силах, у той же час, як люди, які часто не мають особистих засобів для існування, потребують підтримки з боку батьків.

*Таблиця 2.8.*

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана.

№	Рівень	Стратегія	Стратегія	Стратегія
---	--------	-----------	-----------	-----------

з/п		«вирішення проблем»	«пошуку соціальної підтримки»	«уникнення»
1.	Дуже низький	2 (3,22%)	-	2 (3,22%)
2.	Низький	3 (4,83%)	3 (4,83%)	6 (9,67%)
3.	Середній	18 (29,03%)	14 (22,58%)	-
4.	Високий	8 (12,9%)	6 (9,67%)	-

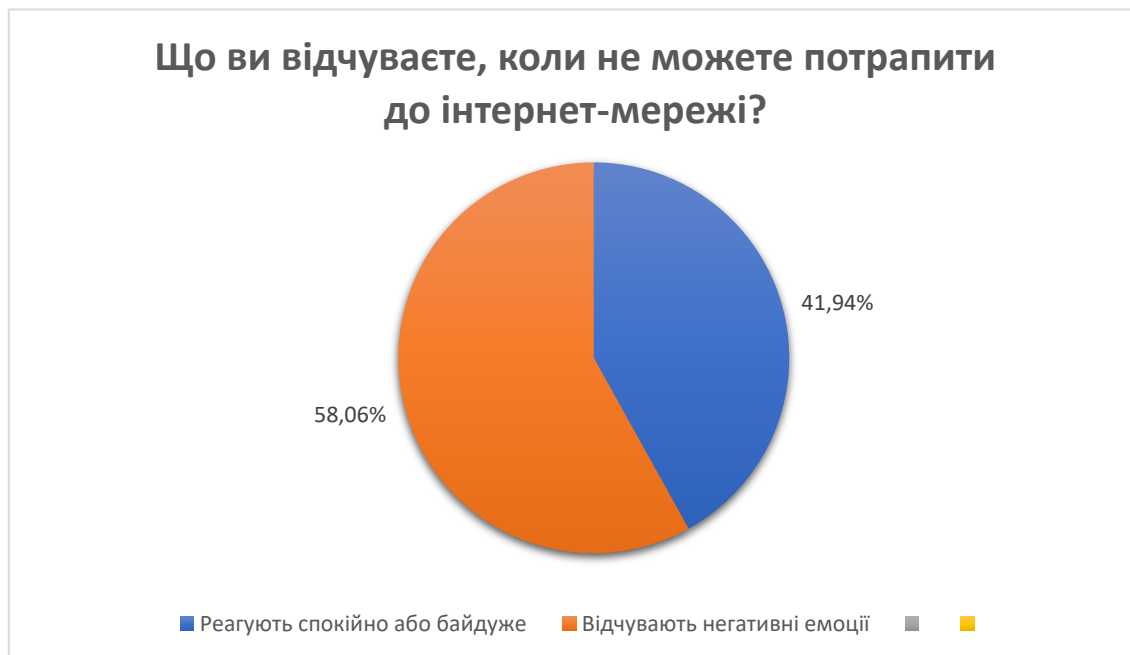
Як показало співставлення результатів дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда та методикою «Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана» серед студентів, які виявили високий рівень соціальної адаптованості та прийняття себе, частіше за інших під час стресових ситуацій були схильні обирати стратегію «вирішення проблем» - 31 студент.

Результати проведеного дослідження за авторською анкетною «Психологічні проблеми користування інтернет-мережею студентською молоддю» показали наявність психологічної проблеми у частини студентів, пов'язаною із користуванням інтернетом.

Зокрема, на запитання №1 «Що Ви відчуваєте, коли не можете потрапити до інтернет-мережі»? - 36 студентів (58,06%) відповіли, що відчувають негативні емоції, а 26 (41, 94%) відповіли, що реагують спокійно або байдуже (див. рис. 2.1).

Серед негативних емоцій називалися наступні: стрес, роздратування, самотність, знервованість, нудьга, розгубленість, занепокоєння, розчарування, збентеженість, понурість.

Рисунок 2.1.



Натомість, даючи відповідь на запитання № 35 «Що Ви робите для того, щоб Ваша інтернет-залежність не впливала негативно на продуктивність Вашого навчання?», 41 респондент (66,12 %) відповів, що намагається контролювати кількість часу, проведеному онлайн, щоб не зашкодити навчанню в університеті.

Тобто навіть студенти, які відчувають негативні емоції, коли не можуть отримати доступ до інтернету, виявляють здатність регулювати своє перебування онлайн так, щоб воно не зашкодило здобуттю ними вищої освіти.

Слід також відмітити, що студенти з високим рівнем соціальної адаптованості, відповідаючи на питання анкети «Психологічні проблеми користування інтернет-мережею студентською молоддю» про схильність до конфліктів чи уникнення конфліктних ситуацій в інтернеті (питання 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 27), частіше за студентів, як мають рівень соціальної адаптованості на рівні норми і нижче, відповідали, що не беруть участі у конфліктах онлайн.

Таким чином, результати емпіричного дослідження, проведеного серед студентів Херсонського національного університету, показали

високий рівень загальної соціалізації студентів 1-4 курсів. Студенти добре ставляться як до себе, так і до інших. У вирішенні проблем під час стресових ситуацій більшість студентів покладається на свої сили або потребують допомоги, проте не прагнуть уникати подолання складної ситуації.

Більшість зі студентів, які взяли участь у дослідженні, нервуються, коли не можуть потрапити до інтернету, хоча й намагаються контролювати кількість часу проведеного онлайн.

### **2.3. Рекомендації для запобігання проблем, пов'язаних із користуванням інтернетом студентською молоддю**

Серед студентів 1-4 курсів Херсонського національного технічного університету всіх спеціальностей було проведене письмове опитування щодо рекомендацій по уникненню проблем пов'язаних із користуванням інтернетом.

За результатами опитування були визначені такі напрями діяльності:

1. Більше часу присвячувати спілкуванню з рідними та друзями в реальному житті.

Підтримка міцних родинних зав'язків та наявність друзів в житті студента, дозволяє відчувати себе соціалізованим та прийнятим. Під час складних моментів близькі люди можуть підтримати студента, надати додаткові, як моральні так і матеріальні, ресурси. При наявності позитивного клімату в родині на рівні норми знаходиться чуттєва сфера особистості студента, що, у свою чергу, додає йому емоційної стабільності, яке є позитивним фактором впливу на показники навчальної діяльності молодшої людини.

2. Займатися спортом.

Завдячуючи заняттю спортом людина піддає себе регулярним фізичним навантаженням, ступінь яких може контролювати лише вона сама. В багатьох випадках все це відбувається через похід у спеціалізовані й обладнані зали, де можна зустріти таких самих однодумців, почати живе спілкування і зробити висновки щодо доцільності проведення часу наодинці і без зайвих рухів. До того ж знаходження серед людей, які зібрались з однаковою метою, природньо призводить до підвищеної мотивації бути кращим в обраній справі, більш старанно підходити не тільки до самих занять в сенсі їх якості, але і до більш глибокого самоаналізу, що додатково захоплює людину і відволікає від повертання до колишнього способу життя.

Також до незаперечних позитивних результатів можна віднести покращення загального стану здоров'я, який виражається у зростанні фізичної сили, витривалості, активності. Нормалізується обмін речовин в організмі, знижується зайва вага, справжній ворог сучасної людини у вік цифрових технологій. Через деякий час, в кожній особі він індивідуальний, звичка займатися фізичною активністю переростає у потребу.

### 3. Мати хоббі.

Захоплення одним чи декількома хоббі може стати важливою складовою саморозвитку особистості студента, адже захоплення розвивають пізнавальну сферу особистості. Наприклад, колекціонування передбачає розвиток людини у певній галузі, яку обрано для цієї захоплюючої діяльності. І певною мірою воно може замінити пусте витрачання часу в інтернеті. Предметом може бути обрано що завгодно: моделі, монети, марки і багато іншого. Колекціонери з досвідом можуть багато розповісти про предмети своєї колекції, вони захоплені цією справою і багато інформації черпають з книжок, часто з довідкової літератури, спілкуються з однодумцями. Нерідко справа колекціонування пов'язана з певними фінансовими витратами. Саме

через це колекціонери вважаються дуже розсудливими людьми, з великим терпінням, адже деякі предмети вони можуть очікувати роками, підбираючи для себе найкращий варіант як за ціною, так і за станом. Все це може дати дуже корисні життєві навички. А почуття міри та розсудливість не дозволять людині зайвий час витратити другорядні потреби.

#### 4. Займатися самоосвітою.

Серед багатьох видів діяльності, що не відносяться до основної роботи, де людина може проводити третину і більше часу від свого життя, є така, що потребує багато зусиль, високої концентрації уваги та дисциплінованості. Це самоосвіта. Прагнення стати кращим, пізнати непізнане, набути нову спеціальність, або певні навички – важка справа в цей нелегкий час, коли робота та побут займають основний час.

Якщо добре проаналізувати свою діяльність за комп'ютером то можна зрозуміти, що з інтернету можна вилучити велику користь. І з метою самоосвіти можна отримати саме той контент, який надасть максимальну користь. Онлайн-курси, вебінари, навчальні відео – все це існує в інтернеті і несе в собі освітні цілі. На сьогодні є велика кількість пропозицій практично в будь-якій сфері навчання.

#### 5. Читання книг.

Іншим методом усунення шкідливого впливу інтернету, за допомогою якого можна підняти свій рівень знань . Це читання книг. І хоча це заняття вже не так розповсюджене, як раніше. Багато людей віддають перевагу гаджетам, і читають з екранів, дуже мало хто з цих людей читає саме наукову або художню літературу. І навіть якщо людина читає з екрану саме повноцінні книжки, завжди залишається спокуса перейти з книжки на будь-що інше, відповісти на повідомлення, яке тільки що прийшло. Книга, навпаки, концентрує увагу читача на своїй інформації, а читання шрифту на білому папері значно зручніше для очей і сприяє кращому засвоєнню прочитаного.

І все ж, навіть в наш час, є багато книжкових магазинів, люди створюють бібліотеки у себе вдома. «Кращий подарунок – книга», так каже народне прислів'я, актуальне і сьогодні. Це вклад в своє навчання, в свою самоосвіту, а також можливість залишити велике джерело інформації нащадкам.

Серед інших занять, які можуть відволікти від інтернету студенти називали: відпочинок на природі, заняття підзаробітком, волонтерство, туризм та нові знайомства.

Крім того, для розвитку особистості студента в реальному житті ми радимо дозвано використовувати смартфон. А саме:

- не використовувати мобільний пристрій під час аудиторних занять в університеті для розваг чи відвідування соціальних мереж;
- видалити встановлені ігри зі смартфона;
- перед нічним сном не брати мобільний із собою у ліжку тощо.

Натомість звикати використовувати смартфон з розумом, наприклад, знаходити визначення необхідних для виконання того чи іншого навчального завдання понять, відвідувати сайти інститутів Національної академії наук України, бібліотек та інших освітніх порталів.

Крім того, останнім часом вітчизняні психологи розробили нові рекомендації щодо психокорекційної роботи для запобігання проблем серед молоді, пов'язаних із зловживанням користуванням інтернетом, а саме: психодрама, рольові гри, диспути, настільні ігри тощо (Застело А. О., Віхляєва Я. Є., Вакуліч Т. М. Петренко А. П.) [38-40].



## Висновки до другого розділу

Таким чином, за результатами емпіричного дослідження серед 62-х студентів 1-4 курсів Херсонського національного технічного університету було встановлено, що показник загальної соціальної адаптованості серед студентів, які взяли участь в опитуванні, склав 96,7 %, показник прийняття себе продемонстрували 98,38% респондентів, загальний рівень прийняття інших склав 95,17%, показник емоційного комфорту на високому рівні зафіксовано у 82,25 %, а низькому - у 17,74% досліджуваних. Тобто більшість студентів знаходяться в оптимальному психічному стані. Натомість схильності до домінування спостерігається лише у одинадцяти студентів, що складає 17,74% від респондентів

Результати дослідження проведені за методикою «Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана, в адаптації Н. Сироти (1994 р.) та В. Ялтонського (1995 р.) показали, що більшість респондентів, які брали участь в дослідженні, під час стресових ситуацій, схильні використовувати копінг-стратегії «вирішення проблем» - 26 осіб (41,93%) та «пошуку соціальної підтримки» - 20 (32,25%).

Не зважаючи на те, що більшість студентів не має проблем із психічним здоров'ям, неможливість потрапити до інтернету викликає сильні негативні емоції 36-ти студентів (58,06%). Частина студентів не маючи доступу до інтернету відчуває стрес. Проте, через мотивацію навчатися в університеті 41 респондент (66,12 %) відповів, що намагається контролювати кількість часу, проведеному онлайн, щоб не зашкодити навчанню.

Крім того, студентам з високим рівнем соціальної адаптованості, краще ніж іншим студентам вдається уникати конфліктних ситуацій в інтернеті.

Як показало опитування, студенти самі розуміють, що для того, щоб не мати психічних проблем пов'язаних з інтернетом, треба урізноманітнити своє реальне життя.

## ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження психологічних аспектів користування інтернет-мережею студентською молоддю дозволило зробити наступні висновки, які відповідають завданням кваліфікаційної роботи:

1. Ставлення студента до процесу навчання в закладі вищої освіти залежить від якостей його особистості, від пріоритетів в його житті, від інтелектуального та культурного розвитку, від виховання, громадської активності тощо.

2. Аналіз останніх психологічних досліджень показав, що більшість студентів демонструє помірний рівень домагань в інтелектуальній сфері, вони не ставлять перед собою складних завдань. Це створює загрози успішному здобуттю вищої освіти та формуванню повноцінної особистості студента.

3. Аналіз досліджень емоційної сфери студентів показав, що середній і високий рівень емоційності сприяє успішності в навчанні. Адже таким студентам легше працювати над своїми недоліками, бути емоційно стійкими і не конфліктувати.

4. З'ясовано, що для повноцінного розвитку особистості студента має значення адекватне співвідношення рівня самооцінки та рівня домагань. Якщо у студента реалістичні домагання це сприяє успіхам в житті студента, формує у нього самоповагу.

5. Аналіз наукових публікацій про інтернет показав, що отримання інформації із засобів масової комунікації створює передумови для втрати особистістю користувача інтернет-мережі своє унікальності та ідентичності і загрожує маніпуляціями з боку рекламодавців та інших суб'єктів інтернет-простору.

6. Огляд останніх наукових розробок дозволив з'ясувати, що нове покоління розцінює соціальні мережі як середовище, де вони можуть

самовиражатися та самореалізовуватися. Цьому сприяє високий рівень самоінтересу та низький рівень самозвинувачення серед молоді. Як наслідок представники нового покоління занурюються у віртуальне середовище, що у реальному житті призводить до дефіциту реального спілкування, духовного зв'язку з іншими людьми і може стати причиною самотності.

7. Дослідження вітчизняних психологів показали, що студенти з інтернет-залежністю використовують віртуальне середовище для втечі від проблем у реальному житті, як місце, де вони почуваються значущими і несамотніми. Страждає їхня здатність до повноцінної комунікації з однолітками, тому вони знаходять віртуальних друзів. Для студентів із високим рівнем інтернет-залежності взагалі існує лише віртуальний світ, а деякі з них втрачають здібність планувати і будувати своє майбутнє в реальному житті.

8. Частина науковців відмічає, що студенти, які вміють контролювати своє користування інтернетом, спрямовані на використання його для пошуку інформації потрібної для навчання, на здобуття освіти онлайн, для комунікаційних можливостей та дозвілля, яке не шкодить психічному здоров'ю.

9. Результати емпіричного дослідження серед студентів 1-4 курсів Херсонського національного технічного університету показали високий рівень соціальної адаптованості серед студентів, які взяли участь в опитуванні, а також загальний показник прийняття себе та інших. Для виходу із стресових ситуацій схильні використовувати копінг-стратегії «вирішення проблем» - 26 осіб (41,93%) та «пошуку соціальної підтримки» - 20 (32,25%).

10. За результатами дослідження з'ясовано, що неможливість потрапити до інтернету викликає сильні негативні емоції у 36-ти студентів (58,06%) із 62-х, які були опитані. Частина студентів не маючи доступу до інтернету відчуває стрес. Проте, через мотивацію навчатися

в університеті 41 респондент (66,12 %) відповів, що намагається контролювати кількість часу, проведеному онлайн, щоб не зашкодити навчанню.

11. На основі опитування студентів, розроблено рекомендації, які сприяють уникненню негативного впливу на особистість студента користування інтернетом. Серед яких: підтримка сімейних цінностей, спілкування з друзями, спорт, хоббі, відпочинок на природі, заняття підзаробітком, волонтерство, туризм та нові знайомства.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Семотюк О. П. Сучасний словник іншомовних слів. 2-ге вид., доп. Х. : Веста : Видавництво «Ранок», 2008. 688 с.
2. Український тлумачний словник (тезаурус) 250000 слів / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2016. 1696 с. : іл.
3. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 02.10.2021. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 03.10.2021).
4. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи: Підручник за модульнорейтинговою системою навчання для студентів магістратури. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 384 с.
5. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : Підручник. 4-те вид., випр. і доп. К. : Каравела, 2014. 360 с.
6. Туркот Т. І., Коновал О. А. Педагогіка та психологія вищої школи : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Херсон : Олді-плюс, 2013. 466 с.
7. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К. : Педагогічна думка. 2012. 114 с.
8. Павленків Р. В. Загальна психологія. Підручник. К. : Кондор. 2009. 576 с.
9. Щербина В. Л. Формування особистості студента : ціннісні пріоритети. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С. 663-673.
10. Вовк О. Р. Основні характеристики когнітивного компонента готовності студентів до гуманістичного вирішення ситуацій морального вибору. *Молодий вчений*. 2015. № 10 (25). Частина 2. С. 130-133.
11. Психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Ред. Ю. Л. Трофімов. 3 вид. К. : Либідь, 2001. 558 с. URL: <https://ukrtextbook.com/psixologiya-trofimov-yu-l/psixologiya-trofimov-yu-l-3-kognitivna-sfera-osobistosti.html>

(дата звернення: 04.10.2021).

12. Фролов Є. В. Когнітивні профілі студентів різних напрямів фахової підготовки. *Проблеми сучасної освіти*. 2018. Вип. 9. С. 49-59.
13. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Роль емоційного фактору в міжособистісній взаємодії студентів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том VI : Психологія обдарованості. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Вип. 15. С. 181-188.
14. Гоулман Д. Емоційний інтелект ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х. : Віват. 2019. 512 с.
15. Малихіна О. А. До питання формування самоповаги у студентському віці. *Науково-практичні аспекти сучасної психології* : зб. наук. праць за матер. I Всеукр. інтернет (он-лайн) конф. для студентів, аспірантів та молодих вчених, м. Маріуполь. 28 жовт. 2016 р. Маріуполь, 2016. С. 51-53.
16. Гоцуляк Н. Є., Дякова Ю. В. Психологічні засоби впливу масової інформації на населення. *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості* : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участ., м. Бердянськ. 25 квіт. 2019 р. Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 32-35.
17. Ланьє Дж. Десять причин видалити акаунт із соцмереж просто зараз / пер. з англ. Є. Ніколаєвої. – Х. : Віват, 2020. 176 с.
18. Кириченко В. В. Формування критики світу особистості в сучасному інформаційному суспільстві : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ. 2021. 497 с.
19. Міненко О. О. Психологічні особливості покоління Z. *Цілісний підхід у психології особистості : особливості теорії та практики* : матер. міжнар. наук.-практ. конф., м. Кропивницький, 27 трав. 2021 р. Кропивницький : ФОП Піскова М. А., 2021. С. 17-19.

20. Бойко С. Т. Соціальні інтернет-мережі як чинник соціалізації підлітків в інформаційному суспільстві. *Психологія людини: свідомість і реальність*: зб. матер. VIII міжнар. наук.-практ. конф., м. Ніжин, 30-31 жовт. 2018 р. Ніжин. 2016. С. 18-22.
21. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ. 2017. 184 с.
22. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в інтернет-просторі : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ. 2017. 497 с.
23. Підгірна І. С. Становлення індивідуальних стилів медіакомунікації молоді в соціальних мережах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ. 2016. 232 с.
24. Подвірна Н. С. Кібербулінг як загроза психічному здоров'ю дітей. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 18 жовт. 2019 р. Львів. 2019. С. 228-232.
25. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К. : НІСД, 2011. 47 с.
26. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді : дис. ... д-ра психол. наук. : 19.00.07. Одеса. 2016. 478 с.
27. Турецька Х. І. Психологічні чинники інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів. 2012. Вип 2 (2). С. 95-104.
28. Палагута О. І. Психологічні особливості взаємозв'язку Я-реального і Я-ідеального з комп'ютерною залежністю у період юнацького віку. *Наука, технології, інновації: тенденції розвитку в Україні та світі*: матер. міжнар. студ. наук. конф. Т. 3, м. Харків, 17 квіт. 2020 р. Харків. 2020. С. 65-70.



29. Пугачов Д. Л. Психологічні особливості формування образу «Я» комп'ютерно-залежними молодшими підлітками : дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.05. К. 2020. 262 с.
30. Мустафаев С. М. Особенности коммуникативной компетентности у подростков с интернет зависимым поведением. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 4. 2018. С. 203-209.
31. Чегі Т. Т. Інтернет-залежність: як соціально-психологічна проблема. С. 720-728. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i25/74.pdf> (дата звернення: 10.10.2020).
32. Перепелиця А. В. *Актуальні проблеми психології* : Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том XIV : Методологія і теорія психології. Вип. 1. 2018. С. 265-279.
33. Чайка Г В. Психологічні особливості Я-концепції комп'ютерних гравців: дис. ... канд психол. наук : 19.00.01. Київ. 2017. 212 с.
34. Застело А. О., Віхляєва Я. Є. Психологічні аспекти психокорекції комп'ютерної залежності підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 3. 2020. С. 139-147.
35. Лялюк Г. М. Кіберсоціалізація сучасних дітей та молоді як психолого-педагогічна проблема. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 18 жовт. 2019 р. Львів. 2019. С. 177-180.
36. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во. О. Гаркуші. 2012. 616 с.
37. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
38. Застело А. О., Віхляєва Я. Є. Психологічні аспекти психокорекції комп'ютерної залежності підлітків. *Науковий вісник Херсонського*

*державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 3. 2020. С. 139-147.*

39. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К. 2006. 21 с.

40. Петренко А. П. Подолання інтернет-залежності засобами психопрофілактики та психокорекції. *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості*: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет.-конф. з міжнар. участю, м. Бердянськ, 25 квіт. 2019 р. С. 334-336.

## ДОДАТКИ

### Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».

#### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Матарченко Олександр Борисович,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

#### **ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2020  
(дата)

  
(підпис)

Олександр Матарченко  
(ім'я, прізвище)

Додаток Б. Авторська анкета: «Психологічні проблеми користування інтернет-мережею студентською молоддю».

№ з/п	Запитання
1.	Що Ви відчуваєте, коли не можете потрапити до інтернет-мережі? Відповідь:
2.	Від чого залежить кількість часу, проведеного Вами онлайн? Відповідь:
3.	Як відрізняється Ваше спілкування з людьми онлайн у порівнянні зі спілкуванням наживо? Відповідь:
4.	Про що змушує Вас замислитись велика кількість негативних новин в інтернеті? Відповідь:
5.	Про що Ви міркуєте, коли бачите велику кількість неправдивої (“фейкової”) інформації в інтернеті? Відповідь:
6.	Про що Ви міркуєте, коли розумієте, що не можете контролювати кількість часу, проведеного Вами в інтернеті? Відповідь:

7.	Як Ви дієте, коли користувачі соціальних мереж безпідставно Вас критикують (“хейтерять”)? Відповідь:
8.	Що Ви робите, коли у Вас виникає бажання під час навчання використати гаджет для розваг? Відповідь:
9.	Що може змусити Вас зайнятися кібербулінгом? Відповідь:
10.	Про що Ви міркуєте, коли хтось намагається цькувати Вас в інтернеті? Відповідь:
11.	Чим відрізняються Ваші емоції, коли Ви дражните (“тролите”) інших людей в інтернеті і в реальному житті? Відповідь:
12.	Про що Ви зазвичай міркуєте після того, коли посварилися з кимось онлайн? Відповідь:
13.	Про що Ви міркуєте, коли бачите дописи в інтернеті, у яких засуджуються інші користувачі за їхній зовнішній вигляд, імідж чи погляди? Відповідь:
14.	Що змушує Вас вчиняти провокативні дії в інтернеті? Відповідь:

15.	Що Ви відчували, коли зустрічали в інтернеті контент, який нагадував Вам про психологічні травми, пережиті Вами в минулому? Відповідь:
16.	Про що Ви міркуєте, коли бачите користувачів інтернету, яких Ви вважаєте більш успішними, ніж Ви? Відповідь:
17.	Що мотивує Вас показувати себе на своїх сторінках у соціальних мережах кращими, ніж Ви є насправді? Відповідь:
18.	Що змушує Вас діяти так, щоб "бути у тренді" в інтернеті? Відповідь:
19.	Що Ви відчуваєте, коли Ваші дописи в інтернеті отримують замало переглядів, схвальних коментарів і позначок ("вподобайок")? Відповідь:
20.	Про що Ви міркуєте, коли в соціальних мережах бачите велику кількість дописів про події в житті інших людей, у той час, коли у Вашому житті "нічого не відбувається"? Відповідь:

21.	Як впливає на Вас думка інших користувачів інтернету? Відповідь:
22.	Що може змусити Вас діяти як “фоловер” (постійно слідкувати за іншим користувачем онлайн)? Відповідь:
23.	Як впливає на Вашу мотивацію здобувати освіту “успішність” інших користувачів інтернету, які ніде не навчаються? Відповідь:
24.	Що змушує Вас часто робити покупки онлайн? Відповідь:
25.	Що Ви відчуваєте, коли в соціальних мережах бачите фотографії та відеоролики закоханих пар, у той час, коли у Вас немає другої половинки? Відповідь:
26.	Про що Ви думаєте, коли відчуваєте ворожість світу у ставленні до Вас? Відповідь:
27.	Про що Ви міркуєте, коли бачите інших користувачів інтернету, які блефують і показують себе кращими, ніж вони є насправді? Відповідь:
28.	Що Ви відчуваєте, коли люди з Вами спілкуються в соціальних

	мережах за допомогою позначок (“уподобайок”) і картинок (“мемів”)? Відповідь:
29.	Які дії Ви вживаєте, щоб не стати жертвою кіберзлочинності? Відповідь:
30.	Що змушує Вас покладатися не на свою пам’ять, а на пошук інформації в інтернеті? Відповідь:
31.	Які емоції викликають у Вас дописи в інтернеті, які суперечать Вашим переконанням? Відповідь:
32.	Як впливає на Вашу діяльність в інтернеті розуміння того, що в ньому відсутня конфіденційність? Відповідь:
33.	Про що Ви думаєте, коли стаєте жертвою шахрайства в інтернеті? Відповідь:
34.	Що Ви думаєте, коли помічаєте, що контент в інтернет-мережі персоналізований під Вас? Відповідь:



35.	<p>Що Ви робите для того, щоб Ваша інтернет-залежність не впливала негативно на продуктивність Вашого навчання?</p> <p>Відповідь:</p>