

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

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

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Любов ГУБАНОВА

Керівник:

доктор психологічних наук,

професор Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент:

докторка психологічних наук, професорка,

завідувачка кафедри психології та соціології

Східноукраїнського національного університету

імені Володимира Даля

Юлія БОХОНКОВА

Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ... | 6 |
| 1.1. Визначення поняття «Інтернет-залежність» особистості..... | 6 |
| 1.2. Характеристика особливостей самоактуалізації в юнацькому віці та її вплив на формування особистості | 13 |
| 1.3. Аналіз теорій та підходів, що пояснюють взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та самоактуалізацією..... | 16 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ . | 18 |
| 2.1. Опис методів дослідження Інтернет-залежності та рівня самоактуалізації | 18 |
| 2.2. Аналізування кореляційних даних впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію у юнацькому віці | 20 |
| 2.3. Рекомендації для профілактики Інтернет-залежності | 38 |
| ВИСНОВКИ | 42 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 44 |
| ДОДАТКИ | 48 |
| Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету | 48 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження теми «Вплив Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку» може бути обґрунтована кількома чинниками. По-перше, спостерігається зростання використання Інтернету серед молоді, що може суттєво впливати на їхнє самовизначення.

По-друге, Інтернет-залежність може мати негативні наслідки для психічного здоров'я, соціальних відносин, академічних досягнень тощо. Розуміння цих впливів є ключовим для розробки ефективних стратегій попередження та підтримки.

По-третє, у контексті швидкого розвитку технологій і зростання важливості Інтернету в різних сферах життя, дослідження даної теми стає актуальним внеском у сучасне суспільство.

По-четверте, практична значущість полягає в тому, що результати дослідження можуть вказати на конкретні аспекти Інтернет-залежності, які найбільше впливають на самоактуалізацію, та допомогти у розробці програм та інтервенцій для поліпшення психічного благополуччя молоді.

По-п'яте, тема безпосередньо стосується психології та розвитку особистості, де самоактуалізація визначається як важливий аспект. Розуміння впливу Інтернет-залежності на цей процес може призвести до нових відкриттів у галузі психології.

Наукове вивчення Інтернет-залежностей у підлітковому віці активно проводиться різними вченими по всьому світу. Однією з визначальних фігур в цій галузі є Дуглас А. Гентайн, професор психології та дитячої розваги в Університеті Стейтен-Айленд, США. Його дослідження включають вивчення впливу використання електронних пристроїв та Інтернету на психічне здоров'я підлітків.

Локально, в Україні, вивчення Інтернет-залежностей серед юнаків може проводитися різними дослідниками та фахівцями. Для знаходження конкретних

імен вчених варто звертатися до публікацій в українських наукових журналах, дослідницьких центрах, а також слідкувати за подіями наукових конференцій. Вивчення Інтернет-залежностей серед юнаків є динамічним полем, і нові вчені та дослідження можуть надати нові погляди на це явище, сприяти розвитку ефективних стратегій попередження та лікування. Загалом, враховуючи ці аспекти, обрана тема є досить актуальною та важливою для проведення наукового дослідження.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити вплив Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.

За метою дослідження нами було визначено наступні завдання роботи:

1. Теоретично дослідити поняття Інтернет-залежності та самоактуалізації осіб юнацького віку.
2. Емпірично дослідити за допомогою методик вплив Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.
3. Обґрунтувати результати кореляційного дослідження впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: феномен Інтернет-залежності осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: вплив Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.

Апробація дослідження: Результати дослідження представлені у статті «Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку», що ввійшла до збірки матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Івано-Франківськ, 5 квітня 2024 р.). На ІХ Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (м. Суми, 22-23 лютого 2024 р.) було висвітлено ключові параметри проведеного дослідження впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення наявних наукових

концепцій), емпіричні (Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром), Тест на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс) та Методика «Діагностика рівня інтернет-залежності» (Л. Юр'єва та Т. Больбот)), коефіцієнт кореляції рангів Спірмена за допомогою програми SPSS.

Структура роботи: вступ, теоретичний та емпіричний розділ, висновки, список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Визначення поняття «Інтернет-залежність» особистості

З погляду класичної психології та психіатрії – відносно нове явище. У літературі використовуються взаємозамінні посилання, такі як «компульсивне використання Інтернету», «проблемне використання Інтернету», «патологічне використання Інтернету» та «Інтернет-залежність». Психолог Марк Гріффітс, один із широко визнаних авторитетів у галузі адиктивної поведінки, є автором найчастіше цитованого визначення: «Інтернет-залежність – це нехімічна поведінкова залежність, яка передбачає взаємодію людини та машини (комп'ютера та Інтернету) (Мустафаєв С.) [23].

Психологічна залежність – це стан, коли людина не може утриматися від поведінки або вживання речовин, які приносять задоволення або зменшують дискомфорт, всупереч потенційним негативним наслідкам, що можуть бути пов'язані зі вживанням наркотиків, алкоголю, тютюну, азартних ігор, їжею, шопінгом, відеоіграми, соціальними мережами та іншими формами поведінки (Дейниченко Л. М., Катасонова В.) [4].

Розглядаючи явище залежності, Я. Рязанець визначає її, як психічний стан особистості, що характеризується сильним бажанням відтворити певні патерни поведінки, що провокують порушення здоров'я людини, виникнення хвороб різного спектра (Рязанець Я.) [29].

О. В. Камінська вказує, що залежна поведінка охоплює адиктивне ставлення до певної діяльності, речовини або особи, що часто пов'язане з проблемами адаптації, втратою самоконтролю, порушенням здоров'я та втратою волевих якостей. Люди, які страждають від залежності, часто відчувають тривогу, депресію та інші емоційні проблеми, якщо не можуть задовольнити свої потреби. Залежність від речовин може призвести до фізичної залежності, що має серйозні наслідки для здоров'я, такі як погіршення пам'яті,

розумової діяльності, серцеві проблеми тощо. Залежність від певних форм поведінки може також призвести до соціальної ізоляції, втрати роботи, фінансових проблем і інших серйозних труднощів (Камінська О. В.) [9].

Н. Кошелева вважає: «Залежна поведінка – це одна із форм деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні до втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану засобом приймання деяких речовин чи постійної фіксації уваги на певних предметах чи активних видах діяльності, що супроводжуються розвитком інтенсивних емоцій» (Кошелева Н.) [16].

При цьому Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та Американська психіатрична асоціація (АПА) не визнають Інтернет-залежність розладом, за винятком ігрового Інтернет-розладу (IGD) у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (Карасьова Н.) [12].

Інтернет-залежність є проблемою, яка стає все більш поширеною у сучасному світі. Вона охоплює надмірне, неконтрольоване використання Інтернету, яке може впливати на фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини. Симптоми інтернет-залежності можуть включати втрату контролю над використанням Інтернету, ізоляцію від реального світу, зниження продуктивності, проблеми зі сном, а також зміни в настрої та емоціях (Мачушник О. Л., Ничипорук Т. О.) [20].

Причини інтернет-залежності можуть бути різними, включаючи доступність Інтернету, соціальний тиск, втрату контролю або втечу від проблем у реальному житті. Люди можуть стати залежними від соціальних мереж, онлайн-ігор, потокового відео, онлайн-шопінгу та інших віртуальних активностей (Мелоян А.) [21].

Компульсивне використання Інтернету (Compulsive Internet Use, CIU) належить до неадекватних відносин з інструментом, включаючи втрату контролю за використанням, використання для зміни настрою та абстинентного синдрому (Карасьова Н.) [12].

На думку Ю. Асєєвої: «Інтернет-залежність – вид нехімічної залежності; психічний розлад, що виявляється в нав'язливому бажанні людини підключитися до Інтернету, а також болючою нездатністю вчасно відключитись від нього» (Асєєва Ю. О.) [1].

У наші дні комп'ютери та Інтернет так міцно увійшли в життя кожного з нас, що вже важко уявити, як ще 10-15 років тому ми обходилися без всесвітньої павутини. Вільний доступ в Інтернет істотно полегшує життя більшості людей і допомагає економити багато часу: завдяки комп'ютерам ми знаходимо будь-яку інформацію, спілкуємося, купуємо, переказуємо гроші та робимо мільйони інших невідкладних справ, не виходячи з дому і навіть не встаючи зі стільця, одним кліком комп'ютерної миші. Ми часто використовуємо комп'ютер у навчанні та в роботі, він став настільки важливою частиною нашого життя, що майже всі, не замислюючись, беруть його з собою на відпочинок, не уявляючи, як вони зможуть навіть пару-трійку днів обходитися без електронної пошти, Skype, соціальних мереж і навіть без онлайн-ігор. І непомітно для багатьох комп'ютер із безумовно незамінного помічника починає перетворюватися на скриньку Пандори: надзвичайно приваблива, полегшена та позбавлена звичних проблем віртуальна реальність дедалі більше витісняє звичайне насичене проблемами життя. До формування залежності від комп'ютера ведуть також інші постійні атрибути сучасності (Левченко В. О.) [17]:

- все більший темп життя, що прискорюється;
- щоденні новини часто супроводжуються досить агресивною інформацією, яка найчастіше перевищує наші здібності до адаптації;
- трансформація умов життя та девальвація системи цінностей з масовою переорієнтацією на кар'єрне зростання та успіх;
- криза сім'ї з порушеннями дитячо-батьківських відносин;
- ускладнення соціальних зв'язків, особливо в мегаполісах та багато іншого. Складність розмежування звичайного використання комп'ютера на роботі, навчанні або побуті від сформованої комп'ютерної залежності полягає в

тому, що комп'ютером та Інтернетом щодня користується переважна більшість людей, нерідко проводячи біля монітора багато годин поспіль (Засекін А.) [7].

У зв'язку з цим фактор часу, проведеного за комп'ютером, не може розглядатися як основний або єдиний критерій залежності від комп'ютера. Залежність (адикція) починається там, де виникає заміщення задоволення реальних потреб новою надцінною потребою доступу до віртуального простору, що дозволяє в ілюзорно-віртуальному ключі уникати проблем, реалізувати свої фантазії, компенсувати дефіцит спілкування і так далі (Царькова О.В.) [32].

Дослідження, проведене М. Романенком, виявило декілька параметрів, що допомагають визначити рівень Інтернет-залежності. Першим із них є тривалість проведення часу в Інтернеті, що означає, що людина проводить значну частину свого часу онлайн, витрачаючи більше часу, ніж вважається нормальним або здоровим. Другий параметр – це використання Інтернету як основного засобу проведення вільного часу. Якщо особа переважно віддає перевагу Інтернету над іншими розважальними чи соціальними активностями, це може вказувати на проблему інтернет-залежності (Романенко М. С.) [28].

Третій аспект, що вивчався – це вплив Інтернету на режим сну. Часте використання електронних пристроїв перед сном може порушити сон і призвести до нездорового сну або недостатнього відпочинку. Четвертий параметр – це рівень агресивності та тривожності, які виникають, коли людина не має доступу до Інтернету, що може бути проявом залежності, коли відсутність можливості використовувати Інтернет викликає психологічний дискомфорт та негативні емоції (Романенко М. С.) [28].

П'ятий параметр – це зниження ефективності в різних сферах життя через велику кількість часу, витраченого в Інтернеті. Якщо людина відчуває погіршення в здатності концентруватися на роботі, навчанні або інших обов'язках через занадто велику увагу до онлайн-активностей, це може бути ознакою Інтернет-залежності (Романенко М. С.) [28].

Ймовірно, основними причинами, що сприяють розвитку залежності від комп'ютера та Інтернету, є (Корнієнко В. В.) [15]:

- пошук нових відчуттів, нових ідентифікацій;
- зняття емоційної напруги та тривоги;
- бажання уникнути проблем, забутися;
- пошук друзів, підтримки, спілкування, особливо самотніми людьми та тими, хто має складнощі у встановленні контактів.

При цьому спілкування в просторі Інтернету має ряд значних переваг у порівнянні зі спілкуванням у повсякденному житті, а саме (Журавльова Л.) [6]:

- надзвичайно широкий вибір партнерів зі спілкування, що задовольняє практично будь-які критерії пошуку;
- можливість анонімного та «невидимого» спілкування, що гарантує максимальну безпеку;
- відсутність необхідності утримання уваги лише одного партнера зі спілкування: будь-якої миті його можна безболісно замінити іншими співрозмовниками;
- віртуальне спілкування – плацдарм для реалізації практично будь-яких фантазій про себе, які недосяжні в реальному житті через особистісні особливості, комплекси або навіть фізичні недоліки;
- отримання при спілкуванні позитивного зворотного зв'язку від віртуальних партнерів зі спілкування (підтримка та схвалення), що підкріплює самооцінку та впевненість у собі та задовольняє найважливіші базові потреби у повазі та визнанні, а також потреба в стимулах та погладжуваннях;
- ультрашвидкісне задоволення з мінімальним ризиком відкидання потреби у близьких відносинах, довірі та любові; створення групи близьких;
- задоволення потреб у самоактуалізації: Інтернет дає необмежений доступ до інформації, у тому числі можливості для творчої самореалізації; можливість поділитися своїми досягненнями з іншими людьми та отримати позитивне підкріплення; задоволення від відчуття власної корисності іншим людям (Ходан В.) [31].

Проблемне використання Інтернету (Problematic Internet use, PIU) є поведінкою, що викликає звикання, і може включати надмірні або погано

контрольовані занепокоєння, спонукання або поведінки щодо використання комп'ютера та доступу до Інтернету, які призводять до погіршення психологічного стану або дистресу (Камінська О.) [8].

Термін «Патологічне використання Інтернету» дублює визначення проблемного використання Інтернету (Problematic Internet use, PIU), проте концептуально моделюється як розлад імпульсного контролю та класифікується як таксономія поведінкової залежності, спорідненої природи патологічної азартної гри. Патологічне застосування Інтернету включає такі критерії залежної поведінки: неконтрольований інтернет-серфінг, мережевий гемблінг, залежність від віртуальних міжособистісних відносин (Камінська О.) [10].

Формування комп'ютерної залежності може пройти кілька етапів, які допомагають розібратися у процесі цього відновного стану (Малоголова О.) [18]:

1. Етап ризику розвитку комп'ютерної залежності: людина починає використовувати комп'ютер та Інтернет для задоволення своїх потреб. На цьому етапі виявляється новизна та зацікавленість використання нових технологій.

2. Етап сформованої комп'ютерної залежності: на цьому етапі людина втрачає контроль над своєю потребою у використанні комп'ютера та Інтернету. Вона проводить надмірно багато часу онлайн, ігноруючи свої обов'язки, роботу та соціальні зв'язки в реальному житті, що може спричинити стрес та погіршення психологічного стану.

3. Етап тотальної залежності: на цьому етапі людина стає повністю залежною від використання комп'ютера та Інтернету, що впливає на її фізичне та психічне здоров'я, а також на роботу та соціальні зв'язки. Настають марні спроби відновити контроль над використанням цих ресурсів.

Інтернет-залежність, як її описує К. Янг, включає різноманітні аспекти:

- Втеча у віртуальну реальність осіб з низькою самооцінкою або тривожними, схильними до депресії, які почуваються незахищеними або незрозумілими близькими, що може бути спробою втекти від неприємностей,

пов'язаних з роботою, навчанням або соціальним оточенням (Porovych I. S.; Hudimova A., Porovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O) [33; 35].

- Прагнення до новизни та постійної стимуляції почуттів.

- Емоційна прихильність до Інтернету, яка дає можливість виразитися, бути зрозумілим і прийнятим, звільнитися від стресу та отримати підтримку та схвалення.

- Задоволення відчуттям власної майстерності в користуванні комп'ютером та спеціальними програмами (Потоцька І.) [25].

Інтернет-залежність є важливою проблемою, яка стосується різних аспектів особистості. У проведенні авторського аналізу цього явища слід узагальнити та систематизувати поняття «Інтернет-залежність». При цьому можна врахувати різні підходи та концепції.

Інтернет-залежність може бути визначена як патологічний стан, що виникає в результаті надмірного використання Інтернету та його сервісів, що має величезний вплив на психічний стан особистості. Залежно від акценту дослідників, можна розрізняти різні види Інтернет-залежності, такі як ігрова, соціальна, Інтернет-шопінгова, інформаційна та інші.

Аналізуючи фактори ризику, важливо розглядати особистісні риси, соціальні умови та технологічні аспекти, які сприяють розвитку цієї проблеми. Психологічні аспекти Інтернет-залежності містить у собі вплив на емоційний стан, психічне здоров'я та поведінку особистості.

Соціальні наслідки Інтернет-залежності можуть включати втрату соціальних відносин, проблеми в професійній діяльності та інші аспекти соціуму. Важливо розглядати Інтернет-залежність у контексті сучасних технологічних реалій, вивчаючи взаємозв'язок між технологіями та розвитком цього явища.

Для подальших кроків розв'язання проблеми слід розглядати методи профілактики та лікування Інтернет-залежності, включаючи психотерапію, соціальну підтримку та використання технологій для розв'язання цієї проблеми.

Порівняльний аналіз Інтернет-залежності з іншими формами залежності, такими як алкогольна чи наркотична, може також пролити світло на це явище. Враховуючи всі зазначені аспекти, проведення аналізу дозволяє отримати глибше розуміння Інтернет-залежності та її впливу на особистість, а також слугувати основою для подальших досліджень та розробки стратегій управління цією проблемою.

1.2. Характеристика особливостей самоактуалізації в юнацькому віці та її вплив на формування особистості

Самоактуалізація особистості в гуманістичній психології розглядається як процес, в результаті якого людина більш повно усвідомлює, розвиває та втілює свої можливості та здібності, виявляючи свій індивідуальний потенціал. Сім'я має значний вплив на формування цього процесу, оскільки вона є першим джерелом інформації для дитини про світ та саму себе.

Представники гуманістичної психології, такі як А. Маслоу та К. Роджерс, здійснили великий вклад у вивчення самоактуалізації. Для Маслоу дане явище розумілося як процес виявлення та реалізації власних можливостей, а для Роджерса – вроджене прагнення до актуалізації та самовираження для повноцінного життя (Коломієць Л.) [14].

Сучасна гуманістична психологія розглядає розвиток людини як результат взаємодії та спілкування з іншими, а також як діяльність, спрямовану на самовдосконалення та самоактуалізацію (Мудрик А. Б.) [22].

Деякі автори, такі як В. Франкл, вважають, що самоактуалізація є результатом, наслідком прагнення людини до вищих духовних цінностей та реалізації власного потенціалу, що також є важливою умовою психологічної зрілості (Мудрик А. Б.) [22].

Інші автори, наприклад Ш. Бюлер, розглядають самоактуалізацію як результат самореалізації людини в різних сферах життя, включаючи професійну та сімейну (Роровуш І. С.) [36].

Згідно з Є. Є. Вахромовим, самоактуалізація передбачає наявність в людини певного потенціалу, або «самості», який вимагає розкриття чи втілення через певну роботу над собою у процесі суспільно-значущої діяльності, що пов'язана з внутрішніми аспектами особистості. За поглядами Л. А. Коростильової, самоактуалізація є найвищим рівнем самореалізації (Омельчук О. В., Левицька Л. М.) [24].

Філософсько-антропологічний підхід розглядає особистість як персоналізовану, самовизначену суб'єктність, і самоактуалізацію розглядає як процес становлення особистості суб'єктом власної життєдіяльності. За словами І. А. Вітіна, цей процес передбачає усвідомлення особистістю власних перспектив та суспільного розвитку, відповідальність за вибір та здатність бачити альтернативи (Мандебура Б.) [19].

С. І. Кудінов пропонує полісистемну модель вивчення самореалізації, яка враховує взаємодію різних систем у людини, включаючи психологічну, соціальну, культурну і фізіологічну. За А. Маслоу, прагнення людини до реалізації свого творчого потенціалу є важливою потребою особистості, яка визначає сенс її життя (Турецька Х.) [30].

Самоактуалізація проявляється у різноманітних соціальних відносинах, в які включена особистість, таких як сфера роботи, різні групи та спільноти. Чим ширше спектр самоактуалізації у людини, тим більше вона розвивається та збагачується.

За теорією К. Роджерса, найважливішим мотивом у житті є прагнення актуалізувати себе, тобто розвивати та реалізувати свій потенціал, проявляючи найкращі якості особистості. У відсутність значних зовнішніх обмежень, дана тенденція виявляється у різних формах поведінки. К. Роджерс підкреслював, що жодна людина не досягає повної самоактуалізації протягом життя, але завжди має потенціал для розвитку та вдосконалення. (Когуна Я.) [13].

Юність є критичним періодом у житті людини, який за діапазоном від 16 до 22 років, визначених за класифікацією Д. Б. Ельконіна. Основною сферою діяльності молодшої людини є навчально-професійна сфера, де відбувається

задоволення основних потреб та завдань цього вікового періоду. У цей час особливу вагу набувають особистісне та професійне самовизначення, що активізує процес самоактуалізації. Молодь розробляє своє місце в суспільстві, свою діяльність та стиль життя.

В юнацькому віці особливо важливим є процес самоактуалізації, відкриття цінностей життя та пошук мотивації для особистого та професійного зростання. Дослідження показують, що представники молодого віку переважно демонструють низькі та середні рівні самоактуалізації, оскільки вони знаходяться на етапі формування та становлення своєї особистості (Губанова Л. В.) [3].

На нашу думку, в юнацькому віці самоактуалізація відіграє ключову роль у формуванні особистості. Даний період характеризується інтенсивним пошуком власної ідентичності, усвідомленням своїх потреб і бажань, а також розвитком самосвідомості. Юнаки активно експериментують з різними ролями та цінностями, намагаючись знайти своє місце у світі. Розвиток самосвідомості допомагає їм краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також усвідомлювати свої можливості та обмеження.

Прагнення до самореалізації є ще однією важливою особливістю самоактуалізації у юнацькому віці. Молоді люди встановлюють для себе нові цілі, розвивають свій потенціал та навички, що допомагає їм знайти задоволення від досягнень та особистого зростання.

Крім того, у юнацькому віці важливо освоювати соціальні навички та встановлювати стосунки з оточуючими. Успішна соціальна адаптація допомагає молоді відчувати себе впевнено та зручно у різних соціальних ситуаціях, що впливає на їх загальний розвиток і самопочуття.

Вплив самоактуалізації на формування особистості у юнацькому віці полягає у здатності кожної особи розвивати свій потенціал, досягати власних цілей та зберігати позитивне ставлення до себе. Успішна самоактуалізація сприяє формуванню стійких цінностей, позитивного світогляду та здорової самооцінки, що є важливими складовими розвитку особистості.

1.3. Аналіз теорій та підходів, що пояснюють взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та самоактуалізацією

Взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та самоактуалізацією може бути розглянутий з різних теоретичних підходів у галузі психології. Теорія особистісного розвитку Еріка Еріксона вказує на те, що підлітковий вік є періодом, коли формується ідентичність, і Інтернет-залежність може впливати на цей процес та подальший розвиток особистості.

Теорія потоку М. Чіхсентміхайі підкреслює важливість стану «потоку», коли особа поглиблено захоплена своєю діяльністю. Інтернет-залежність може заважати досягненню цього стану, який важливий для саморозвитку та самоактуалізації (Porovuch I. S.) [34].

Теорія потреб Маслоу вказує на ієрархію потреб, включаючи соціальні та самореалізаційні. Інтернет-залежність може впливати на задоволення цих потреб, що є ключовим для самоактуалізації.

Соціально-психологічний підхід підкреслює роль соціальних взаємодій та впливу оточення на формування Інтернет-залежності та її вплив на саморозвиток.

Теорія визнання та багатства вибору підкреслює важливість соціального визнання та успіху, які можуть бути стимулами для Інтернет-залежності. Дана залежність може впливати на індивідуальний розвиток та самоактуалізацію через спроби задовольнити ці соціальні потреби (Камінська О.) [11].

Аналіз цих теорій свідчить про складність взаємодії між Інтернет-залежністю та самоактуалізацією, відзначаючи важливість індивідуальних рис, соціального оточення та конкретних обставин використання Інтернету. Врахування цих факторів допомагає отримати глибше розуміння взаємодії між цими явищами у контексті психології та розвитку особистості (Porovuch I. S.) [34].

Додатковий розгляд включає аналіз впливу соціальних мереж на самовизначення та самоактуалізацію. Використання соціальних мереж може впливати на формування публічного образу та сприяти або заважати

самовизначенню особистості. Також важливо розглядати роль онлайн-спільнот у формуванні соціального самовизначення та особистісного зростання, оскільки вони можуть стати платформою для обміну ідеями та підтримки (Камінська О.) [11].

Подальший аналіз розглядає технологічні інновації, такі як віртуальна реальність та штучний інтелект, які можуть впливати на рівень інтерактивності та втягненості у віртуальному просторі. Визначені технології можуть відкривати нові можливості для розвитку навичок та творчого потенціалу, але водночас ставити питання щодо можливої втрати контакту з реальністю та власним «Я» (Рижанова А. О.) [27].

У контексті психотерапії через Інтернет важливо враховувати, як цей вид підтримки може впливати на психологічний стан та особистісний розвиток. Розвиток цифрових форм психотерапії може відкривати нові шляхи для досягнення самоактуалізації, але також породжувати питання етики та безпеки.

Аналіз теорій та підходів, що пояснюють взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та самоактуалізацією, вказує на складність цього взаємозв'язку. Деякі теорії свідчать про те, що інтенсивне використання Інтернету може бути спробою втілити потребу у соціальному визнанні та прийнятті, створюючи віртуальний образ, що допомагає відчувати більшу впевненість. Однак це може призвести до втрати реального спілкування та відчуття самотності, що впливає на психічний стан та розвиток особистості (Рижанова А. О.) [27].

Використання Інтернету може бути корисним для самопізнання та освіти, що сприяє самоактуалізації. Однак зловживання Інтернетом може призвести до втрати інтересу до реального світу та зміни цінностей, що впливає на процес саморозвитку та досягнення внутрішньої гармонії. Залежність від Інтернету також може змінювати цінності та цілі особистості, змушуючи її шукати задоволення у віртуальному світі, що перешкоджає її особистісному розвитку.

Отже, вплив Інтернет-залежності на самоактуалізацію людини є багатогранним і може мати як позитивні, так і негативні наслідки для її особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Опис методів дослідження Інтернет-залежності та рівня самоактуалізації

Дослідження впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку проводилось на базі Херсонського державного університету в онлайн форматі. Нами було обрано 60 осіб, віком від 19 до 24 років. На нашу думку, Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром), Тест на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс), Методика «Діагностика рівня Інтернет-залежності» (Л.Юр'єва та Т. Больбот) у дослідженні впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку є дуже доцільним. Комбінування цих методик дозволяє всебічно оцінити, як Інтернет-залежність впливає на різні аспекти особистісного розвитку та самореалізації. Розглянемо детальніше використання цих методик:

1. Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром).

Опитувальник особистісної орієнтації (POI), створений Є.Шостромом у 1963 році, спрямований на вимірювання самоактуалізації як складної характеристики. Шостром, вдосконалюючи ідеї А. Маслоу, визначає самоактуалізацію через концепти «компетентності у часі» та «опору на себе». Він стверджує, що самоактуалізована особистість є надзвичайно компетентною в часі, зосереджена на сьогоднішні, але використовує минуле і майбутнє, щоб надати поточному моменту більшого сенсу.

Мета тесту полягає в оцінці рівня самоактуалізації особистості та охоплює дослідження параметрів за наступними шкалами:

1. Орієнтація у часі.
2. Підтримка.
3. Ціннісна орієнтація.
4. Гнучкість поведінки.

5. Сенситивність.
6. Спонтанність.
7. Самоповага.
8. Самоприйняття.
9. Уявлення про природу людини.
10. Синергія.
11. Прийняття агресії.
12. Контактність.
13. Пізнавальні потреби.
14. Креативність.

2. Тест на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс).

Тест на ступінь самоактуалізації К. Роджерса призначений для визначення того, наскільки особистість досягла рівня самоактуалізації, тобто особистісного розвитку та досягнення свого потенціалу. Даний тест складається з шести шкал:

1. Адаптація: вимірює здатність особистості адаптуватися до змін в навколишньому середовищі та ефективно розв'язувати проблеми.
2. Прийняття інших: оцінює, наскільки особистість відкрита та приймає інших людей, їхні погляди та переконання.
3. Інтернальність: визначає ступінь внутрішньої орієнтації особистості, її здатність розвивати внутрішні цінності та вірити у власні сили.
4. Самосприйняття: вимірює рівень усвідомлення та розуміння власної особистості, включаючи сильні та слабкі сторони.
5. Емоційна комфортність: оцінює рівень емоційного благополуччя та здатність особистості ефективно керувати своїми емоціями.
6. Прагнення до домінування: визначає ступінь, до якої особистість має потребу в контролі над іншими та схильна до виявлення авторитарних рис.

3. Методика «Діагностика рівня Інтернет-залежності» (Л.Юр'єва та Т. Більбот).

Методика «Діагностика рівня Інтернет-залежності», розроблена Л. Юр'євою та Т. Більбот, має на меті виявлення ознак Інтернет-залежності та

оцінку її впливу на психологічне благополуччя особистості. Дана методика включає чотири шкали:

1. Відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності: вимірює рівень відсутності ознак Інтернет-залежності та ризику її виникнення у досліджуваної особи.

2. Стадія захоплення: виявляє, на якій стадії захоплення особа перебуває у використанні Інтернету, чи це просто захоплення або вже поглиблений інтерес.

3. Ризик розвитку комп'ютерної залежності: оцінює ймовірність розвитку комп'ютерної залежності на основі наявних ознак та ризиків.

4. Наявність комп'ютерної залежності: визначає наявність самої залежності та ступінь її впливу на життя та психологічне становище особистості.

Отже, розуміння впливу Інтернет-залежності на рівень самоактуалізації допомагає виявити, як це явище впливає на особистісний розвиток та самореалізацію людини. Самоактуалізація є ключовим аспектом психологічного розвитку, і важливо з'ясувати, чи перешкоджає Інтернет-залежність цьому процесу.

2.2. Аналізування кореляційних даних впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію у юнацькому віці

Інтернет є важливим інструментом для розваг, навчання, роботи, ділових операцій і спілкування. Він надає доступ до великої кількості інформації та ресурсів, що робить його важливою частиною сучасного життя. Однак, разом з цим, існують певні проблеми, пов'язані з безпекою в Інтернеті, конфіденційністю даних і залежністю від Інтернету.

Інтернет-залежність стала актуальною проблемою у сучасному світі, оскільки використання Інтернету стало необхідною частиною повсякденного життя. Дослідження цього явища дозволяє розуміти його причини, наслідки та шляхи запобігання. Вивчення взаємозв'язку між цими двома явищами дозволяє розробляти ефективні методики діагностики, профілактики та лікування

Інтернет-залежності. Розуміння того, як самоактуалізація впливає на розвиток Інтернет-залежності, і навпаки, допомагає психологам та спеціалістам у сфері психічного здоров'я розробляти більш ефективні програми і втручання.

За методикою Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром) було визначено рівень самоактуалізації особистості та зроблено такі висновки (табл. 2.1):

Серед осіб юнацького віку з Інтернет-залежністю часто спостерігаються такі психологічні орієнтації, як підтримка ($M=39,84$; $SD=19,09$) та самоприйняття ($M=9,57$; $SD=3,35$), що може вказувати на їхню потребу у соціальній взаємодії та позитивному визнанні з боку інших. Виразна ціннісна орієнтація ($M=10,52$; $SD=3,54$) та сензитивність ($M=5,84$; $SD=1,77$) також є значущими, відображаючи прагнення до міжособистісних відносин і чутливість до соціального оточення. Зазначені результати можуть відображати певні стресові стани, адже подібні орієнтації можуть бути способом компенсації недоліку безпосереднього спілкування та реальних міжособистісних взаємодій через занурення в онлайн-світ.

Низькі показники у сфері синергії ($M=3,31$; $SD=1,33$) та найвищі стандартні відхилення у підтримці можуть свідчити про нестабільність у відносинах та непевність у соціальних взаємодіях. Низькі показники у сфері креативності ($M=5,73$; $SD=1,88$) та гнучкості поведінки ($M=8,52$; $SD=3,02$) хоча ці показники часто асоціюються з досягненням успіху та самореалізацією, вони також вказують на потенційні внутрішні конфлікти або недостатню мотивацію до самовдосконалення і розвитку особистих здібностей, що може бути пов'язано з пріоритетом віртуального світу над реальним, що обмежує здатність до розвитку в реальних соціальних та професійних сферах.

Таблиця 2.1.

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб з Інтернет-залежністю (n=19)
Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром)**

| Шкала | Min | Max | M | SD |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Орієнтація у часі | 4,00 | 10,00 | 6,84 | 1,77 |
| 2. Підтримка | 14,00 | 72,00 | 39,84 | 19,09 |
| 3. Ціннісна орієнтація | 6,00 | 16,00 | 10,52 | 3,54 |
| 4. Гнучкість поведінки | 5,00 | 16,00 | 8,52 | 3,02 |
| 5. Сензитивність | 2,00 | 8,00 | 5,84 | 1,77 |
| 6. Спонтанність | 4,00 | 9,00 | 6,73 | 1,66 |
| 7. Самоповага | 3,00 | 11,00 | 6,78 | 1,98 |
| 8. Самоприйняття | 4,00 | 17,00 | 9,57 | 3,35 |
| 9. Уявлення про природу людини | 4,00 | 8,00 | 5,89 | 1,55 |
| 10. Синергія | 1,00 | 6,00 | 3,31 | 1,33 |
| 11. Прийняття агресії | 4,00 | 12,00 | 6,26 | 2,02 |
| 12. Контактність | 4,00 | 9,00 | 6,94 | 1,47 |
| 13. Пізнавальні потреби | 3,00 | 11,00 | 5,52 | 2,03 |
| 14. Креативність | 3,00 | 9,00 | 5,73 | 1,88 |

За методикою «Тест на ступінь самоактуалізації» (К. Роджерс) було досліджено, що (табл. 2.2) серед осіб з Інтернет-залежністю ($n=19$) часто зустрічаються такі психологічні орієнтації, як високий рівень самосприйняття ($M=65,89$; $SD=27,64$) та інтернальності ($M=19,84$; $SD=4,60$), що може свідчити про складність самоідентифікації та прагнення знайти внутрішню гармонію. Значення адаптації ($M=27,78$; $SD=4,64$) та емоційної комфортності ($M=17,52$; $SD=5,82$) підкреслюють важливість здатності до адаптації в соціальному середовищі та прагнення до психологічного благополуччя. Показники прийняття інших ($M=11,15$; $SD=2,87$) та прагнення до домінування ($M=17,15$; $SD=2,94$) можуть вказувати на конфлікт між бажанням бути прийнятими іншими та потребою контролювати взаємини.

Отримані дані можуть відображати внутрішній конфлікт, коли з одного боку особи з Інтернет-залежністю прагнуть до визнання та підтримки від

інших, але з іншого – відчують потребу домінувати та контролювати, що може бути компенсацією за недостатність реальних міжособистісних взаємодій. Високе стандартне відхилення у самосприйнятті свідчить про значну неоднорідність самооцінок серед осіб з Інтернет-залежністю, що може вказувати на варіабельність самопочуття та самооцінки залежно від їхнього онлайн-досвіду та взаємодії.

Емоційна комфортність має порівняно високе середнє значення, оскільки висока Інтернет-залежність часто асоціюється з негативними емоційними станами. Однак, можливо, що віртуальне середовище надає деяким особам ілюзію емоційної підтримки та комфорту. Зв'язки між цими орієнтаціями та їхніми поведінковими проявами в реальному житті можуть бути ключовими для розуміння динаміки Інтернет-залежності та розробки стратегій лікування.

Таблиця 2.2.

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб з інтернет-залежністю (n=19)
Тест на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс)**

| Шкала | Min | Max | M | SD |
|-----------------------------|-------|--------|-------|-------|
| 1. Адаптація | 21,00 | 36,00 | 27,78 | 4,64 |
| 2. Прийняття інших | 6,00 | 18,00 | 11,15 | 2,87 |
| 3. Інтернальність | 12,00 | 28,00 | 19,84 | 4,60 |
| 4. Самосприйняття | 28,00 | 122,00 | 65,89 | 27,64 |
| 5. Емоційна комфортність | 9,00 | 35,00 | 17,52 | 5,82 |
| 6. Прагнення до домінування | 7,00 | 19,00 | 17,15 | 2,94 |

Проаналізувавши результати опитування за методикою «Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром)» було отримано результати, що (табл. 2.3) серед юнаків без інтернет-залежності (n=8) часто зустрічаються такі психологічні орієнтації, як високий рівень підтримки (M=66,37; SD=8,78) та самоприйняття (M=16,87; SD=1,24), що може відображати стабільність у міжособистісних відносинах та позитивне ставлення до себе. Виразна ціннісна

орієнтація ($M=13,25$; $SD=3,53$) та гнучкість поведінки ($M=14,87$; $SD=3,72$) також є значущими, вказуючи на схильність до моральних цінностей та активної соціальної взаємодії.

Середні значення у сфері орієнтації у часі ($M=7,87$; $SD=2,58$) та сензитивності ($M=5,50$; $SD=1,41$) свідчать про вміння планувати та керувати часом, а також про емоційну чутливість та сприйнятливність до потреб інших. Контактність ($M=15,25$; $SD=1,16$) та прийняття агресії ($M=10,37$; $SD=1,59$) підкреслюють здатність до побудови відносин та конструктивного вираження негативних емоцій.

Особи без Інтернет-залежності демонструють баланс між внутрішньою гармонією та зовнішньою соціалізацією, що може бути пов'язано з більш здоровими життєвими стратегіями та стійкістю до стресу. Низькі середньоквадратичні відхилення у більшості шкал свідчать про консистентність у відповідях, що може вказувати на більшу однорідність ціннісних орієнтацій у цієї групи порівняно з особами, які страждають на Інтернет-залежність.

Таблиця 2.3.

Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб без інтернет-залежності.

Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром) (n=8)

| Шкала | Min | Max | M | SD |
|------------------------|-------|-------|-------|------|
| 1. Орієнтація у часі | 5,00 | 12,00 | 7,87 | 2,58 |
| 2. Підтримка | 53,00 | 79,00 | 66,37 | 8,78 |
| 3. Ціннісна орієнтація | 7,00 | 17,00 | 13,25 | 3,53 |
| 4. Гнучкість поведінки | 9,00 | 19,00 | 14,87 | 3,72 |
| 5. Сензитивність | 3,00 | 7,00 | 5,50 | 1,41 |
| 6. Спонтанність | 4,00 | 10,00 | 7,50 | 2,44 |
| 7. Самоповага | 4,00 | 15,00 | 9,25 | 3,84 |

Продовження таблиці 2.3.

| | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|------|
| 8. Самоприйняття | 15,00 | 18,00 | 16,87 | 1,24 |
| 9. Уявлення про природу людини | 4,00 | 8,00 | 6,37 | 1,50 |
| 10. Синергія | 2,00 | 5,00 | 3,75 | 1,28 |
| 11. Прийняття агресії | 8,00 | 13,00 | 10,37 | 1,59 |
| 12. Контактність | 13,00 | 16,00 | 15,25 | 1,16 |
| 13. Пізнавальні потреби | 5,00 | 10,00 | 7,25 | 1,98 |
| 14. Креативність | 4,00 | 11,00 | 7,00 | 2,87 |

Також було досліджено показники за методикою «Тест на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс)» (табл. 2.4), отримані дані свідчать, що серед осіб без інтернет-залежності ($n=8$) виділяються такі психологічні орієнтації, як адаптація ($M=71,12$; $SD=8,44$) та самосприйняття ($M=71,12$; $SD=28,33$), що свідчить про високий рівень пристосування до життєвих умов та позитивне внутрішнє сприйняття себе. Показники прийняття інших ($M=20,25$; $SD=1,58$) та інтернальності ($M=17,87$; $SD=5,13$) вказують на готовність до встановлення міцних соціальних зв'язків та усвідомлення своєї унікальності та автентичності.

Значення емоційної комфортності ($M=30,87$; $SD=3,44$) та прагнення до домінування ($M=6,87$; $SD=0,64$) можуть відображати емоційне благополуччя та низьку тенденцію до прагнення контролювати інших, що характерно для зрілих та врівноважених особистостей.

Отримані дані можуть свідчити про те, що особи без Інтернет-залежності мають стабільнішу самоідентифікацію та соціальні взаємодії, що може сприяти кращій адаптації в реальному житті та зменшенню стресу. Низьке стандартне відхилення в більшості шкал вказує на однорідність у відповідях, що може бути показником консистентності ціннісних орієнтацій цієї групи.

Таблиця 2.4.

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб без інтернет-залежності (n=8)
Тест на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс)**

| Шкала | Min | Max | M | SD |
|-----------------------------|-------|--------|-------|-------|
| 1. Адаптація | 56,00 | 80,00 | 71,12 | 8,44 |
| 2. Прийняття інших | 19,00 | 23,00 | 20,25 | 1,58 |
| 3. Інтернальність | 11,00 | 26,00 | 17,87 | 5,13 |
| 4. Самосприйняття | 41,00 | 120,00 | 71,12 | 28,33 |
| 5. Емоційна комфортність | 26,00 | 35,00 | 30,87 | 3,44 |
| 6. Прагнення до домінування | 6,00 | 8,00 | 6,87 | 0,64 |

За Самоактуалізаційним тестом САТ (Є. Шостром) було вивчено, що (табл. 2.5) серед осіб на стадії захоплення (n=20) часто зустрічаються такі психічні орієнтації, як підтримка (M=45,68; SD=14,07) та ціннісна орієнтація (M=10,84; SD=3,57), що вказує на важливість соціальної взаємодії та прив'язаності до суспільних цінностей.

Орієнтація у часі має середнє значення 8,42 зі стандартним відхиленням 2,43, що може свідчити про вміння планувати та організовувати свій час. Гнучкість поведінки (M=5,47; SD=4,57) та контактність (M=10,63; SD=2,54) підкреслюють необхідність розвитку міжособистісних навичок та уміння встановлювати зв'язки з іншими.

Сензитивність (M=6,31; SD=1,50) та уявлення про природу людини (M=3,89; SD=1,61) можуть відображати рівень емпатії та відкритості до розуміння інших, а також власне бачення людської натури.

Низькі показники у сфері синергії (M=6,89; SD=1,28) та креативності (M=6,47; SD=1,80) можуть свідчити про певні виклики у сфері творчості та співпраці. Високе стандартне відхилення у сфері гнучкість поведінки вказує на різноманітність поведінкових реакцій серед осіб цієї групи.

Отримані результати можуть бути корисними для психологів та інших спеціалістів, що працюють з особами на ранніх стадіях захоплення, дозволяючи краще розуміти їхні ціннісні орієнтації та підходи до самореалізації.

Таблиця 2.5.

**Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб на стадії захоплення (n=20)
Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром)**

| Шкала | Min | Max | M | SD |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Орієнтація у часі | 4,00 | 15,00 | 8,42 | 2,43 |
| 2. Підтримка | 22,00 | 78,00 | 45,68 | 14,07 |
| 3. Ціннісна орієнтація | 6,00 | 17,00 | 10,84 | 3,57 |
| 4. Гнучкість поведінки | 5,00 | 19,00 | 5,47 | 4,57 |
| 5. Сензитивність | 4,00 | 9,00 | 6,31 | 1,50 |
| 6. Спонтанність | 4,00 | 10,00 | 8,31 | 1,82 |
| 7. Самоповага | 5,00 | 15,00 | 12,68 | 2,60 |
| 8. Самоприйняття | 7,00 | 18,00 | 7,05 | 3,52 |
| 9. Уявлення про природу людини | 4,00 | 9,00 | 3,89 | 1,61 |
| 10. Синергія | 2,00 | 6,00 | 6,89 | 1,28 |
| 11. Прийняття агресії | 3,00 | 13,00 | 6,94 | 2,93 |
| 12. Контактність | 7,00 | 16,00 | 10,63 | 2,54 |
| 13. Пізнавальні потреби | 3,00 | 9,00 | 6,89 | 1,76 |
| 14. Креативність | 3,00 | 10,00 | 6,47 | 1,80 |

Вивчивши результати за тестом на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс) (табл. 2.6) ми виокремили, що серед осіб на стадії захоплення (n=20) спостерігаються такі середні значення психічних орієнтацій: високий рівень адаптації (M=62,68; SD=12,77), що вказує на здатність осіб ефективно пристосовуватися до змін та нових умов життя.

Також важливим є прийняття інших (M=16,84; SD=3,09), що відображає відкритість та готовність до підтримки соціальних зв'язків. Інтернальність (M=17,47; SD=4,29) та самосприйняття (M=65,78; SD=17,21) мають відносно високі середні значення, підкреслюючи розуміння власної індивідуальності та високу самооцінку.

Емоційна комфортність ($M=25,52$; $SD=11,25$) та прагнення до домінування ($M=11,00$; $SD=3,62$) мають помірні середні значення, що може свідчити про прагнення до емоційного благополуччя та контролю над власним життям, відповідно.

Отримані результати можуть допомогти спеціалістам у розумінні поведінкових та емоційних моделей осіб на цій стадії, а також у розробці програм підтримки та розвитку для забезпечення більш ефективної самоактуалізації.

Таблиця 2.6.

Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб на стадії захоплення (n=20)

Тест на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс)

| Шкала | Min | Max | M | SD |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Адаптація | 35,00 | 84,00 | 62,68 | 12,77 |
| 2. Прийняття інших | 12,00 | 22,00 | 16,84 | 3,09 |
| 3. Інтернальність | 10,00 | 25,00 | 17,47 | 4,29 |
| 4. Самосприйняття | 34,00 | 97,00 | 65,78 | 17,21 |
| 5. Емоційна комфортність | 14,00 | 65,00 | 25,52 | 11,25 |
| 6. Прагнення до домінування | 6,00 | 19,00 | 11,00 | 3,62 |

Особи з середнім рівнем розвитку залежності ($n=13$), згідно з результатами самоактуалізаційного тесту САТ (Е. Шостром) (табл. 2.7), проявляють наступні середні значення психічних орієнтацій: підтримка має високе середнє значення ($M=31,08$; $SD=11,84$), що може вказувати на важливість соціальної підтримки та взаємодопомоги у їхньому житті.

Орієнтація у часі ($M=6,50$; $SD=2,06$) та ціннісна орієнтація ($M=8,33$; $SD=1,61$) мають середні показники, які свідчать про усвідомлене ставлення до часу та прийняття соціальних норм і цінностей.

Гнучкість поведінки ($M=9,75$; $SD=4,15$) та контактність ($M=8,91$; $SD=3,05$) також мають відносно високі значення, що відображає потребу в активній взаємодії з навколишнім середовищем і здатність до комунікації.

Сензитивність ($M=4,41$; $SD=1,08$) та уявлення про природу людини ($M=5,58$; $SD=2,23$) мають помірні значення, що можуть відображати рівень емпатії та власні переконання про людську натуру.

Низьке середнє значення синергії ($M=3,41$; $SD=1,31$) може свідчити про виклики у співпраці з іншими та потребу у розвитку творчих підходів до розв'язання проблем (креативність $M=6,25$; $SD=2,41$).

Отримані дані можуть допомогти у розумінні потреб та мотивації осіб з середнім рівнем залежності, що є важливим для розробки стратегій психотерапевтичної допомоги та соціальної адаптації.

Таблиця 2.7.

Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб з середнім рівнем розвитку залежності (n=13)

Самоактуалізаційний тест – САТ (Є. Шостром)

| Шкала | Min | Max | M | SD |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------|
| 1. Орієнтація у часі | 4,00 | 10,00 | 6,50 | 2,06 |
| 2. Підтримка | 8,00 | 46,00 | 31,08 | 11,84 |
| 3. Ціннісна орієнтація | 6,00 | 11,00 | 8,33 | 1,61 |
| 4. Гнучкість поведінки | 5,00 | 19,00 | 9,75 | 4,15 |
| 5. Сензитивність | 3,00 | 6,00 | 4,41 | 1,08 |
| 6. Спонтанність | 3,00 | 9,00 | 6,16 | 1,74 |
| 7. Самоповага | 5,00 | 10,00 | 7,33 | 1,55 |
| 8. Самоприйняття | 4,00 | 15,00 | 8,83 | 3,51 |
| 9. Уявлення про природу людини | 2,00 | 9,00 | 5,58 | 2,23 |
| 10. Синергія | 1,00 | 5,00 | 3,41 | 1,31 |
| 11. Прийняття агресії | 3,00 | 7,00 | 5,00 | 1,41 |
| 12. Контактність | 5,00 | 16,00 | 8,91 | 3,05 |

Продовження таблиці 2.7.

| | | | | |
|-------------------------|------|-------|------|------|
| 13. Пізнавальні потреби | 3,00 | 9,00 | 5,00 | 1,53 |
| 14. Креативність | 3,00 | 11,00 | 6,25 | 2,41 |

Особи з середнім рівнем розвитку залежності ($n=13$), за результатами тесту на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс) (табл. 2.8), мають наступні середні значення психічних орієнтацій: особливо високе значення самосприйняття ($M=67,66$; $SD=28,81$), що може відображати сильне внутрішнє відчуття особистості своєї самоцінності.

Шкала адаптації має середнє значення 42,75 зі стандартним відхиленням 8,00, що свідчить про здатність осіб до пристосування та гнучкості в змінних умовах. Прийняття інших ($M=13,50$; $SD=2,93$) та інтернальність ($M=18,66$; $SD=4,03$) вказують на важливість міжособистісних відносин та самовизначення.

Емоційна комфортність ($M=23,25$; $SD=3,30$) та прагнення до домінування ($M=13,33$; $SD=3,72$) мають помірні значення, що може свідчити про прагнення до емоційної стабільності та бажання мати певний контроль у соціальних взаємодіях.

Отримані дані вказують на різноманітність особистісних характеристик серед осіб із середнім рівнем залежності та можуть бути корисними для психологів для розуміння потреб та створення індивідуальних програм допомоги.

Таблиця 2.8.

Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал ціннісних орієнтацій осіб з середнім рівнем розвитку залежності ($n=13$)

Тест на ступінь самоактуалізації (К. Роджерс)

| Шкала | Min | Max | M | SD |
|--------------|-------|-------|-------|------|
| 1. Адаптація | 35,00 | 57,00 | 42,75 | 8,00 |

Продовження таблиці 2.8.

| | | | | |
|-----------------------------|-------|--------|-------|-------|
| 2. Прийняття інших | 11,00 | 21,00 | 13,50 | 2,93 |
| 3. Інтернальність | 14,00 | 26,00 | 18,66 | 4,03 |
| 4. Самосприйняття | 25,00 | 114,00 | 67,66 | 28,81 |
| 5. Емоційна комфортність | 20,00 | 32,00 | 23,25 | 3,30 |
| 6. Прагнення до домінування | 8,00 | 19,00 | 13,33 | 3,72 |

Також нами було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками інтернет-залежності та показників самоактуалізації

| Показники | Відсутній ризик розвитку залежності | Стадія захопленості | Середній рівень розвитку залежності | Наявність залежності |
|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------|
| Гнучкість поведінки | 0,386** | - | - | -0,264** |
| Самоприйняття | 0,525** | - | -0,306** | -0,314** |
| Прийняття агресії | 0,491** | - | -0,314** | - |
| Контактність | 0,546** | 0,273** | - | -0,573** |
| Прийняття інших | 0,472** | 0,310** | - | -0,585** |
| Емоційна комфортність | 0,460** | - | - | -0,556** |
| Прагнення до домінування | -0,540** | - | - | 0,632** |
| Орієнтація у часі | - | 0,263** | - | - |
| Уявлення про природу людини | - | 0,335** | - | - |
| Пізнавальні потреби | - | 0,293** | - | - |
| Адаптація | - | 0,495** | - | -0,761** |
| Підтримка | - | - | -0,288** | - |
| Ціннісна орієнтація | - | - | -0,280** | - |
| Сензитивність | - | - | -0,293* | - |

Примітки: * - $P < 0,05$; ** - $P < 0,01$.

Прямий кореляційний зв'язок було виявлено між показниками:

- «Відсутність ризику розвитку залежності» та «Гнучкість поведінки» ($r_s = 0,386$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Такі особи мають менший ризик розвитку залежностей. Гнучкість поведінки може включати здатність адаптуватися до змін, розв'язувати проблеми в різних ситуаціях та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі.

- «Відсутність ризику розвитку залежності» та «Самоприйняття» ($r_s = 0,525$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Люди з високим самоприйняттям можуть бути більш стійкими до зовнішнього тиску і менше схильні до пошуку задоволення у шкідливих звичках або поведінці.

- «Відсутність ризику розвитку залежності» та «Прийняття агресії» ($r_s = 0,491$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Також висока позитивна кореляція вказує на здатність людей здорово реагувати на агресивні ситуації, що потенційно може знижувати ризик схильності до залежної поведінки як способу вирішення конфліктів.

- «Відсутність ризику розвитку залежності» та «Контактність» ($r_s = 0,546$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Даний зв'язок може свідчити про важливість соціальної взаємодії і підтримки у запобіганні розвитку залежностей. Соціально активні люди мають кращий доступ до ресурсів та підтримки у важкі періоди.

- «Відсутність ризику розвитку залежності» та «Прийняття інших» ($r_s = 0,472$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Така помірна позитивна кореляція може ілюструвати, що толерантність та емпатія до інших людей є захисними факторами проти залежностей, пропонуючи альтернативні способи задоволення емоційних потреб.

- «Відсутність ризику розвитку залежності» та «Емоційна комфортність» ($r_s = 0,460$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Зазначений зв'язок підкреслює, що здатність досягати емоційної стабільності може сприяти відсутності потреби в залежних поведінках, а саме в інтернет-залежності.

- «Стадія захопленості» та «Контактність» ($r_s = 0,273$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Позитивна кореляція показує, що особи, які

перебувають на стадії захопленості, мають тенденцію до підвищеної соціальної взаємодії, що може вказувати на те, що вони активніше шукають соціального зв'язку або підтримки, можливо, через свої захоплення чи інтереси.

- «Стадія захопленості» та «Прийняття інших» ($r_s = 0,310$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Люди в стадії захопленості, які високо оцінюють прийняття інших, можуть бути більш відкритими та толерантними до відмінностей, що може сприяти розширенню їх соціального кола і збагаченню досвіду захоплення.

- «Стадія захопленості» та «Орієнтація у часі» ($r_s = 0,263$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Така кореляція може відображати, що особи, які захоплені, також мають тенденцію краще планувати свій час і можуть бути більш продуктивними у своїх захопленнях.

- «Стадія захопленості» та «Уявлення про природу людини» ($r_s = 0,335$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Дана кореляція може вказувати на те, що індивіди з певними уявленнями про людську природу можуть бути схильні до поглиблення своїх інтересів і захоплень, що в свою чергу може сприяти підвищенню самопізнання і розвитку.

- «Стадія захопленості» та «Пізнавальні потреби» ($r_s = 0,293$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Зв'язок з пізнавальними потребами може свідчити про те, що особи на стадії захопленості прагнуть до нових знань і досвіду, що може збагачувати їх діяльність та життєвий досвід.

- «Стадія захопленості» та «Адаптація» ($r_s = 0,495$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Визначена кореляція з адаптацією може підтверджувати ідею про те, що захоплені особи мають кращі навички адаптації та здатність до ефективної зміни у відповідь на різні життєві обставини.

- «Наявність залежності» та «Прагнення до домінування» ($r_s = 0,632$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Високе прагнення до домінування може бути спробою компенсації внутрішніх бар'єрів або низької самооцінки. Особи, які прагнуть контролювати інших або ситуації, можуть звертатися до залежностей як засобу самозаспокоєння або підвищення власної значущості.

Обернені кореляційні зв'язки було виявлено між показниками:

- «Відсутність ризику розвитку залежності» та «Прагнення до домінування» ($r_s = -0,540$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Особи з менш вираженим прагненням до домінування можуть мати кращий самоконтроль та меншу схильність до імпульсивних дій, які можуть призвести до розвитку залежності.

- «Середній рівень розвитку залежності» та «Самоприйняття» ($r_s = -0,306$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$), що свідчить, що особи з вищим самоприйняттям, які відчують більше задоволення від власної особистості та досягнень, можуть бути менш схильні до розвитку залежних поведінкових моделей як способу самозаспокоєння або втечі від проблем.

- «Середній рівень розвитку залежності» та «Прийняття агресії» ($r_s = -0,314$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Така кореляція вказує на зв'язок між здатністю здорово обробляти та приймати агресивні імпульси без переходу до шкідливих звичок і меншим рівнем залежності. Особи, які ефективно керують агресією, можуть знаходити конструктивні способи вирішення конфліктів.

- «Середній рівень розвитку залежності» та «Підтримка» ($r_s = -0,288$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Дана кореляція підкреслює роль соціальної підтримки у запобіганні розвитку залежностей. Особи, які отримують достатньо підтримки від родини, друзів чи спільноти, можуть відчувати меншу потребу у залежних поведінках як засобі компенсації відчуття ізоляції або самотності.

- «Середній рівень розвитку залежності» та «Ціннісна орієнтація» ($r_s = -0,280$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Негативний зв'язок вказує на те, що особи з яскраво вираженою системою цінностей, які прагнуть до дотримання певних моральних принципів та ідеалів, менш схильні до розвитку залежностей, що може відбуватися через вищу мотивацію до досягнення особистісного зросту та самовдосконалення.

- «Середній рівень розвитку залежності» та «Сенситивність» ($r_s = -0,293$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$). Висока сенситивність, здатність співпереживати та бути відкритим до емоцій інших, асоційована з меншим рівнем розвитку залежності, що може свідчити про те, що емоційна відкритість і співчуття можуть сприяти побудові глибших та більш позитивних міжособистісних зв'язків, зменшуючи потребу в залежностях.

- «Наявність залежності» та «Гнучкість поведінки» ($r_s = -0,264$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Вища гнучкість поведінки, здатність адаптуватися до змінних умов і ефективно вирішувати проблеми, асоційована з нижчим ризиком розвитку залежності, що підкреслює значення адаптивності та гнучкості у подоланні викликів без вдавання до залежних поведінок.

- «Наявність залежності» та «Самоприйняття» ($r_s = -0,314$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Особи з вищим рівнем самоприйняття та самоцінності менш схильні до розвитку залежностей. Впевненість у собі і позитивне ставлення до власної особистості можуть бути захисними факторами проти пошуку зовнішньої валідації через залежності.

- «Наявність залежності» та «Контактність» ($r_s = -0,573$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Сильні обернені кореляції підкреслюють роль соціальних зв'язків і позитивних міжособистісних відносин у зниженні ризику залежності. Здатність будувати взаємодії та приймати інших може допомагати задовольняти емоційні потреби без вдавання до залежностей.

- «Наявність залежності» та «Прийняття інших» ($r_s = -0,585$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Кореляція, яка свідчить про те, що особи, які здатні приймати та розуміти інших, мають краще розуміння соціальних взаємодій, що, у свою чергу, допомагає їм формувати міцніші та більш підтримуючі соціальні зв'язки. Такі зв'язки можуть надавати необхідну підтримку та альтернативні способи вирішення проблем без вдавання до залежностей.

- «Наявність залежності» та «Емоційна комфортність» ($r_s = -0,556$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Емоційно комфортні особи можуть

краще керувати своїми почуттями та емоціями, менше схильні до пошуку емоційної розради у шкідливих звичках або речовинах, що свідчить про важливість розвитку навичок емоційного самоконтролю та самопомоги як стратегії протидії залежностям.

- «Наявність залежності» та «Адаптація» ($r_s = 0,761$, при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Особи з залежностями розвивають високий рівень адаптації як механізм боротьби зі своїм станом. Вони можуть адаптувати свої поведінкові реакції, щоб краще функціонувати у своїх соціальних та професійних сферах, попри наявність залежності.

Для візуального розуміння параметрів відсутності та наявності залежності нами було побудовано кореляційні плеяди (рис. 2.10., рис. 2.11.), де нами було використано умовні позначення, а саме:

== – негативна кореляція при $p \leq 0,01$

=== – позитивна кореляція при $p \leq 0,01$

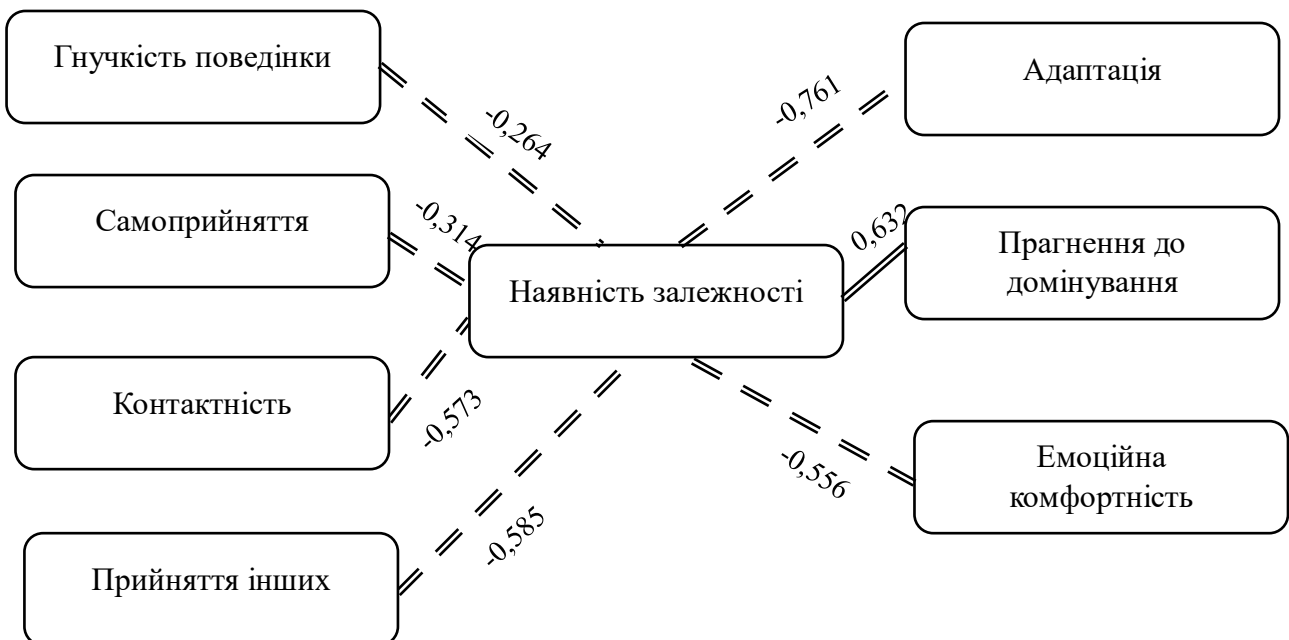


Рис. 2.10. Кореляційна плеяда при наявності залежності

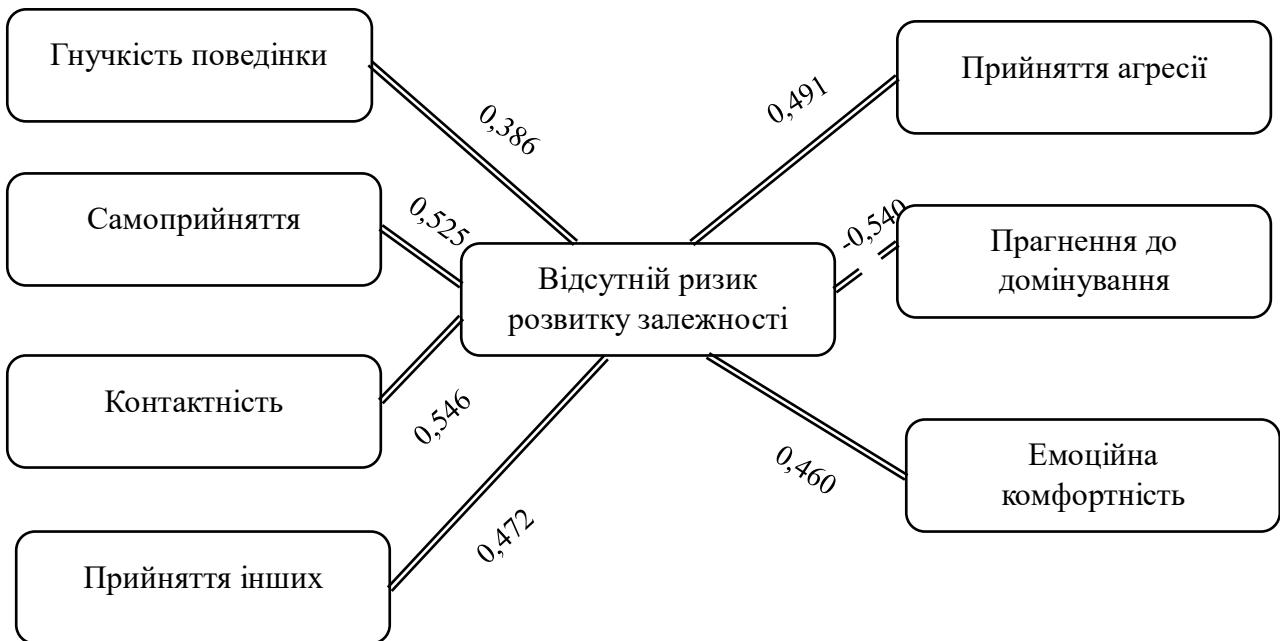


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда при відсутності ризику розвитку залежності

Отримані результати дослідження показали прямий кореляційний зв'язок між рівнем самоактуалізації та деякими показниками, що вказують на відсутність ризику розвитку залежності. Перш за все, виявлено, що люди з вищою гнучкістю поведінки мають менший ризик розвитку залежностей, що може свідчити про їхню здатність ефективно адаптуватися до змін і розв'язувати проблеми. Також підтверджено, що люди з вищим рівнем самоприйняття та прийняттям агресії мають меншу схильність до пошуку задоволення у шкідливих звичках чи поведінці.

Дослідження також показало, що особи з високою контактністю та здатністю прийняття інших мають менший ризик розвитку залежності, що свідчить про важливість соціальної підтримки та взаємодії у запобіганні залежностей. Крім того, знайдено, що емоційна комфортність також пов'язана з відсутністю ризику залежності, що підкреслює важливість досягнення емоційної стабільності для запобігання залежностей, включаючи Інтернет-залежність.

Отримані результати дослідження вказують на наявність обернених кореляційних зв'язків між рівнем наявності залежності та деякими показниками, що характеризують рівень адаптивності та соціальних взаємодій особистості. Перш за все, виявлено, що люди з вищою гнучкістю поведінки та вищим самоприйняттям менш схильні до розвитку залежностей, що свідчить про важливість розвитку адаптивності та позитивного ставлення до власної особистості для запобігання залежностям.

Дослідження також показало, що люди з вищою контактністю та здатністю до прийняття інших менше схильні до залежностей, що підкреслює важливість соціальних зв'язків та емпатії у запобіганні залежностей, оскільки позитивні взаємини можуть надати підтримку та альтернативні шляхи розв'язання проблем.

Крім того, знайдено, що емоційна комфортність та здатність до адаптації пов'язані з наявністю залежностей, що може свідчити про те, що особи залежності можуть використовувати адаптивні стратегії для подолання свого стану, а також знаходити шляхи до емоційного розряду через залежні поведінки.

Отже, отримані результати підкреслюють важливість розвитку адаптивних та соціальних навичок для запобігання розвитку залежностей. Соціальна підтримка, позитивні взаємини, підтримка емоційного комфорту та позитивного самоприйняття можуть бути ключовими факторами у запобіганні та лікуванні різних форм залежностей. Результати наголошують на значущості розвитку особистості та соціальних навичок для зменшення ризику виникнення залежностей, включаючи Інтернет-залежність. Такі результати можуть бути використані для розробки програм та інтервенцій з метою підвищення рівня самоактуалізації та соціальної компетентності, спрямованих на запобігання виникнення та лікування різних форм залежностей.

2.3. Рекомендації для профілактики Інтернет-залежності

Для покращення самоактуалізації осіб юнацького віку з Інтернет-залежністю важливо спрямувати їх на встановлення реалістичних цілей, що

дозволяє визначити короткострокові та довгострокові завдання в реальному житті, зменшуючи потребу в постійній онлайн-присутності. Розвиток соціальних навичок через організацію зустрічей, майстер-класів та групових активностей сприяє покращенню комунікації в реальному світі (Приходна А. В.) [26].

Юнакам можна допомогти використовувати Інтернет як ресурс для саморозвитку та навчання, наприклад, через онлайн-курси та платформи. Промоція здорових звичок, таких як фізичні вправи та спорт, допомагає знижувати стрес та покращувати фізичне самопочуття. Встановлення здорового балансу між часом, проведеним онлайн, та реальним життям, є ключовим для зменшення залежності (Вальчук О.) [2].

Психологічна підтримка та доступ до консультацій можуть допомогти обговорити проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю, та розробити стратегії подолання. Залучення до творчих проєктів та мистецтва сприяє виразності та знаходженню нових інтересів. Інформаційні кампанії про ризики Інтернет-залежності та методи здорового використання цифрових технологій також важливі для освіти молоді (Демідова Х. О.) [5].

Зазначені заходи можуть ефективно сприяти самоактуалізації та зменшити залежність від Інтернету, допомагаючи юнакам знайти баланс та наповнити своє життя значущими діяльностями.

Заняття для подолання Інтернет-залежності осіб юнацького віку з Інтернет-залежністю може включати різноманітні вправи, спрямовані на розвиток навичок самопізнання, самоорганізації, комунікації та креативності. Ось декілька прикладів вправ з описом мети, необхідних матеріалів та методики проведення:

1. Вправа «Мій ідеальний день без Інтернету»

Мета: Спонукаючи учасників уявити та спланувати, як може виглядати ідеальний день без використання Інтернету, тим самим стимулюючи інтерес до реальних життєвих активностей.

Матеріали: Папір, ручки, кольорові маркери.

Проведення: Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. Завданням є написати або намалювати план свого ідеального дня, проведеного повністю офлайн. Після завершення, учасники діляться своїми планами з групою, обговорюючи, які активності вони включили та чому.

2. Вправа «Колесо життєвих цінностей»

Мета: Допомогти учасникам оцінити різні аспекти свого життя, щоб зрозуміти, де вони можуть покращити свою самоактуалізацію.

Матеріали: Аркуші паперу з намальованим колесом, розділеним на сегменти (наприклад, друзі, сім'я, хобі, освіта, здоров'я), ручки.

Проведення: Учасники оцінюють своє задоволення кожним аспектом життя, відмічаючи на колесі від 1 до 10. Після цього обговорюють, які сфери потребують більше уваги та як вони можуть покращити ці аспекти свого життя.

3. Вправа «Дерево моїх цілей»

Мета: стимулювати учасників до визначення та візуалізації своїх короткострокових та довгострокових цілей.

Матеріали: великі аркуші паперу, кольорові маркери, ножиці, клей.

Проведення: кожен учасник малює дерево, де коріння символізують його цінності, стовбур – сильні сторони, а гілки та листя – короткострокові та довгострокові цілі. Учасники діляться своїми «деревами цілей», обговорюючи, як вони планують досягати своїх цілей.

4. Вправа «Рольові ігри»

Мета: розвинути комунікативні навички та емпатію, навчаючи учасників ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти.

Матеріали: сценарії рольових ігор.

Проведення: учасники діляться на малі групи та отримують сценарії рольових ігор, які включають типові ситуації конфлікту або взаємодії. Після відігравання сценарію вся група обговорює поведінку учасників, їх реакції та можливі способи вирішення конфліктів.

5. Вправа «Лист до себе у майбутньому»

Мета: заохотити учасників рефлексувати над своїми надіями, мріями та цілями на майбутнє.

Матеріали: папір, конверти, ручки.

Проведення: кожен учасник пише лист до себе у майбутньому, описуючи свої надії, цілі та те, ким вони хочуть стати. Листи складають у конверти та можуть бути відкриті через певний час (наприклад, через рік), щоб перевірити, які з цілей вдалося досягнути.

Зазначені вправи допоможуть учасникам тренінгу краще зрозуміти себе, свої цінності та цілі, а також розвинути важливі навички для покращення якості свого життя та зменшення Інтернет-залежності.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретично та емпіричного дослідження впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку було:

1. Визначено, що Інтернет-залежність визначається як психологічний розлад, який характеризується компульсивною потребою у використанні Інтернету, що призводить до значних соціальних, професійних, і особистісних проблем. Особистості, які страждають на цей розлад, відчують потребу в часі, проведеному онлайн, часто шляхом відмови від реальних взаємодій та активностей.

Самоактуалізація в юнацькому віці відіграє критичну роль у формуванні особистості, оскільки це період, коли молоді люди активно досліджують свої ідентичності, цінності, інтереси та потенціал. Самоактуалізація означає процес досягнення власного максимального потенціалу та реалізації особистих здібностей і талантів, що є основою для досягнення внутрішньої гармонії та задоволення життям.

2. Зазначено, що витрачання надмірного часу в Інтернеті може призвести до занепаду інтересів у реальному світі та важливих соціальних взаємодій, що є необхідним для самоактуалізації. Замість того, щоб розвивати свої таланти та інтереси, особа може проводити безліч годин перед екраном, що перешкоджає її особистісному зростанню. Інтернет-залежність може призвести до соціальної ізоляції. Особа, яка страждає від цієї залежності, може відчувати відчуження від оточуючих і втрачати можливість розвивати позитивні міжособистісні відносини, що є важливим аспектом самоактуалізації. Залежність від Інтернету може призвести до психологічних проблем, таких як стрес, депресія, тривожність тощо. Такі проблеми можуть ускладнити процес самоактуалізації, знижуючи самооцінку та віру у власні можливості.

3. Виявлено, що гнучкість поведінки є важливим фактором, що сприяє зниженню ризику розвитку залежностей. Здатність адаптуватися до змін та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі може допомогти особам

уникнути залежної поведінки. Самоприйняття та емоційна стабільність також відіграють ключову роль у запобіганні залежностей. Високе самоприйняття та здатність досягати емоційної рівноваги можуть захистити особу від потреби шукати задоволення або уникнення від проблем через шкідливі звички.

Позитивні міжособистісні відносини, такі як контактність та прийняття інших, мають суттєве значення у формуванні здорових способів взаємодії та підтримки, які можуть виступати як захисні фактори проти розвитку залежностей. З іншого боку, прагнення до домінування може бути пов'язане з підвищеним ризиком розвитку залежностей, що може вказувати на потребу в компенсації невпевненості або низької самооцінки через контроль над іншими людьми або ситуаціями.

Натомість знижене прагнення до домінування асоціюється з відсутністю ризику розвитку залежностей, підкреслюючи важливість самоконтролю та здорових стратегій розв'язання проблем. Важливо зазначити, що особи, які перебувають на стадії захопленості, мають тенденцію до підвищеної соціальної взаємодії та здатності до адаптації, що може сприяти розвитку позитивних захоплень та інтересів, які відвертають від залежної поведінки.

Отже, отримані результати вказують на складний характер впливу Інтернету на різні сфери життя особистості. Вони підкреслюють важливість свідомого використання Інтернету з метою максимізації його позитивного впливу на особистісний розвиток та мінімізації потенційних негативних наслідків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Psychological journal*. Vol. 6 Is. 6. 2020. С. 57-65.
2. Вальчук О. Сутність та зміст профілактики нехімічної адикції в теорії соціального виховання. *Освіта і наука*. № 1. 2021. С. 2.
3. Губанова Л. В. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Херсонський державний університет. 2024. С. 31–36.
4. Дейниченко Л. М., Катасонова В. Дефініція поняття «адиктивна поведінка» в сучасній психології. Актуальні питання психології, економіки та управління: збірка наукових праць (статей) «Актуальні питання сучасної науки та освіти». Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. С. 221.
5. Демідова Х. О. Профілактика інтернет-залежності підлітків. Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи [Електронне видання] : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищ. освіти, Харків, 19 трав. 2023 р. Харків, 2023. С. 131–132.
6. Журавльова Л. П. Чинники та механізми Інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2020. № 7. С. 44.
7. Засєкін А. А. Психологічні особливості впровадження тренінгової програми для Інтернет-залежних студентів. Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Серія : Психологія і педагогіка. 2021. Вип. 18. С. 53.
8. Камінська О. В. Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення. Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Психологія і педагогіка. 2023. Вип. 22. С. 41.
9. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування Інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 22. С. 194.

10. Камінська О. В. Чинники Інтернет-залежності сучасної молоді. Наука і освіта. 2022. № 5. С. 141.
11. Камінська О. Результати емпіричного дослідження Інтернет-залежності за допомогою авторської проективної методики «Я в Інтернеті». Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2019. Вип. 31. С. 124.
12. Карасьова Н. Інтернет-адикція як чинник невротизації депривованих підлітків. Традиції та новації у розвитку сучасної соціологічної науки: дослідження молодих вчених : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. конф. Студентів, аспірантів та молодих учених (Київ, 26 лютого 2020 р.). К. : КНЕУ, 2020. С. 303.
13. Когуна Я. М. Характер зв'язку емоційного інтелекту та самоактуалізації осіб юнацького віку. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука» . 2020. № 1. С. 35.
14. Коломієць Л. І. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2020. № 3. С. 70.
15. Корнієнко В. В. Інтернет-залежність як чинник порушення міжособистісного спілкування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія. 2020. Т. 21, вип. 19. С. 87.
16. Кошелева Н. Емпіричне дослідження рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків. Психологія: реальність і перспективи. № 18. 2022. С. 93-100.
17. Левченко В. О. Явище Інтернет-залежності у студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. № 9. 2019. С. 281-286.
18. Малоголова О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології. №1. 2019. С. 89-94.
19. Мандебура Б. С. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. Молодий вчений. 2019. № 11. С. 814.

20. Мачушник О. Л., Ничипорук Т. О. Вивчення особливостей інтернет-адикції у юнаків. Актуальні проблеми реформування системи виховання та освіти в Україні: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26-27 квітня 2019 року). 2019. С. 25-28.
21. Мелоян А. Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності в юнацькому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2019. Вип. 1. С. 56.
22. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
23. Мустафаєв С. Психологічні аспекти невербального спілкування підлітків, схильних до Інтернет-залежності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2019. Вип. 1. С. 43.
24. Омельчук О. В., Левицька Л. М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (123). 2020. С. 296-300.
25. Потоцька І. С. Психологічні особливості самоактуалізації особистості раннього юнацького віку. м. Вінниця. Вісник [Київського інституту бізнесу та технологій]. 2019. № 3. С. 55.
26. Приходна А. В. Соціально-педагогічна діяльність з профілактики Інтернет-залежності підлітків у закладах загальної середньої освіти. Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 27 жовт. 2023 р. Харків, 2023. С. 254–258.
27. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. №194. 2021. С. 51-56.

28. Романенко М. С. Інтернет залежність підлітків як соціально-педагогічна проблема. Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (14 травня 2019 р., м. Ніжин). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. С. 41.
29. Рязанець Я. Проблема виникнення залежностей у сучасної молоді. Освіта і наука. № 1. 2021. С. 2.
30. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2022. Вип. 2(2). С. 95.
31. Ходан В. П. Комп'ютерна та Інтернет-залежність як хвороба XXI століття. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2022. Вип. 10. С. 255.
32. Царькова О. В. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 5(1). С. 51.
33. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. Revista Amazonia Investiga. 2021. Vol. 10(39). P. 50–61. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
34. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa», 27 Sept. 2014, USA, New York. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 179.
35. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. Australian Journal of Scientific Research. 2014, 2(6), P. 395.
36. Popovych I. S. Social expectations in the theories of motivation of personality. Philosophy. Psychology. Sociology 2014. Vol. 4(20). P. 53–63.

ДОДАТКИ

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Губанова Любов Валеріївна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна добротність – 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 добротності;
 - 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 добротності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добротності.

29.09.2020

(дата)



(підпис)

Любов Губанова

(ім'я, прізвище)