

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОСПРИЙНЯТТЯ СТУДЕНТІВ
З РІЗНИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Середенко Людмили Олексіївни

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Остапчук О. Є.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Середенко Людмила Олексіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності, робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Середенко Л. О.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. САМОСПРИЙНЯТТЯ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	8
1.1. Психологія самосприйняття у період зрілої юності: загально-теоретичні і прикладні аспекти.....	8
1.2. Психологічна характеристика інтернет-залежності.....	18
1.3. Зв'язок самосприйняття та інтернет-залежності в юнацькому віці.....	27
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ І РІВНЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ	33
2.1. Програма комплексної діагностики.....	33
2.2. Результати комплексної діагностики.....	36
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ І ПОДОЛАННЯ ЇЇ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ.....	48
3.1. Програма корекційно-розвивальної роботи.....	48
3.2. Результати контрольного етапу дослідження.....	51
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. У період зрілої юності динамічно розвивається самосвідомість, набувають завершених форм компоненти особистості, передусім її ядро – «Я-концепція». Тому особливої уваги і спеціального вивчення потребують соціально-психологічні чинники, які впливають на самосприйняття і самоствавлення юнаків і дівчат.

Сучасна людина одночасно існує і розвивається у кількох просторах – об'єктивному (дійсність), суб'єктивному і віртуальному. Зростає вплив віртуальної реальності, занурення в яку забезпечується широким спектром комп'ютерних технологій (зокрема, інтернет-технологій). Для значної частини молоді функціонування в інтернет-просторі стає новою нормою соціалізації і самоактуалізації, що накладає свій відбиток на психіці, поведінці і особливостях особистості, провокуючи виникнення інтернет-залежної поведінки. Актуальність вивчення інтернет-адикції підсилюється й тим, що саме особи юнацького віку є найбільш активними користувачами інтернет-ресурсів. Треба враховувати й те, що стрімко зростає потік новітніх комп'ютерних програм для спілкування і взаємодії.

Самопроцеси і феномени, які пов'язані з ними, являються ключовим об'єктом гуманістичної і екзистенційної психології, вивчаються на основі гуманістично-екзистенційної моделі. Базовими виступають ідеї К. Роджерса [38, 66], А. Маслоу [24, 35], В. Франкла [24] та інших вчених.

У зарубіжній психологічній науці процес самосприйняття у зв'язку когнітивного, емоційного, оціночного та поведінкового компонентів вивчали Д. Бем [54, 55], К. Роджерс [38], Р. Бернс [56], У. Джеймс [62], М. Розенберг [67], С. Куперсміт [57] та ін.

Психологічна характеристика інтернет-залежності науково обґрунтовується у працях І. Гольдберга [59], К. Янг [68], Р. Девіса [58], М. Орзак [65], К. Холланда [61].

Психологія особистості і самоставлення, соціалізації молоді вивчається в працях О. Бандури [3], В. Гомонюк [14], В. Горбатих [15], С. Максименко [23, 24], В. Піхлик [31], Т. Прохоренко [32], Н. Побірченко [33], Н. Сарджвеладзе [41, 42], М. Смульсон [45], С. Ставицька [47], В. Хомич і Г. Хомич [52] та ін.

Психологічні характеристики адиктивної особистості вивчаються дослідниками: О. Бартків [5], Н. Беляєвої [7] та ін. Вплив інтернету на поведінку людини аналізується в працях науковців: Т. Асланян [1], І. Блохіної [2], О. Немеш [30] та ін.

Віковий аспект інтернет-залежності висвітлюється в працях: С. Лукашук [22], О. Кулешової і Л. Міхеєвої [20], О. Петрунько і К. Телешун [34], Г. Ржевського [37], Ю. Родіної і П. Чехович [39], І. Субашкевич і М. Гринаш [43], А. Слободянюк [44], Н. Сидоренко [46], А. Терещенко і Я. Фещенко [49] та ін.

Питання психічних та поведінкових розладів, що виникають через надмірне використання інтернет-технологій, досліджують В. Малєєв [25], В. Мельник [27], Л. Литвинчук [21], Н. Сергєєва [40] та ін.

Проблеми формування медіа-культури всебічно аналізуються Л. Найдьоновою та О. Баришпольцем [26]; питання профілактики і корекції інтернет-залежної поведінки висвітлюються в працях З. Борисенко [10], О. Вакуленко [11], Т. Вакуліч [12], Л. Гуцол [17], С. Федоренко [50], М. Хараджи і М. Літвинової [51], О. Хоріної [53] та ін.

Беручи до уваги той факт, що стрімко зростає чисельність осіб з інтернет-залежною поведінкою і наявністю дискусійних питань щодо психології адиктивної особистості і інтернет-адикцій в поведінковій сфері, нами сформульована така **тема дослідження**: *«Психологічні особливості самосприйняття студентів з різним рівнем інтернет-залежності»*.

Мета дослідження: психологічно обґрунтувати особливості самосприйняття у період зрілої юності, на теоретичному і емпіричному рівнях вивчити зв'язок самосприйняття з рівнем інтернет-залежності.

Завдання дослідження:

1. Різномасштабно проаналізувати процеси самосприйняття і самоставлення у період зрілої юності.
2. Вивчити соціально-психологічні чинники і умови формування інтернет-залежності.
3. Емпіричними засобами дослідити психологічні особливості самосприйняття студентів у зв'язку з рівнем інтернет-залежності.
4. Апробувати програму профілактики інтернет-залежності та розвитку захисних ресурсів психіки і особистісного потенціалу студента.
5. Узагальнити результати комплексного дослідження процесу самосприйняття та інтернет-залежності.

Об'єкт дослідження: самосприйняття в зрілій юності.

Предмет дослідження: психологічні особливості самосприйняття студентів з різним рівнем інтернет-залежності.

Методи і методики дослідження:

- *теоретичні* (порівняння, класифікація, аналіз, диференціація, моделювання, систематизація, узагальнення);
- *емпіричні* (тест на інтернет-залежність К. Янг, в адаптації В. Лоскутової; тест «Самооцінка особистості» Л. Столяренко; «Опитувальник самоставлення», В. Столін і С. Пантелєєв);
- *статистико-математичні* методи: описова статистика.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

- теорії гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс);
- теорія самосприйняття, «теорія установок» (Д. Бем);
- когнітивно-поведінкова модель корекції адиктивної поведінки.

Практичне значення одержаних результатів дослідження.

Результати дослідження інтернет-адикції у зв'язку з процесом самосприйняття у зрілій юності, а також висновки емпіричного дослідження можуть стати основою для визначення змісту роботи психолога з адиктами

юнацького віку, проведення профілактичної і корекційно-розвивальної роботи зі студентами в освітніх закладах різного типу.

Апробація результатів дослідження. Висновки дослідження оприлюднені на VI Всеукраїнській міжгалузевій науково-практичній онлайн-конференції «Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-політичний, освітньо-педагогічний аспекти», проведеної в межах XVI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти–2025» (26–31 березня 2025 р.). СЕРТИФІКАТ № МК-0325/368.

Організація і база дослідження. Програма емпіричного вивчення самосприйняття і рівня інтернет-залежності була впровадженя на вибірці, яка включала студентів другого курсу психологічних спеціальностей Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 48 осіб. Розподіл студентів по факультетах такий: природничий (БП) – 10 осіб; психолого-педагогічний (ПНП) – 16 осіб; філологічний (УПФ) – 8 осіб; педагогічної освіти (ДВП) – 14 осіб. Констатувальна і контрольна діагностика була проведена протягом лютого – травня 2025 р.

Діагностичні процедури проведені з використанням Google Forms.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (68 найменувань, з них 15 іноземною мовою), уміщує 4 таблиці, 2 рисунки. Основний зміст роботи викладено на 58 сторінках. Загальний обсяг – 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1

САМОСПРИЙНЯТТЯ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Психологія самосприйняття у період зрілої юності: загально-теоретичні і прикладні аспекти

Юність – це період, коли процес розвитку свідомості супроводжується високою динамікою розвитку самосвідомості, розширюється рольове віяло, дозрівають складові Я-образу, чітких абрисів набувають самосприйняття і самоставлення особистості. Це віковий період активного дозрівання особистості і прояву індивідуальності. Період 17 – 21 років являється етапом, на якому розгортаються самопроцеси, серед яких самопроекування, самореалізація, побудова життєвих стратегій, набуття завершених форм Я-концепції, освоєння соціальних ролей. У цей життєвий проміжок молода людина прагне задовольнити свої соціальні потреби засобами активної комунікації і міжособистісної взаємодії. Пошукова активність сягає найвищої інтенсивності. Юнаки і дівчата намагаються освоїти соціальний простір і знайти своє місце у ньому, визначити, ким є і сформувати ставлення до самих себе.

Самопроцеси і феномени, які пов'язані з ними, являються ключовим об'єктом гуманістичної і екзистенційної психології і вивчаються на основі гуманістично-екзистенційної моделі. Базовими виступають ідеї К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла та інших психологів-гуманістів.

Поняття «самосприйняття» в психологічній теорії використовується для позначення образу-Я. Це те, як індивід описує свої риси характеру, якості особистості, свій потенціал. В психологічних дослідженнях самосприйняття вивчається в екзистенційному аспекті: пошук своєї місії, яка залежить від того, як особистість сприймає себе, ставиться до себе, як оцінює свої вчинки. Отже,

йдеться про взаємозв'язок понять, якими позначаються різні процеси – самосприйняття і самоствавлення. Ці поняття наближені, але не тотожні. Самосприйняття формується у процесі пізнання себе.

Поняття «самосприйняття» знаходиться у зв'язку з іншим, наближеним поняттям, «самоствавлення». Вказані поняття позначають різні процеси і етапи становлення особистості: спочатку розгортається процес самосприйняття, уточнення образу-Я. Це етап концептуалізації, на якому індивід уточнює зміст своїх характеристик в чітких формулюваннях, долає розмитість розуміння самого себе. Після цього індивід формує своє ставлення до власного образу-Я – самоствавлення. За своїм характером цей етап рефлексивний, оціночний, емоційний, оскільки передбачає формування оціночних суджень, операції самоаналізу і емоційні реакції (позитивні і негативні емоції до самого себе). Негативне ставлення до себе проявляється у самозвинуваченні, надмірній самокритиці, низькій оцінці власних можливостей тощо. Позитивне ставлення, навпаки, проявляється в емпатійності, самоповазі на ґрунті віри у свої можливості. Отже, через емоційні переживання індивід пізнає самого себе швидше, ніж на когнітивному рівні: самосприйняття, щоби перейти на рівень свідомих і довільних процесів, проходить етап становлення на інтуїтивному, емоційному рівні; лише потім включаються механізми саморефлексії. Наступний етап – перехід процесу самосприйняття на рівень самосвідомості, на якому більш повно проявляється не тільки суб'єктність, але й суб'єктивність, унікальність людини.

На увагу заслуговує теорія самосприйняття, яку розробив Д. Бем [54]. Головна ідея полягає у тому, що самосприйняття залежить від установок, які виникають і укріплюються у процесі спостереження людини за своєю поведінкою і пошуку причин, які спричинили поведінкові реакції. Саме тому, теорія самосприйняття Д. Бема кваліфікується, як «теорія установок» [55].

Доцільним є вивчення психології самосприйняття у зв'язку з самоствавленням особистості. В межах нашого дослідження такий

взаємозв'язок вивчається у системі понять «Я» – образ і «Я» з подальшим виходом на характеристику поведінки (її адекватність, просоціальність).

Самоставлення впливає на образ-Я особистості: негативні оціночні судження та емоції можуть поступово змінити розуміння себе, у результаті чого формується позитивне або негативне самосприйняття. У разі позитивного самосприйняття зникають чіткі межі між самооцінкою і самоставленням. І навпаки, те, як людина сприймає себе, впливає на оціночні судження, емоційне ставлення до себе, окремих складових Я-образу. Такий взаємовплив може пояснюватись заангажованістю індивіда, включеного у самопроцеси. Отже, самоставлення можна розглядати, як механізм саморегуляції всіх видів активності індивіда – від задуму, мотиву до отримання результату (продукту).

О. Камінська зазначає, що від самоставлення залежить рівень суб'єктності людини [19].

Н. Сарджвеладзе визначає самоставлення, як ставлення індивіда - носія потреби, до стану її задоволення; цей процес спрямований на самого індивіда [41].

Самоставлення лежить в основі всіх компонентів процесів особистісного становлення індивіда, його соціалізації і самореалізації. Позитивне або негативне самосприйняття впливає на вибір патернів поведінки, стиль міжособистісного спілкування, рівень домагань, життєві перспективи та інші значимі аспекти життєдіяльності індивіда.

Позитивне самосприйняття проявляється у впевненому поводженні, високий рівень домагань, адекватну або високу самооцінку, продуктивну комунікацію, соціальну активність тощо. Негативне самоставлення проявляється через усамітнення, замкненість, схильність докоряти самому собі тощо. Це відчутно обмежує горизонт самореалізації індивіда в реальному соціумі і суспільних процесах, проте саме прагнення жити повноцінним життям не зникає. Особистість шукає інші можливості для втілення своїх життєвих намірів. Пошук спрямовується у віртуальну реальність, яка

функціонує за специфічними правилами, з використанням спеціальних технологій. В інтернет-середовищі змін зазнають потреби і мотиви, формуються нові якості особистості, змінюється комунікація і соціальне оточення.

Поняття «самоствлення» знаходиться в понятійному ряду з такими поняттями, як «самосвідомість», «Я-концепція», «Я-образ», «ціннісне ставлення», «самооцінка», «установка на себе» та ін. Зв'язок між цими поняттями знаходиться у різних сферах. Так, зв'язок «самосвідомість» - «самосприйняття» існує в когнітивній сфері, зв'язок між поняттями «самосвідомість» і «самооцінка» - є оціночним компонентом; зв'язок понять «самоствлення» і «самоцінність» одночасно перебуває в ціннісно-смісловій та емоційній сферах особистості.

Сильним і прямим є зв'язок понять «самоствлення» і «самоцінність». За своїм змістом самоцінність означає безумовне прийняття себе, повагу і гідність в оціночних судженнях стосовно себе, оцінку своїх досягнень поза зовнішнього соціального впливу, розвинуту саморефлексію і вивчення своїх унікальних можливостей. Самоствлення на основі ціннісного сприйняття самого себе допомагає індивіду в процесі соціалізації і самореалізації, долати труднощі і розв'язувати життєві проблеми.

Ціннісне ставлення до себе корелює з самооцінкою, але має свої суттєві відмінності. Самооцінка залежить від соціальних факторів – соціальний статус, рівень досягнень і те, як вони оцінюються соціумом, а також від стереотипів, правил і норм соціуму. Але прямо не стосується унікальності людини. Самоцінність, навпаки, орієнтована на врахування неповторності, нетиповості, індивідуальності людини, суб'єктивність, власні правила життєдіяльності. Самоцінність більш стабільна характеристика особистості, ніж самооцінка, яка може ситуативно коливатись, залежно від зовнішньої оцінки.

Поняття «самоствлення» використовується у числі ключових в теоріях гуманістичної психології. Самоприйняття пов'язане з самоактуалізацією,

самооцінкою, саморефлексією та іншими самопроцесами. Виділяють такі компоненти самосприйняття: емоційний (реакції), мисленневий (судження), оціночний (самооцінка), рефлексивний (самоаналіз) [3, 14, 15, 16, 31, 33].

Самоставлення пов'язане з поведінкою індивіда і проявляється в ній, саморегуляцією поведінкових реакцій та здатністю контролювати їх. Образ самого себе («Я-концепція») є результатом синтезу досвіду, емоційних переживань, уяви про себе у майбутньому, сприйняття себе в різних формах активності [31].

З урахуванням названих вище компонентів самосприйняття можна стверджувати про існування двох векторів спрямованості: соціально центроване (суб'єкт-об'єктне, головний орієнтир – соціальна значимість себе і своєї активності) і особистісно-центроване (суб'єкт-суб'єктне, головний орієнтир – самопізнання і самореалізація).

Самосприйняття і самоставлення, їх зв'язок і структурні компоненти системно досліджуються у працях К.Роджерса, Р. Бернса, Р. Вайлі, Н. Сарджвеладзе, Т. Титаренко, М. Розенберг та ін.

К. Роджерс, коли йдеться про конгруентну особистість, описує самосприйняття так: довільність у сприйманні та емоційному реагуванні на ситуації; лояльність до нового досвіду; перевага власного відчуття, інтуїтивних рішень; прагнення свободи вибору і здатність приймати власні рішення та інші [66].

Робочою є концепція, в межах якої самоприйняття розглядається, як складова самоставлення у системному зв'язку з іншими структурними компонентами. Йдеться про таку сукупність: самооцінка, самоприйняття, ціннісний компонент (цінності, переконання, їх емоційне проживання), самоповага.

Самосприйняття розкривається через установки на себе: поведінкові стереотипи, якими скеровується особистість, уявлення про себе і почуття. Самосприйняття включає когнітивний компонент (переконання), оціночний

компонент (самоцінка), ціннісно-смісловий компонент (цінності, життєві смисли), поведінковий компонент, а також їх емоційне забарвлення.

Когнітивний компонент представлений у вигляді процесу самопізнання, індивід прагне зрозуміти ким він є у власному і соціальному бутті. Когнітивний компонент – це процес свідомий, пов'язаний складними зв'язками з самосвідомістю.

Емоційний компонент пов'язаний з самоставленням – з емпатією, схваленням, повагою або ж незадоволенням, запереченням своїх можливостей, зневагою до своїх перспектив.

Когнітивний і емоційний компоненти перебувають у зв'язку з оціночним компонентом, оскільки індивід прагне не лише зрозуміти себе, пізнати свій потенціал і внутрішній світ, але й оцінку себе в категоріях «добре - погано», «прийнятне - неприйнятне», «значиме - незначиме» тощо.

Ціннісно-смісловий компонент процесів самовизначення і самоприйняття переводить у площину моралі, принципів, ідей, устоїв, установок на себе.

Поведінковий компонент позиціонується, як похідна когнітивного, емоційного і ціннісно-сміслового аспектів самосприйняття. У сукупності поведінкових реакцій і дій назовні проявляється те, як людина сприймає себе і ставиться до себе.

Н. Сарджвеладзе доповнює структуру самосприйняття ще одним компонентом – конативним. Конативний компонент включає у себе в якості ключового когнітивний аспект, але не обмежується ним. Конативність охоплює мотиваційні, вольові та інші дії, якими регулюється поведінка. Отже, конативний компонент відповідає за мотиваційну функцію в поведінковій сфері індивіда і реалізується у термінах «прагнення», «самоствердження», «зусилля» та ін. Йдеться про передповедінкову фазу, детермінанту поведінкової активності індивіда. Поведінка формується у відповідності до образу-Я, сприйняття самого себе. Дії стосовно себе можуть бути різними: маніпулятивними (з використанням самозаохочення або самопокарання,

самовиправдання, уникнення невдач і відповідальності за свої вчинки), діалогічними (розгортання внутрішнього діалогу у процесі самопізнання), конфліктними (самопізнання і самосприйняття через долаття внутрішнього конфлікту), емпатійним (самозгода, самосхвалення, впевненість у собі і довіра до своїх намірів, здатностей, зусиль). Отже, поняттям «конативність» позначаються різні форми активності індивіда на адресу самого себе і готовність до такої активності, іншими словами - мотиваційний настрій; когнітивний компонент; управління емоціями. Різними стратегіями суб'єкт мотивує себе, стимулює поведінку певного виду [42].

В межах нашого дослідження найбільший науковий інтерес становить зв'язок самосприйняття і поведінки. Свого часу К. Роджерс розкрив зв'язок когнітивної та емоційної складових самосприйняття [38]. Своє розуміння психологічного феномену сформулював Р. Бернс, додавши поведінковий компонент [56].

Самовідношення активно вивчається сучасними дослідниками, аналізуються теоретичні аспекти, досліджуються механізми формування, структура, зв'язок з іншими особистісними конструктами. Перспективною лінією наукових пошуків являється вивчення причиново-наслідкових зв'язків самосприйняття і відхильних форм поведінки сучасної людини. Нагальним залишається розкриття особливостей різного виду самосприйняття індивіда: позитивного (аутосимпатія) або негативного, гармонійного або конфліктного/деструктивного) і, у зв'язку з цим, просоціальна або девіантна форма поведінки.

Найбільш сильний зв'язок прослідковується між самосприйняттям і самооцінкою. Оптимальним для прикладної і практичної психології є визначення самооцінки, яке запропонував У. Джеймс. Змістове наповнення поняття «самооцінка» подане у вигляді формули, яка встановлює співвідношення рівня домагань і прагнень людини з рівнем її досягнень: чисельник – «успіх», знаменник – «рівень домагань»; чим більше чисельник, тим вище самооцінка [62].

У випадку отримання високих результатів у значимій діяльності або сфері життя самооцінка зростає. І, навпаки, неуспішність в реальних справах знижує самооцінку. У. Джеймс пояснює, що самооцінку треба вивчати у контексті певної діяльності, оскільки наявні і потенційні здібності проявляються саме в діяльності. Оптимістичним є висновок вченого про те, що людина здатна регулювати свою самооцінку шляхом підвищення результативності діяльності [62].

Узагальнено самооцінка тлумачиться, як оцінка людиною свого потенціалу і своїх досягнень у співставленні з досягненнями інших суб'єктів, а також з урахуванням вимог, правил, норм соціуму, в якому перебуває людина. Самооцінка є продуктом процесу саморефлексії, залежна від соціального статусу, у результаті чого закріплюється адекватне або неадекватне самосприйняття. Від самооцінки залежить адекватність або неадекватність соціальної адаптації людини у різних видах соціальної активності.

На методологічному ґрунті гуманістичної психології (К. Роджерс) самосприйняття визначається ядерним утворенням, навколо якого формуються характер, поведінка, потреби і мотиви, інтереси та ін. [38]. Оскільки особистість є продуктом соціалізації індивіда, то можна зробити висновок, про те, що самосприйняття виконує з'єднувальну функцію з соціумом і соціальними процесами. Формування «образу-Я» відбувається під впливом і одночасним формування «соціального образу» індивіда.

Самосприйняття формується у трьох модальностях: Я-реальне (правдиве Я), Я-соціальне (очима інших), Я-ідеальне (бажане Я). Гармонійний зв'язок між ними забезпечує цілісність особистості. У разі невідповідності, дисгармонії, така цілісність порушується і починають діяти захисні механізми.

Самосприйняття включає якості особистості і риси характеру, рольові позиції, соціальний статус, потреби і мотиви та інші характеристики, які узгоджуються з Я-реальним. Р. Бернс наголошує, що ці складові мають суб'єктивний характер [56]. Поведінковий компонент самосприйняття

стосується більшою мірою потенційної поведінки, потенційних реакцій індивіда. Оскільки поведінкові реакції можуть бути спонтанним, то вони не завжди відповідають ціннісним позиціям і переконанням. До того ж, поведінка сильно залежить від соціальних очікувань, відповідальності за наслідки поведінки. Отже, потенційна поведінка враховує суб'єктивні уявлення про себе і дійсність, а також орієнтується на зовнішні вимоги соціуму, його вимоги, правила, норми, стереотипи. На межі суб'єктивного і соціально затребуваного формуються механізми саморегуляції поведінки індивіда.

Науковий інтерес у межах дослідження психології самосприйняття викликають праці М. Розенберга. Вчений пов'язує процес самосприйняття з особливостями установок на себе – позитивних або негативних. А отже, самосприйняття на основі самоповаги і власної гідності або ж, навпаки, знецінення свого потенціалу. Дослідник вводить поняття «глобальна самооцінка», яким позначається тенденція до позитивного або негативного самоставлення [67].

С. Куперсміт також використовує поняття «глобальна самооцінка» і визначає цей особистісний конструкт, як суб'єктивну оцінку індивіда про різні форми життєвої активності. Кожна окрема суб'єктивна оцінка сприймається емоційно, з урахування цього їх вважають включеними в емоційну складову Я-образу [57]. Отже, йдеться про багатовимірну природу самосприйняття, індивідуальні і загальні характеристики таких підсистем особистості, як самооцінка, Я-концепція, самоставлення.

Суб'єктивність самосприйняття поступово формується шляхом інтуїтивних рішень, проявів упередженості у значимих питаннях, у пошуці можливостей для втілення своїх уподобань, через прагнення побудувати власну життєдіяльність відповідно особистісних цінностей і переконань. З цих позицій самосприйняття являється внутрішньо особистісним утворенням і процесом. Разом з тим, особистість – це продукт і результат соціалізації, тому всі особистісні конструкти, включно і самосприйняття, формуються під зовнішнім впливом з боку соціуму. Саме співвідношення суб'єктивних і

зовнішньо-соціальних чинників наближає особистість до реалістичності у розумінні самої себе.

Об'єктивна основа самосприйняття представлена реально проявленими уміннями, знаннями, якостями особистості, які актуалізувались в реальних подіях, різних видах діяльності. Результат і продукт діяльності виступають надійним підтвердженням (або спростуванням) адекватності самосприймання і самостворення особистості.

Правильне розуміння того, як людина ставиться до себе, дозволяє достатньо точно прогнозувати поведінку, тип комунікації в соціальному оточенні, спрямованість особистості, локус контролю тощо. Виявлена закономірність: відхильні форми поведінки притаманними особам з негативним Я-образом і неадекватною самооцінкою. У випадку позитивного самосприйняття домінує інтернальний локус контролю (особистість розуміє себе відповідальною за свої успіхи і невдачі), а при негативному самосприйманні характерним є екстернальний локус контролю (особистість перекладає відповідальність на зовнішні фактори).

Практичну значимість має підтвердження того факту, що більш стабільними являються позитивне і негативне самосприйняття; високу нестабільність має амбівалентне самосприйняття. Залежно від ступеня і динаміки самозвинувачення, високоймовірним є перехід від позитивного до амбівалентного і, у подальшому, негативного самосприйняття. Переважання у внутрішньому плані особистості негативізму у поєднанні з низькою самооцінкою спричинює деструктивні процеси у поведінковій сфері.

Адекватна самооцінка є чинником позитивного самосприйняття; неадекватна самооцінка спряжена з негативним та амбівалентним самосприйманням. У другому випадку сильно зростає роль емоцій, і у разі неспроможності їх регулювати, сприймання себе викривляється, деформується, втрачається раціональність і реалістичність. Це позначається на поведінці індивіда, вона стає схильною до девіацій.

1.2. Психологічна характеристика інтернет-залежності

Тезаурус психологічної науки збагатився терміном «інтернет-залежність» завдяки науковому внеску психіатра І. Гольдберга, який вивчав інтернет-залежність у зв'язку з поведінковими розладами, спричиненими використанням інтернету і комп'ютерної техніки [59].

Допоки відсутнє чітке, однозначне визначення інтернет-залежності. Більшість дослідників підтверджують компульсивний характер поведінки інтернет-залежних осіб, тому у наукових публікаціях використовується термін «компульсивне використання інтернету» (Compulsive Internet Use). Увага концентрується на компульсивних проявах (неконтрольованості, нав'язливості) інтернет-залежної поведінки. Терміном «інтернет-розлад» позначаються різні негативні наслідки сильного впливу інтернет-технологій на психіку і особистість людини. До таких негативних наслідків традиційно відносять негативні переживання через відсутність можливості скористатись інтернетом, внутрішній дискомфорт, роздратованість. Відмічають також виражену потребу все більше часу проводити у віртуальному просторі, що шкодить іншим сферам життєдіяльності людини. Попри відсутність чітко визначеної позиції в психологічній науці стосовно інтернет-залежності, позитивним є формування понятійного апарату і тезаурусу, що дозволяє досліджувати механізми такої залежності, модель поведінки, розробляти діагностичні методи і корекційні засоби.

У витоків вивчення природи інтернет-залежності лежать наукові праці К. Янг [68]. Її дослідження підтвердили висновки інших науковців стосовно схожості симптомів інтернет-залежності з проявами інших видів залежної поведінки. К. Янг є автором першої монографії з проблеми інтернет-залежності. Дослідниця розробила і апробувала перший опитувальник для інтернет-адиктів. У подальшому діагностичні критерії інтернет-залежності розробив А. Голдберг на основі ознак ігрової залежності. Така спроба зазнала

суттєвої критики з боку інших фахівців. На разі проблема інтернет-залежності вивчається на рівні дискусійних публікацій фахівців [59].

Інтернет-залежність має свої специфічні характеристики, передусім дуже високою є швидкість виникнення (у середньому від пів року до року). К. Янг виявила чинники інтернет-залежності. Типовими, більш поширеними є прагнення відійти від реальності (ескапізм), занижена самооцінка і висока тривожність, схильність до апатії та депресії, фобія самотності, глибока незадоволеність життєвими досягненнями і особистісно значимою діяльністю, почуття недооціненості з боку соціуму. Дефіцит позитивних переживань в об'єктивній реальності компенсується реалізацією іншої життєвої стратегії – занурення у віртуальну реальність. Віртуальне життя відкриває нові можливості в освоєнні нового досвіду, нових переживань, нових знайомств і видів діяльності. Мотивує і стимулює віртуальну активність свобода у самопрезентації у поєднанні з анонімністю, що породжує почуття безпеки і захищеності [68].

Пропорційний розподіл між об'єктивною і суб'єктивною реальністю в житті сучасної молоді поступово зміщується на користь інтернету, соціальних мереж і штучного інтелекту. Перевагами віртуальної життєдіяльності являються уникнення небажаних наслідків, персональної відповідальності за свою активність і публічність. Усе це розкріпачує психологічно, виникають нові патерни поведінки, нові якості особистості та інші зміни. У віртуальному просторі людина прагне бути прийнятою соціумом, уникнути нервового напруження від реальних проблем, знайти однодумців в широкому інформаційному і комунікативному просторі.

Психологічними предикторами інтернет-залежності дослідники визначають пошукову поведінку, інтроверсію (зануреність у себе), нонконформізм та інші показники. Характерними є деструктивні прояви психологічного характеру: невисока емпатійність, викривлення емоційної основи спілкування та емоційна нестабільність, байдужість до вербальної комунікації в реальному часі і соціальному середовищі. В інтернет-спілкуванні

особа не є повноцінним суб'єктом комунікації, а має статус «користувача» особливого виду технології.

Провідною функцією, яка спричинює інтернет-залежність, являється комунікативна функція. Оскільки інтернет-спілкування викликає відчуття безпеки і підтримки з боку інших людей («користувачів»), то сам процес віртуального спілкування стає метою, а отже, має компенсаторний характер.

Тривалий вплив спілкування у віртуальному просторі на особистість проявляється найбільш відчутно у процесі її ідентифікації і самоідентифікації. Особа може змінити свою ідентичність, модель поведінки; «Я-концепція» наповнюється такими одиничними «Я», формування яких в реальній комунікації зазнавало суттєвих труднощів.

Сучасними дослідниками інтернет-залежність вивчається різноаспектно, тим не менш, проглядається спрямованість на виявлення різних груп факторів – соціальних, психологічних, медичних, педагогічних та ін. Вивчаються гендерний і віковий аспекти.

Провідним об'єктом у даному контексті виступає поведінкова сфера. Дискусійними залишаються питання стосовно психологічних механізмів інтернет-залежності і та її зв'язку з самосприйняттям особистості. Іншими словами, дослідницька активність спрямовується на вивчення зв'язку між девіантною формою поведінки (адиктивною) і тим, як особистість сприймає себе.

Проблемне поле окреслюється системою понять: адикція, залежність від інтернету, комп'ютерна залежність та ін. З появою і поширенням інтернет-технологій у житті світового суспільства питання про можливі ризики від користування ними не розглядалось, оскільки йшлося про спеціальні технології. Надмірне занурення сучасної людини у віртуальну реальність, тим не менш, спричинило суттєві деформаційні процеси на різних рівнях і сферах людського буття: психічній, особистісній, міжособистісній тощо. Прояви негативного впливу інтернет-технологій проявляється у поведінці людини, що спонукало дослідників в різних наукових галузях поставити питання про появу

нового виду залежності, яка руйнує психіку. За результатами опитування особи з ознаками інтернет-залежності називають такі сфери життєдіяльності, які найбільше втрачають від перебування у віртуальній реальності: сім'я, побутові обов'язки, спорт, культурне життя (театр, концерти, виставки тощо), соціальні контакти в реальній взаємодії.

З часом з'являються перші наукові підтвердження про існування різних поведінкових залежностей, підґрунтям яких являється застосування інтернет-технологій. З різким зростання інтернет-користувачів проблема інтернет-залежності набуває високої актуальності. Дослідження профілю особистості, залежної від інтернету, розпочалися порівняно недавно, тому вивчення цієї проблеми перебувають на етапі спостережень, збору фактів.

Найбільших масштабів проблема інтернет-залежності досягла у підлітковому і юнацькому віці, оскільки саме ці вікові категорії - найбільш активні користувачі. Негативний вплив посилюється у зв'язку з тим, що психічні процеси дозрівають, особистісні конструкти перебувають на етапі свого становлення. Психіка і особистість перебувають у нерівноважному стані, що пояснює високу вразливість молоді стосовно інтернет-впливу. Специфіка інтернет-залежності у тому, що вона охоплює всі сфери життєдіяльності сучасної людини: комунікативну, навчальну, сферу дозвілля, побутову, безпекові аспекти тощо. І попри зручність, швидкість і доступність інтернет-можливостей посилюються негативні тенденції, серед яких інфантилізація особистості.

Зарубіжні психологи виявили такі ознаки поведінки, яка спряжена з активним використанням інтернет-технологій (Young K., Rodgers R.C.): інтроверсія і почуття самотності, шизоїдність, низька самооцінка, агресивність, ворожість, потреба у гострих емоціях, пошукова поведінка (пошук нового досвіду, нового спілкування, нових форм самопрезентації тощо), знижений самоконтроль та емоційний інтелект, нейротизм, випадки нарцисизму, невисока ефективність і задоволеність своїм здобутками у реальному житті порівняно з віртуальним.

Найчастіше в інтернет-залежних осіб дослідники виявляють низьку самооцінку, негативний емоційний стан (емоційні розлади, зокрема, депресію), констатують ситуативну тривожність, зниження працездатності. Типовим є зниження рівня емоційної і поведінкової саморегуляції, що проявляється в імпульсивності реакцій, надмірно активному відгуку на слабкі стимули і подразники ззовні, неуважності, бар'єрах ідентифікації, складним поєднанням кількох видів акцентуацій характеру. Разом з тим, діагностика і виявлення інтернет-залежної поведінки ускладнюється відсутністю чітких критеріїв залежної поведінки такої спрямованості. Справа у тому, що інтернет-залежність не підпорядковується закономірностям формування відомих для науки хімічних і нехімічних адикцій. Одна з ключових відмінностей – швидкість формування і поширення.

Психологічними чинниками виникнення інтернет-залежної поведінки дослідники називають емоційна нестабільність, підвищена тривожність, знижений рівень соціального інтелекту. У зв'язку з цим, виникають труднощі соціальної адаптації особистості.

Сучасною психологічною наукою інтернет-залежність вивчається, як причина порушень міжособистісних відносин. Інтернет-адикція (Internet Addiction Disorder, IAD), передусім, зароджується у сфері спілкування і комунікації. Ступінь адикції визначається не кількістю проведеного в інтернеті часу, а, передусім, втратами можливостей в реальній дійсності (К. Янг).

Вперше термін «інтернет-залежність» був використаний у науковому обігу дослідником І.Гольдбергом (1996 р.). Поняття «інтернет-залежність» означало поведінковий розлад, спричинений систематичним використанням інтернету і комп'ютерної техніки, у результаті чого проявлявся згубний вплив на різні сфери життя людини (сімейну, побутову, освітню, дозвілля, фінансову, професійну) і, найголовніше, на психічне і психологічне здоров'я. Одночасно, з терміном «інтернет-залежність» використовується термін «патологічне використання комп'ютера» [59].

Діагностика інтернет-залежності здійснюється на основі критеріїв, розроблених для вже виявлених видів хімічної і нехімічної адикції (DSM-IV). Зроблено висновки про виникнення дистресу, який шкодить психічному, ментальному здоров'ю, утруднює міжособистісну комунікації, погіршує благополуччя людини, негативно впливає на соціальний статус. Стосовно соціального положення особа поступово стає маргінальною, сама себе витісняє «на узбіччя» соціальних процесів, активного соціального життя.

У сучасній науці поняття «інтернет-залежність» розуміється досить широко, охоплює велику кількість симптомів, виявлених шляхом масових спостережень і лонгитюдних досліджень.

Характерні симптоми такі:

- нав'язливий стан в роботі з комп'ютером, спричинений перебуванням у віртуальній реальності;
- пошукова активність в інтернет-просторі компульсивного характеру, що призводить до інформаційного перевантаження;
- компульсивне застосування інтернету, патологічна пристрасть до використання інтернету, коли йдеться про азартні ігри, аукціони, електронне купування речей і послуг;
- залежність у формі неврозу, психологічна залежність від віртуальних відносин з іншими користувачами інтернету (спілкування у чатах, онлайн-конференціях та інших формах активності із застосуванням спеціальних платформ); як наслідок, слабшають вже існуючі міжособистісні зв'язки в реальному житті, вони витісняються віртуальними.

На разі психологічна наука розробила різні підходи і моделі у вивченні інтернет-залежності. Найбільш робоча модель – когнітивна-поведінкова модель патологічного використання інтернету.

Р. Девіс охарактеризував такі форми інтернет-адикції: специфічну і генералізовану форми патологічного використання інтернету. Специфічна форма інтернет-залежності проявляється у нав'язливому, надмірному

використанні інтернет-ресурсів у задоволенні якоїсь певної потреби, реалізації певної функції (онлайн-продажі, гемблінг, тощо). Затребувана функція може бути реалізована і поза виростання інтернет-технологій [58].

Генералізована форма інтернет-залежності позначає фронтальне, багатоцільове використання інтернет-ресурсів, що призводить до надмірного перебування у віртуальному просторі (і за часом, і за обсягом інформації). Патологічність проявляється і в тому, що пошукова поведінка суб'єкта (користувача інтернет-сервісу) не має чітких цілей. Типовими являються залежність від користування електронною поштою, спілкування у чатах, постійний перегляд випадкової інформації в інтернет-режимі.

М. Орзак визначила ознаки інтернет-адикції фізичного і психологічного характеру. Психологічні прояви інтернет-залежності такі: позитивний емоційний стан, іноді, ейфорія, від перебування у віртуальному просторі; пригальмовування механізмів вольової саморегуляції, втрата відчуття часу і контролю за своїм фізичним станом (не відчувається, не помічається та ігнорується фізичне перенавантаження); постійне зростання часу перебування у віртуальній реальності; зниження значимості фундаментальних сфер життя – сім'я, відносини з друзями і колегами, дозвілля, побут тощо; погіршення психологічного стану у разі відсутності доступу до комп'ютера і через неможливість підключитись до інтернету (апатія, роздратування, агресивність, депресія, емоційна нестабільність), погіршення освітньої і професійної діяльності [65].

Симптоми фізичного характеру вивчаються сучасною медициною та іншими науками про людину. Типовими для осіб з інтернет-залежністю є такі фізичні ускладнення: сухість очей, біль у спині і суглобах, погіршення травлення через незбалансованість харчування, серцево-судинна система страждає через дефіцит кисню і фізичної, рухової активності; порушення сну, відсутність чіткого режиму дня, висока втомлюваність.

Найбільше занепокоєння у фахівців, які вивчають і опікуються здоров'ям людини, викликаються психологічні зміни. Найбільші ризики у

тому, що деструктивні процеси мають відкладені у часі наслідки, які важко відслідкувати і вивчати. Поглинання віртуальною реальністю призводить до того, що особистість починає функціонувати не в об'єктивній реальності, а в кібер-просторі; комп'ютер починає хибно сприйматись людиною, як спосіб самоствердження, «повноцінного» існування, як можливість реалізації своїх інтересів і потреб.

У віртуальному просторі відбувається «розчинення» особистості, її «самості», формується специфічне самосприйняття під впливом фантазій, проєкцій, переносу. Самоставлення також перебуває під впливом не реального, а віртуального соціуму. Можна говорити про «віртуальну особистість», закони формування і розвитку якої відрізняються від психологічних закономірностей, виявлених психологічною наукою раніше.

Фахівці фіксують у користувачів змінний стан свідомості. Доречною є аналогія з хімічною адикцією, коли змінний стан свідомості настає під впливом психоактивних речовин (ілюзії, ейфорія, емоційне піднесення). Інтернет-простір стає більш реальним, ніж об'єктивна дійсність, є засобом зміни свідомості людини. Заміна реального штучним світом спричинює поступову деградацію, яка найбільше шкодить ще незрілим особистостям. Регресія є наслідком реакцій переносу у віртуальний простір, неусвідомлених фантазій про домінування, успіх, силу, самозакоханість нарцистичного типу тощо.

К. Холланд вказує на причини високих ризиків для психічного здоров'я і процесу соціалізації особистості від поєднання інтернет-технологій, як інтелектуальних досягнень людства, з провокацією у людини примітивних інстинктів [61]. Примітивність реакцій, як ознака деградації, обумовлюється специфікою віртуального буття: людина в статусі користувача може бути такою, як бажає, проявляти емоції без контролю ззовні (на відміну від об'єктивної реальності).

Зміна стану свідомості, «симбіоз» об'єктивної, суб'єктивної і віртуальної реальності спричинює якісні зміни в самій особистості, її

самосприйняття і світосприйняття, міжособистісній взаємодії: взаємодія відбувається з особистостями, які перебувають у статусі «користувача інтернету», «віртуальних особистостей». Анонімність і знижений контроль за поведінковими реакціями у віртуальному просторі провокує людину презентувати себе у різних статусах, образах, ролях. Це стає потребою, захопленням, частиною реального існування. Віртуальний спосіб життя стає найбільш комфортним, бажаним, який дарує задоволення (у крайньому прояві - ейфорію). Так з'являється і укріплюється інтернет-залежність, яка за своєю природою більшою мірою психологічна, а не фізична (хоча треба зважувати на сильний зв'язок фізичного і психічного факторів). Сучасні дослідження виявили одну з найбільш виразних ознак інтернет-залежності – це компульсивне бажання підключитися до віртуальної реальності за допомогою комп'ютерних технологій, коли людина перебуває в режимі реального існування, і долання високого внутрішнього бар'єру, щоби вийти з інтернет-режиму.

У віртуальній реальності з'являється можливість замінити вже існуючі в житті людини моделі поведінки на нові патерни, отримувати задоволення від освоєння нових поведінкових моделей і реалізувати свої приховані бажання і проявляти пригнічені емоції. Поза строгого зовнішнього контролю (як в реальному соціумі) у людини з'являється бажання експериментувати зі своєю ідентичністю, презентуючи себе кожного разу іншою особистістю. У такий спосіб молодь прагне отримати визнання у соціумі, якого бракує в реальному житті.

Самосприйняття і самоставлення формуються в таких умовах, які не є «нормальною» соціалізацією, оскільки порушуються фундаментальні основи людської взаємодії, а саме, неможливість контактувати з реальним партнером, його достовірною особистістю, а також відсутність смислової основи, збіднілість лексики, відсутність зв'язного, контекстного мовлення. Головною стає форма, формат комунікації (слайди, чат-взаємодія, репліки, смс-повідомлення і т.п.). Згасає повноцінність соціальної, когнітивної, емоційно-

сміслової основи людської взаємодії. Спеціалісти пояснюють таку трансформацію компенсаторною функцією інтернет-життя сучасної людини.

Отже, інтернет-залежність кваліфікується, як нехімічний вид активної поведінки, для якої типовими є компульсивність, неконтрольованість, нав'язливість поведінкових реакцій, сильна потреба у доступі до інтернету, що призводить до деструктивних процесів на психофізичному і психологічному рівнях.

1.3. Зв'язок самосприйняття та інтернет-залежності в юнацькому віці

Інтернет-залежність у зовнішньому плані пов'язана з внутрішньо-психічними, внутрішньо особистісними і поведінковими проявами. Внутрішні перетворення стосуються ядра особистості – Я-концепції. У свою чергу, Я-концепція на понятійному рівні знаходиться у зв'язку з поняттям «самоствлення» («самовідношення»).

Будь-яка залежність тотожна деформації психічних і поведінкових систем. Фахівці прийшли до висновку, що адикція хімічна і нехімічна – це, передусім, проблема свідомості. Саме цим зумовлюється висока актуальність вивчення зв'язку самосвідомості з інтернет-залежністю, її рівнем і проявами.

З одного боку, інтернет-залежна поведінка є наслідком сформованості негативної Я-концепції, проявами якої є низька самооцінка, негативне самоствлення, низька рефлексивність. Як результат, соціальна дезадаптованість особистості.

Інформаційне, смислове, технологічне, соціальне поле, в якому перебуває людина значну кількість життєвого часу, впливає на психіку, всі конструкти особистості і поведінку. У поведінці проявляється прихований вплив інтернет-середовища, саме тому йдеться про її особливий тип – адиктивна поведінка. Психологів цікавлять причини поведінкових змін і найчастіше вони знаходяться у внутрішньому плані – у свідомості і самосвідомості.

Самосвідомість формується у процесі пошуку особистістю свого місця в оточуючому світі. Через те, що значиму частину часу інтернет-залежна особа перебуває у віртуальній реальності, то специфічними стає сприйняття дійсності і себе в реальному вимірі. Я-концепція наповнюється одиничними Я, які формуються у складному, нелінійному зв'язку об'єктивної, суб'єктивної і віртуальної реальності.

Масові лонгитюдні дослідження виявили найбільш ймовірнісні зміни деструктивного характеру.

По-перше, слабшає відповідальність за власні рішення і вчинки у реальному житті через те, що віртуальна комунікація сприймається, як безпечна, безризикова, така, що не висуває суворі вимоги. Зовнішній контроль відсутній, на противагу соціальному контролю в реальному соціумі (сім'я, школа, громадськість тощо). У підсумку, поступово формується хибне розуміння себе, закріплюються Я-вільний, Я-самодостатній, які в реальному житті такими не являються. Людина вважає себе особистісно зрілою, а, насправді, залишається інфантильною.

По-друге, підвищена потреба перебування у віртуальному просторі не робить людину більш впевненою, лише породжує ілюзію такого самосприйняття. Саме через страх і тривогу від реальних проблем, необхідності приймати відповідальні рішення, будувати конструктивні міжособистісні зв'язки з іншими людьми, розв'язувати конфлікти, організовувати своє реальне життя, спонукає особу зануритись у віртуальний світ. Усе це є проявами низької/заниженої самооцінки. Отже, типовою характеристикою інтернет-залежних осіб є низька самооцінка.

По-третє, ускладнення соціальної адаптації у випадках інтернет-залежності пояснюється тим, що у віртуальному середовищі формуються штучні Я, які не життєздатні у реальному житті. Нереалістичне розуміння людиною самої себе проявляється в моделях поведінки, які вона освоює і привласнює у віртуальному середовищі. Іншими словами, нереалістичне розуміння самої себе, супроводжується особливими поведінковими проявами,

які заважають адаптуватись в реальному соціумі, у результаті, маргіналізація особистості.

По-четверте, завдяки інтернет-технологіям, розширюються можливості для самопрезентації, що стимулює індивіда до освоєння різних образів Я, швидкому переключенні від одного до іншого. Процес ідентифікації стає хаотичним, спонтанним, без належного осмислення себе і світу. Інтернет-простір пропонує вже згенеровані моделі ідентичності у поєднанні зі стилем життя, його зовнішніми ознаками. Індивід може проявити свою суб'єктність лише у процесі вибору бажаного Я-образу і наслідувати його, як шаблон. Оскільки інтернет-простір насичений різними (схожими і альтернативними) образами і моделями життя, індивід коливається між ними, практикуючи то одну, то іншу. У результаті, розмитість власного Я, репродуктивність мислення і поведінки, зорієнтованість на шаблон, популярність, соціальне схвалення. Через різноспрямованість потреб і мотивів загострюється проблема внутрішньо особистісних конфліктів, дезінтеграція складових Я-концепції.

По-п'яте, тривале використання інтернет-ресурсів негативно впливає на всі сфери психіки, особливо емоційну, проте самим адиктом погіршення самопочуття не помічається. Навпаки, особа насичує своє життя віртуальною активністю заради позитивного самопочуття, задоволення нагальних особистісних потреб, гармонізації. Однак, зростання дистанції з реальним життям має свої негативні наслідки – апатія, почуття самотності, зниклої тривоги в ситуації постійної невизначеності, роздвоєність. Це призводить до формування негативної Я-концепції, негативного ставлення до самого себе.

Інтернет-адикція одночасно проявляється і в сфері свідомого, передусім, самосвідомості. Найчастіше, негативний вплив інтернет-залежності проявляється у зниженні самооцінки і, як похідна, зростання тривожності, невпевненості в ситуаціях безпосередньої комунікації з іншими суб'єктами соціальних процесів.

Слід уточнити, що сучасні дослідження виявили пряму залежність внутрішньої і зовнішньої конфліктності з рівнем інтернет-залежності.

Домінують копінг-стратегії соціальної підтримки. Ці знання дозволяють своєчасно виявляти ризик формування інтернет-залежності у сучасних підлітків і молоді.

Швидкі темпи поширення інтернет-залежності у світовій популяції актуалізували питання включення інтернет-залежності у МКХ-11, як психічне захворювання, і виводить проблему у міждисциплінарний науковий простір, передусім, клінічної психології і психіатрії. Сучасними дослідниками зроблено спроби співставити симптоми інтернет-залежності з загальними критеріями інших видів залежностей. На зараз, залежність від комп'ютера та інтернету віднесено до синдрому залежності (F1x.2 по МКБ-10), включно з синдромом заперечення (F1x.3 за МКБ-10).

Вивчення психології інтернет-адикта слід здійснювати не лише на зовнішньо-соціальному рівні, але й на індивідуальному рівні розвитку психіки і особистості. Показниками виступають відкритість індивіда новим культурним тенденціям, суспільному досвіду, наскільки стабільними емоції, психологічний час особистості.

Аналіз наслідків впливу інтернет-залежності на самосприйняття спрямовує наукові пошуки до Я-концепції, образу-Я особистості. Серед таких ознак більшість дослідників називають зниження самооцінки. Людина, яка невпевнена у собі в об'єктивному світі, намагається стверджуватись у віртуальному часі і просторі, проявляти себе у виграшному для неї образі. Спостерігається зниження комунікативної активності в системі реальних міжособистісних зв'язків на користь дистанційної комунікації з «віртуальними особистостями». Такі трансформації супроводжуються емоційною нестабільністю через невідповідність уявного (віртуального) образу-Я очікуванням в об'єктивній реальності. Одиначні Я, сформовані в умовах віртуального життя, доволі часто не знаходять можливість для продуктивної самореалізації, успішної соціалізації індивіда. Саме це стає причиною повернення до віртуального життя, зростання його значимості і впливовості в індивідуальному світі людини. Образ-Я

переміщується із суб'єктивного і об'єктивного світу у віртуальний. Як наслідок, індивід набуває ознак «віртуальної особистості».

Зовнішні чинники інтернет-залежності – доступність, простота у використанні, швидкість процесів, насиченість інформаційного поля, а також соціальні чинники (сімейне виховання, особливості соціуму). Внутрішні чинники інтернет-залежності: властивості нервової системи (швидке збудження, емоційна нестабільність, низький самоконтроль, низька самооцінка, схильність до апатії і депресії).

Наслідки проявів зовнішніх і внутрішніх чинників такі: уповільнення особистісного розвитку, розмитість життєвих цілей і настанов, невисокий рівень психологічного благополуччя, захист через підтримку іміджу і уникнення невдач, уникнення відповідальності за свої дії, знецінення самостійності, своєї суб'єктності в реальній дійсності. У подальшому зміни торкаються ціннісно-сислової сфери, комунікативної, внутрішньо-особистісної.

Висновки до розділу 1

У період зрілої юності відбувається дозрівання особистості, досягається більш чітке розуміння себе і життєвої позиції, період освоєння нового досвіду, практик, способів комунікації, розширення кола міжособистісної взаємодії, прагнення самореалізації відповідно бажаного майбутнього, самопроекування та ідентифікації.

Самосприйняття в психологічній теорії використовується для позначення образу-Я. Це те, як індивід описує свої якості, свій потенціал, свою людську сутність. На методологічному ґрунті гуманістичної психології самосприйняття визначається ядерним утворенням, навколо якого формуються характер, поведінка, потреби і мотиви, інтереси та ін.

Становлення сучасної особистості поступово переміщується у віртуальну реальність через високу затребуваність інтернет-можливостей для самореалізації. Збільшуються масштаби інтернет-залежності. Інтернет-

залежність відносять до поведінкових розладів, спричинених надмірним використанням інтернету і комп'ютерної техніки. Самосприйняття осіб з ознаками інтернет-залежності характеризується заниженою самооцінкою, самовпевненістю, підвищеними показниками ворожості, погіршується емоційний стан, розмитість ідентифікації, компульсивний характер поведінки тощо. Одночасно, інтернет-залежна поведінка є наслідком сформованості негативної Я-концепції, проявами якої є низька самооцінка, негативне самоставлення, низька рефлексивність, як результат, соціальна дезадаптованість особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ І РІВНЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Програма комплексної діагностики

Мета емпіричного етапу дослідження: вивчити особливості самосприйняття у зв'язку з іншими компонентами особистості та рівнями інтернет-залежності в юнацькому віці.

Емпіричне вивчення особливостей самосприйняття та рівня комп'ютерної залежності в юнацькому віці базувалось на результатах теоретичного етапу дослідження. На теоретичному етапі дослідження виявлено закономірності, які були враховані у виборі діагностичних засобів. Йдеться про співвідношення самосприйняття і самооцінки: самооцінка виступає оцінним компонентом самосприйняття. Від рівня самооцінки залежить позитивне або негативне ставлення до себе. Одночасно, самооцінка знаходиться у взаємозв'язку з рівнем інтернет-залежності особистості: інтернет-залежні особистості найчастіше мають низьку самооцінку. Враховуючи вище зазначене, нами була програма комплексної діагностики.

Методи і методики діагностики:

- тест на інтернет-залежність (К. Янг, в адаптації В. Лоскутової);
- тест «Самооцінка особистості» (Л. Столяренко);
- тест «Опитувальник самоставлення» (В. Столін, С. Пантелєєв).

Програма емпіричного вивчення самосприйняття і рівня інтернет-залежності була впровадженя на вибірці, яка включала студентів другого курсу психологічних спеціальностей Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 48 осіб. Розподіл студентів по факультетах такий: природничий (БП) – 10 осіб; психолого-педагогічний (ПНП) – 16 осіб; філологічний (УПФ) – 8 осіб; педагогічної освіти (ДВП) – 14 осіб.

Констатувальна діагностика була проведена з 20 лютого 2025 року по 26 березня 2025 року.

1) *Тест на визначення інтернет-залежності* (К. Янг; Internet Addiction Test, IAT)

Методика розроблена для самодіагностики, як засіб виявлення ступеня захоплення інтернетом; розрахована для осіб, старших 18 років. Респондентам пропонується 20 запитань з готовими варіантами відповідей, кожна з яких оцінюється відповідної кількістю балів. Інтерпретація результатів кількісного оцінювання здійснюється за такими статусами: звичайний користувач інтернету, надмірне захоплення інтернетом, інтернет-залежність.

2) *Тест «Самооцінка особистості»* (Л. Столяренко)

Респонденту пропонується набір особистісних якостей, серед яких правдивість, комунікативність, байдужість, принциповість, оптимістичність, підозрілість та інші (всього 20 якостей).

Респонденту треба укласти два списки якостей з поданого набору з урахуванням «Я-ідеальне» і «Я-реальне». У перший список (Я-ідеальне) з дотриманням рейтингу слід записати ті якості, які більше за інші цінуються респондентом в інших людях; у другому списку - якості, які найбільше властиві самому респонденту (на його суб'єктивну думку), за спаданням рейтингу.

На етапі обробки діагностичних даних використовується шкала, де вказані рівні самооцінки від неадекватно низького до неадекватно високого.

3) *«Опитувальник самоствавлення»* (В. Столін, С.Пантелєєв)

За основу розробку методики була взята ідея, що самосприйняття, самоствавлення, самооцінка, самоактуалізація та наближені самопроцеси емоційно забарвлені, а тому суб'єктивної природи, з вираженим впливом упередженості і заангажованості. Саме тому діагностується переважно емоційний компонент ставлення особистості до себе.

Процедура діагностики орієнтована на рівні самоствавлення (глобальний, диференційований, конкретних дій). Рівень глобального самоствавлення фіксує

загальне розуміння себе і ставлення до себе. Рівень диференційованого самоставлення визначається за показниками самоповаги, інтересу, емпатія/симпатія). Третій рівень стосується конкретних дій, спрямованих на власне «Я». Пропонуються дев'ять шкал, серед яких відкритість, самовпевненість, самозвинувачення та ін.

«Відкритість» відображає ступінь правдивості, достовірності у сприйняття самого себе або ж, навпаки, виражене прагнення отримати схвалення з боку соціуму (що опосередковано свідчить про недовіру до себе).

«Самовпевненість» фіксує переконаність людини у своїх здатностях, впевненість у своїх ідеалах, настановах, не піддаючись впливу зовнішніх оцінок.

«Самокерівництво» характеризує спроможність планувати життєві події, координувати і уточнювати свої дії, всести саомоніторинг, приймати рішення.

«Відображене самовідношення» характеризує розуміння самого себе під зовнішнім, соціальним впливом; розуміється впевненість у тому, що власна особистість, її якості і риси характеру, поведінка і діяльність сприйматимуться зі схваленням, емпатійністю, позитивними оціночними судженнями з боку оточуючого соціуму, інших соціальних суб'єктів.

«Самосприйняття» пов'язане з такими особистісними якостями, як прийняття своїх уподобань, інтересів і потреб, всіх своїх рис характеру, унікальності свого індивідуального буття.

«Самоприв'язаність» - підтримка постійного внутрішнього зв'язку зі своїми ресурсами (потребовими, мотиваційними, емоціями та мисленням тощо).

«Конфліктність» позначає спрямованість на конфліктну модель поведінки у суперечливих ситуаціях, підвищену агресивність, нонконформізм.

«Самозвинувачення» - схильність особистості вважати себе відповідальною за негативні наслідки будь-яких подій, включно з випадками, коли для цього немає об'єктивних підстав.

Кожна шкала фіксує вираженість відповідного показника по трьох рівнях: низький, середній, високий.

Шкали об'єднуються у фактори: самоповага (ставлення до власного «Я»), аутосимпатія (емоційне сприймання себе), самоприниження (негативне самосприйняття).

2.2. Результати комплексної діагностики

4) Тест на інтернет-залежність (К. Янг)

Результати тестування подані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати тестування на інтернет-залежність (К. Янг)

Статус інтернет-користувача (відповідно ступеня залежності)	Кількість студентів	
	абсолютна	%
Звичайний користувач інтернету	31	64,58
Надмірне захоплення інтернетом	17	35,32
Інтернет-залежність	-	-
Усього	48	100

Аналіз результатів самодіагностики підтверджує переважання студентів, які вважають, що інтернетом вони користуються помірно і перебування у віртуальному просторі не шкодить іншим сферам їхньої життєдіяльності (31 особа; 64,58 %). Третина респондентів (17 осіб; 35,32%) визнала, що інтернет-ресурсами вони користуються більшу частину часу, але не вважають, що це є ознакою інтернет-залежності. Ці студенти пояснюють тривале перебування в інтернет-просторі специфікою навчання і виробничих завдань (стосується тих студентів, які працевлаштувались). Факт відсутності студентів з інтернет-залежністю може гіпотетично свідчити про його об'єктивність, або ж про суб'єктивне викривлення реальності, в якій перебуває респондент. Більшість людей схильні заперечувати наявність у себе будь-якої залежності.

2) Результати методики «Самооцінка» (Л. Столяренко)

Діагностична процедура була проведена з урахуванням взаємозв'язку рівнів самооцінки та інтернет-залежності. Саме тому за результатами діагностики на інтернет-залежність (К. Янг) всі респонденти були поділені на дві групи - «звичайні користувачі» (Група 1) і «надмірно користуються» (Група 2). Для підтвердження або спростування наявності залежності між самооцінкою та ступенем інтернет-залежності вимірювання самооцінки було проведено по групах для подальшого порівняння (табл. 2.2, рис. 2.1).

Таблиця 2.2

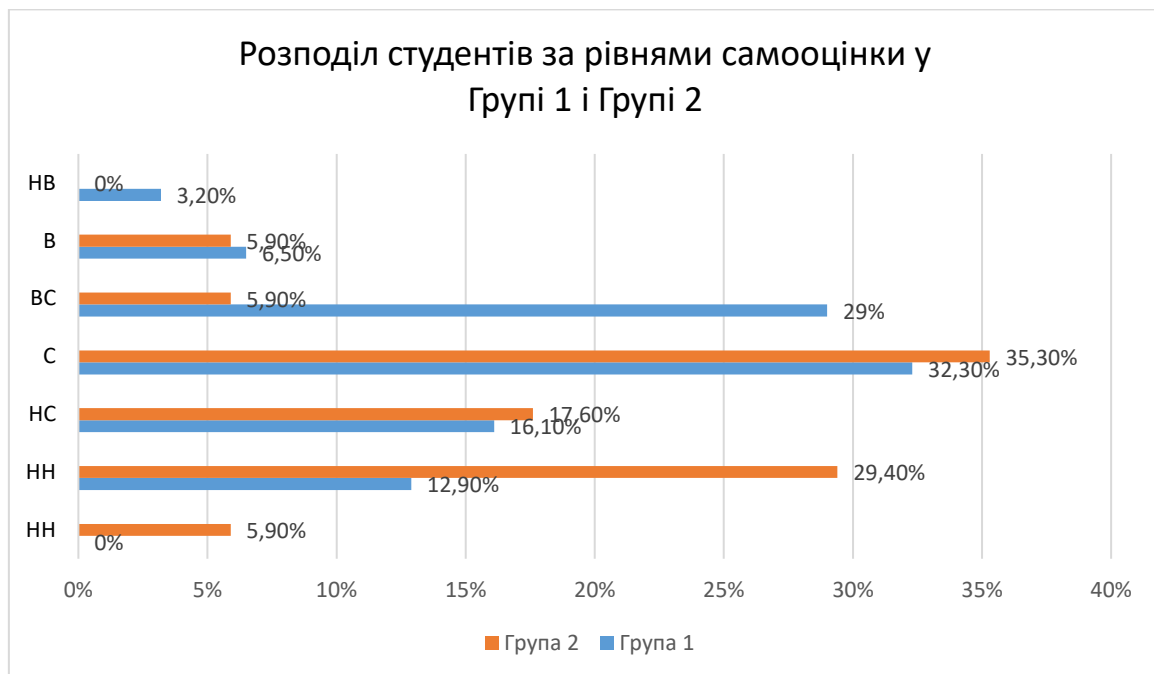
Результати діагностики самооцінки студентів

Рівень самооцінки	Студенти-психологи	
	Група 1 (звичайні користувачі) N =31	Група 2 (надмірно користуються) N =17
неадекватно низький	0 (0 %)	1 (5,9 %)
низький	4 (12,9 %)	5 (29,4 %)
нижче середнього	5 (16,1 %)	3 (17,6 %)
середній (адекватний),	10 (32,3 %)	6 (35,3 %)
вище середнього	9 (29%)	1 (5,9 %)
високий	2 (6,5 %)	1 (5,9 %)
неадекватно високий	1 (3,2 %)	0 (0%)

У групі «звичайних користувачів» явним є переважання середньої (адекватної) самооцінки у поєднанні з самооцінкою «вище середнього». Сумарна кількість таких студентів становить 19 осіб (61,3%). Один випадок зафіксований на рівні неадекватно високої самооцінки (3,2%).

Рівень «нижче середнього» і «низький» підтвердили 9 студентів, що становить 29%. Показово, що відсутніми були випадки «неадекватно низької» самооцінки (0%). Такий рівневий розподіл за показником «самооцінка»

свідчить, що особи, які успішні у реальному житті, мають адекватну або високу самооцінку, не вбачають віртуальну реальність як необхідну умову самореалізації, самоідентифікації, саморозвитку. Особистісний потенціал вони впевнено реалізують в об'єктивній реальності, в реальних міжособистісних зв'язках, подіях і умовах. Таким юнакам і дівчатам не потрібні штучні ресурси, щоби проявити себе, бути авторитетним в соціальному оточенні, ставити і досягати життєво важливі для них цілі. Ймовірно, що люди, які не потребують на постійне перебування в інтернет-просторі, є самодостатніми, конгруентними особистостями, «самоактуалізаторами» (за Е. Шостромом).



Умовні позначення:

Група 1 - «звичайні користувачі»; Група 2 – «надмірно користуються»;

НВ – неадекватно висока самооцінка;

В – висока самооцінка;

ВС – вище середнього самооцінка;

С – середня (адекватна) самооцінка;

НС – нижче середнього самооцінка;

Н – низька самооцінка;

НН – неадекватно низька самооцінка.

Рис. 2.1. Розподіл студентів з різною інтернет-залежністю по рівнях
самооцінки

У групі студентів з високою потребою в інтернеті (Група 2) спостерігається протилежна тенденція - у бік низькою самооцінки. Загальна кількість студентів рівнях, нижче середнього, низькому і неадекватно низькому, дорівнює 9 осіб (53%), тобто більшість. І, навпаки, студенти з високою і вище середнього самооцінкою, які надлишково використовують інтернет, становить меншість (2 особи; 11,8 %). Кількісний аналіз розподілу студентів другої групи за рівнями самооцінки також підтверджує висновки теоретичного етапу дослідження: особи з сильною потребою перебування у віртуальній реальності, зазвичай, мають самооцінку нижче середньої (адекватної). Таким людям не вистачає впевненості для самопрезентації, самоствердження у реальному вимірі міжособистісних відносин, в реальному соціумі, але потреба самореалізації і соціального визнання нікуди не зникає. Особистісне життя поступово переміщується у віртуальну реальність, де особа може позиціонувати себе у привабливому образі, рольових позиціях, оточити себе комфортними соціальними групами.

Порівняння розподілу студентів за рівнями самооцінки з урахуванням ступеня залежності від інтернету виявив не лише відмінності, але й схоже. Приблизно однаковою виявилась кількість студентів з середньою (адекватною) самооцінкою (32,3 % і 35,3 %).

3) «Опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантелєєв)

Результати емпіричного вивчення самосприйняття систематизовані у таблиці 2.3 і на діаграмі (рис. 2.2).

Кількісний аналіз показує переважання середнього рівня за більшістю шкал, якими вимірюється самоствавлення і самосприйняття особистості.

За шкалою «відкритість» студенти розподілились таким чином, що меншість підтвердила низький рівень відкритості (18,7%), а середній і високий сумарно становить 81,25% респондентів.

У третини студентів (31,25%) високі показники відкритості. Самосприйняття і самоствавлення формуються під сильним впливом соціуму на їх особистість, «самість». У таких студентів сильна мотивація відповідати

соціальним стандартам, нормам, наслідувати стереотипи. Це інтерпретується, як захисна поведінка (захист від самого себе). Хоча, орієнтація на соціум виконує і позитивну функцію – відкритість до нового досвіду, практик, нових соціальних контактів і спілкування. Молодій людині легше довіритись іншим, ніж надати перевагу своїм переконанням, суб'єктивному баченню. Чим вище рівень «відкритості» до соціуму, тим менше людина довіряє собі, тим менш значимий свій внутрішній світ, значимість власного Я. Таку ситуацію можна пояснити низькою саморефлексією, відсутністю чіткого змісту Я, вираженою конформною поведінкою, або ж свідомою стратегією не розкривати себе достовірного у соціумі.

Половина групи студентів підтвердила середній рівень відкритості (50%), що означає більшу довіру до себе, але вибірково. У деяких ситуаціях вони надають перевагу власним переконанням, інтересам, намірам. Проте, психологічний захист продовжує спрацьовувати у складних ситуаціях.

Меншість респондентів (18,7%) підтвердили низькі значення за шкалою «відкритість/закритість». Згідно правил інтерпретації результатів діагностики за цією методикою низький рівень свідчить про сильну вмотивованість людини надавати перевагу власному світобаченню, власним рішенням, поглядам, переконанням у взаємодії з іншими людьми. Отже, такі студенти демонструють більшу відкритість і довіру до самих себе, достовірні у відносинах із самими собою, що забезпечується розвиненню рефлексією.

Такий розподіл студентів за рівнями «відкритість/закритість» показує, що більшість молодих людей не схильні до відкритих, відвертих, чесних відносин із самими собою, схильні підпорядковувати свою особистість і життя соціальним стандартам (нормам, правилам, стереотипам), щоби відчувати себе захищеними. Як наслідок, молода людина не прагне самоактуалізації, самовизначення і самоствердження, відсутня потреба вивчати себе, прислуховуватись до себе. Йдеться про досить високі ризики в особистісній сфері, оскільки саме на етапі юності відбувається стабілізація Я-концепції,

набувають чітких контурів характер особистості, поведінка, рольові позиції та ін.

Таблиця 2.3

Результати діагностики за методикою «Опитувальник самоставлення»

В. Століна та С. Пантелєєва

Шкали самоставлення	Рівні (n = 48)		
	високий	середній	низький
Відкритість/закритість	15 (31,25 %)	24 (50%)	9 (18,7%)
самовпевненість	10 (20,8%)	30 (62,5%)	8 (16,7%)
самокерівництво	9 (18,8%)	21 (43,8%)	18 (37,5%)
відборажене самовідношення	17 (35,4%)	25 (52,1%)	6 (12,5%)
самоцінність	15 (31,25%)	26 (54,2%)	7 (14,6%)
самоприйняття	12 (25%)	27 (56,3%)	9 (18,8%)
самоприв'язаність	8 (16,7%)	25 (53,1%)	15 (31,25%)
конфліктність (внутрішня)	3 (6,25%)	18 (37,5%)	27 (56,3%)
самозвинувачення	4 (8,2%)	14 (29,3%)	30 (62,5%)

За шкалою «самовпевненість» респонденти розподілились таким чином, що більше половини діагностованих підтвердили середній рівень (62,5%). Такі студенти почуваються впевнено у знайомих для них ситуаціях, Впевнено приймають власні рішення, довіряють власному Я, відчують себе успішними допоки не виникають проблеми. Якщо таке трапляється, самовпевненість суттєво слабшає, зростають тривожність і сумніви стосовно своєї спроможності успішно вирішувати проблеми без зовнішньої допомоги.

Високий рівень самовпевненості притаманний 20,8% студентів. Вони визнаються за собою, що поведуться впевнено, сприймають себе успішнішими і здатними бути такими у різних ситуаціях, у тому числі, проблемних. Самоповага зберігається навіть тоді, коли отримують негативну зовнішню оцінку. Вірять у свої сили, свій потенціал, впевнені у власному «Я».

Низькі значення самовпевненості отримали 16,7% студентів. Гіпотетично це може свідчити про низьку значимість власного «Я» у соціальних процесах, уникнення проблем, щоби не примати власні рішення, постійна тривожність і внутрішня психологічна напруга, відсутність самоповаги.

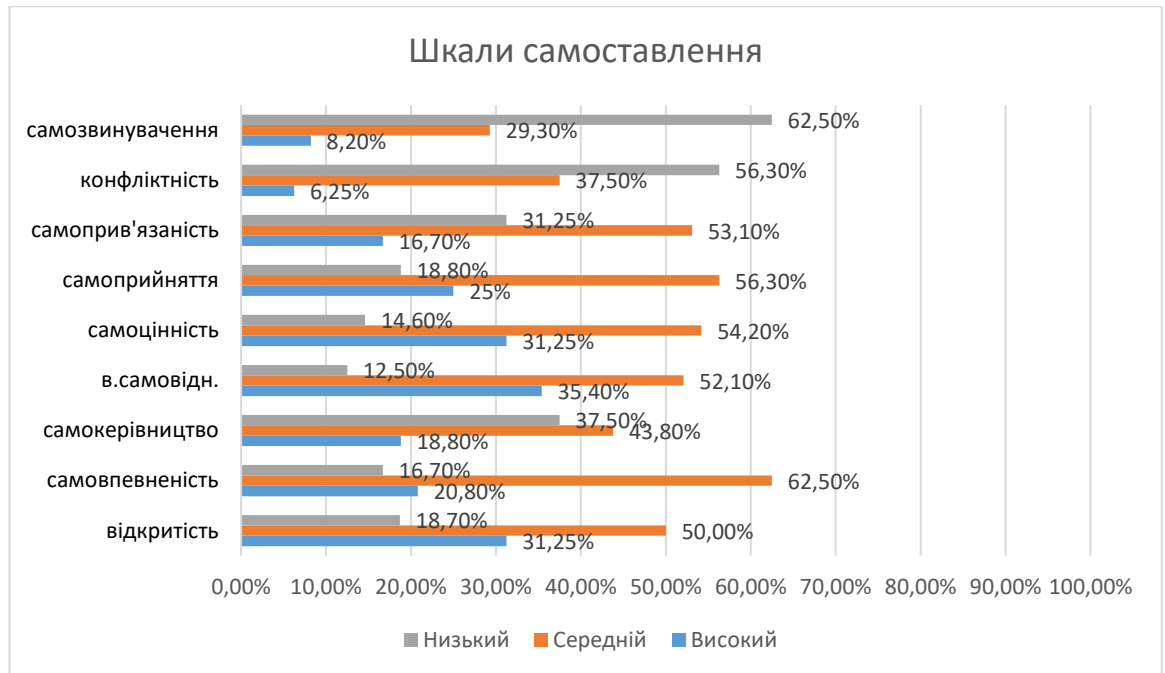


Рис. 2.2. Результати діагностики за методикою «Тест-опитування самоствавлення» (В.Столін, С.Пантелєєв)

За шкалою «самокерівництво» відсотковий розподіл респондентів показав переважання середнього рівня даного показника самосвідомості (43,8%). Це характеризує студентів, як здатних керувати своєю активністю у знайомих, типових для їхньої життєдіяльності, ситуаціях. У разі потрапляння у нові умови, при встановленні нових правил регулятивна функція «Я» знижується і особа йде шляхом делегування управління і контролю собою зовнішнім суб'єктам.

Високий рівень самокерівництва властивий 18,8% студентів. Вони сприймають себе здатними регулювати свою поведінку, діяльність, життєдіяльність у цілому. Головним регулятор виступає «Я»; особа здатна до емоційної саморегуляції, самопроекування і реалізації власного проекту,

координації своїх дій. Це знаходить своє відображення у впевненому поведженні і спілкуванні з іншими.

Низькі показники зафіксовані у 37,5% респондентів. Більше третини студентів визнають за собою, що більше покладаються на зовнішні фактори, ніж на себе, своє «Я». Контроль за власними емоціями, реакціями, діяльністю, переноситься у зовнішній план, що пов'язане з одночасним послабленням механізмів емоційно-вольової саморегуляції, хронічною тривожністю і напругою.

За шкалою «відображене самовідношення», аналогічно до попередніх шкал, переважає середній рівень вираженості відповідного показника самоставлення (52,1% респондентів). Такі студенти лише у деяких ситуаціях погоджуються з тим, як їх сприймають інші, вибірково приймають оціночні судження і думки інших про себе. Людина допускає, що не всі її вчинки, дії, реакції, якості особистості отримують схвалення у зовнішньому оточенні, а навпаки, будуть стикатись з роздратуванням, неприйняттям, негативними емоціями.

Високі значення отримали більше третини респондентів (35,4%). Такі студенти впевнені, що соціум приймає їх схвально, що їх цінують, поважають, визнають їхні поведінку, дії і вчинки привальними відповідно соціальних норм. Таке стійке відчуття робить людину комунікативною, емпатійною до оточуючих, товариською.

Низький рівень даного параметру підтвердили меншість респондентів (12,5%). Такі студенти переконані у тому, що вони, як особистість, нецікаві соціуму, не можуть викликати повагу своєю активністю, якостями, успіхами тощо. Навпаки. Вони більш ймовірно вважають негативну зовнішню оцінку, ніж позитивну.

Самоцінність, як суб'єктивна характеристика і компонент самосвідомості особистості, на високому рівні проявилась у третини респондентів (31,25%). Такі студенти суб'єктивно вважають, що цінують себе, свою особистість, незалежно від оціночного ставлення і сприйняття з боку

інших. Йдеться про сильний соціальний імунітет (незалежність і впевненість поведінки попри зовнішні стимули і вимоги), критично ставляться до думки інших соціальних суб'єктів (окремих осіб і груп).

Більшість респондентів (54,2%) на середньому рівні сприймають цінність своєї особистості, що свідчить про визнання значимими, достойними позитивного схвалення лише деякі риси особистості, уміння і навички. Студенти, які потрапили до цієї групи, допускають, що не всі їхні можливості і якості являються достоїнством, а тому сприймаються малоцінними. Це робить їх більш вразливими до критики, негативних оцінок з боку соціуму, зростає самокритика і невпевненість у власному особистісному потенціалі.

Статистично менш вираженим виявився низький рівень самоцінності (14,6%). Такі респонденти суб'єктивно ставляться до себе і свого потенціалу як незначимих, малоцінних. Таке ставлення будується на недооцінці своїх можливостей (досвіду, знань і умінь тощо), переконані, що їхнє «Я» не варто уваги. Це робить їх дуже чутливими і вразливими, коли йдеться про вплив соціуму, боляче переживають негативну оцінку з боку інших, стають підозрілими і легко ображаються, мають низький соціальний імунітет.

Ключовою для нашого дослідження являється шкала «самосприйняття». Високий рівень підтвердила чверть респондентів (25%). Такі студенти цілісно сприймають свою особистість, своє «Я», позитивно ставляться до свого потенціалу, якостей особистості і перспектив, переконані у правильності своєї поведінки і корисності власного досвіду. Вираженою є самоемпатія, на основі якої навіть недоліки і неуспіх сприймаються позитивно, як стимул до подальшого розвитку.

Більшість студентів підтвердили самосприйняття на середньому рівні (56,3%). Йдеться про таке сприйняття, яке поєднує у собі різне розуміння своїх достоїнств і недоліків. Залежно від ситуації, самосприйняття може бути позитивним або негативним.

Низький рівень самосприйняття зафіксований у 18,8% студентів. Це меншість респондентів. Проте слід брати до уваги, що є випадки негативного

сприйняття себе, своєї особистості, свого внутрішнього потенціалу. Такий негативізм спричинюється надмірною самокритикою, у крайньому стані вираженості, аутоагресією,

Самоприв'язаність на високому рівні проявилась у меншості респондентів (16,7%). Йдеться про випадки, коли особистість переконана в досконалості себе, своїх якостей, впритул до самовдоволення. Не вбачається необхідним саморозвиватись, щось змінювати у собі. Це свідчить про ригідність самосприйняття, а також про ймовірність неадекватної прив'язаності до свого «Я», дію захисного механізму самосвідомості.

Середній рівень самоприв'язаності проявився у більшості студентів (53,1%). Як і за іншими шкалами, йдеться про вибіркове сприймання респондентом себе, залежно від дії різних чинників. Така особистість вважає необхідним розвивати лише окремі якості, залежно від соціальної ситуації і самопочуття. Інші компоненти Я залишаються незмінними.

Низький рівень самоприв'язаності властивий третині респондентів (31,25%). Такі студенти бажають докорінних особистісних змін, внутрішня динаміка висока, характерним є невдоволення своїми можливостями, якостями і поведінкою на фоні сильної потреби досягнути власного ідеалу. Такі особи легко і швидко змінюють Я-концепцію.

Внутрішня конфліктність на високому рівня була зафіксована у меншості респондентів (6,25%). Високі значення свідчать про визнання такими студентами наявності значимих сумнівів, незгоди із самими собою на ґрунті надмірної самокритики і переважання негативних оціночних суджень про свої можливості, досягнення, перспективи розвитку тощо. Особа переживає протиріччя між Я-реальним та Я-ідеальним.

Середній рівень внутрішньої конфліктності проявився у третини респондентів (37,5%). Внутрішня конфліктність, неузгодженість одиничних «Я» в системі «Я-концепції» виникають переважно в ситуації невизначеності, коли особа втрачає впевненість у правильності сприйняття, реакцій і дій.

Низькі значення внутрішньої конфліктності зареєстровано у більшості респондентів (56,3%). Такі студенти найчастіше заперечують наявність проблеми, типовою є захисна поведінка, закритість, поверхневність у розумінні своєї особистості. Одночасно, має місце позитивне самосприйняття і самоствавлення, суб'єктивно людина відчуває внутрішню гармонійність.

За шкалою «самозвинувачення» більшість респондентів підтвердили низький рівень (62,5%). Такі студенти не схильні звинувачувати себе за негативні наслідки, прогалини, невдале розв'язання проблем, а перекладають провину на зовнішні обставини та інших суб'єктів. Вони досить спокійно сприймають негативні реакції з боку соціуму, оскільки спрацьовують психологічні механізми самозахисту.

Середній рівень самозвинувачення підтверджено у третини респондентів (29,3%). Йдеться про двоїсте ставлення: в одних випадках особа звинувачує себе, а в інших випадках – оточення. Внутрішня напруга зростає.

Високий рівень самозвинувачення проявився у меншості студентів (8,2%). Такі студенти визнають за собою схильність звинувачувати лише себе за свої невдачі, демонструють самознищувальну поведінку, аутоагресію.

Висновки до розділу 2

Емпіричний етап дослідження скеровувався метою вивчити особливості самосприйняття у зв'язку з іншими компонентами особистості та рівнями інтернет-залежності в юнацькому віці.

Комплексна програма включала такі діагностичні засоби: тест на визначення рівня інтернет-залежності (К. Янг, в адаптації В.Лоскутової); тест на вимірювання рівня самооцінки «Самооцінка особистості» (Л. Столяренко);, а також «Опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантелєєв).

Діагностична програма була реалізована на вибірці, яка включала студентів другого курсу психологічних спеціальностей Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 48 осіб.

Аналіз результатів самодіагностики за методикою К. Янг підтверджує переважання студентів, які вважають, що інтернетом вони користуються

помірно і перебування у віртуальному просторі не шкодить іншим сферам їхньої життєдіяльності.

Діагностика самооцінки була проведена з урахуванням взаємозв'язку рівнів самооцінки та інтернет-залежності. Тому тестування проводилось у двох підгрупах: «звичайні користувачі» (група 1) і «надмірно користуються» (група 2). У підгрупі «звичайних користувачів» явним є переважання середньої (адекватної) самооцінки у поєднанні з самооцінкою «вище середнього». У підгрупі студентів з високою потребою в інтернеті (група 2) спостерігається протилежна тенденція - у бік низької самооцінки. Приблизно однаковою в обох підгрупах виявилась кількість студентів з середньою (адекватною) самооцінкою.

Результати емпіричного вивчення самосприйняття і самоставлення показав переважання середнього рівня самоставлення по всіх шкалах і засвідчили наявність проблем внутрішньо особистісного характеру, на вирішення яких спрямовувався подальша корекційно-розвивальна робота.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ І ПОДОЛАННЯ ЇЇ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ

3.1. Програма корекційно-розвивальної роботи

Корекційно-розвивальна програма упорядкована і апробована з метою створення умов подолання інтернет-залежності, розвитку захисних ресурсів психіки і особистісного потенціалу студента.

Головне завдання: вплинути на сприйняття віртуальної реальності та інтернету як допоміжного, технологічного фактору життєдіяльності людини, а не як простору становлення особистості.

Програма була впровадженя на вибірці, яка включала студентів другого курсу психологічних спеціальностей Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 48 осіб (природничий (БП) – 10 осіб; психолого-педагогічний (ПНП) – 16 осіб; філологічний (УПФ) – 8 осіб; педагогічної освіти (ДВП) – 14 осіб). Корекційно-розвивальна робота тривала протягом травня – червня 2025 р. і включала 10 занять.

Програма включає три блоки:

- перший блок: інформаційно-просвітницький (інформування про вплив віртуальної реальності на психіку і особистість людини);
- другий блок: соціально-психологічний тренінг для розвитку комунікативності, самопроцесів (саморефлексія, самоконтроль, самооцінка), емоційно-вольової саморегуляції;
- третій блок: рефлексивно-аналітичний; спрямовувався на укладання психологічного портрету себе як інтернет-користувача (самоаналіз своїх якостей, патернів поведінки, емоційного стану для виявлення симптомів інтернет-залежності).

Зміст програми, рівень складності завдань і форми роботи узгоджуються з віковими та індивідуальними особливостями студентів.

Форми роботи: лекція, соціально-психологічний тренінг, дискусія, діалог, «круглий стіл», рольова гра, релакс-вправи.

Корекційно-розвивальні заняття були проведені в режимі онлайн-сесії, вебінару. Докладались зусилля для забезпечення оптимальних умов для взаємної підтримки, вільного обміну думками і досвідом, подібно до офлайн-зустрічей.

Для кращого розуміння спрямованості і змісту корекційно-розвивальної програми далі у тексті подано опис кількох занять.

Заняття 1

Мета: інформування студентів про ризики комп'ютерної залежності для психофізичного і психологічного здоров'я, самореалізації в об'єктивній реальності.

Завдання:

- розвиток діалогічного мислення;
- збагачення досвіду бути учасником різних форм міжособистісної взаємодії (діалог, дискусія, полеміка, «мозковий штурм», «круглий стіл» тощо);
- стимулювання до самовдосконалення, самореалізації;
- розвиток самоконтролю у процесі користування комп'ютером і перебуванням в інтернет-просторі;
- самоаналіз чинників, які спричиняють високу потребу в інтернеті;
- оволодіння прийомами тайм-менеджменту;
- самоаналіз різних сфер життєдіяльності для визначення ступеня заглибленості у віртуальний простір.

Заняття 2

Мета: закріплення і вдосконалення компетентностей інтернет-користувача.

Завдання:

- узагальнення знань про комп'ютерну залежність;
- рефлексія набутого досвіду саморегуляції своєї інтернет-активності;
- закріплення умінь раціонально використання можливості інтернету;
- вдосконалення механізму емоційно-вольової саморегуляції;
- розвиток і формування готовності приймати самостійні рішення, бути відповідальним за їх наслідки;
- приймати власні рішення і нести за них відповідальність;
- підготовка до самопроектування;
- аргументація власної позиції.

Заняття 3

Мета: підготовка студентів до колективного обговорення проблем, саморефлексії, самопрезентації.

Завдання:

- встановлення довірчих відносин учасників тренінгу;
- підвищення самооцінки;
- посилення психологічної готовності доповісти іншим учасникам про свою проблему;
- самоаналіз власного досвіду вирішення особистих проблем;
- розвивати навички емпатійного слухання;
- уточнення власних очікувань від групової роботи;
- підтримка соціальної активності учасників.

На заняттях використовувались вправи такого типу:

- дискусія «Інтернет в моєму житті»;
- лекція «Інтернет-простір: можливості і ризики»;
- колективне обговорення «Віртуальна особистість»;
- релакс-вправи;
- самоопис «Мої емоції як інтернет-користувача»;
- тренінгові вправи на подолання негативних емоцій (техніка самонавіювання);

- вправи на посилення згуртованості, емпатійного і толерантного ставлення учасників один до одного.

Корекційно-розвивальна програма активізує процеси самопізнання, індивідуалізації, гармонізації власного «Я», прояви «самості», посилення конгруентності своєї особистості, прояви аутентичності.

3.2. Результати контрольного етапу дослідження

Контрольна діагностика параметрів самосвідомості проведена з метою виявлення ймовірнісної внутрішньо-особистісної динаміки після проведення корекційно-розвивальних заходів. Для цього були повторно проведені дві діагностичні процедури: тест на вимірювання інтернет-залежності (К. Янг, в адаптації В. Лоскутової) і методика «Самооцінка особистості» (Л. Столяренко). Вибір діагностичних засобів обумовлений тим, що самооцінка впливає на всі самопроцеси (у тому числі, самосприйняття), а інтернет-залежність напряду стосується предмету дослідження. Респондентами були студенти другого курсу психологічних спеціальностей Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 48 осіб.

1) тест на інтернет-залежність (К. Янг)

Повторна діагностика рівня інтернет-залежності у студентів-психологів показала такі результати (таблиця 3.1.)

Таблиця 3.1

Порівняння результатів діагностики інтернет-залежності до і після корекційно-розвивальних заходів (методика К. Янг)

Статус інтернет-користувача (відповідно ступеня залежності)	Кількість студентів (абс, %) N = 48	
	До	Після
Звичайний користувач інтернету	31 (64,58 %)	33 (68,75%)
Надмірне захоплення інтернетом	17 (35,32%)	15 (31,25%)
Інтернет-залежність	0 (0%)	0 (0%)
Усього	48 (100 %)	48 (100 %)

Порівняння результатів до і після проведення корекційно-розвивальних заходів для студентів-психологів унаочнює слабку динаміку між рівнями інтернет-залежності – рівень «звичайний користувач» і рівень «надмірне захоплення інтернетом». Чисельність звичайних користувачів зросла на особи, а осіб, які використовують інтернет надмірно, відповідно, зменшилась на 2 особи. Такі незначні зміни дозволяються стверджувати про сталість значимості інтернету у життєдіяльності сучасної молоді. Активність перебування в інтернет-просторі стає складовою загального устрою життя особистості, тому змін в цій сфері можна досягти лише через вплив на всю життєдіяльність людини. Очевидно, що в обмеженому часовому проміжку досягти таких зрушень нереалістично.

Однак, системний психологічний супровід особистісного становлення людини може створити сприятливі умови для самореалізації в об'єктивній, суб'єктивній і віртуальній реальності, гармонізуючи цей процес.

2) *тест «Самооцінка особистості»* (Л.Д. Столяренко)

Контрольне вимірювання самооцінки відбувалось по двох окремих підгрупах, з урахуванням рівня інтернет-залежності (як і на етапі вхідної діагностики): група 1 («звичайні користувачі»), група 2 (користувачі, які «надмірно користуються»).

Результати повторного вимірювання самооцінки виявили незначні кількісні зміни у розподілі студентів двох груп за рівнями самооцінки. Динаміку у рівнях самооцінки можна прослідкувати за допомогою таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняння результатів діагностики самооцінки до і після корекційно-розвивальних заходів

Рівень самооцінки	Студенти-психологи			
	Група 1 (звичайні користувачі) N =31		Група 2 (надмірно користуються) N =17	
	До	Після	До	Після
неадекватно низький	0 (0 %)	0 (0%)	1 (5,9 %)	0 (0 %)
низький	4 (12,9 %)	3 (9,6%)	5 (29,4 %)	5 (29,4 %)
нижче середнього	5 (16,1 %)	6 (19,4%)	3 (17,6 %)	2 (11,7%)
середній (адекватний)	10 (32,3 %)	11 (35,5%)	6 (35,3 %)	8 (47,1%)
вище середнього	9 (29%)	9 (29%)	1 (5,9 %)	1 (5,9 %)
високий	2 (6,5 %)	2(6,5 %)	1 (5,9 %)	1 (5,9 %)
неадекватно високий	1 (3,2 %)	0 (0 %)	0 (0%)	0 (0%)

У групі 1 (звичайних користувачів) зміни відбулись лише на рівнях:

- на низькому рівні кількість зменшилась на 1 особу (динаміка становить);
- на рівні «нижче середнього» кількість зросла на 1 особу;
- на середньому (адекватному) рівні кількість зросла на 1 особу;
- на «неадекватно високому» рівні кількість студентів зменшилась на 1 особу.

Незмінними залишились значення на рівнях: неадекватно низький, вище середнього, високий.

Такі результати свідчать про стабільність самооцінки в юнацькому віці, незначна динаміка носить ситуативний характер. Позитивним можна вважати зменшення кількості студентів на крайніх позиціях – «неадекватно високий» і «низький» рівні самооцінки. Корекційно-розвивальна програма, ймовірно, допомогла деяким студентам оцінювати себе більш адекватно (наближено до адекватного рівня).

У групі 2 зафіксовано подібного масштабу зміни, вони торкнулись лише «неадекватно низького», «нижче середнього» і «середнього» рівнів. Динаміка у напрямку високих показників самооцінки не зазнала змін.

Отже, самооцінка залишається стабільною характеристикою особистості і змінити її короточасним зовнішніми психологічними впливами неможливо. Позитивною динамікою в обох групах користувачів інтернету можна опосередковано вважати відсутність студентів з неадекватно низькою і високою самооцінкою. Спостерігається слабка тенденція до показників, наближених до адекватної самооцінки. Можна зробити обережне припущення, що за умови тривалої системної корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на підвищення самооцінки, можна досягти більш значимих позитивних змін особистості.

Висновки до розділу 3

В контрольно-розвивальній роботі брали участь студенти другого курсу психологічних спеціальностей Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 48 осіб. Корекційно-розвивальна робота тривала протягом травня – червня 2025 року і включала 10 занять.

Програма включає три блоки: інформаційно-просвітницький; соціально-психологічний тренінг для розвитку комунікативності і самопроцесів; рефлексивно-аналітичний. Форми роботи: лекція, соціально-психологічний тренінг, дискусія, діалог, «круглий стіл», рольова гра, релакс-вправи. Корекційно-розвивальні заняття були проведені в режимі онлайн-сесії, вебінару.

Контрольна діагностика включала дві діагностичні процедури: тест на вимірювання інтернет-залежності (К. Янг, в адаптації В. Лоскутової) і методика «Самооцінка особистості» (Л. Столяренко).

Порівняння результатів до і після проведення корекційно-розвивальних заходів для студентів-психологів унаочнює слабку динаміку між рівнями інтернет-залежності. Спостерігається слабка тенденція до показників, наближених до адекватної самооцінки.

ВИСНОВКИ

Самосприйняття в психологічній теорії використовується для позначення образу-Я. Це те, як індивід описує свої риси характеру, якості особистості, свій потенціал. На методологічному ґрунті гуманістичної психології самосприйняття визначається ядерним утворення, навколо якого формуються характер, поведінка, потреби і мотиви, інтереси та ін.

Становлення сучасної особистості поступово переміщується у віртуальну реальність через високу затребуваність інтернет-можливостей для самореалізації. Через перебування молоді у віртуальному просторі зростає кількість адикцій, різних розладів, деструктивних процесів особистості, спричинених використанням інтернету і комп'ютерної техніки. Самосприйняття осіб з ознаками інтернет-залежності характеризується заниженою самооцінкою, самовпевненістю, підвищеними показниками ворожості, погіршується емоційний стан, розмитість ідентифікації, компульсивний характер поведінки тощо.

Інтернет-залежна поведінка є наслідком сформованості негативної Я-концепції, проявами якої є низька самооцінка, негативне самоставлення, низька рефлексивність і, як результат, соціальна дезадаптованість особистості.

Самопроцеси і феномени, які пов'язані з ними, являються ключовим об'єктом гуманістичної і екзистенційної психології, вивчаються на основі біхевіористичної і психоаналітичної моделі. Самосприйняття і самоставлення, їх зв'язок і структурні компоненти системно досліджують: Д.Бем, У. Джеймс, К. Роджерс, Р. Бернс, Р. Вайлі, О. Камінська, Н. Сарджвеладзе, Т.Титаренко, М. Розенберг та ін.

Інтернет-залежність досліджується в наукових праці вчених: І. Гольдберг, К. Янг, Р. Девіс, М. Орзак, К. Холланд та ін. Інтернет-залежність вивчається у зв'язку з поведінковими розладами, спричиненими використанням інтернету і комп'ютерної техніки. Більшість дослідників підтверджують компульсивний характер поведінки інтернет-залежних осіб,

тому у наукових публікаціях використовується термін «компульсивне використання інтернету» (Compulsive Internet Use). Увага концентрується на компульсивних проявах (неконтрольованості, нав'язливості) інтернет-залежної поведінки. Терміном «інтернет-розлад» позначаються різні негативні наслідки сильного впливу інтернет-технологій на психіку і особистість людини. До таких негативних наслідків традиційно відносять негативні переживання через відсутність можливості скористатись інтернетом, внутрішній дискомфорт, роздратованість. Відмічають також виражену потребу все більше часу проводити у віртуальному просторі, що шкодить іншим сферам життєдіяльності людини.

Вплив інтернет-залежності на самосприйняття відбувається на індивідуально-психологічну рівні. Інтернет-залежність погіршує емоційний стан індивіда, що не помічається ним, як проблема. Самосвідомість у осіб з ознаками інтернет-залежності характеризується заниженою самооцінкою, самовпевненості, підвищеними показниками ворожості.

Оскільки інтернет-простір насичений різними (схожими і альтернативними) образами і моделями життя, індивід коливається між ними, практикуючи то одну, то іншу. У результаті, розмитість власного Я, репродуктивність мислення і поведінки, зорієнтованість на шаблон, популярність, соціальне схвалення. Через різноспрямованість потреб і мотивів загострюється проблема внутрішньо особистісних конфліктів, дезінтеграція складових Я-концепції.

Емпіричний етап дослідження скеровувався метою вивчити особливості самосприйняття у зв'язку з іншими компонентами особистості та рівнями інтернет-залежності в юнацькому віці.

Комплексна програма включала такі діагностичні засоби: тест на визначення рівня інтернет-залежності (К. Янг, в адаптації В. Лоскутової); тест на вимірювання рівня самооцінки «Самооцінка особистості» (Л. Столярєнко);, а також «Опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантелєєв).

Діагностична програма була реалізована на вибірці, яка включала студентів другого курсу психологічних спеціальностей Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 48 осіб.

Аналіз результатів самодіагностики за методикою К. Янг підтверджує переважання студентів, які вважають, що інтернетом вони користуються помірно і перебування у віртуальному просторі не шкодить іншим сферам їхньої життєдіяльності.

Діагностика самооцінки була проведена з урахуванням взаємозв'язку рівнів самооцінки та інтернет-залежності. Тому тестування проводилось у двох підгрупах: «звичайні користувачі» (група 1) і «надмірно користуються» (група 2). У підгрупі «звичайних користувачів» явним є переважання середньої (адекватної) самооцінки у поєднанні з самооцінкою «вище середнього». У підгрупі студентів з високою потребою в інтернеті (група 2) спостерігається протилежна тенденція - у бік низької самооцінки. Одночасно, приблизно однаковою в обох підгрупах виявилась кількість студентів з середньою (адекватною) самооцінкою.

Результати емпіричного вивчення самосприйняття і самоставлення показав переважання середнього рівня самоставлення по всіх шкалах і засвідчили наявність проблем внутрішньо особистісного характеру, на вирішення яких спрямовувався подальша корекційно-розвивальна робота.

Корекційно-розвивальна робота спрямовувалась на профілактику інтернет-залежності, розвиток захисних ресурсів психіки і особистісного потенціалу студентів. Учасниками різних форм активності студентів були студенти другого курсу психологічних спеціальностей Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 48 осіб. Корекційно-розвивальна робота тривала протягом травня – червня 2025 р. і включала 10 занять.

Програма включає три блоки: інформаційно-просвітницький; соціально-психологічний тренінг для розвитку комунікативності і самопроцесів; рефлексивно-аналітичний. Форми роботи: лекція, соціально-психологічний

тренінг, дискусія, діалог, «круглий стіл», рольова гра, релакс-вправи. Корекційно-розвивальні заняття були проведені в режимі онлайн-сесії, вебінару.

Контрольна діагностика включала дві діагностичні процедури: тест на вимірювання інтернет-залежності (К. Янг, в адаптації В. Лоскутової) і методика «Самооцінка особистості» (Л. Столяренко).

Порівняння результатів до і після проведення корекційно-розвивальних заходів для студентів-психологів унаочнює слабку динаміку між рівнями інтернет-залежності. Спостерігається слабка тенденція до показників, наближених до адекватної самооцінки. Можна зробити обережне припущення, що за умови тривалої системної корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на підвищення самооцінки, можна досягти більш значимих позитивних змін особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 19. С. 3–11.
2. Блохіна І. О. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Том XIV. С. 45–53.
3. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник*. Київ: Контекст, 2000. 336 с.
4. Бартків О. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2015. № 2 (121). С. 141–146.
5. Бартків О.С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Сер. «Педагогічні науки»*. № 1 (278), 2014. С.166-171.
6. Барчи Б. Internet addiction study of youngsters. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №1 (59). С. 22–27.
7. Беляєва Н. Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет-залежності. *Теорія і практика управління соціальними системами*. № 2. 2024 р.
8. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. Київ, 2014. 25-29 с.
9. Больбот Т.Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Укр. вісн. психоневрології*. 2014. Т. 12 , вип. 4. С . 75-80.
10. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 22–34.

11. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2014. № 42 (2). 360 с.
12. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет залежності підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. Київ, 2016. 275 с.
13. Голдберг І. Інтернет залежність [Електронний ресурс]. URL: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html> (дата звернення 21.04.2020).
14. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. S. 21 – 26.
15. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2010. № 2 (13). С. 154–163.
16. Гречановська О. В., Мегем О. М, Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66.
17. Гуцол Л. Використання Інтернет-ресурсів для забезпечення самореалізації особистості в дозвілєвій діяльності. *Молодь і ринок*. 2015. № 9. С. 158-163.
18. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2021. №11 (Психологія). С. 57–61.
19. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.
20. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 95–100.

21. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. *Збірник наукових праць*, 2019. №2 (3). 158-169 с.
22. Лукащук С.Ю. Фактори формування інтернет-залежності в студентів. *Габітус*. № 26, 2021. <http://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/19.pdf>
23. Максименко С.Д. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 220 с.
24. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ТОВ "КММ", 2007. 296 с.
25. Малєєв В. О. Безпальченко В. М. Інтернет-небезпеки: ризики, аналіз залежностей, першочергові заходи. *Вісник Херсонського національного технічного університету*. 2020. № 4 (75). С. 189–197.
26. Медіакультура особистості / За ред. Л.А. Найдьонової та О. Т. Баришпольця. Київ: Міленіум, 2009. 440 с.
27. Мельник В.О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та інтернет-мережі. *Психічне здоров'я*. 2011. № 1 (30). С. 22–25.
28. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Імекс-ЛТД, 2015. 134 с.
29. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет залежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психолого педагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали VIII Всеукр. наук. практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.)*. Хмельницький, 2020. С. 76–79.
30. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ, 2017. 391 с.
31. Піхлик В.М. Самоставлення особистості: концепції, структура та вплив на поведінку. *Гібітус. Психологія особистості*. Київ, 2024. Ресурс доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/38.pdf>

32. Прохоренко Т. Г. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. *Вісник національного університету «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»*. Серія: Політологія. Харків: Право. 2016. №2 (29). С.128–134.
33. Побірченко Н. А. Проблема самовизначення особистості юнацького віку в трансформаційному суспільстві. Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства. Київ, 2012. 192– 195 с.
34. Петрунко О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*, №4 (68), 2022 р.
35. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
36. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. Наукові записки Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 194. С. 51–56.
37. Ржевський Г. М. Аналіз особистісних особливостей та причин інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів. *World science*. 2018. № 1 (29). С. 50–59.
38. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография. 2000. 464 с.
39. Родіна Ю., Чехович П. Особливості прояву інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти, «Філософія. Педагогіка»* № 2 (5) 2023 р. [file:///C:/Users/user/Downloads/132-Article%20Text-240-1-10-20240103%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/132-Article%20Text-240-1-10-20240103%20(2).pdf)
40. Сергеева Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків. *Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 – соціальна педагогіка* / Н.В. Сергеева. Київ, 2010. 20 с.
41. Сарджвеладзе Н.І. Особистість та її взаємодія із соціальним середовищем: монографія. Тбілісі: «Міцніе реба», 1989. 204 с.

42. Сарджвеладзе Н.І. Проблеми формування соціогенних потреб: монографія. Тбілісі: «Міцнієреба», 1974. 297 с.
43. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179–183.
44. Слободянюк А. В. Місце та роль інформаційної системи Інтернет у житті студента. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2021. № 28. С. 467–472.
45. Смульсон М. Л. Інтелектуальний саморозвиток у віртуальному освітньому середовищі: зміна парадигми. Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання. Київ. Вид- во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. Т.8, Вип. 6. 250–259 с.
46. Сидоренко Н. І. Специфіка саморегуляції в юнацькому віці. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*: матеріали V Міжнар. науково-практич. конференції (Житомир, 2-3 червня 2011 р.). Житомир, 2011. 361–363 с.
47. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствавлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. Вип. 23. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. 595– 607 с.
48. Статистика використання соціальних мережу 2023 році URL: <https://www.bloggersideas.com/uk/social-network-usage-stats/>
49. Терещенко А. С., Фещенко Я. Ю. Комп'ютерна залежність молоді: соціологічні аспекти дослідження. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності. 2021.
50. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. С. 28–39.

51. Хараджи М., Літвинова М. Психокорекція проявів інтернет-залежності засобами арттерапії. *ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*. URL: http://ephseir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5649/Innovatsiini%20artterapevtychni%20tekhnolohii_03.2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=152
52. Хомич В., Хомич Г. Психологічний імунітет та його збереження умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №67 (3). С. 126–135.
53. Хоріна О. І. Рефлексивні основи соціально-психологічного супроводу модернізаційних процесів в освіті: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 48 с.
54. Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, (6th ed.). New York, NY: Academic.
55. Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 6, pp.1-62). New York: Academic Press
56. Burns R.B. *Self-concept Development and Education*. Holt, Rinehart and Winston, University of Michigan. 1982. 441 p.
57. Coopersmit S. *The antecedents of self-esteem* / S.Coopersmit . N.Y.: Freeman, 1967. 390 p.
58. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // *Computers in Human Behavior*. - 2001. - V. 17(2).
59. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior* 1996; (4): 403–412.
60. Grohol J. Internet Addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction>
61. Holland K., Norman N. The Internet Regression // *Psychoanalytic Studies e-journal*, 1996.

62. James W. The Principles of Psychology. American science series: Advanced course. H. Holt, 1890. 712 p.
63. Jang, K. S. Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents / K. S. Jang, S. Y. Hwang, J. Y. Choi // Journal of School Health. - 2008. -Vol. 78, N 3. - P. 165-171.
64. Montag C. Internet Addiction / C. Montag [et al.]. Cham : Springer International Publishing, 2015.
65. Orzack, M. H. Computer addiction: What is it? [Electronic resource] / M. H. Orzack // Psychiatric Times. - 1998. - Vol. 15, N 8. - URL: <http://www.psychiatrictimes.com/p980852.html>.
66. Rogers CR. Significant aspects of client-centered therapy. Am Psychol. 1946;1(10):415-22.
67. Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian Adaptation and Psychometric Properties : <file:///C:/Users/user/Downloads/292-Article%20Text-536-1-10-20250529.pdf>
68. Young, K.S., Rodgers, R.C. The relationship between depression and Internet addiction. Cyber Psychology & Behavior 1998; (1): 25-29.